भाग – 6

कृपाल का प्रकाश

('The Light of Kirpal' पुस्तक से उद्धरित)

109. परमात्मा के प्रति तड़प

प्रश्नः हम में से बहुत से यहाँ आश्रमों या केन्द्रों या राज्य मुख्यालयों में रहते हैं और वहाँ सत्गुरु का बहुत सा काम किया जाना बाकी पड़ा है और मैं अपने प्रति जानता हूँ कि टाईप का काम, फाईल करने का काम और बाहर किताबें भेजने का काम चलता रहता है।

और आपने हमें यह भी बताया हुआ है कि समय का 10 प्रतिशत अर्थात् कम से कम ढाई घंटे प्रतिदिन भजन अभ्यास को देने हैं। जितना ज्यादा समय दिया जाए उतना ही अच्छा होगा। अब सांसारिक कर्तव्यों को पूरा करने के बाद हम लौटते हैं और हम ढाई घंटे अभ्यास के लिए देते हैं तो मैं आम तौर पर पाता हूँ कि फिर भी कुछ घंटे का समय बच जाता है। अब यह समय भी भजन अभ्यास के लिए लगाना चाहिए या सत्गुरु के किसी और काम के लिए ?

महाराज जी : आप के विचार में इन दोनों में से कौन सा काम अच्छा है?

प्रश्न : सचमुच मुझे नहीं मालूम ।

महाराज जी : सत्गुरु का सबसे जरूरी काम भजन अभ्यास है। तब सत्गुरु का दूसरा काम करो। यह अच्छा है। यदि इसे सत्गुरु की मधुर याद के साथ किया जाए तो यह आपको याद में ही मस्त रखता है। कई बार आप इसे सत्गुरु की याद के बिना करते हो जो उतना लाभकारी नहीं होता। यह ऐसे ही है जैसे एक गुलाम अपने मालिक के लिए करता है। यदि आप सारा समय उसकी याद में रहो तो यह एक महत्वपूर्ण चीज बन जाती है। किन्तु साथ ही आपको भजन अभ्यास की उपेक्षा नहीं करनी चाहिए।

प्रश्नः जब हम वापस वहां (घर) पहुंचें तो हमें कितना समय देना चाहिए?

महाराज जी : 24 घंटों में से आपको अपने (रोजाना) काम (job) के लिए कितना समय चाहिए?

प्रश्नकर्त्ता : नौ।

महाराज जी : 9 घंटे?

प्रश्न : 9, जी हां ।

महाराज जी : ठीक है, तब 15 घंटे बचते हैं। तब आप के अपने बारे में क्या है? (हंसी) आओ हम बिजनस की तरह सोचें । आप को अपने शरीर के लिए कितने घंटे चाहिएं ?

प्रश्न : क्या खाने पीने को मिला कर?

महाराज जी : सब कुछ, सांस लेना, खाना पीना, आराम करना, सोना ।

प्रश्न : शायद 12 घंटे – सोना, खाना पीना और बाकी सब कुछ ।

महाराज जी : 12 घंटे । सोने के लिए कितने घंटे?

प्रश्न : 7 या 8 घंटे।

महाराज जी : 7 घंटे; ठीक है, एक घंटा खाने के लिए?

प्रश्न : जी हाँ ।

महाराज जी : सारा कितना समय चाहिए?

प्रश्न : 10 घंटे ।

महाराज जी : अब सारा कितना — तीन घंटे खाने के लिए? मैं नहीं समझता कि खाने के लिए 15 या 20 मिनट से ज्यादा लगते हैं— आपका क्या ख्याल है?

प्रश्न : जी हाँ।

महाराज जी : अच्छा, 9 घंटे आपके (रोजाना) काम (job) के लिए। यह ठीक है। 7 घंटे सोने के लिए। यह भी ठीक है। भोजन के..... तब 8 घंटे बचते हैं। आप को अपने लिए कितने घंटे चाहिएं? एक घंटा, दो घंटे, तीन घंटे, चार घंटे। तब भी आप ने चार घंटे लिए हैं। यह 'भजन' न करने के लिए बहाना है। क्या आप मेरी बात समझ रहे हो?

प्रश्नः आप कितने घंटे की सलाह देंगे?

महाराज जी : आपको घंटों की गिनती चाहिए। मैंने तो बिजनस की तरह गिनती कर दी है।?

प्रश्नः 4 घंटे भजन अभ्यास के लिए?

महाराज जी : चार घंटे आप के पास बचते हैं। अच्छा, सत्गुरु का कुछ काम करो। तब भोजन के लिए चार घंटे नहीं बचते। मैं नहीं समझता (रुके और हंसे)। किन्तु आप ने शरीर को छोड़ना होगा। मैंने आपके या किसी और के स्थान पर नहीं छोड़ना है। कृपया जागो। **यदि सत्गुरु के काम पर मेहनत करने के बाद आप भजन अभ्यास के लिए एक घंटा देते हो तो इसका लाभ तीन घंटे के अभ्यास से भी ज्यादा होगा।** इससे आपको मुआवज़ा (लाभ)

मिलेगा और बाकी समय जब आप काम करते हो क्या आप सदैव सत्गुरु की मधुर याद में रहते हो?

प्रश्नः जी नहीं।

महाराज जी : तब? तब यह (काम) बिजनस की तरह किया जा रहा है। यदि आप सोचते हो कि आप सत्गुरु का काम कर रहे हो किन्तु 'एक गुलाम की तरह मालिक का काम....'। ठीक है। इसलिए आप दिन में सबसे पहले भजन अभ्यास के लिए अपना समय निश्चित कीजिए। **अभ्यास की कीमत पर कोई दूसरा और काम मत कीजिए।** किन्तु आपके पास बहुत से घंटे हैं और आप ज्यादा काम कर सकते हैं। इसका अर्थ यह नहीं कि आप को सत्गुरु का काम नहीं करना चाहिए। ज्यादा कीजिए। क्या यह अब स्पष्ट है? आपने क्या समझा है?

