रामाश्रम सत्संग प्रकाशन

संत-प्रसादी

(भाग-11)

परमसंत डा. करतार सिंह जी
के प्रवचनों का संकलन

रामाश्रम सत्संग (रजि.)
9-रामाकृष्णा कॉलोनी, जी.टी. रोड,
गाजियाबाद-201009. (उ.प्र.)

Scanned by CamScanner

रामाश्रम सत्संग प्रकाशन

संत प्रसादी

(भाग 11)

परमसंत डा. करतार सिंह साहब
के प्रवचनों का संकलन

रामाश्रम सत्संग (रजि.) गाज़ियाबाद
गाज़ियाबाद, उत्तर प्रदेश

Scanned by CamScanner

प्रकाशक :
सर्वोच्च अध्यक्ष एवं आचार्य, रामाश्रम सत्संग (रजि.) ग़ाज़ियाबाद
ग़ाज़ियाबाद, उत्तर प्रदेश

सर्वाधिकार सुरक्षित
प्रथम संस्करण 1000 (सन् 2013)

मूल्य :
10/- दस रुपये

प्राप्ति स्थान :
व्यवस्थापक, राम संदेश पत्रिका
9-रामाकृष्ण कॉलोनी, ग़ाज़ियाबाद (उ. प्र.) एवं
2-बी, नीलगिरि-3, सैक्टर-34, नोएडा 201307

मुद्रक :
अंकोर पब्लिशर्स प्रा. (लि), बी-66, सैक्टर-6, नोएडा 201301

Scanned by CamScanner

सम्पादकीय निवेदन

ऐसा माना जाता है कि संतों की दुनियां अद्भुत, अगम्य और अगोचर होती है। उनकी लीला को समझना एक सामान्य व्यक्ति के लिये असम्भव है। ऐसे ही महापुरुषों में से एक इस सदी के परम संत हमारे परम श्रद्धेय डा. करतार सिंह जी साहब थे। उनकी असीम कृपा दृष्टि हम सब पर आज भी उसी प्रकार से है जैसे तब थी जब वे शारीरिक रूप में हम सब के बीच थे।

आज, उनके ब्रह्मलीन होने के एक वर्ष बाद वार्षिक भंडारा 2013 के शुभ अवसर पर उनके अमूल्य प्रवचनों का एक और संकलन संत प्रसादी भाग–11 के रूप में प्रस्तुत किया जा रहा है। यह संकलन गुरुदेव की प्रवचन प्रसादी की श्रृंखला में एक और फूल गूथने का प्रयास है। मेरा यह विश्वास है कि परम श्रद्धेय गुरुदेव के मुखारबिन्द से निकले हुये अनमोल वचनों द्वारा उनके सत्संग के रस तथा सानिध्य का आभास होता है तथा यह हमारे लिये आजीवन प्रेरणा का स्रोत रहेगा।

इसके पहले भी प्रवचन प्रसादी की प्रेरणादायक महक साधना सोपान के मार्ग को आलोकित करती रही है और मार्ग दर्शन करती रही है। श्रद्धेय स्वर्गीय डा. महेश चन्द्र जी ने जो वचनामृत माला गूँथने का दिव्य प्रयत्न आरम्भ किया था उसको हम सभी सेवक जन अपने प्रयासों से आगे बढ़ाते रहे हैं और इसकी अनन्त सुगन्ध से अपने जीवन को सराबोर करते रहे हैं। मेरी गुरुदेव के चरणों में प्रार्थना है और आशा करता हूँ कि हम सब सत्संगी भाई बहन इसका अपने जीवन में सम्पूर्ण लाभ उठायेंगे। कहीं–कहीं भाषा में परिवर्तन की धृष्ठता हेतु क्षमा वांछित है। आशा है आप सभी इसका स्वागत करेंगे और भविष्य में हमारा उत्साहवर्धन करते रहेंगे।

– विनीत : डा. शक्ति कुमार सक्सेना

Scanned by CamScanner

विषय सूची

क्रमांक | पृष्ठांक

1. मौन की साधना आवश्यक है 5

2. पूज्य गुरुदेव द्वारा बताये गये सत्संग के 12
आवश्यक नियम

3. गुरु भगवान के गुणों को गाना ही नहीं 30
अपनाना भी होगा है

4. साधना में भोजन का प्रभाव. 39

5. संतों की सेवा और प्रार्थना–ईश्वर प्राप्ति का......... 51
सहज साधन

Scanned by CamScanner

मौन की साधना आवश्यक है

एक नया जिज्ञासु जो अभी सत्संग में आया है उसको अपनी संभाल करनी है, अपने आपको खुला नहीं छोड़ना है। खुला छोड़ने का मतलब यह है कि एक तो वो अपनी मनमानी करते हैं, जो मन में आया वो ही करते हैं, उनका अपने पर कोई नियंत्रण नहीं होता है, अपनी इन्द्रियों पर, अपनी बुद्धि के तर्क पर उनका कोई काबू नहीं रहता और वे उनको वश में लाने का प्रयास भी नहीं करते।

दूसरे, संसार में तरह-तरह के प्रलोभन व उत्तेजनाएँ मिलती हैं, कई प्रकार के आकर्षण मिलते हैं तो अपने गुरु का दामन अथवा आश्रय छोड़कर उसमें फँस जाते हैं, और न तो घर के रहते हैं ना घाट के,न उनकी दुनियाँ बनती है न दीन बनता है। एक उदाहरण से इस स्थिति को समझें कि युवा साधक (जिज्ञासु) जिसने सत्संग में अभी-अभी प्रवेश किया है वह एक विधवा की तरह है, जिसकी कि अभी शादी हुई और वो विधवा हो जाती है। ऐसी लड़की अपने आपको सुरक्षित रखने के लिए कुछ न कुछ उपाय करती है। ऐसी विधवा को न तो ससुराल वाले जीने देते हैं, न उसके पीहर के संबंधी उसकी बात पूछते हैं और न ही अन्य लोग योग्य सहायता करते है। इस प्रकार उसकी स्थिति बड़ी शोचनीय हो जाती है और वो ऐसा यत्न करती है कि, किसी तरह अपने अस्तित्व को संभाले रखे।

Scanned by CamScanner

इसलिये हम सबको सतर्क रहना चहिये। इसको एक प्रकार से किले में रहना चाहिये अर्थात कोई सुरक्षित स्थान बना लेना चाहिये। और वो सुरक्षित स्थान है अपने गुरु के, अपने प्रीतम के, अपने सच्चे पति के चरण जिसका आश्रय पकड़ना चाहिये। आश्रय पकड़ने का तात्पर्य यह है कि जो बात वो कहें उसका पालन करना चाहिये। इसका यह मतलब नहीं कि, शास्त्र या अन्य महापुरुष जो कहते हैं उसे हम बुरा भला कहें। करना ये है कि देखें कि उनकी बातें, या शास्त्रों की बातें गुरु के आदेशानुसार मिलती हैं कि नहीं। यदि हाँ तो उनको मानें अन्यथा प्राथमिकता गुरु को ही दें। उनकी सुरक्षा की जो सीमा है उसका उल्लंघन न करें। जैसे लक्ष्मण जी ने रामकार खैंची, सीता जी के लिए, किन्तु पति प्रलोभन ने सीता जी को विवश कर दिया और वो रामकार अर्थात लक्ष्मण रेखा छोड़कर बाहर आ गयीं। फलस्वरूप, रामायण में एक नई दिशा शुरू हुई।

उसी प्रकार हमें भी जो नियम या आदेश हमारे गुरु ने बतायें हैं उनसे बाहर नहीं जाना चाहिये। बुद्धि कहती है इसमें हर्ज ही क्या है। इस सत्संग में भी जाओ और दूसरे सत्संग में भी जाओ।वो भी तो एक सत्संग है।हर्ज क्या है ?परमात्मा का नाम ही तो लेते हैं दोनों जगह, परन्तु इसमें दुविधा आ जाती है।

हम सूक्ष्म साधन करते हैं, दूसरा कीर्तन करता है, स्थूल बाह्य साधन करता है, तो मन कहता है यह ऊँचा है, यह अच्छा साधन है, इसमें सुरताल का रस भी रहता है। उस मौन साधन में क्या रखा है? बस गया काम से।

Scanned by CamScanner

यानी गुरु ने स्थूलता से खींचकर आपको सूक्ष्मता यानी परमात्मा की तरफ़ ले आने का प्रयास किया। आप उनके आदेशों को न मानने व मनमानी करने के कारण, उनके बताये रास्ते से कुपथ हो गये। इसलिये हमें सतर्क रहना चाहिये। हमारे लिये तो यही यम और नियम है। हमारे लिए तो केवल गुरु के आदेश ही सब कुछ हैं, हमारा वो ही धर्म है वो ही शास्त्र है।गुरु आपको शास्त्र के प्रतिकूल कोई बात नहीं कहेगा। वो कभी कोई ऐसी बात नहीं कहेगा जो मर्यादा के प्रतिकूल हो। वो तो वही बात कहेगा जो आपके हित में हो। जिसको मानने से आप अध्यात्म के क्षेत्र में एक अच्छे सिपाही बन सकें।

गुरु तो आपका सुरक्षा दुर्ग हैं। गुरु जो के आदेश हैं वो एक किले की तरह हैं, उस किले यानी उसकी सीमा का उल्लंघन नहीं करना चाहिये। उस किले की सीमाएँ क्या हैं ? वो उसकी चार दीवारी है। चार दीवारी का मतलब है–साधक की सुरक्षा के लिये यह चार मुख्य बातें जो निम्नलिखित हैं :–

(1) मौन (2) मिताहार (3) जागरूकता और (4) एकान्तवास।

मौन का अभ्यास

सर्वप्रथम मौन एक सुनहरी नियम है यानी एक बहुत ही उपयोगी साधन हैं। मौन के मतलब यहाँ अनेक हैं। एक तो यह कि फिजूल जो बोलते रहते हैं उसे बोलने की ज़रूरत ही नहीं होती है। बाहर तो मित्रों इत्यादि से बोलते रहते हैं, भीतर में भी स्वयं से बेमतलब बोलते रहते हैं। भीतर-बाहर दोनों का मौन होना चाहिये। शब्दों का प्रयोग उस समय ही करें जब अति आवश्यक हो, अन्यथा भीतर में पूर्ण मौन रहे।

Scanned by CamScanner

हम क्या करते हैं-इसे ऐसे समझियेः मानो कि आप गाड़ी में देखते हैं, यात्री लोग पहले आपस में लड़ेंगे-झगड़ेंगे, फिर बैठ जायेंगे और फिर सारे विषयों की बातें छेड़ते रहते हैं। कोई विषय ऐसा नहीं रहता जिस पर चर्चा न हो। फ़िज़ूल, जिसकी कोई आवश्यकता ही नहीं है। इसी तरह घर में बैठे हुए भी इधर-उधर की व्यर्थ चर्चा करते रहते हैं - कुछ अखबारों की, कुछ राजनीति की चर्चा, कुछ ऐसे ही किसी दूसरे की प्रतिक्रिया करते हैं, या किसी दूसरे की निन्दा करते हैं किसी को भी कुछ भी कह देते हैं। जो ज़्यादा बोलेगा वो ग़लती भी अधिक करेगा।

इसीलिये कम बोलना चाहिये। जहाँ तक हो सके बोलना ही नहीं चाहिये। मौन हमारे लिये एक साधन है। भीतर का भी मौन हो - सिवाय ईश्वर का नाम लेने के अलावा कोई बात न हो। कोशिश करनी चाहिए। शुरू-शुरू में कठिनाई अवश्य आयेगी, परन्तु धीरे-धीरे यह मन शान्त होता जायेगा, और विचार मुक्त स्थिति में ही शान्ति मिलती है तथा बिना शान्ति के आत्मा का साक्षात्कार नहीं हो सकता, आत्मा का आनंद अनुभव नहीं हो सकता। अतः अधिकाधिक मौन रहें।

ईश्वर के ध्यान में, गुरु के ध्यान में रहें और मन ही मन में ईश्वर के नाम का सुमिरन हर वक़्त करते रहें और कभी-कभी अपनी प्रिय कोई प्रार्थना करते रहें। इसी तरह मन स्थिर हो जायेगा। फ़िज़ूल की बातें न करें। थोड़ा बोलें। गीता में भी लिखा है, कम बोलना चाहिये, मौन रहिये, परमात्मा की याद में रहिये, उसकी हजूरी में रहिये! भीतर ही भीतर उसके गुणों की स्मृति करें, प्रेमपूर्वक स्मृति हो और अपने होठों को तब ही खोलें जब अति आवश्यक

Scanned by CamScanner

हो। और वो शब्द कैसे हों? अत्यधिक मधुर। उन मधुर शब्दों से अपने को भी आनंद और सुख मिलेगा और जिसके साथ हम बात-चीत करेंगे उसको भी आनंद और सुख मिलेगा।

अधिक बोलने वाला कभी भी मधुर नहीं बोल सकता। उसकी वाणी रूखी होती जाती है। कभी-कभी अहंकार के कारण अत्यधिक रूखे शब्द बोल जायेगा क्योंकि उसको अपने ऊपर नियंत्रण नहीं है। उसमें जागरूकता नहीं है, सतर्कता नहीं है। उसे शब्दो पर नियंत्रण नहीं कि, क्या और कब बोलना चाहिये। जब ज़्यादा बोलते है तो गौण या हीन हो जाते हैं। कम बोलने वाला सोचकर शब्द बोले तो उसमें मधुरता भी आ जायेगी और वाणी शक्तिशाली भी होगी। तो वाणी में मधुरता होनी ही चाहिये। यह मधुरता कहाँ से आयेगी? भीतर से! तो ऐसा व्यक्ति जो भीतर में मधुर होगा वो सुखी होगा, उसको और सम्बद्ध व्यक्तियों को भी सच्चा आनंद आयेगा, रस मिलेगा।

कई लोग आकर कहते हैं साह़ब! आनंद नहीं मिलता। आनंद कैसे मिले? पहले भीतर को मधुर बनाओ, फिर विचार मधुर हों, वाणी मधुर हो, तब हर ओर आनंद ही आनंद होगा। अतः क्रोधित नहीं हों। इसमें सबसे बड़ी बाधा है क्रोध व फिर अति ख्याल या विचार उठाना। ऐसा व्यक्ति अपना संतुलन बनाये रहेगा। वो स्वयं भी शान्तिमय होगा, आनंदमय होगा, और जिससे भी बातचीत करेगा उसको भी शान्ति, प्रेम एवं मधुरता बाँटेगा। गुरु की शिक्षा में विश्वास है तो एक मौन में ही देखिये कितनी बातें आ जाती हैं।

ईश्वर सबका ध्यान रखता है। वो सारे विश्व की व्यवस्था कर रहा है। आपको क्या चिन्ता है? गाड़ी में सफ़र कर रहे हैं और

Scanned by CamScanner

बोझ सर पर रखा हुआ है, क्या उसकी ज़रूरत है? अरे समर्पण करो ईश्वर के चरणों में और निश्चिन्त होकर आनंद पूर्वक जियो। जितना भी अपना काम है वो करो शेष संसार की जितनी भी बातें हैं अपनी, अपने घर परिवार की या पड़ोसी समाज तथा कारज व्यापार की समस्यायें आदि की वो सब ईश्वर के ऊपर छोड़ दो।

