पढ़ो और मनन करो

1- मन में मान (egoism) बड़ा कट्टर दुश्मन है और काटे जाने पर भी चोरी छिपे साधक पर हमला करता है. यहीं सबसे बड़ा दुश्मन है और सब विकारों की जड़ हैं. इससे होशियार रहना चाहिये. जब मन में मान आवे, किसी बात पर अहँकार पैदा हो, तब तुरन्त ही यह ख़्याल पैदा करो कि " जो कुछ हुआ सब गुरु कृपा या ईश्वर कृपा से हुआ, मालिक की दया से हुआ, मेरी क्या सामर्थ्य जो मैं ऐसा कर सकता. "अहं (ego) को दीनता में बदल दो. इससे मन का मान घट जाता है और ईश्वर प्रेम बढ़ता है. अपने आप को दुनियाँ का सेवक समझो, सब में ईश्वर का रूप देखो-इससे दीनता आती है.

2- जो सत्संगी सत्संग में आकर संसार और उसके भोग-विलासों की बातें करते हैं, वे अभागेहैं. क्या उन्हें इस काम के लिए अपने घर में फुरसत नहीं मिलती? अपना रास्ता खोटा करते हैं और दूसरों के लिए रोड़ा बनते हैं. परन्तु ऐसे लोगों से भी अधिक अभागे वे हैं जो सत्संग में आकर उनकी बातें चित्त देकर सुनते हैं. परमात्मा ऐसे लोगों पर रहम करें.

3- इन्सानी ज़िन्दगी का आदर्श यह है कि अपने आप को पहिचानें कि "मैं क्या हूं "? ईश्वर को पहिचाने और उसमें स्वयँ को लय कर दें. जो इस आदर्श का रास्ता दिखाये वही सच्चा मज़हब है और जिसने इस आदर्श की प्राप्ती कर ली है वही सच्चा गुरु है. जो इस आदर्श की प्राप्ति करना चाहता है, वही सच्चा भक्त है. जब ऐसा शिष्य हो और ऐसा गुरु हो तभी सच्चे लक्ष्य की प्राप्ति मुमकिन है.

4- अगर कोई तुम्हारे सामने किसी की बुराई करता है तो यह समझ लो कि वह तुम्हारी भी बुराई किसी और के सामने कर सकता है. यह आदत परमार्थ में बड़ा विघ्न डालती है. दूसरों की एबजोई (पर-दोष-दर्शन) पाप है. ऐसा आदमी तरक्क़ी नहीं कर सकेगा. बुराई करने की आदत छोड़ो.

5- प्रेम चाहे किसी दुनियांदार से हो या ईश्वर से , उसमें कोई ग़रज़ नहीं होनी चाहिये. जहाँ ग़रज़ होतीं है, उसे प्रेम नहीं कहते. वह सौदेबाज़ी है. गुरु से प्रेम करो और कुछ न चाहो. अपने मन से पूंछो की क्या चाहते हो और जबाब मिले कि कुछ नहीँ चाहते, हमारा प्रीतम खुश रहे, बस यहीं चाहते हैं. हमारा रास्ता प्रेम का रास्ता है. प्रेम में जहाँ ग़रज़ शामिल होती है, वहीं रास्ता बंद हो जाता है.

6- अपने मन की हालत पर चौकसी रखो. देखो कहाँ-कहाँ जाता है. विघ्न आएं, उनसे उसको हटाते रहो और गुरु के चरणों का सहारा लो. जहाँ तक हो सके, अपने सत्संगी भाईयों की या अन्य परमार्थियों की मदद करो, और जो ऐसा न कर सको तो उनका किसी तरह का परमार्थी नुकसान करने की इच्छा मत करो. इन बातों पर चलने से हर सत्संगी की तरक्क़ी होगी. सतगुरु ख़ुश होकर उसे प्रेम दान देंगे जो उसे संसार सागर से पार कर देगा .

7- संत के पास जाकर बैठे रहो और मन में कोई ख़्याल मत आने दो, फ़ायदा हो जायेगा. बेबकूफ़ लोग समझते हैं कि हम संत के पास गये लेकिन उसने हमसे बात भी नहीं की. बात की या नहीं की, इससे तुम्हें क्या मतलब ? हर बक्त उसके अन्दर से आत्मा के प्रकाश की और आनन्द की शीतल धारें निकल रही हैं जिससे फ़ायदा हो रहा है. सूरज चमक रहा है. अगर तुमने अपनी आँखें बंद कर रखी हैं तो इसमें सूरज का क्या दोष है? क्या वह किसी से बात करता है? नहीं. लेकिन उसके प्रकाश और गरमी से सबका फ़ायदा होता है.

8- भोगने की बनिस्बत भोगने की इच्छा ज़्यादा नुकसान करती है. मन भोगों की गुनावन उठाया करता है चाहें उसके पास उनके भोगने के साधन हों या न हों. इसका आसान तरीक़ा यह है कि मन को भजन, सुमिरन और ध्यान में लगा दो.