प्रश्न : अच्छा, अभ्यास के लिए पहले समय देना और यदि समय बचा हो तो दूसरे काम के लिए देना।

महाराज जी : यदि आप को सत्गुरु के काम के लिए और समय देना पड़े तो उसे अपनी नींद या दूसरे प्रोग्रामों में से दीजिए। ध्यान रहे **भजन अभ्यास की कभी कुर्बानी नहीं देनी चाहिए।**

प्रश्न : महाराज जी, यह मेरे लिए एक बहुत अच्छा सहायक सुझाव है।

महाराज जी : सभी को पांच घंटे सुरक्षित रखने चाहिएं, यदि सत्गुरु का कोई काम करने को नहीं है तो ठीक है। है तो 2 – 3 घंटे कीजिए। भजन अभ्यास को मत छोड़िए।

प्रश्न : महाराज जी मैं बहुत अभ्यास करना चाहता हूँ और अंदर

जाना चाहता हूँ किन्तु यह मुझे बहुत मुश्किल लगता है। रात को कई बार मैं सोचता हूँ कि प्रार्थना करूँ और बैठ जाऊँ किन्तु कुछ घंटों के बाद, लगभग डेढ़ घंटे के बाद नींद आने लगती है, मैं लेट जाता हूँ और सो जाता हूँ।

महाराज जी : लगन से लगे रहिए। आदतें बनाने से बनती हैं। किसी काम को नियमित तौर से करने से कुछ दिनों के पश्चात् उसे करना मन की आदत बन जाती है। 24 घंटों में से हमें कुछ समय जरूर देना ही चाहिए जितना कि आपको कहा गया। इसको करते समय अभ्यास में बैठने के कोई पक्के नियम नहीं हैं। आप किसी भी आसन पर बैठें जिस पर आसानी से बैठ सकते हैं किन्तु ख्याल रहे कि नींद न आए। जागते रहो। यदि आप ऐसा महसूस भी करते हो, इसे कौन करेगा? आप के लिए दूसरा कोई तो यह काम नहीं कर सकता। जीते जी आपने मरना है, (आप की जगह) किसी और ने नहीं। तुम्हें शरीर को छोड़ना सीखना चाहिए। हां, कुछ मुआफी है। जब आपने पूरी कोशिश कर ली है तब बाकी प्रभु पर छोड़ दो। कुछ मुआफी तो मिलेगी किन्तु सौ प्रतिशत नहीं दी जा सकती। छुटकारे का एक ढंग है। यदि सत्गुरु के प्रति आप की पूरी श्रद्धा है, आप ने अपना आपा सत्गुरु के प्रति समर्पित कर दिया है, आप के दिल में सत्गुरु के प्रति प्रबल प्यार है तब आप इस संसार में वापस आने से बच जाओगे। आप को यह काम आगे जारी रखना होगा। किन्तु इस सब में लंबा समय लगेगा। वहां (ऊपरी मंडलों) से यहां कम समय लगता है।

प्रश्न : सत्गुरु पावर में विश्वास कैसे विकसित होता है?

महाराज जी : नियमित भजन अभ्यास से। मैं कहूँगा कि विश्वास धर्म की बुनियाद है। विश्वास के लिए आप को खड़े होने के

लिए कुछ आधार चाहिए।

कुछ लोग बन रहे हैं, कुछ पहले ही विकसित हो चुके हैं। दूसरों को भी समय आने पर विश्वास हो जाएगा। यह सब अचानक ही नहीं हो जाता। अच्छी बात है कि आपको अपने सारे कामों में सत्गुरु द्वारा सहायता दी जा रही नजर आती है और आपको अंतरीय मार्ग में तरक्की नज़र आती है। पहले आप देखते हो कि कुछ असंभव काम आसान हो रहे हैं, तब कुदरती तौर पर अपने आप विश्वास उत्पन्न होता है। विश्वास सभी धर्मों की बुनियाद है। यदि बुनियाद न हो इमारत कहां खड़ी होगी?

पहले आपको इसे एक परिकल्पना की तरह लेना होगा। तब हर रोज़ इसको खुद देख कर तजरबा करके अपने विश्वास को बढ़ाना होगा। महापुरुष फरमाते हैं कि जब तक आप अपनी आँखों से न देख लो तब तक विश्वास मत करो। जितना ज्यादा आप सत्गुरु के संपर्क में आओगे और जितना ज्यादा आप पात्र बनोगे उतना ही ज्यादा उसमें आपका विश्वास बढ़ेगा।

प्रश्न : क्या हमें अपने गुरु भाइयों को ही प्यार करना चाहिए या दूसरों को भी?

महाराज जी : जो भी आप के संपर्क में आते है वे दूसरों से प्यारे हैं। मेरे विचार को समझो। जो अभी तक इस मार्ग पर नहीं हैं उनमें भी तो वही आत्मा है, वही परमात्मा है। बहुत से तड़प रहे हैं और मर रहे हैं, आओ हम उनके लिए प्रार्थना करें।

एक स्त्री महात्मा की कहानी आती है जो दूसरों के साथ मक्का की यात्रा (हज) करने गई। रास्ते में एक कुआं था। उसने एक कुत्ता देखा जो प्यासा था, बहुत प्यासा। उसकी जीभ मुंह से बाहर लटक रही

थी। वह रुकी, मंडली को छोड़ा और कुंए पर चली गई। पानी निकालने के लिए वहाँ कुछ नहीं था। उसने अपने कपड़े फाड़े और उनकी रस्सी बनाई। तब भी पानी की सतह पर रस्सी न पहुँची। फिर उसने अपने बाल नोचे और रस्सी बनाई और कपड़ों को पानी चूसने के लिए कुएं में उतारा। तब उसने कुत्ते को पानी दिया। जब वह इबादत (याद) में बैठी तो खुदा ने कहा, "तेरा हज कबूल हो गया।" मनुष्य तो मनुष्य है। सारी तंगदिली को छोड़ो।