अमुक और फ़लां आदमी बुराई करता है तो इन सबसे आपको क्या? किसी की भी प्रतिक्रिया न करिये। उसमें कोई लाभ नहीं है। सब फ़िज़ूल है, किसी पार्टी की प्रतिक्रिया कर रहे हैं, किसी देश की कर रहे हैं, हर वक़्त कोई न कोई विषय या बात ये मन बोलना ही चाहता है, कुछ न कुछ बोलता ही रहता है ये, इस स्वभाव को बदलना चाहिये, तभी मौन सधता है।

गीता में भगवान ने बतलाया है कि कर्म तो करो, ये तो करना ही है। उसके बग़ैर हम रह ही नहीं सकते, परन्तु कर्म फल और कर्म के साथ आसक्ति नहीं रखनी है। अपने कर्मफल से एवं दूसरे के कर्मफल के साथ भी। ये ही राग है। राग रहित होना चाहिये। राग रहित व्यक्ति के मन में बहुत ही कम विचार उठेंगे। विचार उठते ही इसलिये हैं कि हम राग और द्वेष दोनों में फँसे हैं। ख़ामख़्वाह ही हम अपने मन से दूसरे की बातों में दख़ल देते हैं। ये आदत हटानी चाहिये, इसी को मौन साधना कहते हैं। जैनी लोग जो मौन रहते हैं वो ये ही चीज़ है। वो मौन साधने की कोशिश करते हैं। बाहर में भी तब ही बोलते हैं जब बिलकुल ही ज़रूरत होती है।

परन्तु एक बात ध्यान रखनी चाहिये कि, ऐसा व्यक्ति बहुत गम्भीर हो जाता है। गम्भीर व्यक्ति अच्छा नहीं लगता और फिर

Scanned by CamScanner

स्वयं अपने आपको भी गम्भीरता अच्छी नहीं लगती। अतः मुस्कान जो कि आनंद को प्रकट करने का स्वाभाविक रूप है-सदा रहनी चाहिये। चेहरे पर भी और हृदय में भी प्रसन्नता होनी चाहिये। कोई ऊटपटांग सी बात करे तो गलती से भी उस ओर ध्यान नहीं देना चाहिये। ये जुबान दो धारी तलवार है, इसको म्यान में ही रखना चाहिये। जब ज़रूरत हो तब ही निकालें अन्यथा यह दोनों तरफ़ से काटती है। आपकी हानि करती है और जिससे फिजूल बातें करती है उसको भी हानि पहुँचाती है। तो इसको म्यान में रखिये, जुबान को अंतरमुखी बनाइये और कम बोलिये। मौन साधना का यह अति आवश्यक चरण है।

◆◆◆

Scanned by CamScanner

बोझ सर पर रखा हुआ है, क्या उसकी ज़रूरत है ? अरे समर्पण करो ईश्वर के चरणों में और निश्चिन्त होकर आनंद पूर्वक जियो। जितना भी अपना काम है वो करो शेष संसार की जितनी भी बातें हैं अपनी, अपने घर परिवार की या पड़ोसी समाज तथा कारज व्यापार की समस्यायें आदि की वो सब ईश्वर के ऊपर छोड़ दो।

अमुक और फ़लां आदमी बुराई करता है तो इन सबसे आपको क्या ? किसी की भी प्रतिक्रिया न करिये। उसमें कोई लाभ नहीं है। सब फ़िज़ूल है, किसी पार्टी की प्रतिक्रिया कर रहे हैं, किसी देश की कर रहे हैं, हर वक़्त कोई न कोई विषय या बात ये मन बोलना ही चाहता है, कुछ न कुछ बोलता ही रहता है ये, इस स्वभाव को बदलना चाहिये, तभी मौन सधता है।

गीता में भगवान ने बतलाया है कि कर्म तो करो, ये तो करना ही है। उसके बग़ैर हम रह ही नहीं सकते, परन्तु कर्म फल और कर्म के साथ आसक्ति नहीं रखनी है। अपने कर्मफल से एवं दूसरे के कर्मफल के साथ भी। ये ही राग है। राग रहित होना चाहिये। राग रहित व्यक्ति के मन में बहुत ही कम विचार उठेंगे। विचार उठते ही इसलिये हैं कि हम राग और द्वेष दोनों में फँसे हैं। ख़ामख़्वाह ही हम अपने मन से दूसरे की बातों में दख़ल देते हैं। ये आदत हटानी चाहिये, इसी को मौन साधना कहते हैं। जैनी लोग जो मौन रहते हैं वो ये ही चीज़ है। वो मौन साधने की कोशिश करते हैं। बाहर में भी तब ही बोलते हैं जब बिलकुल ही ज़रूरत होती है।

परन्तु एक बात ध्यान रखनी चाहिये कि, ऐसा व्यक्ति बहुत गम्भीर हो जाता है। गम्भीर व्यक्ति अच्छा नहीं लगता और फिर

Scanned by CamScanner

पूर्वजों ने जो नियम बनाये हैं, लिखे हैं, अपनाये हैं उन्हें रोज नहीं तो सप्ताह में एक बार पढ़ना चाहिए। सप्ताह में भी नहीं तो महीने में एक बार अवश्य पढ़ना चाहिए तथा उनका अनुसरण करना चाहिए।

केवल पढ़ने से प्रेरणा जरूर मिलेगी, लेकिन जब तक अनुसरण नहीं करेंगे, हमारे जीवन में परिवर्तन नहीं आयेगा। हमारा जीवन ऐसा होना चाहिए जैसा परमपिता परमात्मा का है। परमात्मा आपके भीतर में हैं, बाहर में भी हैं, सिर्फ़ मन के कारण हम उनको अथवा अपने वास्तविक स्वरूप को अनुभव नहीं कर पा रहे हैं।
मन को जब तक नियमों के अनुसार नहीं बनायेंगे, यह सात्विक नहीं बनेगा, पवित्र नहीं बनेगा। मन अनुशासन में नहीं आयेगा तो हमारी इन्द्रियों पर कोई नियंत्रण नहीं होगा। हमारे कर्मों पर कोई नियंत्रण नहीं होगा। बुद्धि नियमों का पालन नहीं करती है। हम समझते हैं सप्ताह में एक बार सत्संग में हो आये काफ़ी है, परन्तु ऐसा है नहीं।

प्रत्येक साधक को तप करना होगा, तपस्या करनी होगी। 'मन जीते जग जीते'। जिसने मन पर विजय प्राप्त कर ली, समझो उसने सारे संसार पर विजय प्राप्त कर ली। किन्तु हम मन के अधीन हैं। संसार के अधीन हैं, परिवार के अधीन हैं, समाज के अधीन हैं, चोर डाकुओं के अधीन हैं, इसलिए सच्ची प्रसन्नता की अनुभूति नहीं होती। जीवन को अनुशासन में लाना होगा। शरीर को अनुशासन में रखना होगा।

सबसे कठिन मन को पवित्र और वश में करना है। यही सच्ची साधना है, सिद्धि है। ***'मन के साधे सब सधे। मन साधे सब होय।।'*** हम मन को नहीं साधते, मनन नहीं करते। जो भी सुनते

Scanned by CamScanner

है घर जाकर मनन नहीं करते। श्रवण, मनन, निद्धयासन करना और वैसा बनने की कोशिश करना, वैसा हो जाना। यह सब सत्संगियों का धर्म है। लोग पूछते हैं, हम कौन सा साधन करें, कहाँ ध्यान लगायें। ये सब चीज़ें गौण हैं। वास्तविक साधना मन की साधना है। आंतरिक साधना भी मन को काबू में करने में सहायक होती है। परन्तु यह काफ़ी नहीं है। मन को मन से साधना होगा।

तू तू करता तू भया, मुझमें रही न हू।

ईश्वर को याद करते–करते ही ईश्वर बनना है। केवल शरीर की साधना नहीं, वरन् मन की भी साधना है। ईश्वर के क्या गुण हैं। वे गुण हमारे अन्दर आ जाने चाहिए। थोड़े से नियम पूज्य दादागुरु जी ने हमारे लिए लिखें हैं। इनको बार–बार पढ़ना चाहिए। यदि रोज़ नहीं तो सप्ताह में एक बार अवश्य पढ़ना चाहिए, सप्ताह में नही तो महीने में एकबार अवश्य पढ़ें। पढ़कर एक–एक नियम को लीजिए और मनन कीजिए। महापुरुषों ने जो आदेश दिये हैं, उन्हें ग्रहण करें, अवगुणों का परित्याग करें, और गुणों को ग्रहण करें। असली अभ्यास वास्तव में यही है। ऐसा करने से ही आप ईश्वर बन सकते हैं, आप आत्मा का साक्षात्कार कर सकते हैं। आँख बंद करने का अभ्यास भी मन को एकाग्र करने का साधन है। वास्तविक अभ्यास यही है कि जो ईश्वर के गुण हैं उनको अपनाना है। अर्थात जीवन एक क्रीड़ा है, इसे भली प्रकार खेलें। कहते हैं; _Life is a Game, Play it Carefully.

हम जीवन पर कुछ भी ध्यान नहीं देते। हमारे जीवन का लक्ष्य है परमात्मा, जो हमारे भीतर में हैं, बाहर में भी है। परन्तु मन के कारण हम न भीतर अनुभव कर रहे हैं, और न बाहर ही। जितने

Scanned by CamScanner

नियम, संयम हैं मन को साधने के लिए है। ***'मन के साधे सब सधे'*** हमारा इस ओर ध्यान नहीं है। हम झूठ बोलने में संकोच नहीं करते। इस वक्त कोई भी व्यक्ति ऐसा नहीं मिलेगा, जो दूसरे का शोषण नहीं करता, चाहे वह व्यापारी हो, नौकरी पेशा हो, कोई भी हो। सब शोषण या बेइमानी करते हैं। शोषण करने वाला, लूट मार करने वाला व्यक्ति चोर कहलाता है। हम सब चोर हैं। देखा जाता है कि इसके बिना आज का जीवन चल ही नहीं सकता। संसार का जीवन स्वच्छ नहीं है, दूषित हो चुका है।

ईश्वर जैसा जीवन जीना है तो आपको कुछ नियमों का पालन करना होगा, आत्म शुद्धि का 'यज्ञ' करना पड़ेगा, इसमें स्थूल सामग्री ही नहीं डालनी अपने अवगुणों को भी जला देना है। प्रेम की अग्नि में जला देना है। आत्मा की अग्नि में जला देना है। व्रत रखते हैं, खाना नहीं खायेंगे किसलिए ? जिससे इस मन को साधने की शक्ति मिल जाये। मन को वश में करें। हम अपने अवगुणों का परित्याग करें, और सद्‌गुणों को अपनायें। व्रत रखने का यह मतलब नहीं कि एक दिन खाना नहीं खाया, और झूठ बोलते रहे। यह व्रत नहीं है।

हमारे परम पूज्य दादागुरु महात्मा रामचन्द्र जी द्वारा बताये गये कुछ अति मूल्यवान नियम निम्नलिखित है :-

(1) **सुबह सूरज निकलने से पहले प्रत्येक सत्संगी मनुष्य उठें**– पूज्य दादागुरु हमें यह प्रथम आदेश दे रहे हैं – 'सुबह सूर्योदय से पहले उठें। आजकल सूरज सुबह छह बजे निकलता है। हमारा धर्म है हम करीब पाँच बजे उठ जायें। नित्य क्रिया से मुक्त होकर स्नान करें। बाहर का भी स्नान करें, और भीतर का भी। बाहर का स्नान जल से करें। इसकी भी कला है। हमें स्नान करने की भी

Scanned by CamScanner

कला नहीं आती, जिससे शरीर में कई रोग हो जाते हैं जैसे खुजली आदि। यदि आप ठीक से स्नान करें तो आपको खुजली कभी नहीं होगी, फुंसियाँ नहीं निकलेंगी आदि। दूसरा स्नान है भीतर का। भीतर में बहुत बुराईयाँ हैं, राग-द्वेष, पाप-पुण्य, झूठ-बेईमानी, शोषण आदि।

इस वक्त देश की हालत ऐसी है कि हर व्यक्ति चाहता है कि वह सारे देश का मालिक बन जाये। जितनी परमात्मा ने उसे शक्ति दी है वह इसी शोषण में लगा देता है। किसी भी व्यापारी, सरकारी नौकर या प्राइवेट कम्पनी में काम करने वाले को, नीच व्यक्ति भंगी आदि को देखिए, सब शोषण करते हैं और बेईमानी करते हैं। इस वक्त व्यक्ति बिना झूठ बोले अपना परिवार चला नहीं सकता।

गुरु महाराज कह रहे हैं कि हमारा व्यवहार पवित्र होना चाहिए, शुद्ध होना चाहिए। जब तक मन शुद्ध नही होगा, पवित्र नहीं होगा, आप दस-दस घंटे आँखें बंद करके बैठे रहें, कुछ लाभ नहीं होगा। मन को साधना है। मन तभी सधेगा, जब यह निर्मल हो जायेगा, यह इन्द्रियों पर, शरीर पर, मन पर विजय प्राप्त कर लेगा। भूखा रहना बेहतर है, झूठ बोलना पाप है। रोटी नहीं मिलती, चिन्ता मत करो। झूठ की कमाई मत खाओ। मैं किसी पर दोष नहीं लगाता हूँ। समाज में लाखों लोगों का रुपया मारा या लूट लिया जाता है। बुरा न मनायें।वह सब बुरी कमाई का रुपया होता है। इसको नं. 2 की कमाई कहते हैं।

तो व्यक्ति कैसे सुधर सकता है। यहाँ तक कि सत्संग भी न0 2 की कमाई का होता है। इतने बड़े शामयाने लगाने की क्या ज़रूरत है। खुले मैदान में बैठकर सत्संग करो। दिल्ली में बहुत सी खुली जगह हैं। परन्तु दिखावा बहुत है। हम भी करते हैं। हम भी शामिल

Scanned by CamScanner

होते हैं। इसीलिए कहते हैं हम सब चोर हैं। अच्छा काम करते हैं परन्तु अच्छा काम भी अच्छी कमाई का होना चाहिए। यह बात भी उन्हीं धार्मिक नेताओं में से एक बड़े आदमी ने कही है। यह मेरी बात नहीं है।

अन्न कमाने के लिए सत्य बोलना पड़ेगा। सत्य की कमाई खानी पड़ेगी। सत्य व्यवहार करना पड़ेगा। और भी कई गुण हैं, क्षमा है, सेवा है, सहायता है। ऐसे गुण अपनाने से आपका मन कोमल हो जायेगा। वह व्यवहार सीखना है। परन्तु खेद से कहना पड़ता है कि आज कोई भी सरकारी काम करता है या कुछ व्यक्तिगत काम करता है, परन्तु सच्चाई की कमाई उसे नहीं मिलती। आजकल सब दिखावटी धंधे हो रहे हैं।

