साक्षी होना ही सहज योग

सहज का अर्थ होता है, जो तुम्हें सहज लगे, जो तुम्हारे स्वभाव में हो, जो तुम्हें दूसरों से नहीं सीखना है, जो तुम स्वयं हो, जिसका अन्वेषण भीतर ही करना है। उतरते जाओ, उन परतों को हटाते जाओ जो तुम्हारे ज्ञान के चक्षु को ढ़के हुए हैं। जब तक तुम स्वयं, स्वयं के साक्षी न बन जाओ तब तक सहज योग की तरफ बढ़ना मुश्किल है।

आपके भीतर दो चीज़ें घट रही हैं। एक तो साक्षी है, जो सिर्फ देखता है, सिर्फ दृष्टा है; दृष्टा से भिन्न कभी कुछ भी नहीं है और दूसरी तुम्हारी देह है, तुम्हारा मन है, तुम्हारा संस्कार है, तुम्हारे विचार हैं। ये सब तुम्हारे साक्षी के सामने से गुज़रते हैं। लेकिन तुम इन्हें सिर्फ देखते नहीं, इनके साथ अपना राग-रंग बना लेते हो, इनके साथ आसक्ति निर्मित कर लेते हो। एक ऐसा बादल जो तुम्हारे चित्त पर से गुज़रता है और जो तुम्हारे मंसा को ढ़क लेता है, वो बादल हैं तुम्हारे पुराने संस्कार। इन्हीं पुराने संस्कारों की वजह से लोग हमें वैसा ही देखते हैं जैसे वे खुद हैं। लेकिन अगर तुम बदलने की बात कहोगे तो लोग तुम्हें पागल समझेंगे।असल में बदलना ही अपने आप में एक पागलपन है! जैसे एक पागल को इस दुनिया में सभी लोग एक जैसे ही नज़र आते हैं, वैसे ही तुम्हें बनना है। तो जानने वालों की नज़रों में तुम पागल ही बन जाओ ना। एक क्षण पहले तो तुम मुस्करा रहे थे, बड़े आनंदित थे। फिर पड़ोसी ने कुछ कह दिया। दो शब्दों की भनकार - और तुम्हारे भीतर एक उदास बदली घिर गई! या किसी ने तुम्हें ऐसी नज़र से देख लिया था जो तुम्हें भाया नहीं। या तो जो आदमी तुम्हें रोज़ नमस्कार करता था उसने आज तुम्हें नमस्कार नहीं किया। तुम्हारे चित्त पर एक छाया पड़ गई - एक उदास बदली घिर गई। अभी-अभी सूरज उगा था, अभी-अभी धूप थी, अब अंधेरा हो गया। अब तुम बोले कि मैं उदास हूँ।

- ब्र. कु. गंगाधर

आप यह उदास बदली नहीं हो, आप तो धूप ही हो। क्योंकि बदली धूप को तो ढ़कती है ना, तो आप हमेशा से खुले ही थे, लेकिन आज अज्ञान अंधकार रूपी बदली ने आपको ढ़का हुआ है। मैं प्रसन्न हूँ, मैं आनंद ही हूँ। जैसे-जैसे घड़ियां आपकी आगे बढ़ेंगी वैसे-वैसे आपका प्रेम बढ़ता जायेगा।

और चौबीस घण्टे तुम्हारे चित्त की राह पर बहुत सी चीज़ें गुज़रती हैं। यह तो बड़ा आवागमन है चित्त का! यह तो राह है जो चलती ही रहती है, दिन-रात चलती रहती है। इसमें हरेक यात्री के साथ जुड़ जाते हो और तुम्हें याद भी नहीं आता कि तुम सबसे भिन्न हो। दुःख और सुख आते हैं, चले जाते हैं। तुम न आते हो न जाते हो। न तुम्हारा आना है न जाना है। सुख-दुःख मेहमान बनते हैं क्षण भर को, टिक जाते हैं तुम्हारे भीतर थोड़ी देर को, फिर विदा हो जाते हैं। तुम मालिक हो। तुम आतिथेय हो, ये तो सब अतिथि हैं - आते-जाते रहते हैं। आप इनमें से कभी किसी के साथ अपने को एक न करो। एक किया, तादात्म्य किया, भ्रान्ति हो गई।

बस चित्त की भावदशाओं के साथ तादात्म्य हो जाना ही संसार है, और चित्त की भावदशाओं के साथ तादात्म्य का टूट जाना, साक्षी का जन्म है। वही सहजयोगी है।