मैं आपको दशम गुरु साहब की बात सुनाता हूँ। मुसलमान इलाके में लड़ाई चल रही थी। एक आदमी था जिसकी ड्यूटी थी कि जो मांगे उसे पानी देना—जो मारे जा रहे थे या जो दूसरों को मार रहे थे, वह सभी को पानी पिला रहा था। जो लोग इस बात को पूरी तरह नहीं समझते थे वे दशम गुरु साहब के पास आए और शिकायत की, "महाराज हमारा अपना आदमी दुश्मनों से मिल कर उन्हें पानी पिला रहा है।" गुरु जी ने उसे बुलाया, "तुम क्या कर रहे हो?" "महाराज जी, मैं आपको पानी पिला रहा हूँ। आपने कह रखा है कि आप सब में हो।" और गुरु जी ने उसे कहा, "आप ने मेरी शिक्षा को ठीक समझा है।" फिर गुरु जी ने उसे कुछ रूहानी तोहफा दिया।

अगर कोई व्यक्ति सचमुच प्रगति करना चाहता है किन्तु तरक्की नहीं हो रही तो उसे क्या करना चाहिए? वह समय देना चाहता है किन्तु ज्यादा समय नहीं दे पाता । नियमित प्रार्थना करता है — द्वार पर बैठता है पूरी लगन के साथ, चाहे वह (प्रभु) सुने या न। हाफिज़ साहब फरमाते हैं, "उसके द्वार पर भाव-भक्ति से बैठो, यह चिन्ता न करो कि आप की प्रार्थना सुनी गई है या नहीं।" आप ने अपना फर्ज़ निभाया। ऐसे मनुष्य का सत्गुरु और परमात्मा के प्रति पूर्ण प्रेम होता है। वह सत्गुरु की याद में द्वार पर बैठना एक पवित्र कर्त्तव्य समझता है। इस

तरह ऐसा मनुष्य सत्गुरु के प्रति जिसमें कि परमात्मा प्रकट है, प्यार विकसित कर लेता है। अगर उसने कुछ समय ज्यादा नहीं किया है, ठीक है प्रत्येक मनुष्य कुछ तो करता है उसे माफी मिल जाती है। यदि उसका सत्गुरु के प्रति पूर्ण प्रेम है तो उसे वापस नहीं आना पड़ेगा। किन्तु उसने दूसरी ओर (ऊपरी मंडलों में) भी प्रगति करनी है। वहां इसमें लम्बा समय लगेगा।

प्रश्न : हम दूसरों में परमात्मा के प्रति तड़प कैसे उत्पन्न कर सकते हैं?

महाराज जी : दूसरों में तड़प कैसे पैदा करें? सभी तैयार नहीं हैं अथवा परमात्मा को नहीं चाहते हैं। क्या आपको पता है कि ईसा ने किसान के दृष्टांत में क्या कहा। उसने बीज फेंक दिए, कुछ सड़क पर गिरे, दूसरे झाड़ियों में गिरे, एक उस भूमि पर गिरा जो तैयार थी। जो तैयार हैं आपका कर्त्तव्य बनता है उन्हें बताईए, उन्हें इशारा कीजिए। जो तैयार हैं वे समझेंगे। आपका कर्तव्य बनता है कि छत पर चढ़कर उन्हें बताओ कि यह सच है। किन्तु सभी स्वीकार नहीं करेंगे। केवल वही स्वीकार करेंगे जो तैयार हैं। कुछ लोग वैसे ही लेंगे जैसे कि बीज सड़क पर गिरे और जिन्हें चिड़ियों ने खा लिया और जो झाड़ियों में उग आए वे आगे नहीं बढ़ेंगे। जो संसार की रस्मों में फंसे हुए हैं कहेंगे, "लोग उन्हें क्या कहेंगे?" जो उपजाऊ धरती पर गिरे वे उगे और उन्हें फल लगा। इसलिए नमूना प्रचार से अच्छा है । यहां तक कि दिव्य किरणों से आप दूसरों की सहायता कर सकते हैं? यदि हम में परमात्मा के लिए तड़प है तो हमारे शब्द प्रभावशाली होंगे, वे दूसरों के दिलों पर असर करेंगे। किन्तु जो तैयार हैं वही प्राप्त करेंगे । इसी लिए ईसा ने कहा, "सूअरों के आगे मोती मत डालो।" इस पर अमल करो। नमूना बनना ज्ञान-ध्यान देने से अच्छा है। आप स्वयं अपनाओ। हमें

सुधारकों की जरूरत है, उनकी नहीं जो दूसरों का सुधार करें बल्कि उनकी जो अपने आप का सुधार करें। ज्ञान छांटने से नमूना भला। यदि आप में परमात्मा के लिए सच्ची तड़प है तो लोग रेडियेशन द्वारा आपके संपर्क में आएंगे।

मैं आपको बताता हूँ —जब मैं सरकारी कार्यालय में एक शाखा का सुपरिटैंडैंट था। वहाँ और भी कई शाखाएं थीं। एक सुपरिंटैंडैंट मेरे पास आया, "हम आपकी शाखा में सब कुछ बड़ी शांति से, मधुरता से चल रहा पाते हैं, जहां न कोई झगड़ा है न वाद-विवाद, ऐसा कैसे है?" उसे बताया गया, "अच्छा, कृपया आप अपने आप में एकाग्रता से झांकिए।" मैंने उसे बताया कि क्या करना है।"ठीक है एकाग्रता बढ़ानी शुरू कीजिए।" वह प्रैक्टीकल आदमी था। दो मास के बाद वह मेरे पास आया (और कहने लगा), "मैं बैठता हूँ किन्तु जो मेरे आसपास हो रहा होता है उसकी आवाज़ मुझे आती है।" "ठीक है आप और एकाग्रचित होकर ध्यान दें।" तब और दो महीनों के पश्चात् उसने बताया, "शुरू में मैं बाहर की आवाजें सुनता था। अब मैं उन्हें नहीं सुनता।" दो मास के बाद वह फिर आया । "अब आप क्या सुनते हो?" उसने उत्तर दिया, "जब मैं बैठता हूँ कोई भी शोर नहीं होता।"