गुरु महाराज कह रहे हैं कि इस मन को कोमल बनाने के लिए, सात्विक बनाने के लिए संवेदनशील भी बनना है। हमारा हृदय पत्थर की तरह बना है। दूसरों के दुख-दर्द से पिघलता ही नहीं है। ऐसे पत्थर के अवगुण से इसे मुक्त कराना है। जब तक हृदय में कोमलता नहीं आयेगी, साधना में सफलता कठिन होगी, भले ही अच्छा व्याख्यान कर लें, अच्छा भजन पढ़ लें, कुछ नहीं होगा।

(2) **प्रत्येक सत्संगी नौकर सहित (यदि हो तो) घर की सफ़ाई करने में लग जाये, कोई झाड़ू लगा दे, कोई खाट उठाकर बिछौनों को क्रम से तह करके एक ओर रखे। कोई अंगोछा लेकर चीजों को झाड़-पोछ दें।** – घर में जितने सदस्य हैं पति-पत्नी, बच्चे और नौकर आदि सब कुछ-न-कुछ सेवा करें, सफ़ाई करें। वैसे आप बाहर के देशों में जायें- विशेषकर अमेरिका, कनाडा आदि में तो वहाँ सब ऐसे ही काम करते हैं।

Scanned by CamScanner

हमारे देश में धर्मपत्नी (भले ही बाहर नौकरी आदि का काम करे, जिसका आजकल रिवाज़ या फैशन हो गया है। वहाँ नौकर रख लेते हैं) भी काम नहीं करती। घर के दूसरे सदस्य तो काम करते ही नहीं। वे मेहमानों की तरह, हाकिमों की तरह रहते हैं।

वैसे तो सारे संसार की सेवा करनी चाहिए, परन्तु पहले निज सेवा तो करें। घर की सफ़ाई आदि जो करेगा उसके हृदय में कोमलता आ जायेगी और सब सदस्यों में काम बंट जायेगा। काम जल्दी हो जायेगा, सफाई भी रहेगी और घर में चैन का जीवन बनेगा। परन्तु लोग ऐसा नहीं करते इसलिए घर-घर में झगड़ा होता है। पति दफ्तर से घर आता है। आते ही पत्नी कहती हैं घर में यह चीज़ नहीं, वह चीज़ नहीं। पत्नी घर का काम मन से नहीं करती और पति उसकी आशाओं की पूर्ति नहीं करता। घर में झगड़ा शुरु हो जाता है।

मैं पहले ही कह चुका हूँ कि बिना मेहनत किये हुए हृदय में कोमलता नहीं आयेगी। "Charity begins at home" अर्थात् सबसे पहले घर में दान प्रारम्भ होता है। पत्नी घर की सही देखभाल करेगी, तो आपस में प्रेम उत्पन्न होगा, फिर आपका आपसी व्यवहार अति कोमल होगा। संसार की भी सेवा कर सकेंगे। यदि घर की सेवा नहीं कर सकते तो संसार की सेवा क्या करेंगे ? जीवन ही सेवा है। गीता एक शब्द पर ही लिखी गयी है वह शब्द है सेवा। यदि हम घर में ही सेवा नहीं करते, सत्संग की, संसार की सेवा क्या करेंगे।

सारांश यही है कि प्रातः काल जल्दी उठकर घर के सभी सदस्य घर की सफ़ाई करें। आजकल बड़े मकान नहीं हैं, छोटे-छोटे कमरे हैं, जब सभी काम करेंगे, सफाई करेंगे, तो बहुत सुन्दरता आ जायेगी, और आपस में सहयोग होगा, प्रेम होगा। प्रेम ही जीवन का सार

Scanned by CamScanner

है। प्रेम नहीं तो क्या है। अतः मिलजुल कर प्रातः उठकर सब कुछ-न-कुछ काम करें।

(3) **सब लोग शौचादि से निवृत्त होकर अगर स्नान करने की आवश्यकता हो तो स्नान करें, वरना हाथ-मुँह धो लें। अगर समय न हो तो नहाने की जरूरत नहीं, ताकि पूजा का समय न निकल जाये।**

सर्दियों में आप स्नान न कर पायें तो कोई बात नहीं। परन्तु गर्मियों में स्नान अवश्य करें। बाहर का स्नान करें, फिर आगे चलकर बतायेंगे भीतर का स्नान करना। अगर समय न हो तो कोई बात नहीं, हाथ मुँह धो लें। अति आवश्यक बात जो है वह तो भीतर में स्नान करने की है।

(4) **घर में एक स्थान या एक कमरा पूजा के लिए निश्चित करना चाहिए। इसमें सुगंधित धूप, अगरबत्ती आदि सुलगानी चाहिए।** -यह अति महत्वपूर्ण बात है कि साधना के लिए एक नियत स्थान हो, छोटा हो या बड़ा हो, पर उस कमरे में सफाई हमेशा हर समय रखनी चाहिए तथा अगरबत्ती रखनी चाहिए, फूल आदि भी रखने चाहिए।

यह तो बाहर की बात है। भीतर में भी सुन्दरता लानी है, कोमलता लानी है, पूजा भी वही करनी चाहिए। वैसे तो ईश्वर का नाम सारे दिन लेना चाहिए। परन्तु प्रातः, सायं उस स्थान पर बैठकर पूजा अवश्य करनी चाहिए और सुविधानुसार निश्चित समय पर करनी चाहिए।

(5) **साफ़ कपड़े बदल लें। इस काम के लिए, पूजा पाठ के लिए कपड़े अलग रखने चाहिए। भूलकर भी रात के कपड़े पहनकर पूजा के कमरे में नहीं आना चाहिए।** -उस कमरे को

Scanned by CamScanner

मन्दिर समझना चाहिए, यह बाहर की सफ़ाई है। अंदर की सफ़ाई मैं आपसे कह चुका हूँ कि अंदर की सफ़ाई तो हरदम होनी चाहिए- बाहर भी सफ़ाई भीतर भी सफ़ाई।

(6) **पूजा प्रार्थना से आरम्भ की जावे। एक मनुष्य पढ़े, सब उसको दुहरावें। चाहे तो भजन गावे, शेष सब सुनें। इसके उपरांत परमात्मा के ध्यान में लवलीन रहें। यह सब कार्य प्रातः 7 बजे तक पूर्ण हो जाना चाहिए। धूपबत्ती लगाकर, पुष्प चढ़ाकर, मंगलाचरण करके भजन आदि पढ़कर आन्तरिक साधना करें। आपके गुरु ने जो बताया है, उस तरीके से आन्तरिक अभ्यास करें। यदि किसी को न मालूम हो तो दूसरे किसी पुराने सत्संगी से दरयाफ़्त कर लें।** – किसी व्यक्ति को आन्तरिक अभ्यास मालूम नहीं हो तो किसी महापुरुष या गुरु से पूछ लेना चाहिए। कोमलता अभी उत्पन्न नहीं हुई है, तो गुरु से यह बता देना चाहिए कि मुझे इस अभ्यास से कुछ लाभ नहीं हुआ है। चुप करके नहीं रहना चाहिए। गुरु बुरा नहीं मानेंगे। परन्तु उनसे साफ़ बातें करें। अपनी कमज़ोरियाँ भी कहें, क्योंकि आप अपनी कमज़ोरियाँ नहीं कहेंगे और पूजा का ध्यान ही पूछेंगे तो कुछ खास लाभ नहीं होगा।

लोग कहते हैं, जब हम परलोक जायेंगे तो धर्मराज पूछेगा। परन्तु उससे पहले हमारे जीवन का धर्मराज तो हमारा अपना गुरु है। उसे सब बातें बताओ, अच्छी भी और बुरी भी, यह बड़ा महत्वपूर्ण है। परन्तु हम सब चोर हैं। अपनी बुराई बताने में हम डरते हैं कि अपनी बुराई बतायेंगे तो वे क्या सोचेंगे। वे बुरा नहीं सोचेंगे। सब बुराईयाँ साफ-साफ बता देनी चाहिए। वह ढंग बतायेंगे, कैसे उन बुराइयों से बचा जा सकता है। यह बात बड़ी कठिन है।

Scanned by CamScanner

हम साधना के बारे में पूछ लेते हैं। परन्तु अपनी बुराइयाँ नहीं बताते। कुछ शख़्स हैं वे कहते हैं। लेकिन व्यवहार में वे कुशल नहीं होते। कहते हैं कि धीरे–धीरे उन बुराईयों को छोड़ दें, पर वे छोड़ते नहीं, एक कान से सुनते हैं और दूसरे कान से निकाल देते हैं। बहुत कठिन है। तब भी कोशिश करनी चाहिए। कोशिश का नाम ही अभ्यास है। गिरेंगे हम अवश्य, परन्तु गिरकर उठना हमारा धर्म है। गुरु आपको बार–बार उठायेगा, वह बुरा नहीं मानेगा। परन्तु आपको भी उसके आदेशों का सच्चाई से पालन करना होगा। एक दो दिन में सफलता नहीं मिलेगी, धीरे–धीरे सफलता मिलेगी। प्रयास शुरु तो करें आप।

आन्तरिक अभ्यास जो गुरु ने बताया है, आप पूजा के कमरे में जायें तो उसे सात बजे तक पूरा कर लीजिए। यदि आपके पास समय काफ़ी है, और आप देर तक बैठ सकते हैं तो आठ बजे तक बैठ सकते हैं, क्योंकि घर का भी काम करना है, भोजनादि। इसमें दो घंटे लग जाते हैं। इसीलिए गुरु महाराज ने कहा है – सात बजे तक पूरा कर लें। यदि आपके पास समय है तो अधिक देर तक बैठ सकते हैं। वैसे गुरु ने जो नाम बताया है वह तो हर समय लेते रहिए। जो अभ्यास या साधन गुरु ने बताया है उसे सच्चाई के साथ हर समय करते रहना चाहिए। यह बहुत लाभदायी है।

(7) **अगर समय हो तो तीसरे पहर को धार्मिक पुस्तकों का अध्ययन करें।** – यदि आपके पास समय हो तो दोपहर के समय किसी भी प्रकार का धार्मिक साहित्य पढ़ा करें।

(8) **शाम को संध्या के समय सुबह की भाँति भजन और आन्तरिक अभ्यास करें।** – सुबह की तरह शाम को भी इसी प्रक्रिया द्वारा आन्तरिक अभ्यास करें। भोजन जल्दी खा लें। भोजन करके

Scanned by CamScanner

थोड़ा घूम लें, ताकि नींद ठीक से आये। सोने से एक-दो घंटा पहले भोजन कर लेना चाहिए।

(9) **रात्रि को दस बजे तक सो जाना चाहिए। सोने से पहले बिस्तर पर बैठे-बैठे या लेटकर ध्यान करना चाहिए और उसी में सो जाना चाहिए।** -यदि दस बजे सोयेंगे तभी तो पाँच बजे सुबह उठेंगे। यदि टी. वी. देखते हुए ग्यारह बजे सोयेंगे तो प्रातः क्या उठेंगे। पाँच बजे उठकर छः बजे तक साधना के लिए तैयार हो जायें। अगर देर से सोयेंगे तो ऐसा नहीं हो पायेगा। टी.वी. देखना कम करना होगा। सारा दिन पड़ा है। हमारे यहाँ घरों में रोटी खाते हुए भी टी.वी. चलता है। रोटी के साथ बुराइयाँ भी अन्दर चली जाती है। कहना तो नहीं चाहिए परन्तु मैं भी चोर हूँ। मैं भी टी.वी. देखता हूँ। मैं कम देखता हूँ। आप खाना खाते वक्त जैसा विचार लेंगे वैसा ही आपका जीवन बनेगा। इसलिये टी.वी. देखना कम करना चाहिए। घर वाले मानते नहीं, झगड़ा हो जाता है।

(10) **जाड़े में सबेरे साढ़े छः बजे और गर्मियों में साढ़े पाँच बजे तक उठ जाना चाहिए।**

(11) **जो अविश्वासी हैं, उनकों सत्संग में शामिल न करें और उनके साथ से बचें। उन लोगों से दूर रहें।**

(12) **सत्संगियों का फर्ज है कि झूठ से परहेज करें, जहाँ तक मुमकिन हों हक हलाल की कमाई पर गुजारा करें।** यह बड़ी महत्वपूर्ण बात है। वैसे तो यह सबके लिए आवश्यक है परन्तु जो अपने आपको सत्संगी कहते हैं उन्हें झूठ नहीं बोलना चाहिए। परन्तु मैं क्या करूँ। मैने सरकारी नौकरी की, व्यापार भी किया। बिना झूठ बोले काम नहीं चलता। मैंने भी झूठ बोला, एक बार नहीं हजार

Scanned by CamScanner

बार। व्यापारी क्या करे। बिना झूठ बोले उनका काम ही नहीं चलता। आप किसी वस्तु की कीमत पूछेंगे यदि वह दस रुपये में बेचना चाहेगा, तो पहले कहेगा पन्द्रह रुपये। ग्राहक कहेगा ज्यादा महंगी है तो दुकानदार कहेगा तेरह रुपये दे दो, करते-करते वह दस रुपये में दे देगा। पॉच-दस मिनट की बात में उसने कितना झूठ बोल दिया। दुकानदार का कसूर नहीं हैं, आज कल की सभ्यता का दोष है। व्यक्ति का दोष है बिना झूठ बोले एक कदम भी आगे नहीं चलता। तो साधना करनी है, साधना का मतलब है आपको ईश्वर बनना है तो इन बुरी बातों का परित्याग करना होगा। हम घर में झूठ बोलते हैं। मजबूर हो जाते हैं।

राजा हरिश्चन्द्र बनना है तो वह भी छोड़ना होगा। यह नहीं कि यह जीवन की कला है इसलिए हम थोड़ा सा झूठ बोल लेते हैं। इस रास्ते पर यह स्वीकार नहीं होगा। आप भूखे रह जाओ, कोई बात नहीं, लेकिन झूठ नहीं बोलना। आपको किसी को धोखा नहीं देना, शोषण नहीं करना। 'जैसा अन्न वैसा मन'। आपका अधर्म की कमाई का मन बना है वह पापी ही होगा, अधर्मी ही होगा। छोटी सी बातों में हम झूठ बोलते हैं, हममें साहस ही नहीं, सिर्फ एक छोटी सी बात छिपाने के लिए आप कितनी बार झूठ बोलते हैं। इन बातों से ऊपर उठना होगा।

मैं आपसे निवेदन कर रहा हूँ कि सच्चाई की कमाई होनी चाहिए, शोषण की कमाई नहीं। सच्चाई की कमाई होगी तो अन्न में भी सच्चाई होगी। अन्न में सच्चाई होगी, तो मन में भी सच्चाई होगी। यह सब पूजा आदि किसी काम की नहीं रहेगी, जब तक आप अपना जीवन सात्विक नहीं बनायेंगे। विशेष लाभ नहीं होगा। कई लोग

Scanned by CamScanner

कहते हैं साधना करते हुए कोई विशेष लाभ नहीं हुआ, किन्तु उनसे गुरु महाराज साहस के साथ कह रहे हैं कि अपनी कमाई सच्चाई से ग्रहण करें।

इस मार्ग पर सफलता प्राप्त करनी हैं और आप जंगल में जाकर तपस्या करना चाहते हैं तो घर में ही कम खा लें। झूठ मत बोलें, धोखा नहीं दें।

