

मौन में रहने के नौ गुण

इंग्लैण्ड के एक उत्तम विचारक एच जी वेल्से ने अपनी आत्मकथा में लिखा है कि जो लोग चुप रहकर सीख जाते हैं, और जरूरत पड़ने पर जितना आवश्यक हो उतना ही बोलते हैं तो दुनिया में ज्यादातर हिस्से में झगड़े तो खत्म हो ही जाते हैं साथ ही झगड़े के निमित्त कारणों का निर्माण भी नहीं होता। झगड़े के ज्यादातर होने का मूल कारण वाणी में कटुता, जीभ की धारदार तिखास, खुद के मंतव्य की मर्मभेदी अभिव्यक्ति और अकारण उग्रता रहती।

इसलिए इससे बचने का उत्तम उपाय ही है चुप हो जाओ, शब्दों के बदले चेहरे पर स्मित का उपयोग करो, पहले लोग तार ऑफिस में टेलिग्राम करने जाते थे तो एक भी शब्द ज्यादा न लिखें उसका ध्यान रखते थे। ऐसे ही हमें भी अपने रोजमर्रा की जिन्दगी में एक भी शब्द ज्यादा या अव्यवहारिक खर्च न हो उसका ध्यान रखना चाहिए। हमारा कोई भी शब्द दूसरों के दिल में घाव पैदा कर दे ऐसा कभी भी न हो उसके लिए हमें सदा सजग रहना चाहिए। इसलिए उतना ही बोलें जिस बोल से अपना कार्य पूर्ण हो जाए।

इतना ही चलें जिसमें चलने का प्रयोजन पूरा हो जाए। इतना ही संबंध को बढ़ाएं जिससे जीवन में अकेलापन या नीरसता महसूस न हो। यदि इस तरह से सजग रहकर जीवन जीना शुरू कर दें तो जीवन में अनायास ही संयम और संतुलन का अवतरण हो जाता है। दुनिया में अधिकांश व्यक्ति इस विचार से अवश्य एकमत होंगे कि जो भी करो वो सोच विचार कर करो। जो शब्द न बोलने से व्यवहार चल सकता है वो न बोलें। जो काम न करने से कुछ बिगड़ता नहीं है और उससे कोई नुकसान नहीं होता है तो वो नहीं करना है। तोल-तोल कर टेलिग्राफिक भाषा में बात करें, व्यर्थ कुछ भी नहीं करें। यदि ऐसी आदत डालेंगे तो शक्ति का दुर्व्यय नहीं होगा और अंदर में शांति का संचय होने से उसका सदुपयोग कर हम परमात्मा तक पहुँच जाएंगे। एक आध्यात्मिक सर्वे में पाया गया है कि व्यक्ति दिन भर में 80 प्रतिशत ऐसी बातें करते हैं जो ना भी करें तो भी चल सकता है, जो कि उनकी जरूरत भी नहीं होती। सिर्फ औपचारिकता या शांत न रहने की असमर्थता के कारण ही वाणी विलास चलता रहता है।

कई बार तो ऐसा होता है कि बातें न करें और कुछेक शब्द न बोलें तो भी कुछ नुकसान नहीं होता लेकिन बोलने से उल्टा ही बिगड़ता है। नई-नई झंझटें पैदा होती हैं।