आप सिर्फ देखो। दुःख आये तो देखो - और जानते रहो कि मैं देखने वाला हूँ। मैं दुःख नहीं हूँ, और आप बहुत चौंकोगे। इस छोटे से प्रयोग को उतारो जीवन में। यह कुंजी है। इससे अमृत के द्वार खुल जाते हैं। दुःख आये, देखते रहो। जागे रहना; क्योंकि पुरानी आदत हो गई है। जन्मों-जन्मों की आदत हो गई है जल्दी से दुःखी हो जाने की। कहना कि मैं देखने वाला हूँ। कि मैं तो सिर्फ दर्पण हूँ, कि दुःख की छाया बन रही है ठीक। इससे दर्पण दुःखी नहीं होता। छाया गई, दर्पण फिर खाली हो जाता है। आप दर्पण मात्र, दृष्टा मात्र, साक्षी मात्र।

फिर खुशी भी आयेगी, अब खुश मत हो जाना क्योंकि दुःख को तो देखने की आदमी चेष्टा कर लेता है, क्योंकि दुःखी तो कोई होना नहीं चाहता; लेकिन सुख...सुख को तो जल्दी से

- शेष पेज 8 पर

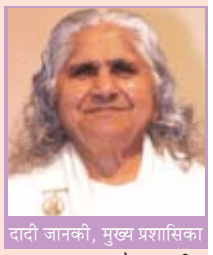
नियम ,मर्यादा व सभ्यता के कायदे में फायदा

सारे मनुष्य सृष्टि में कुदरत के नियम अनुसार मनुष्य आत्मा को बाबा देवता बनाता है। वहाँ कोई कमी नहीं होगी। हम यहाँ मेहनत करके देवता तो क्या फरिश्ता बन रहे हैं। धरती पर पाँव न हों, उड़ती कला हो इसलिए सब जहाँ तहाँ प्लेन चल या उड़ रहा है, बहुत शान्त... तो प्रकृति भी दिखाती है, मैं कैसे समय पर साथ देती हूँ। हाँ, कायदा है सीट बेल्ट बांधने का। एक बारी स्पीड पकड़ ली तो बेफिक्र होकर सो जाओ। फिर बताते हैं कितना टाइम लगेगा उतरने में, फिर भी अगर कोई कहे नहीं, यहीं कम्फरटेबल है, आराम से बैठे हैं, तो आराम से बैठ जायेंगे क्या? तो यहाँ कभी-कभी कम्फरटेबल मिलता है, तो उस ज़ोन में रहने वाले नहीं बनो, यहाँ सब बहुत अच्छा है, इसलिए मैं यहीं रहूंगी, फाइनल कर दिया। लेकिन यह नहीं चलेगा, किसकी नेचर है, जब तक वह चीज़ मिलेगी नहीं तब तक नींद नहीं आयेगी। वास्तव में सच्चाई और प्रेम से कहीं कोई दिक्कत नहीं आती है। जो बाबा ने नियम-कायदा बना के दिया है उस पर एक्यूरेट रहें। मेरे को यही नहीं चलता है, मेरे को ऐसे करना है... तो बाबा बंधायमान नहीं है उसको सम्भालने के लिए। जो बाबा ने कायदा बना के दिया है, वह अच्छे लगते हैं उसमें कम्फरटेबल हैं। नियम पर चलना बहुत सुखदाई है। नियम, मर्यादा, सभ्यता... बातचीत करने की सभ्यता ऐसी हो, मान मांगने से नहीं मिलता है, माननीय बनने से मान ऑटोमेटिक मिलता है।