(13) **गैर औरतों और छोटे बच्चों की सोहबत से परहेज करें।** प्रत्येक साधक को चाहे वह स्त्री हो या पुरुष। उसे सतर्क रहना पड़ेगा। स्त्री को गैर पुरुष के साथ अधिक नहीं बैठना, और पुरुष को गैर स्त्री के साथ अधिक नहीं बैठना चाहिए। स्पष्ट कहना उचित नहीं। मन कोई-न-कोई बात सोचता रहता है। आजकल स्कूलों में जवान लड़के और लड़कियाँ इकठ्ठे पढ़ते हैं। वहाँ जो होता है और वे बताते हैं, मैं आपसे कहना नहीं चाहता हूँ। यह जो पब्लिक स्कूलों में होता है वह नहीं होना चाहिए। मैट्रिक तक तो ठीक है, लेकिन आगे नहीं होना चाहिए। रोज अखबारों में घोटाले पढ़ते हैं, जिनमें प्रोफेसर और अध्यापक शामिल हो जाते हैं। लड़की के 12 वर्ष बाद और लड़के के 15 वर्ष बाद कामवासना उत्पन्न हो जाती है। इसमें किसी का दोष नहीं है। परन्तु अगर यह समीपता रहेगी तो बच्चे बच नहीं सकते। इसीलिए लालाजी महाराज ने कहा है, "जहाँ तक हो अपने को दूर रखो।"

(14) **जुआ किसी किस्म का न खेलें। सिनेमा वगैरह से जहाँ तक हो परहेज करें।** समय नहीं है इसलिए मैं संक्षेप में कहूँगा। जुआ खेलना पाप है और सिनेमा देखना भी पाप है। उसका कारण मैंने अभी आपसे कहा। जहाँ गंदी चीजें देखेंगे, तो घर में क्या करेंगे।

Scanned by CamScanner

सिनेमा देखकर वे बुरे गाने गायेंगे। सभी पुरुष वही बात करते हैं। यदि सात्विक पुरुष बनना हैं, ईश्वर की पूजा करनी है तो इन बातों से परहेज करना होगा।

(15) **किसी की बुराई न करें।** यह बहुत मुश्किल है। अति कठिन है। भले ही कठिन है, इसका प्रयास करें। आपका उद्देश्य होना चाहिए कि इसमें सफलता प्राप्त करनी है। इस गुण की सफलता से आपके जीवन में परिवर्तन आ जायेगा। बुराई व्यापक शब्द है सिर्फ जेब काटना ही बुराई नहीं, कड़वे शब्द बोलना, दुर्व्यवहार करना, किसी का अपमान करना भी बुराई हैं। हम संत हैं, वह नीच जाति का बुरा मनुष्य है, यह विचार करना भी बुराई है। इस प्रकार की सैकड़ों बातें हैं, जिनसे बचना चाहिए। गुरु महाराज जिन बातों को बता रहें हैं आप उन बातों को अपनायेंगे तो आप देखेंगे कि आपमें कितनी सरलता, कितनी कोमलता, कितनी सच्चाई आ जायेगी। और साधना में कितना आनंद आयेगा।

अभी लोग कहते हैं साधना में आनंद नहीं आता। इसका कारण हमारा मन ही है। 'मन जीते जग जीते' जिसने मन पर विजय प्राप्त कर ली, उसने सारे जगत पर विजय प्राप्त कर ली। "मन के साधे सब सधै।"

(16) **एकान्त सेवन करें।** एकांत दो तरह का होता है। एक पूजा का कमरा अलग बना लीजिए। उसी में जाकर पूजा करें। दूसरा एकान्त हे कि जहाँ भी बैठे विचारों से मुक्त हों। किसी भी समय कही भी विचारों से मुक्त हों विशेषकर दुर्विचारों से मुक्त हों। ईश्वर का नाम अंतर में लेते रहें। यह बहुत कठिन है। व्यक्ति को हर वक्त विचार आते रहते हैं, चाहे जितनी भी पूजा कर लें। तो भूलकर भी किसी

Scanned by CamScanner

के प्रति बुरें विचार न उठायें। बुद्धि से मन व विचारों पर विजय प्राप्त करें। असली साधना यही है।

हर किस्म के नशे से बचें। मॉस का इस्तेमाल न करें। किसी पार्टी का मेम्बर न बनें।

हर प्रकार के नशे से, पान-मसाला, तम्बाकू का नशा, शराब का नशा इनसे बचना चाहिए। भांग अफीम आदि से बचना चाहिए। गोश्त नहीं खाना चाहिए।

सत्संगी भाइयों में कुछ ऐसे लोग हैं जो गोश्त का सेवन करते हैं, ऐसा नहीं करना चाहिए। हमारे सत्संग में अधिकांश कायस्थ है, वे कभी कभी खा लेते हैं। इससे बचना चाहिए। सब्जियाँ भी लोग गोश्त की तरह बनाते हैं। खूब मसाले डालते हैं और खाते हैं। ऐसा नहीं करना चाहिए। अधिक प्याज, लहसुन भी नहीं खाना चाहिए। कम मसाला होना चाहिए। तेल कम होना चाहिए। यह स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं है। स्वास्थ्य खराब होगा। विचार खराब होंगे, आप साधना नहीं कर पायेंगे। **'जैसा अन्न वैसा मन'**। अन्न बहुत ही सात्विक होना चाहिए। आप राजस्थान में जायें, वहाँ भोजन की थाली में छत्तीस प्रकार की सब्जी होगी। खीर होगी, चूरा होगा, हलवा होगा। मैं तो खा ही नहीं पाता। मगर मारवाड़ी लोग खाते हैं। हर प्रान्त में भोजन भिन्न-भिन्न प्रकार का होता है। संक्षेप में निवेदन कर रहा हूँ। भोजन को सात्विक और सादा बनायें। तुरंत पचने वाला हो, इससे आपकी साधना अच्छी होगी, मन अच्छा होगा, और स्वास्थ्य अच्छा होगा।

किसी राजनीतिक पार्टी का मेम्बर न बनें। उसमें झूठ सच बोलना पड़ता है। आजकल गुजरात में जो हो रहा है बहुत बुरा हो

Scanned by CamScanner

रहा है। उसका कारण है चाहे वे हिन्दू हों या मुसलमान, वे भिन्न-भिन्न पार्टियों के सदस्य हैं। वहाँ मुसलमानों ने गाड़ी जलायी, फिर हिन्दुओं ने मार काट की। पार्टियाँ नहीं होती तो यह बात नहीं होती। यह व्यक्तिगत नहीं होता।

(17) **किसी का दिल न दुखायें।** साधक को सतर्क रहना चाहिए। यदि किसी को प्रसन्न नहीं कर पाते, आनंदित नहीं कर पाते, तो उसका दिल भी न दुखायें। यह पाप है। अति पाप है। बकरी को मारना, उसका गोश्त खाना यह पाप है। शास्त्रों में भी लिखा है, किसी का दिल दुखाना उतना ही पाप है जितना किसी को मारना। हमारी जुबान में, हमारे व्यवहार में, हमारी वाणी में मधुरता होनी चाहिए। हृदय में मधुरता नहीं होगी तो जबान पर कैसे आयेगी, और जबान पर नहीं होगी, तो व्यवहार में कैसे आयेगी।

(18) **हर मत के औतारों, पैगम्बरों और बुजुर्गों को समान रूप से इज्जत करें।** हर मजहब की किताबों को इज्जत की निगाह से देखें। भूलकर भी किसी दूसरे मजहब को जिसे उन महापुरुषों ने बनाया है, उनकी बुराई न करें। माफ करेंगे आप, हम लोग मुसलमानों में बुराइयाँ देखते हैं, मुसलमान हिन्दुओं में बुराइयाँ देखते है, सिखों में बुराइयाँ देखते हैं, बुराई देखना है तो अपने आप में देखें। बुराई करने वाला ही बुरा है। महापुरुषों की या अन्य लोगों की बुराई नहीं करनी चाहिए। महापुरुषों की ही नहीं उनके अनुयायियों की भी बुराई न करें।

(19) **प्रत्येक सत्संगी अपनी आमदनी में से तीन पैसा रुपया बचायें। इसमें से आधा अपने मुस्तहकीन जिनका हक हो, रिश्तेदारों, अजीजो (छोटे, प्रियजनों) बेवाओं, यतीमों**

Scanned by CamScanner

(अनाथों) वगैरह की मदद पर खर्च करें। सत्संग में आने के लिए अपने पास रुपये रखें ताकि वक्त पर परेशानी न हो।और बाकी रुपया सत्संग को भेंट कर दें।

यह बात उस जमाने में लिखी गयी थी जब वस्तुएं सस्ती होती थीं, पैसे की कीमत होती थी। संक्षिप्त में जितनी आपकी आमदनी है, उसका कुछ वाजिब हिस्सा पृथक रखिए। उस पैसे से अपने गरीब सम्बंधियों की सेवा करें, सत्संग की सेवा करें, संत लोगों की सेवा करें। सत्संग में आने के लिए उस पैसे का प्रयोग करे। जब भंडारे आदि हों, उन पैसों को लेकर आयें और खर्च करें। वह जमाना बड़ा सस्ता था। तीन पैसे की कीमत तीन सौ रुपये के बराबर होती थी। जिस व्यक्ति को उस जमाने में पन्द्रह रुपयें मिलते थे, आजकल के जमाने में पन्द्रह हजार रुपये मिलते हैं। उस पन्द्रह हजार रुपये वाली नौकरी करने वाले को कम से कम तीन हजार रुपये रखने चाहिए। तब भी आप जितना रख सकें, लोगों की सेवा के लिए अपनी आमदनी का कुछ न कुछ हिस्सा अवश्य रखना चाहिए।

(20) **जिस हालत में परमात्मा ने रखा है उसमें खुश रहें। अपनी दुनिया की तरक्की के लिए मौज का सहारा लेकर जरूर कोशिश करें, लेकिन कामयाबी न हो तो उसकी मौज समझकर परेशान न हों।** "जेहि विधि राखै राम, तेहि विधि रहिए"। उर्दू में कहते हैं। "राजी ब रजा" पंजाबी में कहते हैं – "तेरा भांडा मीठा लागै"। जो तू कर रहा है, उसमें खुश रहूँ। संक्षप में संतोष को अपनायें। मन कभी असंतुष्ट न हो, प्रत्येक परिस्थिति में संतुष्ट रहें। मेहनत करना अपना धर्म है। जिसके लिये मेहनत की है, उसका फल प्राप्त नहीं हो तो परमात्मा की इच्छा समझकर आप संतुष्ट रहें।

Scanned by CamScanner

(21) रिश्तेदारों की मौत पर जोर-जोर से रोना, रोटी वगैरह करना ठीक नहीं। अगर हो सके तो गरीबों को खाना खिलायें और मरने वाले की आत्मा की शान्ति के लिए दुआ करें।
–किसी की मृत्यु हो जाती है तो हम बहुत रोते हैं। अधिकांश वह रोना झूठा होता है। इसीलिए लालजी महाराज ने कहा है। रोना तो अपने आप आता है। यदि हम रोने की इसलिए अधिक कोशिश करते हैं जिससे लोग समझें कि हमें बड़ा दुःख हुआ है तो ऐसा नहीं करना चाहिए। सच्चाई का रोना निकलता है, अश्रु बाहर से नहीं आयेंगे तो भीतर से आयेंगे। ऊँचा-ऊँचा जोर से नहीं रोना चाहिए। उस समय दिवंगत आत्मा की शान्ति के लिए प्रार्थना करनी चाहिए। कुछ गरीबों को दान देना चाहिए, ताकि उसका फल दिवंगत आत्मा को मिले। ये थोड़े से नियम दादागुरु ने लिखे हैं। मेरी आपके चरणों में प्रार्थना है कि इनको महीने में एक बार जरूर पढ़ा करें। हो सके तो सप्ताह में एक बार ज़रूर पढ़ें। पढ़ने में जल्दी न करें। चाहे दो नियम पढ़ें परन्तु उन्हें अपने जीवन में उतारने की कोशिश करें। यही सच्ची साधना है, सच्ची तपस्या है।

◆◆◆◆

Scanned by CamScanner

गुरु भगवान के सद्‌गुणों को केवल गाना ही नहीं, अपनाना भी है

सारे देश में हर्षोल्लास का वातावरण है क्योंकि जन्माष्टमी के दिन भगवान हमारे जैसा ही मानव चोला धारण करके इस भारत भूमि पर अवतरित हुए थे। इस दिन विशेष तौर से कृष्ण भगवान की हम पूजा करते हैं, खुशी मनाते हैं। गुरुदेव (परमसंत डॉ. श्रीकृष्ण लालजी महाराज) का आदेश था कि ईश्वर की, महापुरुषों की या गुरु की सच्ची पूजा उनके गुणों को सराहना और अपनाना है। केवल अच्छे वस्त्र पहनकर, और विविध पकवान, मिष्ठान द्वारा जिह्वा की संतुष्टि करके विविध रसों में फँस जाना ही पूजा नहीं है।

सुदामा जी की कथा सबने सुनी है। सुदामा जी अपनी धर्मपत्नी के बार-बार कहने पर द्वारिका में भगवान के श्रीचरणों में गए हैं। गरीब सुदामा फटे पुराने मैले कपड़ों में हैं, वहाँ सिंहद्वार पर खड़े हो जाते हैं। सेवकों द्वारा बताई गई सुदामा की शोचनीय अवस्था को सुनकर करुणामय भगवान स्वयँ बाहर आते हैं और उनको भीतर ले जाते हैं। उनका आलिंगन करते हैं, उनकी प्रदक्षिणा करते हैं। उनका अति प्रेमपूर्वक स्वागत और सत्कार करते हैं।

हम लोग मन्दिर में जाते हैं, भगवान के दर्शन करके उनके चारों ओर परिक्रमा करते हैं, यह सम्मान का एक तरीक़ा है। पर वहाँ तो भगवान स्वयं ही उस दरिद्र अनाथ ब्राह्मण की प्रदक्षिणा करते हैं। फिर स्वयं सिंहासन पर सुदामा जी को बैठाते हैं और उनके चरण रुक्मणी जी के साथ मिलकर धोते हैं और वही चरण-धूल मिश्रित

Scanned by CamScanner

चरणोदक दोनों स्वीकार करते हैं। कितनी अद्‌भुत दीनता है। सुदामा चकित हैं, बोलते नहीं हैं, इस सत्कार पर मुग्ध और मौन हैं।

भगवान बोलते जा रहे हैं कि "देखो, हम दोनों इकट्‌ठे विद्यार्थी थे, गुरु संदीपन ऋषि के आश्रम में किस प्रकार रहा करते थे।" सुदामा सुन रहे हैं मगर उनकी जुबान खुल नहीं रही है। भगवान उन्हें पुराने दिनों की याद दिलाते हैं जब आश्रम में साथ पढ़ते और खेलते थे। अंत में भगवान ने पूछ लिया कि भाभी ने उस पोटली में क्या भेजा है, दिखाओ तो। सुदामा फिर भी मौन हैं।

भगवान उनकी बगल में से कच्चे चावलों की पोटली जो सुदामा जी की पत्नी ने भेजी थी, निकाल कर तीन चार कौर खा जाते हैं। रुक्मणी जी पकड़ती हैं, कहीं पेट में दर्द न हो जाये, परन्तु भगवान् कहाँ मानने वाले हैं। **वह चावल क्या खाते थे, सुदामा जी का उद्धार करते जाते थे। चारों पदार्थ यानी धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष सब सुदामा जी को प्रदान कर दिए।** द्वारिका से सुदामा जी ख़ाली हाथ ही लौटते हैं, उदास हैं कि भगवान बातें ही बनाते रहे, दिया तो हमें कुछ भी नहीं। घर पहुँचते हैं तो देखते हैं कि उनकी कुटिया की जगह एक नया राजभवन बना हुआ है जिसके कर्मचारी उन्हीं के स्वागत में तत्पर खड़े हैं। इस दृष्टांत को याद करने का मतलब केवल यही है कि भगवान इतने उदार, दानी और महान होते हुए भी उनमें कितनी दीनता है। यदि हम भगवान की पूजा करते हैं तो हमें दीनता तो अपनानी ही होंगी।

कबीर साहब की वाणी में भगवान दुर्योधन से कह रहे हैं :

"राजन, कौन तुम्हारे आवै ?
रूखो साग विदुर को चाख्यो,
वह गरीब मोहे भावे"

दुर्योधन ने देखा कि विदुर जी जो बहुत ग़रीब थे, टूटी-फूटी कुटिया में रहते थे, पास पर्याप्त भोजन भी नहीं था, भगवान वहीं जाकर रहते, रात उसी भक्त के घर में व्यतीत करते थे। विदुर के घर जो भी साग-पात बनता, उसके ऊपर भगवान को पानी मिल जाता था, इसके अतिरिक्त वह ग़रीब और कुछ सेवा नहीं कर पाता था। इस पर भी वहाँ क्यों रहे ?