आमने-सामने की आक्षेप बाजी फिर तू-तू मैं-मैं, आवेश में आकर बोलने के कारण अपने ज्यादातर दुःख को जन्म देते हैं। घर में पति-पत्नी, कुटुम्ब-कबिलाओं में, अड़ोस-पड़ोस में झगड़े, छोटी छोटी बातों में नहीं बोलने जैसे बोल के कारण ही होते हैं। इतने बड़े महाभारत के युद्ध का मूल उदय भी द्रोपदी के दुर्योधन के सामने बोले गए शब्दों के कारण ही हुआ होगा ना “अंधे की संतान भी अंधी” ऐसे कड़वे शब्दों का प्रयोजन दुर्योधन सह न सका और वैर भाव, संघर्ष और बदला लेने की भावनाओं के बीज आरोपित हुए। आज के परिदृश्य में राजकीय पक्ष हो या अन्य संगठन आमने-सामने की आक्षेप बाजी से बाज ही कहाँ आते हैं और उसके कारण देश का, समाज का और सामान्य जनता तथा पूरे विश्व का कितना नुकसान होता है, घड़ी भर चुप रहकर समझने और विचारने की अक्षमता ने मानव जाति का जितना नुकसान किया है उतना शायद किसी ने नहीं किया होगा। ‘न बोलने के नौ गुण’ – ये कहावत शायद जीवन में हुए अनेक अनुभवों से उपजी होगी, बोलने से, शायद एक दो गुण बाहर आ सकता होगा। कई लोगों के वाणी में जोश होता है, सुनने वालों को शायद उनमें वक्ता के गुण दिखाई देते हैं फिर भी बोलने से चुप रहने का गुण बहुत कठिन होता है और इसीलिए बारंबार हमें विचार आता था कि ये कहावत तो बहुत बार सुनी है लेकिन उनमें छिपे हुए नौ गुण कौन से होंगे? आज मैंने उन गुणों

- शेष पेज 10 पर...

हमारी श्रेष्ठ भावना से बुरा भी अच्छा हो जाता है

कभी भी अचानक कुछ भी हो जाए, बाबा कहता है एवररेडी रहो। उसके लिए कोई ऐसे 10 शब्द निकालें जो 100 शब्दों का काम करे। अगर बिन्दी लगानी आती है तो 100 शब्दों का काम 10 शब्दों में हो सकता है, नेचुरल नेचर बन जाये।

प्रवृत्ति में रहते हुए कभी प्रवृत्ति का भान न आये, जैसे टेन्शन होना नहीं चाहिए पर हो जाता है। क्यों हो जाता है? अटेन्शन की कमी। एक अटेन्शन अक्षर में भी बहुत कमाई है। बोर नहीं होंगे क्योंकि अटेन्शन है। टेन्शन में थक जाते हैं तो छोड़ देते हैं, भारी हो जाते हैं। तो सेकेण्ड भी टेन्शन में आये तो बार-बार वो आयेगा, अगर न भी आये तो ऐसी बातें सामने आयेगी इसलिए एक सेकेण्ड भी बिना अटेन्शन के न रहें। दूसरा अपने को अकेली आत्मा समझेंगे तो बाबा के साथ सम्बन्ध अच्छा रहेगा। ज़रा भी देहभान में आये तो सम्बन्ध अच्छे नहीं रहेंगे, सर्व सम्बन्ध से जो शक्ति नेचुरल खींच रहे हैं वो खींच नहीं सकेंगे। फिर कोई भी बात आयेगी तो कहेंगे ये बात मेरे सहन के बाहर है, कहेंगे यह बात ही ऐसी है, कोई सुने तो सही ना, क्योंकि सहन करने से बाहर है। हम अपने आपको ब्रह्माकुमार या ब्रह्माकुमारी कहलाते हैं, हैं बी.के., पर कहते हैं यह मेरे से सहन नहीं होता है। तो बी.के. कैसे हुए। बी.के. की तो लोग कितनी महिमा करते हैं। मेरे मुख से संस्था

शब्द नहीं निकलता है, हमारा यह विश्व विद्यालय है, ब्रह्माकुमारी संस्था नहीं है, संस्थाएं तो अनेक हैं। हम तो प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के स्टूडेंट हैं। मैं वहीं की पढ़ी लिखी हूँ, यह ऐसा नशा चढ़ता है! तो यहां पढ़ाने वाले बाप, शिक्षक, सतगररु, सखा सर्व सम्बन्ध से हम उसके साथ हैं, कम्बाइण्ड हैं। कम्बाइण्ड होने से निर्भय, निर्वैर हैं, फायदा बहुत है। कोई डर नहीं है। विकर्माजीत बनने से निर्भय हैं। ज़रा भी कोई विकर्म का खाता रहा हुआ है या अभी भी कोई बन जाता है तो निर्भय नहीं हैं। यह चेक करें कि मैं ऐसा निर्भय हूँ? और निर्भय का प्रूफ है, निर्वैर हैं, किसी से भी द्वेष भाव नहीं है, फ्री हैं। किसके लिए भी बुरा देखने की दृष्टि ही नहीं है, बुरा कोई है नहीं, तो बुरा भी अच्छा हो जाता है फिर कोई ऐसा मिसाल बन जाता है। परमात्मा के साथ सम्बन्ध की जो बात है, वो बहुत प्रभाव डालती है। सम्बन्ध-सम्पर्क में रहते, सेवा से भी इतना प्यार प्रेम होते सदैव निर्मोही और नष्टोमोहा हो रहने से जमा का खाता और ही बढ़ता है।