जैसे दादी का, बाबा का, मम्मा का फोटो सभी ने लगाया है, ऐसे सभी पूर्वजों का भी फोटो हो... बाबा मम्मा ने इन्हों को ऐसा कैसे बनाया? बाबा ने जो सेवा के बंधन में बांधा है तो सूक्ष्म मन वाणी कर्म से स्नेह भरे वायब्रेशन से अच्छे अनुभव होते हैं। निश्चय की भी शक्ति है, गैरंटी है दुनिया में कुछ भी हो जायेगा हमको कुछ नहीं होगा। और कुछ कहने की बात ही नहीं है, विनाश कब होगा? यह पूछने की क्या बात है! तुम तैयार तो हो जाओ। विनाश के पहले नई दुनिया की स्थापना हो जाये, तुम्हारी फरिश्तों जैसी स्थिति बन जाये। बहुतकाल से निर्वैर, निर्भय स्थिति हो तो विनाश के समय मिरुआ मौत मलूकों के लिए शिकार... ऐसी स्थिति अभी-अभी बनानी है। विनाश के पहले हम तैयार बैठे हैं, ऐसे ऊपर रहते हैं ना, तो कोई भी बात हमारे तक पहुँचेगी नहीं। पाँच तत्वों की हम रक्षा कर रहे हैं, उसको सतोप्रधान बना रहे हैं, तो प्रकृति का कोई भी प्रकोप हमारे नज़दीक भी नहीं आयेगा। तो हमारे लिए सब अच्छा होगा। मेरी सरेण्डर लाइफ है, तो अशरीरी, देह यहाँ, मैं वहाँ...। मैं आत्मा बाप के घर से आयी हूँ, अभी ब्रह्मा मुख वंशावली हूँ, यह अभ्यास करो।

प्रश्नः हम यूथ आप जैसी 14 वर्ष तपस्या कर सकते हैं?

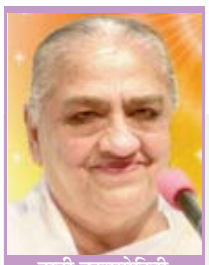
उत्तरः क्यों नहीं, एक बाबा दूसरा न कोई, यह पाठ पक्का कर लो। अशरीरी भव का अनुभव ऐसे हो जो कन्टीन्यू फोर्स वाला पुरुषार्थ चलता रहे। पुरुषार्थ में आलस्य-अलबेलापन न रहे। दृष्टि-वृत्ति की एक्टीविटी को एक्यूरेट करना माना पक्का बन जाना - यही तो भट्ठी करना है। जैसे भट्ठी में वो इंटें पक्की हो जाती हैं तभी उसे दीवारों में यूज़ करते हैं। भट्ठी में कोई कच्ची ईट रह जाती है तो फेंक देते हैं। तो अभी ऐसी भट्ठी करो जो पक्के रहो, अभी तो ऐसी भट्ठी हर एक कर सकता है। कभी न कभी कोई ने ऐसा अच्छा पुरुषार्थ किया है जो फलस्वरूप आज स्व सहित सर्व के काम में आ रहा है।



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका

प्रश्नः आप बाबा से किस तरह से चिटचैट करती हैं?

उत्तरः जब कम्पैनियन दोनों मैच्युअर होते हैं ना, तो बात कम करते हैं पर दोनों के मंगल मिलन से हर एक को लाइट माइट का अनुभव होता है, तो यह एक शक्ति है आज्ञाकारी बनने की। जो बहुतकाल से आज्ञाकारी ओबिडियेंट हैं, वफादार हैं माना सिवाए बाबा के और कोई याद आता ही नहीं है। ईमानदारी यानि थोड़ा भी निष्फल नहीं हुए हैं। क्या करें... मजबूरी जब भी आती है माना बाबा से सम्बन्ध नहीं है। बाबा के हर बोल के लिए कदर है, उसी प्रमाण अपनी जीवन यात्रा सफल की है। तन-मन-धन मेरा नहीं है, थोड़ा भी जो मेरा कहाँ भी है, तो अंदर वो खींचता है। सम्बन्ध में मेरापन है, तन में मेरापन है, कहीं पर भी मेरापन है तो उसको समर्पण कैसे कहेंगे? कुछ मेरा नहीं माना समर्पण। तो बाबा ऐसे बच्चे को छत्रछाया के नीचे ऐसे रखता है जैसे गोदी में लेके गले का हार बनाया, अभी सेवा में छत्रछाया है। कोई और संकल्प कुछ है ही नहीं।