नियमितता रंग लाती है, रंग लाती है। आप नियमित नहीं हो। कभी आप भागते हो, कभी लेट जाते हो, कभी सो जाते हो। नियमितता रंग लाती है, नियमित होकर कछुआ चाल चलने से कभी आप भागने वाले खरगोश से भी आगे निकल जाते हैं और फिर उसी की तरह सो जाते हैं। इसलिए जीवन पर प्रभाव पड़ता है। यदि आप एक पहलवान को देखो तो क्या आप उसे देखकर प्रभावित नहीं होते? कुदरती तौर पर आप प्रभाव ग्रहण करते हो। यदि आप में परमात्मा के प्रति सच्ची तड़प है तो कुदरती तौर पर दूसरे व्यक्ति भी इससे प्रभाव

ग्रहण करेंगे।

प्रश्नः सभी तैयार नहीं हैं।

महाराज जीः तब आप कुछ नहीं कर सकते। जो तैयार ही नहीं हैं उनके लिए क्या किया जा सकता है? यदि आप चाहते हैं कि बीज पनपे तो इसके लिए समय चाहिए। हम बन रहे हैं। जो तैयार हैं वे इसे ले सकते हैं।

प्रश्नः मैं समझता हूँ। क्या सभी तैयार होंगे?

महाराज जी : समय आने पर। किन्तु सत्गुरु द्वारा इसे शीघ्रता से किया जाएगा। यदि फलदार वृक्ष को उसके ऊपर ही छोड़ दिया जाए तो इसे फल 6 या 7 वर्ष में लगेंगे। यदि अच्छी किस्म के किसी वैज्ञानिक साधन से संपर्क हो जाए तब 2 या 3 वर्ष में फल देने लगेगा। संगत सब पर प्रभाव डालती है। इस लिए प्रार्थना सिखों की तरह होनी चाहिए, "ऐ परमात्मा, हमें उस पुरुष से मिलाओ जिसे सचमुच में आपकी प्यास है।"

प्रश्नः वह व्यक्ति क्या करे जो अपने आपके सामने सच्चा नहीं है। दूसरे शब्दों में, जानता तो है क्या करना चाहिए किन्तु वैसा करता नहीं?

महाराज जी : यह ठीक है। इसके लिए डायरी रखी गई है। अपनी डायरी रखो। मेरा मतलब है कि अपने प्रति सच्चे बनो। अपने आप को धोखा मत दो। यदि कोई मनुष्य हाथ में लैंप लिए हुए गड्ढे में गिरे, तब क्या? केवल जानना ही काफी नहीं है। आप को इसके अनुसार जीवन ढालना होगा। अभ्यास का एक औंस सिद्धांत के टनों से कहीं अच्छा है। सत्गुरु जो कहता है हमें उसके अनुसार जीवन बनाना

चाहिए। डायरी का यही उद्देश्य है।

प्रश्न : अच्छा। मैं महसूस करता हूँ कि हम में अर्थात् मुझ में सत्गुरु और सत्गुरु शक्ति के प्रति पात्रता की कमी है। मैं हैरान होता हूँ कि इसका कारण कोशिश में कमी है या कर्मों के कारण ऐसा है?

महाराज जी : कर्म, आप कहते हो कर्म? अच्छा, मनुष्य शरीर में हम कुछ हद तक बंधे हुए हैं और कुछ हद तक स्वतन्त्र हैं। दूसरी योनियां पूर्णतया बंधी हुई हैं। वे स्वतन्त्र नहीं हैं। इसलिए पिछले कर्मों की प्रतिक्रिया के अनुसार पांच या छः चीजें तो आपको जरूर मिलेंगी ही: जीवन और मृत्यु, अमीरी और गरीबी, इज्जत या बेइज्जती। ये जरूर आएंगी, इन्हें आप बदल नहीं सकते । रेलवे लाइन डाल दी गई है और इंजन उसी मार्ग पर चलेगा। भविष्य के लिए आप स्वतंत्र हो कि रेल लाइन कैसे बिछानी है। इसलिए मनुष्य शरीर में हम कुछ हद तक बंधे हुए हैं और कुछ हद तक स्वतन्त्र हैं। हमें उस स्वतन्त्रता का लाभ उठाना चाहिए। सब कुछ होता है। एक मनुष्य जिसे कोई तजरबा नहीं, अमीर बन जाता है और दूसरा जिसे तजरबा है कर्जे में दब जाता है, उसे कुछ लाभ नहीं होता। यह पुराने कर्मों की प्रतिक्रिया है।

प्रश्न : हौंमैं (अंह भाव) से कैसे ऊपर उठा जाए?

