

खामोशी में बोलती शान्ति



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

आध्यात्मिक खामोशी क्या संदेह देती है

हम सभी चाहते हैं कि हमारे जीवन में शान्ति, खुशी और संतोष बना रहे। हम ज्ञान सुनते हैं, आध्यात्मिक साहित्य पढ़ते हैं और अनेक प्रकार के प्रयास भी करते हैं। लेकिन एक प्रश्न स्वयं से पूरना आवश्यक है—यदि कोई व्यक्ति हमें बिना कुछ बोले केवल हमारे चेहरे को देखे, तो उसे क्या अनुभव होगा? क्या उसे हमारी चिंताएं, तनाव और उलझनें दिखाई देंगी या फिर उसे एक ऐसी शान्ति और स्थिरता का अनुभव होगा जो उसके अपने मन को भी सुकून दे सके? वास्तव में आध्यात्मिकता की पहचान केवल हमारे शब्दों या ज्ञान से नहीं होती, बल्कि हमारे चेहरे, व्यवहार और व्यक्तित्व से झलकने वाली दिव्यता से होती है। यही कारण है कि बापदादा 'सदा खुशनुमा चेहरा' का विशेष वरदान देते हैं।

खुशनुमा चेहरा क्या है?

अक्सर लोग समझते हैं कि हर समय मुस्कुराते रहना ही खुशनुमा चेहरा है। लेकिन यह केवल बाहरी मुस्कान नहीं है। खुशनुमा चेहरे का अर्थ है—आंतरिक स्थिरता, आत्मिक संतोष और परिस्थितियों के बीच भी अचल रहने की शक्ति।

जब मन शान्त होता है, तब चेहरे पर सहज मुस्कान आती है। उसे दिखाने या बनाने की आवश्यकता नहीं पड़ती। वह हमारी आंतरिक स्थिति का स्वाभाविक प्रतिबिम्ब बन जाती है।

परिस्थितियाँ नहीं, स्थिति महत्वपूर्ण है

आज का समय अनेक चुनौतियों से भरा हुआ है। परिवारों में तनाव है, समाज में अस्थिरता है और व्यक्तिगत जीवन में भी अनेक प्रकार की समस्याएँ सामने आती रहती हैं। ऐसे समय में हर व्यक्ति प्रभावित हो सकता है।

लेकिन आध्यात्मिकता हमें सिखाती है कि हमारी शक्ति परिस्थितियों को नियंत्रित करने में नहीं, बल्कि अपनी स्थिति को स्थिर रखने में है। समुद्र की सतह पर लहरें उठती रहती हैं, लेकिन उसकी गहराई सदैव शांत रहती है। उसी प्रकार आत्मिक चेतना में स्थित व्यक्ति बाहरी परिस्थितियों के बीच भी भीतर से शान्त बना रहता है।

परमात्मा की संतान होने का आत्मसम्मान

जब कोई आत्मा स्वयं को सर्वशक्तिमान परमात्मा की संतान अनुभव करती है, तब उसके भीतर एक विशेष आत्मविश्वास जागृत होता है। वह स्वयं को परिस्थितियों का शिकार नहीं मानती, बल्कि उन्हें पार करने की शक्ति अपने भीतर अनुभव करती है। यदि हम सचमुच यह स्मृति बनाए रखें कि 'मैं अस्मा हूँ और परमात्मा मेरा पिता है', तो छोटी-छोटी बातों से दुःखी होना स्वाभाविक रूप से कम हो जाएगा। यह स्मृति हमें शक्तिशाली बनाती है और हमारे चेहरे पर दिव्यता का प्रकाश ले आती है।

मौन सेवा का प्रभाव

कई बार शब्दों से अधिक प्रभाव हमारी स्थिति का होता है। एक अशान्त व्यक्ति हजारों अच्छे बातें कर सकता है, लेकिन उसकी वाणी में वह शक्ति नहीं होगी जो एक शान्त और स्थिर आत्मा की उपस्थिति में होती है।

जब हम स्वयं शान्ति के स्वरूप बनते हैं, तब हमारा चेहरा, हमारी दृष्टि और हमारी उपस्थिति दूसरों के लिए प्रेरणा बन जाती है। अनेक बार लोग हमारे शब्दों को भूल जाते हैं, लेकिन हमारे श्राव्य दिए गए शान्ति के अनुभव को नहीं भूलते।

सच्चा सत्यवादी कौन?