दुर्योधन कहता है कि "मेरे यहाँ छप्पन प्रकार के भोग व्यंजन हैं, आप उन पदार्थों को छोड़कर यह साग क्यों खाते हैं जिसमें नमक भी नहीं है, कोई मीठा भी नहीं है। आप मेरे साथ महल में चलिए।" कबीर साहब के पद में श्रीकृष्ण दुर्योधन को यह जतलाते हैं कि अपनी धनवान हस्ती को, अपने राजसी ठाठ-बाट वाले उच्चस्तर को देखकर तुम्हारी बुद्धि ख़राब हो गई है। यह अहंकार के कारण है।

भगवान कहते हैं कि मुझे तो ग़रीब भाते हैं। विदुर चाहे कितना ही ग़रीब है लेकिन वह मुझे अति प्रिय है क्योंकि उसके हृदय में प्रगाढ़ प्रेम है, भगवान के लिए। उसके हृदय में ग़रीबी है, दीनता है, विनम्र भाव है।वह भगवान के लिए हमेशा व्याकुल रहता है, जब मैं रात्रि को उसकी कुटिया में रहता हूँ तो रात भर उस कुटिया में प्रभु के गुणगान होते हैं।मुझे उसका आनंद मिलता है।तुम्हारे यहाँ जाकर ऐश्वर्य में मुझे क्या मिलेगा ?और फिर दुर्योधन को तो अपनी ऊँची जाति का अभिमान भी था।

कबीर साहब ने जात-पाँत की बड़ी आलोचना की है। इसी जातिवाद के कारण देखिए कि आज भी चुनावों में जात-पाँत का प्रभाव कैसा हानिकारक होता है। कबीर साहब कहते हैं कि परमार्थ के रास्ते पर जाति का महत्व ही क्या ? यहाँ तो प्रेम का महत्त्व है। कर्मों से शूद्र

Scanned by CamScanner

भी ब्राह्मण हो सकता है, क्षत्रीय या वैश्य हो सकता है। कर्मों के कारण ही अजामिल शूद्र कहलाया जबकि वह पंडित और शास्त्री था। उसके कर्म खराब हुए तो दुनियाँ उसको चाण्डाल मानने लगी, कोई भी व्यक्ति उसे ब्राह्मण नहीं कहता था। वह चाण्डाल के ही रूप में रहने लगा। ब्राह्मण वह है जो ब्रह्म को पहचानता है। ब्रह्म में विचरता है। जात-पाँत व्यवस्था जिस समय बनी, उस समय इसका उपयोग रहा होगा। परन्तु बाद में तो जितने महापुरुष आए हैं, भगवान राम से लेकर कृष्णजी और कलियुग में, भगवान महावीर जी, गौतम बुद्ध और अनेको संतों ने तो इसका बहुत खंडन किया है। परन्तु यह एक ऐसी बीमारी हमें चिपटी है जो दिनोंदिन बढ़ रही है। इससे हम मुक्त नहीं होने पा रहे हैं। सभी संत कहते हैं कि इस रास्ते पर जाति का कोई महत्त्व नहीं है।

एक बार कृष्ण भगवान आते हैं विदुर के घर। विदुर की पत्नी को जब पता लगता है कि भगवान आये हैं तो वह प्रेम के आनंद में इतना आपे से बाहर हो गई कि उन्हें किसी बात का होश नहीं रहा। भगवान को केले और कभी-कभी छिलके भी खिलाती जा रही हैं। **भगवान भी बड़े मजे से केले के छिलके खाये जा रहे हैं। भगवान राम भी तो शबरी भीलनी के खट्टे झूठे बेर इसी प्रकार खाते रहे थे। भगवान तो बस भाव के भूखें हैं- सरलता, विनम्रता, दीनता, प्रेम, विरह, यह भगवान को पसंद हैं।**

साधक यदि भगवान की पूजा करता है, आज के दिन या आगे पीछे तो भगवान के इन गुणों की पूजा करे। ऐसे गुणों को अपनाना चाहिए और इन गुणों में दीनता बहुत महत्त्वपूर्ण है।

Scanned by CamScanner

भगवान तो एकता के एक ओंकार के ही स्वरूप हैं, यदि हम भगवान की पूजा करते हैं तो हमारे भीतर में एकता का ही भाव होना चाहिए। **हमारी आँखों में, हमारे हृदय में सबके प्रति सम्मान हो, कोई छोटा नहीं, कोई बड़ा नहीं क्योंकि सबमें ही परमात्मा है।** यदि वह भावना हमारे भीतर में नहीं पैदा होती तो हमारी साधना व्यर्थ है। भगवान स्वयं दीन रूप हैं। सुदामा, विदुर व अन्य भक्तों की विविध प्रकार से उन्होंने सेवा की है। इसी प्रकार भगवान को भी वही व्यक्ति अच्छे लगते है जिनके व्यवहार में, स्वभाव में दीनता है। दुर्योधन के स्वभाव में दीनता नहीं है इसलिए भगवान का संबंधी होते हुए भी, वह परमार्थ से वंचित ही रहा। अर्जुन में दीनता थी, वह सब कुछ ले गया।

इसी प्रकार आप सब लोग गीता पढ़ते हैं तो उसमें उनकी शिक्षा के तत्व छाँट लीजिए। भगवान की मुख्य शिक्षा का सार रूप है, समत्व भाव अर्थात समता। इस संसार में रहते हुए कौन सा ऐसा व्यक्ति है जिसको सुख-दुख नहीं व्यापता। भगवान ने तो अर्जुन को (मानो हमारा प्रतीक बनाकर) समझाया है कि जीवन में रहते हुए उत्तेजनाएँ मिलेंगी – दुख में उत्तेजना मिलती है और सुख में भी – परन्तु व्यक्ति का कर्त्तव्य है, धर्म है कि वह सम-अवस्था में रहे, विचलित न हो। अर्जुन प्रश्न पूछता है श्रीकृष्ण से और उसको समझाने की भगवान कोशिश कर रहे हैं। अर्जुन बुद्धिमान था, विद्वान था, शास्त्रों का ज्ञाता था, परन्तु वह ज्ञानी नहीं था, उसके जीवन में शास्त्रों की व्यवहारिक बातें नहीं थीं। अगर वह ज्ञानी होता तो वह प्रश्न ही नहीं करता। वह प्रश्न करता है कि **"भगवान! जिन मनुष्यों की आप उपमा दे रहे हैं अर्थात स्थितप्रज्ञ या आत्मस्थित व्यक्ति, उनका**

Scanned by CamScanner

व्यवहार कैसा होता है? वे कैसे रहते, विचरते हैं?" भगवान उसे समझाते हैं कि "ऐसे व्यक्ति द्वन्द्वों से मुक्त होते हैं, दुख-सुख, लाभ-हानि, राग-द्वेष, मान-अपमान आदि उन पर कोई प्रभाव नहीं कर सकते।"

यह बातें केवल पढ़ने के लिए नहीं हैं। इन मुख्य गुणों को जीवन में अपनाना है। महाभारत का युद्ध तो हर वक्त हर व्यक्ति के भीतर में होता ही रहता है। इस संग्राम में विजय प्राप्त करनी है, कुरुक्षेत्र का मैदान, धर्मक्षेत्र का, कर्मक्षेत्र का मैदान जो भी कुछ कह लीजिए, इसमें जिज्ञासु को विजयी होना है अर्थात् अपने मन की वृत्तियों, इन्द्रियों, मन और शरीर पर विजय प्राप्त करनी है। विजय प्राप्त करके क्या करना है? समता के भाव में सदैव ही रहना है। यही गीता में सबसे ऊँचे योग का तत्त्वज्ञान है :-

'समत्वं योग मुच्यते'।

'दुख सुख जे परखे नहीं, लोभ मोह अभिमान।'

यही उपदेश संतों ने भी दिया है कि दुख सुख से जो व्यक्ति विचलित नहीं होता वह व्यक्ति तो स्वयँ भगवान है। भगवान का यही तो मुख्य गुण है। जैसे कमल पुष्प कीचड़ भरे पानी में रहता है, वायु भी झकझोरती है, उससे भी वह प्रभावित नहीं होता। यह सर्वोत्तम उपदेश है गीता का, यही उपदेश सभी संतों ने दिया है कि ये संसार तो माया का रूप है। आप इससे भाग नहीं सकते हैं। दुख-सुख आयेंगे, हानि-लाभ भी आयेंगे परन्तु जिज्ञासु को रहना है कमल पुष्प की तरह। यदि वह कमल पुष्प की तरह रहना सीख जाता है तो वह व्यक्ति महान है। उसका जीवन ध न्य है, सराहनीय है।

Scanned by CamScanner

हम सुख का जीवन व्यतीत करना चाहते हैं तो हम जो संस्कार लेकर आए हैं, जिनसे यह मनुष्य चोला मिला है उन संस्कारों से निवृत हो जायें – क्योंकि जब तक संस्कारों से निवृत्त नहीं होंगे हमे मोक्ष प्राप्त नहीं होगा।

भगवान अर्जुन से कह रहे है कि **'इन संस्कारों से अगर तुम्हें लड़ना है तो ईश्वर का आश्रय लेकर लड़ो।'** प्रत्येक व्यक्ति या जिज्ञासु को गुरु का दामन पकड़कर, शास्त्रों का अथवा ईश्वर का आश्रय लेकर इस संसार रूपी कुरुक्षेत्र में आगे बढ़ना है। पिछले संस्कार तो भुगतने हैं ही परन्तु आगे के लिए संस्कार नहीं बनने देने हैं क्योंकि मरने से पहले अगर हमारे संस्कार ख़त्म नहीं होते और नए संस्कार नहीं बनते हैं तब तो हमें मोक्ष-प्राप्ति का चरम सुख मिलेगा, अन्यथा फिर वही जन्म-मरण के चक्कर में पड़ जायेंगे।

भगवान ने बड़ी सरलता से सबको समझाया है और ऐसा उपदेश दिया है कि पढ़ा-लिखा आदमी, स्त्री-पुरुष बच्चे, सभी उसका पालन कर सकते हैं अर्थात जो भी काम हम करें उसके फल के साथ चिपकें नहीं। उसके साथ-साथ हमारी आसक्ति न हो, मोह न हो।

इस बारे में एक प्रसंग है कि भरतजी ने शिकारी से बचाकर एक मृगशावक को पाल लिया। अचानक मृग का बच्चा एक दिन खो गया तो भरत जी रोने लगे। मोह के इसी संस्कार वश उन्हें तीन जन्म और लेने पड़े।

यदि किसी के साथ उपकार या सहानुभूति करके थोड़ा सा मोह हो भी गया है तो पढ़ा लिखा व्यक्ति कहेगा कि यह कैसी बात है- एक तो पुण्य किया, उसे याद भी न करें ? पुण्य तो ठीक किया लेकिन

Scanned by CamScanner

संस्कार बन गया। जब इंसान मोह में फँस जाता है (मोह के दो रूप है, राग और द्वेष) तो उससे संस्कार बनते हैं। इसलिए भगवान ने कहा है कि कर्म के साथ आसक्ति न हो, यही नहीं, कर्म का जो फल है उसके साथ भी बंधन न हो। कर्म करिये परन्तु फल की आशा न हो, जो भी फल मिलता है अच्छा या बुरा, उसके साथ किसी प्रकार की आसक्ति न हो।

यह करके देखिए और देखिएगा कितनी प्रसन्नता मिलती है। मोक्ष मिलेगी या नहीं मिलेगी, यह तो देखा जायेगा। परन्तु उस वक़्त देखिए कि आपके चित्त की हालत क्या होती है। जब आप कर्म फल के साथ किसी प्रकार की आसक्ति नहीं रखते हैं तो कैसी विचित्र खुशी मिलती है।

जन्माष्टमी के दिन हम व्रत रखते हैं, रात को भी विशेष प्रसाद बनता है, वह भगवान के चरणों में अर्पण करते हैं। **यह सब तो करना चाहिए क्योंकि परम्परा चली आई है। परन्तु वास्तव में हमें जो करना चाहिए वह यह है कि भगवान के जो गुण है, गीता में जो विशेष उपदेश हैं, उनका खूब चिन्तन करें और उन गुणों को अपनाने की कोशिश करें। और वैसे ही गुण हमारे होते जाएँ।**

भगवान ने जो यह दो मुख्य गुण बताये हैं (समता और कर्मफल का त्याग) अगर यही मुख्य गुण व्यक्ति में आ जाएँ यानी समता हो और कर्मफल के साथ आसिक्त न हो तो **मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ कि हमारे जीवन में एक ऐसी क्रान्ति आ सकती है, एक ऐसी आनंद की गंगा बह सकती है कि आप उसका अनुमान नहीं लगा सकते।**

Scanned by CamScanner

परन्तु हम करते नहीं। सब लोग जानते हैं इस बात को, परन्तु उसको व्यवहार में लाने की कोशिश नहीं करते। क्या इस समय एक भी व्यक्ति ऐसा है जो कहे कि मेरे साथ अमुक बात हुई और मैंने उसे उसी वक्त भुला दिया ? हम उसको भूल नहीं पाते हैं। परमात्मा ने हमारे चित्त को ऐसा मोम की तरह बनाया है जिसमें छाप इस क़दर गहरी हो जाती है कि हम अगर भूलना भी चाहें तो नहीं भूल सकते, परन्तु प्रयास तो करना ही होगा। ऐसी चित्तवृत्ति रूपी मोम को पिघलाकर संस्कार की छाप को मिटा देने का दृढ़ संकल्प करके अपनी बुराइयों को त्यागने की कोशिश करते रहना है।