9- ईर्ष्या कई तरह की होती है. किसी की सांसारिक तरक्क़ी, धन-दौलत, मान-बढ़ाई, आदि को देखकर ईर्ष्या करना निहायत नीचे दर्ज़े का ओछापन है. यह सब अपने-अपने संस्कारवश होता है. पिछले जन्मों में जिसने जैसा किया वैसा उसने इस जन्म में पाया. तुमने जैसा किया होगा, वैसा तुम पा रहे हो. उसमें ईर्ष्या या जलन की बात ही क्या है? अगर कोशिश करो तो तुम्हें भी वही दुनियाँ के सामान और मान आदर मिल सकते हैं जो औरों के पास हैं और जिनसे तुम्हें ईर्ष्या होतीं है. लेकिन ऐसी कोशिश किसी ख़ास जगह और ख़ास मौक़े पर भले ही मुनासिब हो अन्यथा साधक के लिये यह नीचे ले जाती है, दुनियाँ में फंसाती है और आगे के लिए सँस्कार जमा करती है .

अगर किसी ऐसे साधक को देखकर जो तुमसे ज़्यादा तेज़ चल रहा है और परमार्थ के रास्ते में तुमसे ज़्यादा तरक्क़ी कर रहा है, ख़्याल चौप का पैदा होता है तो यह बात किसी कदर फायदेमंद हो सकती है. उसे देखकर तुम्हारा मन भी यह इरादा करेगा कि तुम भी ऐसी ही सेवा और प्रेम करो जिससे तुम्हारी भी परमार्थ में इसी तरह तरक्क़ी हो. यहाँ तक तो उचित है. लेकिन सत्संगी भाईयों की तारीफ़ सुनकर, उनकी तरक्क़ी देखकर बिना बात जलना या बैर विरोध करना और उनकी बुराई करना यह बहुत अधिक विघ्नकारक है.

10- भक्ति बढ़ाने के लिए सबसे ऊँचा तरीक़ा यह है कि मन के फंदे से बचें और ईश्वर से नाराज़ न हों. ज़रा गर्मी हो जाए तो कहने लगते हैं कि हाय बड़ी तपन है. कभी बारिश ज़्यादा हो गई तो लगे परमात्मा को कोसने. ये सब बुरी बातें हैं. परमात्मा के सब काम सर्व हित के लिए होते हैं. वह जो करता है सब अच्छाई के लिए ही करता है. लेकिन आम लोग उसके कामों को अपने मन की कसौटी पर परखते हैं. इसलिए जिस हाल में वह रखे उसी में खुश रहो. उफ़ भी न करो, कोई ख़्वाहिश न उठाओ. शुक्र वही है कि अगर तक़लीफ़ भी हो रहीं हो तो भी उसकी सराहना करो. हर समय राज़ी- व-रज़ा रहो.

11- कभी किसी की बुराई न करो. जब-जब बुराई करने का ख़्याल मन में आवे तब-तब यह सोचे कि अगर तुम्हारे लिए भी कोई इस तरह करे तो तुम्हें कैसा लगेगा? इससे यह ख़्याल टूट जाता है.

12- क्या जीव ईश्वर से मिलने के बाद नाश हो गया? नहीं, वह तो अमर हो गया. जहाँ-जहाँ ईश्वर है वही वह जीव भी मौज़ूद है. इसी तरह मोक्ष पुरुष मरते नहीं. वे हमेशा-हमेशा ईश्वर में रह कर सर्व व्यापी हमेशा -हमेशा ज़िन्दा रहते है. इसलिए गुरुजन मरते नहीं हैं .

13 - उन लोगों से दूर रहें जो निपट संसारी हैं और जिनके मन में सिवाय संसार और उसके भोग विलास की बातों के और कुछ नहीं है. वे ईश्वर से विमुख हैं और जो कोई उनके सम्पर्क में आवेगा उसे भी ईश्वर से विमुख कर देंगे उनकी संगत में बैठने से तुम इधर -उधर की बातें सुनोगे, दुनियाँ की चीज़ों और भोगों के हाल सुनकर तुम्हारे चित्त में भी उनकी याद हरी हो जायेगी. इससे दुःख पैदा होगा और भजन और अभ्यास के समय भी वे याद आकर तुम्हारी साधना में विघ्न डालेंगी.

14- जब दो तारों में गाँठ लग जाती है तो वे अलग नहीं हो सकते. उन्हें अलग अलग करने के लिए गाँठ खोलनी पड़ेगी. इसी तरह मन और आत्मा में गाँठ पड़ गई है. जब गाँठ छूट जाय तब परमात्मा के दर्शन हों. अज्ञानता ही यह गाँठ है .

राम संदेश : मई १९७९