सामान्यतः हम सत्यवादी उसे मानते हैं जो सच बोलता है। लेकिन आध्यात्मिक दृष्टि से सच्चा सत्यवादी वह है जिसके चेहरे और चलन में सत्य की झलक दिखाई दे।

जिसके जीवन में ईमानदारी, सरलता, करुणा और दिव्यता हो, वही वास्तविक अर्थ में सत्यवादी है। उसके व्यक्तित्व से ही आध्यात्मिकता की सुगंध अनुभव होती है।

अतः आज संसार को केवल उपदेश देने वालों की नहीं, बल्कि प्रकाश देने वाली की आवश्यकता है। ऐसे लोग जो स्वयं शान्ति में स्थित हों और अपने जीवन से प्रेरणा दे।

यदि हम प्रतिदिन परमात्म स्मृति का अभ्यास करें, अपने मन को व्यर्थ चिंतन से मुक्त रखें और आत्मिक स्थिति में स्थित रहने का प्रयास करें, तो हमारा चेहरा स्वयं ही खुशी, शक्ति और शान्ति का दर्पण बन जाएगा।

शायद हमारी सबसे बड़ी आध्यात्मिक उपलब्धि यह नहीं कि हम कितना ज्ञान सुनाते हैं, बल्कि यह है कि हमारी खामोशी में कितनी शान्ति बोलती है और हमारे चेहरे से कितनी दिव्यता झलकती है।

कभी-कभी चलते-चलते ऐसा लगता है कि हमसे कोई गलती भी नहीं हुई है लेकिन आज जितनी खुशी होनी चाहिए उतनी नहीं है या हमारी अवस्था वैसी होनी चाहिए वैसी नहीं है, कोई बड़ी गलती भी नहीं की है लेकिन ऐसी अवस्था क्यों? जरूर दिल में कोई न कोई बात होती है जिसके कारण बाबा से कनेक्शन हटकर उस बात की तरफ चला जाता है और उस बात की तरफ जाने के समय में हमको कोई फ्रेड चाहिए जो दिल को हल्का करे। यदि बाबा से फ्रेड के सम्बन्ध का अनुभव नहीं है तो दिल भारी हो रहेगा, योग टूटा रहेगा। योगी से भोगी तो बन नहीं सकते लेकिन साधारण योग भी योग नहीं है। हम सभी का लक्ष्य यह है कि हम ऐसे तपस्वी बनें जो दिनचर्या में सर्व सम्बन्ध एक बाबा से ही हों। दिनचर्या में धिन्न-धिन्न सम्बन्धों का अनुभव करते रहें। कभी योग में मन भारी लग रहा हो और हम कोशिश करते हैं एकदम बीजरूप हो जायें। जैसे कोई हार्ट पेरोन्ट है और सीढ़ी चढ़े तो उसकी हालत क्या होगी? ऐसे जिस समय हमारी स्थिति थोड़ी उग्रमग है और हम कोशिश करते हैं कि बीजरूप हो जायें, अशरीरी हो जायें, तो न वह बात हमको छोड़ेगी, न हम बात को छोड़ेंगे। बाबा हमको सहज योग करने के लिए कई स्टेजें बताते हैं। चलो कोई ऐसी बात हो तो रुहरिहान करो। बातों में नैचुरल दूसरी बात बदल जाती