महाराज जी : हौंमैं? हौंमैं को कैसे खत्म किया जाए? जब तक हम कर्त्ता हैं, चाहे अच्छा करें या बुरा, हमें ही इसका फल भोगना पड़ेगा। अच्छे या बुरे कर्म इसी तरह हैं जैसे सोने की बेड़ी (हथकड़ी) या लोहे की बेड़ी। आप हौंमैं को तभी छोड़ पाएंगे जब आप प्रभु की योजना के सहकार्यकर्त्ता बन जाओगे, आप समझे। वह कर रहा है — आप कर्त्ता नहीं हो, आप तो उसके हाथ में कठपुतली हो। यही एक ढंग है जिसके द्वारा हम हौंमैं छोड़ सकते हैं। मैं और मेरी तभी छुटती है जब

हम सत्गुरु के द्वार पर बैठते हैं और जब आप पात्र बनकर परमात्मा की ज्योति और शब्द ध्वनि के संपर्क में आ जाते हैं। समय पाकर और नियमित अभ्यास करके आप देखोगे कि कोई उच्च शक्ति काम कर रही है। यह आप नहीं बल्कि कोई ऊँची शक्ति कार्यशील है, आप तो उसके हाथों में केवल कठपुतली हैं। केवल यही ढंग है हौंमैं को छोड़ने का ।

प्रश्न : मैं भजन में बैठते समय कई बार दुखी सा क्यों महसूस करता हूँ।

महाराज जी : यह आपके पिछले कर्मों की प्रतिक्रिया है या दिन-प्रतिदिन के विचार। इसलिए आपको अपनी सभी खामियां उखाड़ फेंकनी चाहिएं। कभी-कभी आपको उत्साह मिलेगा, आप खुशी महसूस करेंगे और कभी-कभी नहीं। कई बार दूसरों की संगत प्रभाव डालती है। यदि आप किसी विद्वान के संपर्क में आओगे तो कुदरती तौर

110. प्यार हर वस्तु को सुन्दर बनाता है

आपको उसकी मीठी याद आएगी। यदि आप किसी को प्यार करना चाहते हो तो उसे मधुरता से याद कीजिए। इससे मन और बाहर जाने वाली शक्तियों का उससे लगाव बनेगा।

सन्तों की संगति में जब आपको भीनी भीनी खुशबू मिलती है तब ऐसा महसूस होता है जैसे किसी इत्र बेचने वाले की दुकान में जाने से आपको खुशबू का आनन्द मिलता है और यदि वह आपको इत्र की एक शीशी भी दे दे तब आपको और क्या चाहिए? इस ढंग से सन्त आप में प्रेम बढ़ाते हैं। आप का दृष्टिकोण पूरी तरह बदल जाएगा। जितना ज्यादा आप ज्योति और ध्वनि के संपर्क में आते हैं उतना ज्यादा वह सब आपको मिलेगा। सत्गुरु के हुक्म को मानने के लिए ये बुनियादी बातें हैं। जितना आप अपने भीतर शब्द पावर से जुड़ोगे कुदरती तौर पर उतने ही गुण तुम में भर जाएंगे। सभी गुण आप में आ जाएंगे और अवगुण भाग जाएंगे। आप गुणों का भण्डार बन जाओगे। इसके लिए सच्चाई और भाव-भक्ति की आवश्यकता होती है। ये चीजें हमने अपने जीवन में धारण करनी हैं। इनको विकसित होने में समय लगता है, यह एक दिन का काम नहीं। यदि आप दिन-प्रतिदिन इसे जारी रखोगे तो कुछ समय बाद स्वाभाविक तौर पर आपकी दिल से दिल की राह बन जाएगी।

प्रेम सेवा और कुर्बानी जानता है। प्यार लेना नहीं जानता, यह हमेशा दूसरों के लिए देता रहता है और कुर्बानी करता रहता है। यदि हम दूसरों से प्यार करते हैं तो उनके लिए सेवा और कुरबानी करो। परमात्मा प्रेम है और प्रेम ही परमात्मा है। इसी लिए सब सन्तों ने सच पर जोर दिया है।

दशम गुरु साहब ने ऐलान किया, "साच कहूँ सुन लेहो सबै जिन प्रेम कियो तिन ही प्रभ पायो।" जो प्रेम करते हैं केवल वे ही परमात्मा को जान सकते हैं। आप किसी भी सामाजिक धर्म से संबंध रखते हैं, इससे कुछ फर्क नहीं पड़ता। आप वास्तव में इन्सान हो। ये केवल सामाजिक संस्थाएं हैं जिनके बिल्ले हम लगाए फिरते हैं।

बाईबल में ईसा ने कहा है, "परमात्मा को पूरे दिल से, पूरी आत्मा से, पूरी शक्ति से प्यार करो" और दूसरा हुक्म, "अपने पड़ोसी से ऐसा प्यार करो जैसा आप अपने आप से करते हो।" यदि हम प्रभु से प्रेम करते हैं और प्रभु हर दिल में बसता है तो क्या फिर आप किसी से नफरत करोगे? (फिर भी अगर ऐसा करते हो) तो वे कहते हैं कि आप झूठे हो। क्या आप समझे? इसलिए सभी महापुरुषों ने प्रेम पर जोर दिया है। वे फरमाते हैं, "प्रेम के बिना आप कहीं के भी नहीं हो—न लोक के, न परलोक के।"

प्रेम शरीर से शुरू होता है और आत्मा में जा समाता है और वह प्यार जो शरीर में उत्पन्न होता है और शरीर में समा जाता है—वह काम-वासना है। यह दोनों में फर्क है। पहले को पवित्रता कहते हैं और दूसरे को काम।

इसलिए प्यार तो है। आप प्यार हो और आपका जहां भी लगाव हो जाता है आप द्वैत को भूल जाते हो। यदि आपका सत्गुरु के प्रति प्यार है तब आप एक दिन महसूस करोगे, "यह मैं नहीं हूँ बल्कि ईसा ही मुझ में बोल रहा है।" इसका अर्थ है गुरमुख बनना, सत्गुरु का मुख बनना।

आप अपने कार्यों में एक औंस प्यार डालिए, चाहे दुनियावी काम ही हों, आपको खुशी प्राप्त होगी। ये सभी झगड़े प्रेम की कमी के कारण हैं। एक खास बात यह है कि प्रेम देना जानता है। प्रेम सेवा करना

जानता है, प्रेम कुर्बानी करना जानता है। यदि हम यह विषय सीख लें तो इसमें सब कुछ आ जाता है।