अचानक कुछ भी हो जाए, कोई भरोसा नहीं। कोई ऐसी खबर मिली तो आता है ड्रामा। इतना तो बाबा ने सिखाया है ना। अपनी स्थिति को ऊँचा श्रेष्ठ बनाने के लिए बाबा ने बहुत अच्छी-अच्छी विधियां बताई हैं, उन विधियों से अगर हम अपनी स्थिति अच्छी बनायेंगे तो

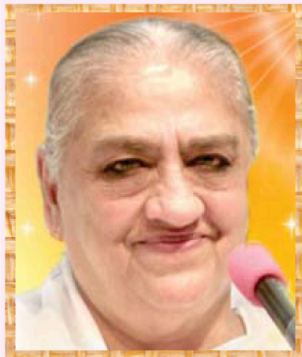
बाबा कम्पैनिन बन करके कम्बाइण्ड रूप में मदद वगैरें गा। स्थिति कभी अच्छी है, कभी थोड़ी न भी अच्छी है। बाबा ने कहा धर्मराज का भी ख्याल रखो। एक तो बाप है, शिक्षक है, सतगररु है इतना प्यार करता है, शक्ति देता है, साथ-साथ कान भी पकड़ता है, धर्मराज का भी ख्याल रखो। कभी धर्मराज ऐसे नहीं कहे तुमने यह गलत किया। तो इसमें साधारणता भी कभी नीचे ले आती है। तो साधारणता में समय न गंवाओ। स्थिति बनाने की लगन बनी रहे। बाबा कहता है चिंता नहीं करना है, पर चित्त में यह बातें भूले नहीं, प्रैक्टिकल करें। अगर यह निश्चय से भावना रखेंगे कि मुझे ऐसी स्थिति बनानी है तो उसमें विजय अवश्य होती है। निश्चय बुद्धि और प्रीत बुद्धि से बहुत फायदा हुआ है। बी.के. का थकावट वाला चेहरा भी शोभता नहीं है इसलिए एलर्ट, एक्यूरेट। हम किसी को कोई मदद नहीं कर रहे हैं, पर हम एक्यूरेट रहें, एवररेडी रहें तो प्रैक्टिकली कई आत्माओं को प्रेरणा मिलती है, सहायता, सहयोग देने और लेने की। सिर्फ हम समय की कदर करें।



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका



- ब्र.कु.गंगाधर



दादी हृदयमोहिनी, अति.मुख्य प्रशासिका

जब भगवान ही हमारा हो गया तो और चाहिए क्या!

वह होता है पुरुषार्थ करके सम्पूर्ण बनना है, तो उसके लिए मेरे को अपने दिल में रख दो। बस। बाबा हमारे दिल में है माना सदा साथ है तो हम अकेले नहीं हैं। बाबा बुद्धि में याद है माना जब बाबा साथ है तो बाबा की आज्ञा मानना सहज हो जायेगा। बाबा का काम है कहना, हमारा काम है करना इसलिए कोई भी पुरुषार्थ करने में मुश्किल नहीं लगती क्योंकि दिलाराम मेरे दिल में साथ में है, हम अकेले नहीं हैं। जैसे हमारे को बाबा इतना प्यारा है, ऐसे ही हमें दुनिया वालों को बताना है कि मेरा बाबा क्या है! जब दुनिया में प्रत्यक्ष हो जाएगा हमारा बाबा आ गया, तो यह दुनिया ही बदल जायेगी, जहां दुःख और अशान्ति का नाम ही नहीं होगा। बाबा अभी यही चाहता है कि एक-एक बच्चा मेरे समान बन जाये, जो सब देख करके खुश हो जाएं। इसके लिए ऐसा पुरुषार्थ करना है जो कोई भी हमारी सूरत को देखे तो हमारी सूरत में बाबा उनको नज़र आवे। इसके लिए बच्चा बनके बाप को याद करने का पुरुषार्थ करो, बाप से जो वर्सा मिला है वो लो तो सहज ही बाप समान बन जायेंगे। मैं कौन और आप कौन? इस पहचान से हमारे