है। जब मन में कोई बात आती है तो वह बात किसी को बता देने से दिल हल्का हो जाता है। उस समय रुहरिहान की स्टेज भी योग है। रुहरिहान करने के बाद जब हल्के हो जाएंगे तो बीजरूप भी सहज हो जाएगा। लेकिन टाइम वेस्ट नहीं करो। कई युद्ध हो करते रहते हैं कि मैं आत्मा हूँ, बाबा का हूँ... लेकिन किसी बात का बोझ नीचे ले आता है तो तपस्या होगी नहीं। तपस्या माना ऊँची स्थिति। तपस्या के लिए कहते हैं कि तपस्या माना शक्तिशाली याद। शंकर की तरह एक आसन पर बैठ कर अशरीरीपन की अवस्था का अभ्यास हो। कई बार बाबा के गुण गाते रहते हैं, बाबा से बोलते रहते हैं लेकिन बोलता कौन है? शरीर का बाबा तो है नहीं, आत्मा का है। इसलिए मूलों में आता है अपने को आत्मा समझ मुझ बाप को याद करो। अगर मैं आत्मिक रूप में स्थित हूँ तो नहीं तो मेरा कनेक्शन परम आत्मा से लगेगा ही नहीं। तो यह अशरीरी आत्मा हूँ का अभ्यास भी बार-बार करना चाहिए। चाहे कितने बिज्जी हों, बिज्जी होते भी यह अशरीरी बनने का अभ्यास करें, तब ही तपस्या सफल होगी। यदि बीच-बीच में नहीं करते और अमृतलेले योग में बैठ जाते हैं तो तपस्या शक्तिशाली नहीं होती। तपस्या माना एक बाप से सर्व सम्बन्ध प्रैक्टिकल अनुभव करना।



राजयोगिनी दादी हृदयमोहिनी जी

तपस्या माना ऊँची स्थिति

मेरा कनेक्शन परम आत्मा से लगेगा ही नहीं। तो यह अशरीरी आत्मा हूँ का अभ्यास भी बार-बार करना चाहिए। चाहे कितने बिज्जी हों, बिज्जी होते भी यह अशरीरी बनने का अभ्यास करें, तब ही तपस्या सफल होगी। यदि बीच-बीच में नहीं करते और अमृतलेले योग में बैठ जाते हैं तो तपस्या शक्तिशाली नहीं होती। तपस्या माना एक बाप से सर्व सम्बन्ध प्रैक्टिकल अनुभव करना।

अपने स्वाते को जमा रखो तो त्यर्थ समाप्त हो जाए

त्यर्थ संकल्प चलने का कारण ईर्ष्या है, इससे बहुत नुकसान होता है। इसको सर्विस का चान्स दिया जाता, मेरे को नहीं। शायद इनको मेरे ऊपर फेंक नहीं है। दूसरों को आगे बढ़ता देख फीलिंग में आते रहते। बाहर में दिखाते पुरुषार्थ की शुभ भावना लेकिन अन्दर में है ईर्ष्या। समानता में एक-दो को देख सहन नहीं होता। अगर हम अपने बाबा को सामने रखें तो बाबा ने कभी भी यह नहीं कहा कि यह बच्चे मेरे से भी आगे न जायें। बाबा तो हमेशा यह कहते, बच्चों तुम मेरे से भी आगे जा सकते हो, रहें जन्म दो। तो हम दूसरों को आगे बढ़ता देख ईर्ष्या क्यों करते? ईर्ष्या पहले संकल्प में आयेगी, नयनों में आयेगी, फिर वर्णन और कर्म में आयेगी। जब निमित्त शब्द भूलता तब ईर्ष्या आती है। तुम्हारे से हुआ या मेरे से हुआ, हुआ तो बाबा का काम। तो मेरे में ईर्ष्या क्यों? बड़े बड़ों बाबा की है, मेरे में यह भावनाएँ उत्पन्न नहीं होनी चाहिए। जिसके अन्दर ईर्ष्या है उसे बाबा की याद का रस मिल नहीं सकता। याद का चार्ट बड़ नहीं सकता। ईर्ष्या बाले का स्वात घाटे में जाता, जमा नहीं हो सकता। अगर अपने स्वाते को जमा रखो तो व्यर्थ समाप्त हो जाए। जब जीवन बाबा को दिया तो छोटी-छोटी बातों के पीछे अपनी महानता कम क्यों करते? हमें बाबा के लव में लीन रहना है, यह ऐसा क्यों हुआ, इसने ऐसा क्यों किया। मैं अपने संकल्पों के रखने को इसमें क्यों गैरवाऊँ? मैं अपना जमा करूँ, मैं सम्पन्न बनूँ, मैं दूसरे की फिज़ क्यों लूँ? बाबा कहता श्रीमत् के आज्ञाकारी बनें, तो क्या यह श्रीमत् की आज्ञा हुई? एक-एक संकल्प भी परमात्म के अनुसार हो तो संकल्प दूसरी बातों में व्यर्थ जा नहीं सकते।