हिन्दू धर्म ग्रंथों में एक दृष्टांत आता है। कहते हैं कि एक बार विष्णु भगवान ने सब देवताओं और राक्षसों को दावत पर बुलाया। विष्णु भगवान ने खड़े हो कर कहा, "देखो भाइयो, यह सब आपके लिए है, खूब पेट भर कर खाओ किन्तु एक शर्त है: मुँह में डालने के लिए अपना बाजू मत मोड़ना।" जो संसारी लोग (राक्षस) थे, उन्होंने कहा, "हम बाजू मोड़े बगैर मुँह में भोजन कैसे डाल सकते हैं?" वे क्रोधित होकर चले गए। देवता जो वहाँ थे उन्होंने कहा, "जो विष्णु भगवान ने कहा है इसमें जरूर कोई भेद होगा।" उन्होंने बड़ी गंभीरता से सोचा, "हाँ, यह ठीक है। अपनी कोहनियों को क्यों मोड़ना, हम दूसरों को भोजन देंगे और वे हमें खाना खिलाएंगे।"

आप अपनी कोहनियों को मोड़ते हो, संसार में सभी दुखों की जड़ यही तो है। यदि आप सीख जाओ देना, देना, देना, तब दुख कहाँ पर है। यदि आप किसी को भूखा नहीं रहने दोगे क्या आप भूखे रह सकते हो? यदि आप किसी को नंगा नहीं रहने दोगे तो आप भी नंगे नहीं रह सकते। यदि आप सभी को खुश करते हो — तब? आम तौर पर हम अपने लिए जीते हैं, यही तो दुखों की जड़ है। हमें दूसरों के लिए जीना सीखना चाहिए। तब संसार में प्रसन्नता होगी, पृथ्वी पर स्वर्ग आ जाएगा। यह प्यार का करिश्मा है। सारा दुख इसलिए है कि हम अपने लिए ही सब कुछ संग्रह करना चाहते हैं। हम इन्सान हैं। अपने लिए तो पशु भी जीते हैं । वे दूसरों के ऊपर राज्य करने के लिए लड़ते है। हमें दूसरों के लिए जीना सीखना चाहिए। सारा संसार उन से ही तो भरा पड़ा है जो अपने प्रति ही प्यार करते हैं। इन्सान केवल वही है जो दूसरों के लिए जीता है न कि केवल अपने लिए। इन्सान कहलाना उसका हक तभी बनता है।

जो प्यार से लबालब भरा पड़ा है केवल वही इन्सान है। उसका कहीं भी लगाव नहीं होगा। जब आप दूसरों के लिए जीते हैं तो सब झगड़े, सब फसाद, सभी कष्ट दूर हो जाते हैं। यही मुख्य विषय है, यही मुख्य शिक्षा है जो महापुरुष देते हैं।

गुरु नानक साहब ने फरमाया, "तेरे भाणे सरवत्त का भला।" "साच कहूँ सुण लेहो सबै जिन प्रेम किओ तिन ही प्रभ पायो।" बहुत प्रभावशाली शब्द हैं। परमात्मा प्रेम है और प्रेम ही परमात्मा है— और परमात्मा तक पहुँचने का रास्ता भी प्रेम ही है तथा यह जन्मजात तौर पर आप में पहले ही मौजूद है। आप देखिए यह न तो दुकानों पर बिकता है और न ही खेतों में उगता है। जब आप किसी ऐसे पुरुष के संपर्क में आते हो जो प्यार से लबालब भरा हुआ है और परमात्मा के नशे में चूर है तो आप के अन्दर प्रेम का बढ़ावा होता है।

चेतन्य महाप्रभु बंगाल में एक महान संत हुए हैं। उनका बोला था 'हरि बोल, हरि बोल।' संतों के द्वारा उच्चारण किए गए वचन प्रभावशाली होते हैं। वे एक स्थान पर गए जहाँ धोबी कपड़े धो रहे थे। फिर एक व्यक्ति के पास जाकर कहा, "हरि बोल, हरि बोल।" धोबी ने सोचा कि कोई मांगने वाला फकीर आया है और पैसा चाहता है। इसलिए उसने कहा, "नहीं, मैं नहीं बोलूँगा।" "तुम को बोलना पड़ेगा।" धोबी ने सोचा, "ठीक है, यह पीछा छोड़ता नहीं, चलो कह ही देता हूँ, तब छोड़ देगा।" किन्तु जब उसने 'हरि बोल' कहा उसे नशा आ गया। उसने कपड़े धोना छोड़ दिया और कहने लग गया, 'हरि बोल, हरि बोल, हरि बोल।' दूसरे मित्र भी आए और पूछा, "तुम्हें क्या हो गया?" कहता है, 'हरि बोल' और सारा धोबी घाट ऊँचे स्वर में गूंजने लगा, 'हरि बोल'। यही चीज है जो आपको संतों की संगत में आत्मरंग की किरणों से मिलती है। जब विचार शुद्ध होता है तब जो कुछ भी आप देखते हैं वह दिल की तह तक पहुँचता है। वह

(महापुरुष) सीधा आत्मा को उपदेश देता है।

तो इसी लिए हम संतों की संगति चाहते हैं और इसके लिए प्रार्थना करते हैं, "ऐ प्रभु, हमें उनकी संगति दो जो तुमसे प्यार करते हैं।" हर रात हमें प्रार्थना करनी चाहिए, "ऐ प्रभु, हमें उनके संपर्क में लाओ जो आपके प्यार से लबालब भरे हुए हैं।"

आपको और कोई बाहरी रस्म करने की जरूरत नहीं है। बाहरी रस्मों को इस ढंग या उस ढंग से करने का उद्देश्य क्या है? सिर्फ यही कि उसके (प्रभु के) प्रति प्यार विकसित हो। मैं दोबारा अर्ज़ करूँगा कि न तो यह दुकानों से खरीदा जा सकता है और न खेतों में उगाया जा सकता है। यह केवल उसी द्वारा दिया जाता है जो प्यार से लबालब भरा हुआ है। इसलिए उन्होंने (महापुरुषों ने) जोर दिया है, "सन्तों की एक घड़ी की संगत आपको वह कुछ देगी जो आप कई वर्षों में भी प्राप्त नहीं कर सकते।"