कर्म और हमारे चलन से यह दिखाई दे कि यह किसके बच्चे हैं? क्योंकि जिसको भगवान मिल गया उसको और क्या रह जाता है! अरे भगवान हमारा हो गया और चाहिए क्या! भगवान के बच्चे, तो जो बाप का कर्म धर्म वो हमारा होना चाहिए।

ब्रह्मा बाबा फरिश्ता बना ना इसी दुनिया में यहां रहते भी। ब्रह्मा बाबा से हमारा बहुत प्यार है, ब्रह्मा बाबा कहने से ही खुशी की खुराक मिल जाती है। तो बी.के. है माना सदा खुश। मुरली के मनन से मन को कंट्रोल में रखो यानि मन और तरफ न जाये, बाबा और बाबा की बातों के तरफ ही बुद्धि जाये तो सहजयोगी बन जायेंगे। इसके सिवाय और कहीं यहां-वहां बुद्धि नहीं जाये तब दिल से निकलेगा मेरा बाबा। तो जब बाबा और मैं...बस, तो सोचो कितनी कमाई होगी। बातें होंगी, बातें आयेंगी और खिटखिट भी होगी लेकिन कुछ भी हो कमल पुष्प को सामने रखो, पानी में रहते पानी से न्यारा। जिसका मन पर राज्य होगा, वही राज्य कर सकता है। तो जब तक जीना है तब तक खुश रहना है। यह वायदा हो कि जब तक जिन्दा हैं तब तक खुश रहेंगे, खुशी बाटेंगे। इसके लिए बाबा को एक सेकण्ड भी अलग नहीं करो। चित्र में देखो ब्रह्मा बाबा कितना मुस्करा रहे हैं, तो सभी ऐसे खुश हैं? यह खुशी कब तक रहेगी? सबका दुःख दूर हो गया? तो

सभी अपने आपको चेक करना, अपने आप ही अपने दिल से पूछते रहना और अपना रिकॉर्ड खुद ही रखना कि आज का दिन खुशनुमा रहा? इसके लिए जो भी खराबी हो ना वो दिल से बाबा को दे दो तो खराबी की जगह दिल खुशी से भर जायेगा।

कई कहते हैं योग लगाना बहुत मुश्किल है, बुद्धि टिकती नहीं है, मन चंचल है, पता नहीं कहाँ-कहाँ घूमके आता है...। लेकिन बाबा को प्यार से याद करो बस फिर मन कहाँ जा नहीं सकता। और प्यार सीखने में, प्यार करने में कोई मुश्किल नहीं है क्योंकि जहां प्राप्ति को सामने रखेंगे वहाँ प्यार अवश्य पैदा होगा।

आप अपनी एक दिन की दिनचर्या देखो तो सारे दिन में दिल से आप जो याद करते हो, वह किसको याद करते हो? यह चेक करो। जिससे आपको प्राप्ति है, प्यार है, उसी को याद करते होंगे। चाहे कोई वस्तु को याद करते हो, चाहे कोई व्यक्ति को याद करते हो, चाहे कार्य को याद करते हो, जहां आपको प्राप्ति है। प्राप्ति सामने आती है तो याद आती है। और जहां प्राप्ति होती है वहां प्यार आटोमेटिक होता है। तो पहले यह चेक करो कि बाबा से मेरा जिगरी दिल का प्यार है? बाबा कहते हैं - एक मेरे बच्चे हैं 'दिमाग वाले' और दूसरे बच्चे हैं 'दिल वाले'। दिल से जानकर, मानकर, प्यार से उस पर चलना ही सत्यता है।