यहाँ अध्यात्म के पथ पर ढीले व्यक्ति का कोई स्थान नहीं है। जो व्यक्ति सोचता है कि कल कर लेंगे, ऐसा व्यक्ति सफल नहीं हो सकता। **गुरुदेव कहा करते थे कि ईश्वर, संतों या गुरुओं के गुणों को सराहना और अपनाना और वैसे ही बन जाना, ये उनकी सच्ची पूजा है।**

अगर वास्तव में आप भगवान के दर्शन करना चाहते हैं और सत्संग के विचार को फैलाना चाहते हैं, तो भगवान के गुणों को केवल सराहते, सुनाते ही न रहिये बल्कि अपनाइये तथा अपने जीवन का अंग बना डालिये - और वह भी बिना अहंकार के तथा अत्यंत दीन बनकर विनम्र भाव से।

गुरुदेव आपका कल्याण करें।

●●●

साधना में भोजन का प्रभाव

हमारे अन्दर दीनता आनी चाहिए। अहंकार का परित्याग करना चाहिए। महापुरुषों के जीवन का अनुसरण करना चाहिए। इस पर ध्यान देना चाहिए। सारी आयु बचपन से बुढ़ापे तक की परख तर्क पूर्ण होनी चाहिए। सत्य को अपनाना और असत्य का परित्याग करना, सच्चे ज्ञान को अपनाना और अज्ञान का परित्याग करना यह साधन चौबीस घंटे बड़ी सच्चाई के साथ करना चाहिए।

श्रीगुरु महाराज का कथन था कि एक कॉपी ले लें और अपने में जो अवगुण देखें उनको लिखते जायें। एक-एक अवगुण को लेकर उन्हें छोड़ने का धीरे-धीरे प्रयास करें। हमारे देश के ऋषि मुनि आदि अनेक प्रकार के साधन व तपस्या करते थे जैसे जंगल में चले जाना धूप में बैठना, चारों ओर अग्नि जलाकर तप करना आदि। यह गलत नहीं है। पर यह आज के युग में सम्भव नहीं। आप भी संकल्प करें, एक-एक अवगुण को लेकर उसे दूर करने का प्रयत्न करें। यही सच्चा साधन है, सच्चा सत्संग है।

'मन के साधे सब सधे' हमें अपने आपको साधना है। इसको ईश्वर जैसा बना देना है। कितनी विचित्र बात है कि हम ईश्वर के समान नहीं हैं, फिर भी हमारे भीतर में ईश्वर है। आत्मा भीतर भी और परमात्मा बाहर भी है। परमात्मा आत्मा के रूप में आता है। हम उससे प्रेरणा नहीं लेते। किसी ने उसके प्रकाश को नहीं देखा। हम उस प्रकाश से अपनी आत्मा को प्रकाशित नहीं करते। हम गलती

Scanned by CamScanner

करते हैं। गुरु महाराज कहते थे मनुष्य अपनी गलतियों को स्वयं नहीं देखता। किसी को अपना मित्र बना लेना चाहिए और उसको बता देना चाहिए कि मेरे गुणों को मत देखो, बुराई देखो। वही सच्चा मित्र है जो हमारी बुराइयाँ हमें बताता है। परन्तु मनुष्य का इतना साहस नहीं है। पत्नी में भी इतना साहस नहीं कि वह अपने पति को कह दे कि तुममें यह दोष है। कोई भी एक दूसरे की बात नहीं सुनता। गुरु की बात मानने की बात तो दूर है अपने हितों की बात भी नहीं सुनता। आजकल क्या हो रहा है, अच्छे-अच्छे महापुरुष भी इससे नहीं बचे हैं।

भोजन बहुत ही महत्त्वपूर्ण साधन है। ***'जैसा अन्न वैसा मन'।*** यदि हमने भोजन पर ध्यान नहीं दिया तो समझ लीजिए हमने अपने मार्ग में रुकावट डाल दी। हमारा खाना-पीना खराब होता जा रहा है, माँस, मछली, अंडा आदि खाते हैं। जहाँ भोजन तामसिक होगा, वहाँ भीतर में सात्विकता कैसे आयेगी ? तामसिकता भोजन में होगी तो भीतर में भी तामसिकता ही आयेगी। शाम को अकेले में बैठकर शराब भी पीते हैं। बुरी बुरी बातें करते हैं, जुआ आदि खेलते हैं। देखिए सब जगह यही हो रहा है। मनुष्य कीचड़ में फँसा है। हमारे देश में यह स्थिति कुछ कम है पर सारे संसार में यही स्थिति हो रही है। सभी देश के लोग बहुत शोर मचाते हैं कि हमारे देश में प्रगति है। यह ठीक है। परन्तु सब लोग राजनीति की बाते करते हैं और जितने भी राजनीतिज्ञ हैं उन सबका आचरण गिरा हुआ है।

Scanned by CamScanner

"मन को दुनियावी ख़्यालों से हटाकर संतों की बानी, शास्त्रों के उपदेश और परमात्मा के नाम में लगाओ।"

पूज्य गुरु महाराज ने सत्संगियों को प्रेरणा दी है। मन की जगह बुद्धि को लगाओ। पहले मन पर थे अब बुद्धि पर आ जाओ। अर्थात् निरपेक्ष बुद्धि होनी चाहिए। नहीं तो बुद्धि और मन में कोई अन्तर नहीं होगा। प्रबुद्ध बुद्धि से देखो मन में विचारों को। यदि बुद्धि शुद्ध हो गयी है तो उससे प्रेरणा लेकर उसे सत् मार्ग पर लाओ। ये ज्ञान की कोटियाँ हैं। यह ज्ञान संतो के ज्ञान के संग लेकर चलें। सत्पुरुषों को संग लेकर चलें, अपने व्यक्तित्व पर ध्यान दें, भोजन पर ध्यान दें, हमेशा आपका भोजन सात्विक हो, बुद्धि सात्विक हो। बुद्धि पर तो बाद में ध्यान देंगे। हम सत् पर ध्यान नहीं देते, भोजन चटकीला खाते हैं। कैसा अन्न खाना चाहिए इस पर कोई ध्यान नहीं देता, हमारा खाना-पीना खराब होता जा रहा है, मॉंस, मछली, अंडा आदि खाते हैं। कोई ध्यान नहीं देता। भोजन बनाने वाले का कैसा स्वभाव हो यह भी देखना चाहिए। यदि आप खराब भाव से बना भोजन खायेंगे तो आपका स्वभाव भी खराब होगा। यह साधना का प्रारम्भिक रूप है। यहीं से साधना शुरू होती है। मन को साधना है। मन को साधने के लिए पहला कदम है कि अन्न सात्विक हो। (जैसा अन्न वैसा मन)।

हम सब गॉंव की संस्कृति छोड़कर शहर की आडम्बर संस्कृति अपनाते जा रहे हैं। पुरुष स्त्री से कहता है वैसा तुमको करना पड़ेगा। वह सोचता है कि वह मना कर देगी, इसीलिए उसे दबाने की कोशिश

Scanned by CamScanner

करता है। स्त्री भी जब पति काम पर जाता है, तो घर की समस्यायें कहती है जैसे गैस खत्म हो गयी, खाद्य सामग्री खत्म हो चुकी है। पुरुषों को घर के काम से कोई मतलब नहीं उन्हें तो बस पैसा कमाना है। स्थिति सभी घरों में ऐसी हो रही है। आजकल ऐसे लोगों की गिनती बहुत बढ़ गयी है। कोई घर खाली नहीं है, जहाँ यह बात नहीं होती।

'मन की ख़्वाहिशात पर क़ाबू पाओ और उसको गुरु के ध्यान में लगाओ।'' ''इन्द्रियों का आचार ठीक करो।''

भीतर में इच्छाएं उत्पन्न होती हैं। कोई भी व्यक्ति नही जिसके मन में इच्छाएँ उत्पन्न नही होती। इच्छाएँ दिन-दिन बढ़ती जाती है। जब अधिक इच्छाएं होंगी अनुचित भाव भी अवश्य उत्पन्न होंगे। अपनी इच्छाओं की पूर्ति के लिए एक दूसरे का शोषण भी करेंगे।

अतः संकल्प करें इस वर्ष कम से कम इच्छाओं को पैदा करेंगे। हमारी इच्छाएं बहुत कम हों। दाल-रोटी में मस्त रहें। जो करोड़पति होता है वह भूखा रहता है उसकी इच्छा कभी पूरी नहीं होती। देखिए सभी करोड़पति दुखी हैं। किसी को शुगर है, किसी को हृदय की बीमारी है, कोई न कोई दुख है। लोग सोचते हैं पैसा आ जायेगा तो हम सुखी हो जायेंगे यह सोचना गलत है। आपकी इच्छा मर जायेगी तो आपके सब पाप मर जायेंगे। इच्छा ही मूल कारण है सब पापों की। इच्छा रहित बनो। जो ईश्वर दे रहा है वह ही ठीक है। महापुरुषों के आदेशानुसार काम करने से सुख होता है। जो काम ईश्वर के नाम में किया जाये, वह पूजा है। काम के समय ईश्वर के चरणों

Scanned by CamScanner

में समर्पित कर दें। कौन करता है ? भूल जाते हैं, सुबह थोड़ी देर बैठ जाना काफी नहीं है। थोड़ा पढ़िए, मनन अधिक कीजिए, निद्ध्यासन कीजिए और अपनाने के लिए आजीवन लगा दीजिए।

अपनी इन्द्रियों को पवित्र रखें और उन पर काबू पाने की कोशिश करें। इन्द्रियां मन के अधीन हों, मन बुद्धि के अधीन हो, और बुद्धि आत्मा के अधीन हो, आत्मा गुरु के अधीन हो, तब आपका जीवन अति कुशलतापूर्ण होगा। प्रत्येक व्यक्ति चाहता है कि उसे आनंद मिले, परन्तु वह वैसा विचार नहीं कर पाता।

"कोशिश करो कि इन्द्रियाँ दुनियावी गिलाज़ात (गन्दगी) देखने के बजाये हर जगह ईश्वर को देखें यही रहनी–सहनी का ठीक करना है।

यही आपका स्वभाव बन जाना चाहिए। एक बाहर के चक्षु है, एक भीतर के चक्षु हैं। पाठ पूजा करने का यही अर्थ है कि चौबीस घंटे ये चक्षु ईश्वर की अनुभूति करते रहें। **झिन–झिन बरसे अमृतधारा**। आत्मा की वृष्टि चौबीस घंटे प्रत्येक व्यक्ति पर बरस रही है। दोष हमारा है। हम देखते हुए भी ध्यान नहीं देते। ईश्वर चौबीस घंटे आपकी सेवा करता है। वह आपका सच्चा पिता है।

"त्वमेव माता च पिता त्वमेव।" वह सब कुछ करता है। अपना प्रभाव सब पर डालता रहता है। परन्तु हमारा ध्यान माया की तरफ है, ज्ञान की तरफ नहीं है। ये चक्षु संतों के दर्शन नहीं करते, परमात्मा के दर्शन नहीं करते, सच्चे ग्रंथ न पढ़कर उपन्यास पढ़ते हैं, गिरे हुए साहित्य पढ़ते हैं। अपना अमूल्य समय गवां रहे हैं। ईश्वर की कृपा

Scanned by CamScanner

बरस रही है उसे ग्रहण करें। क्यों हम उसे अपनी पीठ दिखाते हैं। अपना मुख दिखाइए। ईश्वर की कृपा हर समय बरसती रहती है। उस प्रसादी से हम अपने अन्तःकरण को पवित्र बनायें। ईश्वर जैसा बनना है तो मन को पवित्र करें। कहने से नहीं होगा। अभ्यास करना होगा। हम गिरेंगे फिर उठेंगे। बार-बार गिरेंगे, बार-बार उठेंगे परन्तु कोशिश करें। प्रभु की जो कृपा बरस रही है हम इसे ग्रहण करें और ईश्वर का आभार व्यक्त करें। उसकी कितनी कृपा है। यह बात सही है, सत्संग में आप देखिए इस कृपा की सब पर अनुभूति होती है। बाहर भी इस अनुभूति को जारी रखें। एक क्षण भर भी इसके बिना जीवन व्यतीत न करें।

'दूसरों के कथित अवगुणों की ओर ध्यान नहीं देना चाहिए...... ।''

यह बहुत कठिन काम है। पूज्य गुरु महाराज हमें प्रेरणा दे रहे हैं- मन को पवित्र करने के लिए। श्री सत्यनारायण भगवान की कथा का भाव भी यही है। इसमें कोई बुराई नहीं। किसी की भलाई करें। पर उसे पता नहीं चलना चाहिए। हमें बहुत सावधान रहना चाहिए। जो परमात्मा की कृपा बरस रही है, वह गंभीर भाव से, आदर भाव से ग्रहण करनी चाहिए और परमात्मा के प्रति आभारी होना चाहिए। तेरा शुक्र है, तेरी बड़ी कृपा है। तू ही मेरा पिता है तू ही सच्ची माता है तू ही तू.....।

अपनी गलतियाँ अपने को नज़र नहीं आती। इसलिए गुरु किया जाता है कि गुरु हमारी गलतियों को बताने का प्रयास करे। यह

Scanned by CamScanner

बड़ा कठिन काम है। बताने वाला कहता है तुममें यह दोष है। कोई नहीं चाहता कि मुझमें कोई दोष देखे और मुझे नीचा दिखाये। यह मनुष्य का स्वभाव है। मनुष्यों में ही नहीं जानवरों में भी यह भावना रहती है। हम कुछ नहीं कर पाते। हम सब चोर हैं। हम अपनी गलतियाँ नहीं देखते हैं। हम अपने मन को कोमल नहीं बनाते। हमको ऐसे काम नहीं करना चाहिए, बुरा नहीं मानना। हमारी सच्ची साधना है कि हम स्वयं अपने अवगुणों से मुक्त होने का प्रत्यन करें।

"अपनी त्रुटियां देखनी चाहिए और उनका सुधार करना चाहिए। इससे दीनता आती है।"

अपनी कमजोरी देखनी चाहिए। प्रातः साधना करने के बाद 5-10 मिनट अपनी कमजोरियाँ देखनी चाहिए। मन को देखें। आप स्वयं भी देखे, परमात्मा तो देखता ही है। अपनी गलतियों को सुधारना चाहिए। एक-एक गलती को धीरे-धीरे सुधारना चाहिए। यही हमारी साधना है। जब तक हम इससे मुक्त नहीं होते ये साधना का प्रयास जारी रखें। इसी का नाम साधना है। जब तक यह साधना पूरी नहीं होगी तब तक प्रभु कृपा नहीं मिलेगी।

अहं को दीनता में बदल दो। इससे मन का मान घटता जाता है और ईश्वर प्रेम बढ़ता जाता है।

सबसे बुरा अवगुण है जो सबमें है, आपमें है, मुझमें है वह अहंकार है। एक विस्तार का अहंकार है। एक सूक्ष्म का अहंकार है। किसी को अपने ज्ञान का, किसी को अपने शरीर का,किसी को धन का, सबको कोई न कोई अहंकार है। सबसे पहले मन पर अधिकार करना