प्यार सब कुछ है। यदि हम प्रेम ही करते हैं तो प्रेम को विकसित करो। यह पहले ही हम में है। अपने घर के कामों में एक औंस प्रेम डालो, शांति हो जाएगी। अपने सभी बाहरी और अंतरीय कार्यक्रमों में इसे डालो, आप शांति में रहोगे। धर्मों में प्रेम डालो वहां शान्ति हो जाएगी। देशों में प्रेम डालो वहां शान्ति हो जाएगी।

इसलिए हमें दूसरों के लिए जीना सीखना चाहिए। यह हमारी संभाल करेगा। यही तो प्रेम का नतीजा होता है। यदि आप प्यार करते हो तो आप देना सीखोगे। प्यार सेवा और कुर्बानी जानता है। आप दूसरों के लिए जीते हो, बस यही सब कुछ है। इसके लिए कोई विशेष निष्कर्ष निकालने की आवश्यकता नहीं है। यह ठोस सच्चाई है। आपके सभी बाहरी कार्यक्रम भी सुन्दर हो जाएंगे। वे आनन्द और शान्ति के स्रोत बन जाएंगे। बीते समय में जो भी सन्त आए हैं उन सब

की बुनियादी शिक्षा यही है।

आत्मरंग की किरणों के प्रभाव से हमारी आत्माएं परमात्मा की ओर आकर्षित हो जाती हैं और उससे एक हो जाती हैं। इसलिए प्रेम ही सब कुछ है। मधुर याद में सन्तों की संगति में रहना और शब्द के साथ संपर्क प्राप्त करना ही मुख्य चीज़ें हैं।

जिस से आप का प्यार हो गया उसके नज़दीक लोगों से भी आप प्रेम करोगे। मान लीजिए मैं आप से प्यार करता हूँ। यदि आपके बच्चे मेरे पास आते हैं तो क्या मैं उनसे प्यार नहीं करूँगा? कुदरती तौर पर मैं ऐसा करूंगा। यदि हम कहते हैं कि हम प्रभु से प्यार करते हैं और उसके बच्चों से नहीं, यह कैसे हो सकता है? इस लिए ईसा ने कहा, "वे लोग जो कहते हैं कि हम प्रभु से प्रेम करते हैं लेकिन मनुष्यों से नहीं करते (जो प्रभु के बच्चे हैं) तो वे झूठे हैं।" जहाँ प्रेम है वहाँ शान्ति, आनन्द और खुशी है। प्यार की कमी के कारण सब कष्ट उत्पन्न होते हैं चाहे ये दुनियावी हों या कोई और। बदकिस्मती से लोग कहते हैं, "हम सत्गुरु से प्यार करते हैं लेकिन आपस में एक दूसरे से नहीं"—जो उसी सत्गुरु के शिष्य हैं। क्या ऐसे लोग सच बोलते हैं? वे कहते हैं "परमात्मा से प्यार करो" और आपस में लड़ते हैं, फिर शिक्षा कहां रह गई? मुख्य चीज है शब्द के साथ संपर्क करना जो कि पहले से ही आपके भीतर है। किस्मत से आपको नाम का संपर्क मिल चुका है। संपर्क में आओ, आप एक महीने या थोड़े समय में बदल जाओगे। आध्यात्मिकता का पाना कठिन नहीं, इन्सान का बनना मुश्किल है, मैं तो यही कहूंगा। परमात्मा तो इन्सान को ढूंढता फिरता है।

बाबा जैमल सिंह जी ब्यास से दो सौ मील दूर बाबा सावन सिंह को ढूंढने गए। क्या नाम देने के लिए कोई और व्यक्ति नहीं था? सन्त जानते हैं कि असलियत क्या है। जो मनुष्य पहाड़ की चोटी पर खड़ा है

वह जानता है कि आग कहां जल रही है। कबीर साहब फरमाते हैं, "मैं भीतर से इतना पवित्र हो गया हूँ कि प्रभु मेरे पीछे कबीर कबीर कबीर कहता हुआ फिरता है।" फिर प्रभु तुम्हें ढूंढता फिरता है। वह आपके भीतर है। केवल हम ही भटक रहे हैं । अपना ध्यान उसकी ओर लगा दो, आप खिंचे चले जाओगे। जो कुछ आपको भजन अभ्यास से मिलेगा, (ऐसा करने से) आपको तुरंत मिल जाएगा। यही ऊपर चढ़ने का कदम है। आप कितने भाग्यशाली हो कि आपको पहले ही दिन शरीर से ऊपर उठने की थोड़ी पूंजी मिल गई है। जब आप प्रतिदिन शारीरिक चेतनता से अपनी मर्जी से ऊपर उठोगे तब रूहानियत की ए बी सी शुरू होगी । यह अन्तिम पड़ाव नहीं है।

इसलिए प्रेम बहुत बड़ा उपहार है। जैसा कि मैंने पहले ब्यान कर दिया है, वह प्यार प्यार नहीं है जो शरीर से शुरू होता है और शरीर में ही समाप्त हो जाता है। प्रेम वह प्रेम है जो शरीर में शुरू होता है और आत्मा में समा जाता है। तब आप सब कुछ भूल जाते हो। जब आपका किसी के साथ प्यार होता है आप हजारों लोगों के इकट्ठ में क्यों न बैठे हों, आप का ध्यान उसी एक पर केन्द्रित होता है जिसे तुम प्यार करते हो। आप इतने ज्यादा लोगों में बैठे हुए भी उनमें नहीं होते। इसलिए जिनका प्रभु के प्रति प्रेम होता है वे संसार में असली जीवन जीते हैं।