बाबा की श्रीमत् है कि अब मन का रीना बन्द करो। उदास होना भी दास बनना है। उदास होना अर्थात् दास



राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि जी

बनना। यह हमारे ज्ञान के विरुद्ध है। विरुद्ध बात क्यों होती? हम सब विश्व सेवा के निमित्त हैं। भक्तों को भी हमें भटकने से लुझाना है तो खुद क्यों भटकते? दास होना माना भटकना। हम किसी बात के दास क्यों बनें? मूढ़ ऑफ हुआ माना बाबा से कनेक्शन ऑफ। बाबा से कनेक्शन टूटा तो बाकी हम बड़ाकुमार-कुमारी किसलिए? भले हम बिल्कुल एड्ट है परन्तु किसी बात के कारण मैं ऑफ हूँ तो कमाई किसकी गई? मैं क्यों ऑफ हूँ जो मेरी कमाई खत्म हो। मैं गैरवाने वाली हूँ या जमा करने

कली हूँ? दूसरे की बात भले 100 प्रतिशत रींग है, परन्तु दूसरे की रींग बात में मैंने अपना चार्ट क्यों खराब किया? आपस का एक शब्द भी सहन नहीं होता। दूसरे 100 गाली दे तो भी सहन कर लेते। बाबा ने श्रीमत् दी है बच्चे, कभी भी परचितन नहीं करो। यह आज्ञा है। फिर मैं किसी के चिंतन में चिंतित क्यों बनूँ? मैं किसी को ऐसा साथ क्यों दूँ? मैं अपना परचितन में टाइम क्यों दूँ? क्या उससे आगे वाले को शक्ति मिलेगी? कोई समाचार मैंने वर्णन किया, उसका फल क्या हुआ? सुनने वाले को शक्ति आया या उसकी उन्नति हुई? जिसको सुनाया उसका टाइम वेस्ट किया, अपना भी किया। उसे शक्ति आया, उसके दिल में गलत इम्प्रेसन पैदा किया। बाबा की मैंने अवज्ञा की, तो मैंने सेवा की या डिससर्विस की? मैं जो बोलती वह बाबा ने बोलने की आज्ञा दी है? अगर नहीं तो मैं क्यों वर्णन करूँ। जब बाबा ने मना किया है समाचार की लेन-देन नहीं करो तो मैं क्यों करूँ? मेरे द्वारा दूसरे को दुःख हुआ तो मुझे भी उसका रिटर्न दुःख मिलेगा। घर छोड़, दुनिया छोड़ी, बाबा के द्वार में भी ऐसे रहे तो दूसरे द्वार पर क्या करूँगी? बाबा ने कहा अहम्, वहम् को छोड़ो तो रहमदिल बन जायेंगे।