Scanned by CamScanner

है। पहले सरल अवगुणों को लें, बाद में कठिन अवगुणों को लें। पहले इसमें सफलता आ जायेगी तो कठिन अवगुणों पर आसानी से विजय प्राप्त कर सकेंगे।

गुरुदेव हमें प्रेरणा दे रहे हैं कि अहंकार का परित्याग करें। दीनता को अपनायें। अहंकार का परित्याग करना अति कठिन है। परन्तु यदि गुरु महाराज के आदेशों का पालन करना है तो यही धर्म है। यदि यह नहीं करते तो हमारे सत्संग का उल्लंघन है। गुरु के कहे अनुसार कार्य करें। अहंकार हट्ता है या नहीं हट्ता परन्तु हम प्रयास करें। किसी से कैसा व्यवहार करें – ऊँचा नहीं बोले, अपशब्द न बोले, किसी के मन को दुख पहुँचे ऐसे शब्द नहीं बोलना। हम सब अहंकारी हैं कोई ऐसा व्यक्ति नहीं जो इससे मुक्त हो। किसी में कम है तो किसी में अधिक है। अहंकार के कारण हम गिरते हैं। यदि इस अहंकार को दीनता में बदल दे तो हो सकता है इस अवगुण से हम बच जायें। गुरु महाराज के इस कथन को अच्छी तरह से पढ़ें, मनन करें और अपने जीवन को वैसा बनाने की कोशिश करें।

'अपने आपको दुनियाँ का सेवक समझो''

गुरु महाराज जो बात कह रहे हैं, उस पर अच्छी प्रकार से मनन करें, और अपने जीवन को वैसा बनाने की कोशिश करें। हम संसार के मालिक नहीं सेवक हैं। आप परिवार के मुखिया हैं। आपको यह ध्यान रहे कि मेरे परिवार में कोई व्यक्ति दुखी न हो। वह परमात्मा का रूप है। घर में वातावरण इतना कोमल शुद्ध हो जाये, पवित्र हो जाये कि आपकी सब तारीफ करें। आजकल घर घर में लड़ाई है।

Scanned by CamScanner

भाई-भाई में, बाप बेटे में। वे सब भूल जाते हैं कि हम एक पिता की संतान हैं।

'एकै पिता एक सै बारक तेरे।''

एक पिता का मतलब है कि हम सब एक परमात्मा की संतान है। हम सब एक हैं यदि हम आपस में प्रेम नहीं करते तो हम परमात्मा की आज्ञा का पालन नहीं करते। मैं बार-बार कह रहा हूँ प्रतिक्षण उसके प्रेम की बरसात हो रही है। उसको ग्रहण करें। परमात्मा का संग, गुरु का संग छोड़े नहीं। आपकी साधना यही है। उनके रूप और गुणों को ग्रहण करें। हम ईश्वर को ही बेवकूफ बनाने की कोशिश करते हैं। ऐसा नहीं करना चाहिए। अपनी गलतियों को स्वीकार करना महान गुण है। प्रत्येक व्यक्ति में, वस्तु में ईश्वर की लीला देखो। यह आपका स्वभाव बन जाये। अंग्रेजी में इसे कहते हैं (Second Nature) आप ईश्वर के सिवाय कुछ न चाहें। आप देखेंगे कि आपके स्वभाव में कितनी कोमलता और मधुरता आती है। आपका जो दुश्मन भी होगा वह भी मित्र बन जायेगा। आपके व्यवहार में मधुरता टपकनी चाहिए। महापुरुष कहते हैं।

'बुरे दाँ भला कर गुस्सा मन न लाय।' फरीद जी की पूरी वाणी में बड़ी मधुरता है। उसी तरह हमारा व्यवहार होना चाहिए। कोई हमारे साथ बुराई करे तो भी हमें उसके प्रति नेकी का भाव रखना चाहिए।

'फरीद बुरे दा भला कर..........पैर तिन्हा दे चूम।' बुरे के साथ बुराई मत करो। हज़रत ईसा कहते हैं यदि कोई तुम्हारे एक

गाल पर थप्पड़ मारे तो दूसरा गाल आगे कर दो। संक्षेप में हृदय में कोमलता व दीनता आनी चाहिए। गरीबी आनी चाहिए। जब तक ये गुण नहीं आयेंगे साधना में तरक्की नहीं होगी। इसका अभ्यास करना चाहिए।

"सबमें ईश्वर का रूप देखो इससे दीनता आती है।"

गुरु महाराज प्रेरणा दे रहे हैं कि कोई चाहे हमारा मित्र है या शत्रुता करता है, उसमें ईश्वर के दर्शन करें। जो हमसे शत्रुता करे, हम उससे प्रेम करें। उसके आगे झुक जायें। वह जो कोई बात करे हम चुप रहें, झुक जायें। उसकी शत्रुता कम हो जायेगी यह निश्चित है।

"मन की हालत को देखते चलो।

सबसे बड़ा साधन है मन को देखना और सच्चाई के साथ देखना। गुरु महाराज बता रहे हैं कि एक नोट बुक बना लें। उसमें अपनी बुराइयों को लिखें। और यदि कुछ गुण दिखाई दें तो उसके लिए अहंकारी मत बनें। अवगुणों को देखें और धीरे-धीरे उन अवगुणों से मुक्त होने की कोशिश करें। हमारे यहाँ की यही सही व सच्ची साधना है। इससे जो स्थिति बनती है वह वर्णन नहीं की जा सकती। आप दुश्मन में भी ईश्वर को देखेंगे तो आपमें सात्विकता अत्यधिक बढ़ जायेगी। इतना बल आ जायेगा, जैसा भगवान राम में था। वे रावण के चरणों में प्रार्थना करते हैं, मेरे छोटे भाई को क्षमा कर दें। उससे गलती हो गयी क्या आप ऐसा कर सकते हैं। भगवान राम के जीवन से हमें प्रेरणा लेनी चाहिए। तभी मन में सूक्ष्मता, सरलता, कोमलता और दीनता आयेगी। जब तक ऐसे गुण नहीं आयेंगे हमारी साधना में प्रगति नहीं हो पायेगी।

Scanned by CamScanner

"गुरु की कृपा उनके फ़ैज़ (प्रकाश) को अपने ऊपर अनुभव करते रहो।"

ईश्वर कृपा और गुरु कृपा दोनों आवश्यक हैं। हमारे यहाँ का मुख्य साधन यही है कि गुरु की कृपा हम पर बरसती रहे और हम ग्रहण करते रहें। यह एक महान प्रसाद है पर हम इसकी परवाह नहीं करते। इस प्रसादी को ग्रहण नहीं करते। उससे वंचित रहते हैं। ईश्वर की कृपा तो बरसती ही है, प्रत्येक व्यक्ति पर अपने शिष्यों पर बरसती रहती है। वे अपना सारा जीवन इसी काम में लगा देते हैं। अपने शिष्यों को याद करते हैं और अपनी कृपा वृष्टि उन पर बरसाते हैं। हमने गुरु महाराज को ऐसे करते देखा और स्वयं अनुभव किया। अगर मुझ पर कोई तकलीफ़ आ जाती तो सिकन्दराबाद से दौड़कर दिल्ली पहुँच जाते।

गुरु की कृपा वर्णन नहीं की जा सकती है। यह जो विशेष वृष्टि है, इस पर हम ध्यान नहीं देते। इस पर ध्यान देना चाहिए। यह वृष्टि, हर वक्त होती रहती है। सबको ग्रहण करनी चाहिए। गुरु कृपा के साथ ईश्वर की कृपा ग्रहण करनी चाहिए। बहुत से लोगों में विश्वास कम होता है। केवल दिखावटी ही होता है। अपने मतलब के लिए, अपने कष्टों के लिए वे इर्द–गिर्द घूमते रहते हैं। परन्तु ऐसा कोई नहीं आता जो कहता कि मुझे ईश्वर भक्ति चाहिए, गुरु भक्ति चाहिए कोई नहीं कहता। मेरा यह काम हो जाये वह काम हो जाय। इसके बावजूद भी गुरु आपकी सहायता सदैव करते रहते हैं, यह हमारा दोष है। हम श्रेष्ठ व्यक्ति के नीचे बैठकर आत्म चिन्तन नहीं करते।

Scanned by CamScanner

हमारे यहाँ का मुख्य साधन ही यही है। गुरु दूर नहीं पास ही है। गुरु की कृपा सत्संग में बैठे सभी लोगों पर पहुँचती है। इसका हम अनुभव नहीं करते।

काम करते हुए, खाना खाते हुए बात करते हुए इस वृष्टि को भूलिए नहीं। जब कोई काम न हो तो इस वृष्टि को गंभीरता से लें। ईश्वर की वृष्टि के साथ गुरु की वृष्टि भी बरस रही है। मैं गुरु महाराज की सेवा में काफी समय तक रहा यह बात उन्होंने मुझे समझायी थी। गुरु की ओर से आत्म वृष्टि होती रहती है, सब पर होती है चाहे वह कितना भी बुरा व्यक्ति क्यों न हो। ध्येय तो गुरु का भी यही है कि सबका उद्धार हो।

जो अति गिरा व्यक्ति है उसकी ओर वे अधिक ध्यान देते हैं। वे बुराई का बदला बुराई में नहीं देते। वे बुराई का बदला नेकी में देते हैं। उसे ईश्वर जैसा बनाने के लिए, उसने जो गन्दगी पकड़ ली है उसे धोने का प्रयास करते हैं। वह निर्मल बन जाये, सुन्दर बन जाये। ईश्वर के, गुरु के वह काबिल बन जाये।

मेरी यही प्रार्थना है कि आप अपने लक्ष्य के प्रति गंभीर बनें, आप अपने दोषों को खुद देखें पर अपने किसी मित्र को नियुक्त कर लें जो आपके दोषों को खुलकर बताये। महीने में उस मित्र से मिलना चाहिए और उससे अनुरोध करना चाहिए कि मेरी बुराइयाँ बताओ। सच्ची मित्रता यही है कि मेरे गुण मत बताओ, मेरे अवगुण बताओ।
गुरुदेव आप सब पर कृपा करें।

■■■■

Scanned by CamScanner

संतों की सेवा और प्रार्थना: ईश्वर प्राप्ति के सहज साधन

हमारे शास्त्रों के अनुसार मनुष्य जीवन के लिए संसार में अमूल्य चार वस्तुएं बताई गई हैं : काम, अर्थ, धर्म, मोक्ष। इन सबका देने वाला परमपिता परमात्मा है। वह सर्व समर्थ है। परन्तु वह किस प्रकार देता है – उसकी सेवा करने से, उसको हृदय से याद करने से। उसकी सेवा क्या है? वह तो निराकार है, निर्गुण स्वरूप है फिर उसकी सेवा यह मन, यह शरीर, यह बुद्धि कैसे कर सकती है? उसके जो जन हैं, सेवक हैं जिन्हें हम संत कहते हैं, गुरुमुख कहते हैं – उनकी सेवा परमात्मा की सेवा है। संत सद्गुरुओं की सेवा वास्तव में परमात्मा की ही सेवा है।

वो गुरुजन, सेवक, संत क्या माँगते हैं? संसार के लोग काम, अर्थ, धर्म, मोक्ष माँगते हैं। हमारे जीवन में जितनी कमियाँ होती हैं, जैसे शरीर का रोग, निर्धनता, अपमान, निराश्रय, हम सबके लिये प्रार्थना करते हैं। परन्तु वे संत जन क्या माँगते हैं? केवल भक्ति। हृदय में नाम बस जाये। वह दाता है, सुखों का भण्डार है, गुणनिधान है। सेवक कुछ नहीं चाहता। एक ही प्रार्थना करता है, प्रभू मेरे हृदय में बस जाओ, मेरे रोम–रोम में समा जाओ और कुछ नहीं चाहिये। संसार का वैभव सम्मान कुछ नहीं चाहिए। संत अपने लिए कुछ नहीं माँगता है। किन्तु ये संत बड़े ही करुणानिधान होते

Scanned by CamScanner

हैं। वे संसार के दुख को देखकर बड़े दुखी होते हैं और सबका भला चाहते हैं।

महात्मा बुद्ध कितने सम्पन्न थे – वो राजा थे, ज्ञानी थे। युवावस्था है नई शादी हुई थी, नवजात शिशु था। परन्तु संसार को सुख पहुँचाने के लिए सब कुछ त्याग दिया। संत अपने लिए कुछ नहीं माँगते, वो संसार के दुखों को देखकर ईश्वर से प्रार्थना करते हैं। कईयों को देखते हैं खाने को रोटी नहीं है, अत्यंत निर्धन हैं। कुछ के लड़कियाँ हैं परन्तु शादी करने को धन नहीं है। वह उन्हें समझाते हैं कि ईश्वर का आश्रय लो। रोगियों को देखते हैं। ये सब चीजें भगवान बुद्ध ने देखीं और उन्होंने सोचा, निर्णय लिया कि मैं एकान्त में मनन करूँगा, इसका कुछ निदान करूँगा।

वह अठारह बार बुद्ध हुए हैं। अठारह बार जन्म लिया है। यानी इन्हें आत्मा परमात्मा का ज्ञान तो था परन्तु संसार में निर्धनता देखकर, बुढ़ापा देखकर, बीमारी देखकर, भय देखकर वो बड़े ही द्रवित हुए। संसार क्या दुखों से निवृत नहीं हो सकता ? इसका कुछ उपाय अवश्य खोजना चाहिए। साढ़े छह साल आप समाधि अवस्था में बैठे रहे, मनन करते रहे कि कौन सी पद्धति संसार को दी जाये जिसके अपनाने से संसार सुखी हो जाय, मनुष्य का न कभी जन्म हो न कभी मृत्यु हो। उसके सब दुख मिटें, न जरा हो, न बीमारी हो, न किसी प्रकार का अभाव और एक निरन्तर आनंद प्राप्त हो। कितनी शुभ भावना है !

संतों का हृदय कितना कोमल होता है। वे सब कुछ सहन कर लेते हैं। आप अपमान सहन कर लेते हैं, परन्तु संसार के दुख

Scanned by CamScanner

को देखकर वो द्रवित हो जाते हैं। उनसे संसार का दुख बर्दाश्त नहीं होता। इसलिए संसार के लिए वो प्रार्थना करते हैं, वो अपने लिए कुछ नहीं माँगते है। संसार के लिए माँगते हैं। तो क्या ऐसी चीजें हमको ईश्वर से माँगनी चाहिए ?