दादी हृदयमोहिनी
अति.मुख्य प्रशासिका

खुशी होती है तो कर्म एक खेल लगता है

जब हम परमात्म मिलन, परमात्म प्यार का अनुभव करना चाहते हैं तो हमें देह भाव की स्मृति को भूलना पड़ता है और अपने वास्तविक आत्मिक स्वरूप में अशरीरी स्थिति में स्थित होना पड़ता है। और जब हम अपने आत्मा रूप में स्थित हो जाते हैं तो आत्मा का सिवाय परमात्मा के और कौन है? आत्मा का रिलेशन, कनेक्शन सब एक परमात्मा से है। तो जब हम परमात्म प्यार का अनुभव करना चाहते हैं, तो यही छोटी सी विधि अपनानी होगी कि मैं आत्मा बच्चा परमात्मा से मिलन मना रहा हूँ। और वो परमात्म प्यार, परमात्म अनुभूति व मिलन इतना अलौकिक है, इतना प्यारा है, जो आपकी दिल ही नहीं होगी उस परमात्म प्यार को छोड़ने की। चाहे आप बॉडी कॉन्सेस में आकर कर्म भी करेंगे तो भी आपका मन बुद्धि परमात्म प्यार की अनुभूति को भूलेगा नहीं। उस प्यार की प्राप्ति से आप जो भी कर्म करेंगे तो उसमें खुशी बहुत होगी। और जहां खुशी होती है वहां कर्म कैसे होता है? यह तो आपको अनुभव होगा कि जब मन में किसी भी प्रकार की खुशी होती है तो खुशी में हाथ-पांव बहुत जल्दी-जल्दी और अच्छे चलेंगे, उसमें थकावट नहीं होगी। खुशी ऐसी खुराक है जिसमें थकावट भूल जाती है। और अगर प्राप्ति नहीं है, तो खुशी भी नहीं होगी। और खुशी नहीं है तो जो काम करेंगे वह मजबूरी से, बोझ से करेंगे। लेकिन जब खुशी होती है तो कर्म, कर्म नहीं लगता, बोझ नहीं लगता, एक खेल लगता है। खुशी एक ऐसी खुराक है जो मनुष्य को कमज़ोर से शक्तिशाली बना देती है। तो आत्मिक शक्ति व आत्मिक खुशी से जो प्राप्ति होती है वह मुश्किल को सहज कर देती है, भारी चीज़ को एकदम हल्का कर देती है। जैसे कुछ हुआ ही नहीं, किया ही नहीं। तो ये परमात्म प्यार, अविनाशी प्यार, आत्मिक प्यार और ये अविनाशी खुशी- ये चीज़ें हम लोगों ने अपने प्यारे से प्यारे परमात्मा पिता से प्राप्त की। और हम तो ऐसे ही समझते हैं कि सचमुच जीवन है तो खुशी है। हमको शिवबाबा ने स्लोगन भी दिया था कि प्राण चला जाए लेकिन खुशी नहीं जाए। क्योंकि खुशी-खुशी में प्राण चले जाएंगे तो गैरन्टी है आपका जन्म अच्छा होगा। लेकिन अगर जीवन है और खुशी चली जाए तो वह जीवन, जीवन नहीं होती। वह न जीये हुए हैं, न मरे हुए हैं। बीच का जीवन होता है। इसीलिए बापदादा ने जो आप सबको अविनाशी खुशी की गिफ्ट दी है। इस खुशी को बढ़ाना चाहते हो तो इसकी विधि ये है कि जितना आप बांटेंगे उतनी बढ़ेगी। और कोई भी चीज़ बांटने से कम होती है लेकिन यह खुशी अविनाशी खुशी ऐसी चीज़ है जो बांटने से बढ़ती है।

जो अनुभूतियां और शक्तियां प्राप्त की हैं उसको कायम रखने के लिए आगे बढ़ाने के लिए आप एक बात ध्यान में रखना कि इस ईश्वरीय परिवार के कनेक्शन और रिलेशन में सदा रहना है। अगर यह संग करते रहेंगे तो आपके ऊपर ये ईश्वरीय रंग, खुशी का रंग, प्यार का रंग, ऐसा पक्का लगता जायेगा जो आप मिटाना चाहो तो भी नहीं मिटा सकेंगे। क्योंकि कहा जाता है - जैसा संग वैसा रंग। एक बार की यह अनुभूति जीवन भर के लिए एक आधार हो जाती है। और सब स्थूल चीज़ें रह जायेंगी, लेकिन ये अविनाशी प्यार, अवनाशी खुशी जो है, ये ऐसे खज़ाने हैं जो आत्मा साथ में ले जायेगी, संस्कार भरकर जायेगी। आजकल दो चीज़ें ही जीवन में बहुत आवश्यक हैं - एक प्यार और दूसरा खुशी। प्यार से दो शब्द भी किसको बोल दो तो वो दो शब्द भी उसे कितनी हिम्मत दिलाते हैं जिससे उसके जीवन में एक नया उमंग-उत्साह उत्पन्न हो जाता है।