राजयोगिनी दादी जानकी जी

जब न्यारापन हो तब संखध्वनि कर सकें

संगमयुग के इस पार में हमें गंगा, जमुना और सरस्वती बनना है। गुप्त रूप में सरस्वती बनने बिगर पतित-पावनी गंगा बन नहीं सकेगी। जमुना के कंठे पर राज्य नहीं कर सकेगी। तो जो सदा मात-पिता को सामने रखते हैं जो सुख घने पाते हैं, उनको अल्पकाल का सुख भासता ही नहीं है इसलिए वो सुख उठने चाहिए ही नहीं। जिसको इच्छाओं की अविद्या है वो महान श्रेष्ठ आत्मा है। अल्पकाल के सुख की इच्छा के लिए इतना बड़ा भाग्य गैरवाना, यह कितना दुर्भाग्य है। तो एक मात-पिता की कृपा हो तो उसको और कुछ नहीं चाहिए।

बाबा भी हमारे ऊपर पहले दया करता, फिर रहम और कृपा करता। दया की जो गौद बिठाया, रहम ने दिल पर बिठाया फिर कृपा हमारे मिर पर है। कृपा मात-पिता की, दया स्वयं ईश्वर की, बाबा के पास कितने छोटे कर्म करके आये फिर भी बाबा रहमदिल बन करके अपना बनाके हमको शिक्षा दे-दे करके सुधार देता है। यह बाबा का रहम है, कृपा से पढ़ाई अच्छी पढ़ रहे हैं। उसकी कृपा न होवे तो दिमाग काम नहीं कर सकता है। वो ऊंट पक्षी की तरह होगे। अभी सत्य बाबा से सत्य नारायण की कथा सुनते-सुनते हमारी बुद्धि ठीक काम करने लगी है। पहले भी सत्यनारायण की कथा सुनते थे, पर अर्थ का पता नहीं था। अभी हमको सत्कर्म करके ऐसा शान्तिग्राम बनना है जो शिव के साथ हमारी पूजा हो सके।

सत्यनारायण की कथा बताती है कि तुम सच्चे बनें तो नर से नारायण, नारी से श्रीलक्ष्मी बनेंगे। नारायण, लक्ष्मी से अलग नहीं है, लक्ष्मी, नारायण से अलग नहीं है। बाबा ने हमें लक्ष्य ही दिया है विष्णु (लक्ष्मी-नारायण) बनने का। मनमनाभव में बुद्धि ऊपर जाती है, मध्याह्निक होने से हर समय लक्ष्य सामने रहता है। विष्णु कहने से चार भुजा याद आती है, सिर्फ नारायण कहने से नहीं याद आती है।

अभी अगर किसी को विष्णुपुरी में आना है, विष्णुवंशी बनना है, सत्ययुग में अना है तो चार भुजाधारी बनना है। पहले है चक्र स्वदर्शन का, फिर गदा ज्ञान-योग की परकायता का, फिर कमल का फूल एकदम न्यारा, रचना है परन्तु न्यारा है बहुत। जब इतना न्यारापन हो तब संखध्वनि कर सके। इसका प्रैक्टिकल प्रमाण चाहिए। औरों को देखकर मैं भी यह बन सकता हूँ, यह उनके अन्दर में संकल्प हो। तो पुरानों को अभी समय का कटार करके बाबा को सबूत देना है। अभी भी सबूत देने का छलल नहीं आयेगा तो क्या होगा? कई आत्माओं को वरदान का वरदान है। स्वराज्य पद पाने के पहले वर्सा, वरदान याद रखना है। बाबा ने जो दिया है उससे सेवा अटोमैटिक होती रहे। व्यर्थ सोचने, बोलने, समय गैरवाने से ऐसी सेवा नहीं हो सकती है इसलिए सच्चा सेवाधारी बनना है तो स्वयं पर ध्यान रखना है। अभी योग में एक सेकण्ड के अन्दर बुद्धि इतनी शांत हो जाये जो स्वीट साइलेंस में चली जाये, फिर वो वायुमण्डल भी सबको अच्छा लगेगा।