हमारे सत्संग में व अन्य संस्थाओं में कुछ लोग ग़रीब होते हैं, बीमार हैं, चतुर नहीं हैं, सुजान नहीं हैं, पिछड़े हैं तो उनके लिये क्या करना चाहिए ? जिनको तो किसी प्रकार का आधार है उनको तो प्रार्थना करनी चाहिए। प्रार्थना में दो बातें करें। एक प्रभु के चरणों की शरण लेनी चाहिए। चरणों की पूजा करनी चाहिए और दूसरी, जो प्रभु की पसंद योग्य कार्य हो उसके लिए प्रार्थना करनी चाहिए। निजी लाभ के योग्य वस्तु या सुख के लिए प्रार्थना नहीं करनी चाहिए।

परमपिता परमात्मा सबकी प्रार्थना स्वीकार करते हैं। हज़रत ईसा कहते हैं परमात्मा सबकी प्रार्थना सुनते हैं। कोई हृदय से करता है या नहीं करता। वो जानता है कि हमारे बच्चों की क्या आवश्यकता है। वह उसे पूरी करने की कोशिश करता है। परन्तु हमारे में कमी है कि हम उसके चरणों को छोड़ देते हैं। यदि कोई सम्पन्न व्यक्ति है जिसके पास सब कुछ है तो प्रार्थना करते हुए उनको इस बात पर मनन करना चाहिए कि इस प्रार्थना का भाव क्या है। हम प्रभु से कहते हैं कि आप निर्धन को धन दे दो – मानो परमात्मा है तो समृद्ध परन्तु वो हमारा नौकर तो नहीं है। जिनके लिए आवश्यकता है उनके लिए तो ठीक है परन्तु जिसके पास सब कुछ है उसको क्या माँगना चाहिए – यह समझने की बात है।

Scanned by CamScanner

हमारी संस्कृति में यम व नियम का पालन करना अनिवार्य है। अन्तिम यम में है : अपरिग्रह का सिद्धांत अर्थात् (अधिक) धन एकत्र नहीं करना चाहिए। क्योंकि अधिक धन बिना बेईमानी के एकत्र नहीं होता। एक महापुरुष ने ही नहीं बल्कि सब महापुरुषों ने ऐसा कहा है और इसमें सत्यता है। तब धनाढ्य व्यक्ति को क्या करना चाहिए। प्रभु तो सबकी सुनेगा। परन्तु उस धनी की प्रार्थना तभी सुनी जायेगी जबकि उसके पास जो फ़ालतू धन है उसे वह उन व्यक्तियों में बाँट दें जिनको कि आवश्यकता है। जिनके पास स्वास्थ्य है तो वो क्या करें ? जो रोगी है उनकी सेवा करें। आप बुद्धिजीवी हैं, आप चतुर सुजान हैं, तो जो लोग मूढ़ हैं आप इन मूढ़ों को विद्या प्रदान करें। इसी प्रकार अन्य कई प्रकार के लोगों के अभाव हैं। आप यदि सम्पन्न हैं तो उस पदार्थ से, उस धन से, उन विद्या या बुद्धि से कुछ हिस्सा जिनके पास अभाव है उनसे शेयर करें, उनको बाँटें तब तो आपकी प्रार्थना योग्य है और वह अवश्य सुनी जायेगी। केवल परमात्मा से ऐसी प्रार्थना करें मानों उसी को एक प्रकार का आदेश देते रहें कि तू ऐसा कर, तू वैसा कर तो क्या खाक प्रार्थना कर रहे हैं ?

वास्तव में गुरुदेव ने ये हमारे लिए एक चुनौती दी है। परमात्मा कहाँ है, आपके हृदय में बैठा हुआ है। उसने आपको जो अधिक धन दे रखा है, अधिक बुद्धि दे रखी है, आपको सुजान बना रखा है, आपको स्वास्थ्य प्रदान किया है या अन्य प्रकार के सुख दिये हुए हैं वो भीतर से प्रेरणा दे रहे हैं कि इनको बाँटो, इनको बाँटो। प्रार्थना करते हैं कि तन भी तेरा, मन भी तेरा जो कुछ भी है वह सब तेरा। पर यह क्या कथन मात्र ही रहेगा ?

Scanned by CamScanner

यह विश्व क्या है ? यह सब उसी का रूप है। भीतर भी हमारे वही बैठा है। वो हमें कहता है कि कंजूसी मत करो, कृपण मत बनो, मेरी तरह विशाल हृदय रखो। मैं सबको अपनी कृपा वृष्टि, अपनी दया की प्रसादी सदा ही बाँट रहा हूँ। ऐसे ही तुम भी करो। तब तो तुम्हारा संबंध ईश्वर के साथ है अन्यथा यह हम सब मखौल करते हैं। ज्ञान होना ठीक है परन्तु सच्चे ज्ञान का महत्व कहीं अधिक है। धर्म को समझ लेना, सुन लेना यह ठीक है परन्तु धर्म को जीवन में उतारना वास्तविक रूप में अच्छा है, यही पूजा है। यही ज्ञान है। यही संसार में रहते हुए ईश्वर के साथ तद्‌रूप होना है। जब ईश्वर के गुण हमारे में समा जाते हैं, हमारा स्वभाव सहज ही ईश्वर जैसा बन जाता है, यही ईश्वर दर्शन है और ईश्वर दर्शन क्या है ?

तो जब हम प्रार्थना करें, उस वक्त अपने हृदय को भी टटोलें कि जो कुछ भी हम कर रहे हैं उस प्रार्थना को, उस बात को अपने जीवन में भी उतार रहे हैं कि नहीं। किसी धर्म में आवश्यकता से अधिक पैसा एकत्र करने की आज्ञा नहीं। परन्तु मनुष्य है, मन है, इसने आदि काल से ही ईश्वर के नियम के प्रतिकूल ही व्यवहार किया है। और जैसा जिस समय का राजा आया उसने उसी प्रकार के स्वार्थी नियम बना लिये, उनको कानून का रूप दे दिया। और ऐसे कानून पुश्त दर पुश्त (पीढ़ियों से) आते रहे कि हम ईश्वर के जो वास्तविक नियम हैं उनको तो भूल गये परन्तु राजा महाराजाओं के जो कानून हैं उनकी स्मृति हमारे मन में बनी रही।

क्या परमात्मा ने सूरज केवल थोड़े से सम्पन्न लोगों के लिए ही बनाया है ? या जो हज़ारों पदार्थ हैं केवल अमीर आदमियों के लिए

Scanned by CamScanner

ही बनाए हैं ? परमात्मा की, प्रकृति की कोई भी वस्तु ऐसी नहीं है जो केवल अमीरों के लिए ही हो। उसकी कृपा के उपहार अमीर-ग़रीब सबके लिए एक जैसे हैं। परन्तु मनुष्य बड़ा चतुर है। वह ईश्वर को भी धोखा देता है, अपने आपको तो देता ही है और यही कारण है कि हम दैवी गुणों को न अपनाकर अपने मन के पीछे लगकर जन्म-मरण के फेर में पड़े हैं। यह केवल थोड़ी देर आँखें बन्द करके बैठ जाना काफ़ी नहीं है। अपने जीवन को ईश्वरमय बनाना ही होगा। पूज्य गुरु महाराज ने बार-बार बताया है कि ईश्वर पूजा, गुरु पूजा क्या है ? ईश्वर के गुणों को सराहना एवं अपनाना यही पूजा है, कीर्तन है। कीर्तन का मतलब है कीर्ति करना, उसकी स्तुति करना, उसकी सराहना करना एवं उन गुणों को व्यवहार में लाने का प्रयास करना, अपनाना। जब वे पूर्ण रूप से हमारे में बस जाते हैं, हमारे व्यवहार में व्यक्त होते हैं, तब समझना चाहिए कि हम ईश्वर के समीप हो गये। ये ही ईश्वर दर्शन है अर्थात जो ईश्वर के गुण हैं, वो ही इस जीव के गुण होने चाहिए।

परन्तु इस आत्मा पर आवरण पड़े हुए हैं। भीतर में विक्षिप्तता है, मलीनता है। जन्म-जन्म से ऐसा ही होता चला आ रहा है। साधना यही है कि चित्त की मलीनता को साफ़ करें, भक्ति द्वारा आवरणों को दूर करें, शुद्ध कर्मो के द्वारा विक्षिप्तता को दूर करें। ज्ञान द्वारा अपनी आत्मा को पूर्ण रूप से ईश्वर में लय करें - वैसे तो पहले ही आत्मा लय हुई पड़ी है। परन्तु बीच में दीवारें खड़ी हैं और वो दीवारें इतनी मज़बूत हैं कि उन दीवारों को तोड़ने का नाम ही साधना है।

Scanned by CamScanner

साधना केवल आँख बंद करने का नाम नहीं है। मंज़िल बड़ी लम्बी है, बड़ी दूर है। घोर तप की ज़रूरत है। इन्द्रियों को मन के अधीन करना है, यह इन्द्रियों का यज्ञ कहलाता है; मन को बुद्धि के अधीन करना है, यह मन का यज्ञ है; बुद्धि को आत्मा के अधीन करना है। यह प्रक्रिया ही करते हुए जब बुद्धि आत्मा के अधीन हो जाती है तो आत्मा के गुणों को अपना लेती है। तब वह मन को कंट्रेाल कर पाती है – मन को ठहराती है विवेक द्वारा, वैराग द्वारा। जब मन विवेक बुद्धि के अधीन हो जाता है तो वह सरलता से इन्द्रियों को बस में कर लेता है एवं इन्द्रियाँ अपने योग्य काम करने लगती हैं, अयोग्य काम नहीं करती।

आप कहेंगे इसके लिए क्या करें? सरल रास्ता यही है जो मैंने बार-बार निवेदन किया है कि किसी का दामन पकड़ लें, और उसकी सेवा करें और सेवा का भी भाव समझें.... और जैसा मैंने निवेदन किया था वह हाथ-पाँव की सेवा नहीं माँगता है, पैसे की सेवा नहीं माँगता। वो चाहता है कि आप सुख में रहें। उस सुख की प्राप्ति के लिए जो साधन उन्होंने बताया है उसमें तन-मन-धन से सफल होने का प्रयास करना चाहिए। इसके लिये उसकी भी कृपा प्राप्त होती है, ईश्वर की भी कृपा प्राप्त होती है, परन्तु निजकृपा भी होनी चाहिए। ऐसा करने से ही हमारी मंज़िल जल्दी प्राप्त हो पायेगी। यदि हम पद्धतियों के चक्कर में फँसे रहे, भिन्न भिन्न प्रकार के साधन करते रहें तो एक जन्म तो क्या हज़ारों जन्म लग जायेंगे। हमारा लक्ष्य प्राप्त नहीं होगा। दो मित्र यह प्रण करके अपने घर से निकले कि भाई जब तक परमात्मा का दर्शन न हो जायें, तब

Scanned by CamScanner

तक घर नहीं लौटेंगे। उन्होंने खूब तप और साधन किया है। भगवान खुश हुए हैं। नारद जी को भेजा है कि जाओ और उनसे पूछो कि वो क्या चाहते हैं। मैं उनकी इच्छा की पूर्ति करूँगा। नारदजी आये और उनसे पूछा – ''भाई, भगवान आपसे खुश हैं, बताओ क्या चाहते हो। वो बोले कि हमें कुछ नहीं चाहिए। हमें तो भगवान के दर्शन चाहिए।''

उन्होंने कहा कि यह क्या मुश्किल है। परन्तु मैं भगवान से पूछ कर आता हूँ। लौटकर आये, तो एक साधक को (जिसकी रसाई केवल बुद्धि तक थी) बताया कि आपको दर्शन चार जन्मों के बाद होंगे। वो बुद्धि से हिसाब लगाने लगा – मैंने इतना तप और प्रयास किया, मैंने मन को स्थिर किया, मैं किसी को बुरा भला नहीं कहता। तो इतनी देर से क्यों ? अर्थात् वो बुद्धि के चक्कर में फँस गया। वह नारद जी से कहने लगा कि यह तो मेरे साथ अन्याय है, मैंने सब साधन किये, मैं तो अधिकारी हूँ। फिर इतने जन्म और क्यों आदि आदि.....।

दूसरे ने पूछा मेरे लिये प्रभु ने क्या कहा है ? नारद जी कहने लगे कि जिस वृक्ष के नीचे आप बैठे हैं उसमें जितने पत्ते हैं इतने जन्मों के बाद भगवान के दर्शन होंगे। वो आस्थावान श्रद्धालु भक्त था, प्रेमी था, जैसे नामदेवजी व रविदासजी थे। सो ये सुनकर घबराया नहीं, बड़ा ही खुश हुआ कि भगवान ने विश्वास तो दिलाया है कि दर्शन होंगे – अवश्य होंगे। चाहे कितने भी पत्ते हैं यानी सेकड़ों वर्षो के, हज़ारों बर्षो के बाद होंगे। परन्तु होंगे ज़रूर। वो खुश होकर नाचने लगा और प्रेम में ऐसा मस्त हो गया कि उस प्रेम विभोर अवस्था में भगवान प्रकट हुए और उसे तत्काल दर्शन दिया।

Scanned by CamScanner

इसका मतलब यह नहीं है कि बुद्धि का साधन- ज्ञान मार्ग गलत है। कोई साधन गलत नहीं है। यहाँ कहने का मतलब यह है कि केवल बुद्धि तक ही सीमित न रहो, आगे बढ़ो। जो स्वच्छ, निर्मल ज्ञान का पूर्ण आयाम है वही अंततः प्रेम भी है। हम बुद्धि के तर्क में फँस जाते हैं। यदि और साधन किया होता, बुद्धि के आगे चले गये होते, आनंद रूपी आवरण को भी छोड़ दिया होता, उससे भी स्वतंत्र हो गये होते तब फिर एक शान्ति का आयाम आता.... उससे भी आगे चले जाते तब तो लक्ष्य तक पहुँच ही गये होते। परन्तु बुद्धि ने तर्क-वितर्क के स्तर से आगे नहीं जाने दिया.... यही अवस्था हम सबकी होती है।

तो कहने का मतलब यही है कि प्रेम के साधन में ईश्वर की प्राप्ति जल्दी सुलभ हो जाती है.... और यही प्रेम ईश्वर से करना चाहिए व यही प्रेम जो ईश्वर के जन हैं, सेवक हैं, उनसे करना चाहिए। इससे हमारे जीवन का लक्ष्य, हमारी ज़िन्दगी का मक़सद जल्द प्राप्त हो सकता है।

इसी परम स्थिति को प्राप्त करने के लिये हमें चाहिये कि हम निरन्तर गुरुदेव के चरण कमलों में, प्रेम से निवेदन करें और अपने अहंकार को भी अर्पण करके प्रार्थना करें कि वो हमें सच्ची दीनता प्रदान करें। वे हमारी भेंट स्वीकार करें। हमारे में शक्ति नहीं है। हम अपने बलबूते से सफल नहीं हो सकते, वही हमें सुपात्र बना दें। सच्चे हृदय से प्रार्थना करें कि अब हमें अपना लें।

प्रार्थना में अनंत शक्ति है। प्रार्थना सतत करनी चाहिए। प्रार्थना ध्रुव, प्रहलाद की सुनी गई, तो हमारी क्यों नहीं सुनेगा। रविदास जी

Scanned by CamScanner

की तथा नामदेव जी की भी सुनी गयी। ऐसे ही गुरुनानक देव, कबीर जी, और अनेकों संतों-भक्तों की प्रार्थनाएँ स्वीकार होती रहीं हैं। तो हमारी क्यों नहीं स्वीकार होगी ? कमी है तो शायद हमारी तड़प की, हमारी विह्वलता की, गहराई की......तो भी हमें तो अपने प्रयास में लगे ही रहना है - इस विश्वास से कि कभी तो सफलता मिलेगी. ... मिलेगी अवश्य !

गुरुदेव आपको शक्ति का वरदान दें !

●●●

Scanned by CamScanner