हमें सत्गुरु से प्यार क्यों करना चाहिए? एक बार हमारे सत्गुरु ने हमें बताया, "सत्गुरु का पहले ही प्यार परमात्मा से लगा पड़ा है। उसे तुम्हारे प्रेम की जरूरत नहीं है। हम उसे इसलिए प्यार करते हैं ताकि हमारे बाहरी मोह टूट जाएं और हम एक केन्द्र पर आ जाएं।" वे एक पाईप की उदाहरण दिया करते थे जिसमें बहुत से सुराख हैं। यदि पाईप के प्रत्येक छिद्र से कतरा-कतरा करके पानी बहता रहे तो सारा पानी बाहर निकल जाएगा। यदि आप बाकी सभी सुराख बंद कर दो और केवल एक को खुला रखो तो पानी खूब जोर से निकलेगा।

सत्गुरु में बैठे प्रभु से प्रेम करने का अर्थ है अपना पूरा ध्यान उसकी ओर लगा देना। इससे आपको उभार मिलेगा। सत्गुरु से प्यार करना क्या है—वैराग्य है, त्याग है। सच्चा वैराग्य पूरी तवज्जो से प्रभु से प्रेम करना है। तब आप संसार में तो होते हो लेकिन संसार के नहीं होते। (तुम्हारी) किश्ती तो पानी में होती है लेकिन पानी किश्ती में नहीं होता है। प्रेम एक महान वरदान है। इसलिए हमें सत्गुरु से प्यार करना चाहिए, उसमें बैठे परमात्मा से। हमारे हजूर फरमाया करते थे, "अच्छा, सत्गुरु को आपके प्यार की जरा भी जरूरत नहीं है।" इसमें हमारी ही भलाई है। उसके संपर्क में आने से हम प्यार से लबालब भर जाते हैं। यदि आप किसी चश्मे के एक तरफ बैठोगे तो भीगोगे नहीं किन्तु यदि आप चश्मे के नीचे बैठ जाओ तो आप पूरी तरह भीग जाओगे।

तो प्यार एक महान वरदान है। हम सन्तों की संगति के लिए क्यों प्रार्थना करते हैं? ताकि हमें भी आत्मरंग की किरणों द्वारा शुरू करने के लिए प्यार का टीका लग जाए, यों कहिए। यदि आपको वह प्रभु-पावर के संपर्क में आने का मार्ग दे दे जो कि संपूर्ण प्यार है — तब? यह सबसे बड़ी दात है जो आप प्राप्त कर सकते हैं।

यदि आपके पास प्यार है तो कुदरती तौर पर आप किसी से घृणा नहीं कर सकते। यदि बच्चा गंदगी में लथपथ हो जाए तो भी मां उसे प्यार से साफ करती है और अपनी छाती से लगा लेती है। वह बच्चे को पीट नहीं देती। पाप से नफरत करो लेकिन पापी से प्यार करो। यह सब आप के अंदर है। परमात्मा के पुत्र होने के नाते हम सब भाई-बहन हैं।

यदि हमारे पास प्रेम है तो यह बड़ी किस्मत की बात है। ऐसा पुरुष दूसरों के लिए जीता है। वह सदा दूसरों की भलाई के लिए सोचता है, उन्हीं के लिए जीता है। आवश्यक हो तो वह दूसरों के लिए सब कुछ

कुर्बान कर देगा। यहां तक कि वह अपना जीवन कुरबान करने के लिए भी तैयार रहता है। आप जानते हो कि सत्गुरु आप का संपर्क प्रभु शक्ति से करता है जो कि पहले से ही अंतर में है। वह शब्द सदेह होता है। उसका पूरा जीवन आप लोगों के लिए होता है।

एक दियासलाई की डिब्बी का उदाहरण लीजिए। यदि आप के पास दर्जनों दियासलाई की डिब्बियां हों और आप उन्हें चूल्हे के नीचे रख दो, क्या ये पानी गरम करेंगी? यदि आप इन्हें जला दो तो सब जल कर पानी गर्म हो जाएगा। क्या आप मेरे कहने का अर्थ समझते हो? यदि एक आदमी पहले ही प्रकाशमान है और यदि आप उसके संपर्क में जाओगे तो वह आपको भी रोशन कर देगा, समझे? प्रकाश पहले ही आप में है, वह जाग उठेगा। यही कारण है कि हमें सन्तों की संगति की आवश्कता होती है। वह सदा अपने अंतर प्रभु शक्ति के प्रति जागरूक रहता है। वह सदा उसमें और अपने आप में अंतर जानता है। वह कहता है कि मैं मनुष्य का पुत्र हूं और परमात्मा मुझ में है। ईसा ने भी अपने जीवन में यही कहा, "इन्सान का बेटा और परमात्मा एक जगह रहते हैं—आप से बातें करते हैं—जिन्होंने मुझे देखा उन्होंने परमात्मा को देखा।" इसलिए यही सच्चाई है जो भूतकाल में आए सब सन्तों ने गाई है। यह थोड़े शब्दों में सार है।

अन्त में प्यार क्या जानता है? एकता। सभी द्वैत समाप्त हो जाता है, द्वैत रह ही नहीं सकता। यह एक हो जाता है, दो में एक। आप समझे? गुरमुख का अर्थ है जो गुरु का मुख बन गया है। पिता और पुत्र का एक रूप हो जाता है जैसे गुरु अर्जुन साहब ने फरमाया है। सेंट पाल ने भी कहा है, "यह मैं हूं, अब मैं नहीं, बल्कि ईसा मुझ में रहता है।" जब आप महव हो जाते हो आपको पता भी नहीं चलता कि यह मैं बोल रहा हूँ या मेरा सत्गुरु। आप फर्क नहीं निकाल सकते। इसलिए आत्मा

का यही अन्तिम उद्देश्य है। यह अवस्था एक दिन में विकसित नहीं हो सकती। यह नियमित अभ्यास, लगातार याद और प्रभु-पावर के संपर्क से आती है जो पहले ही आप में मौजूद है। आपने बाहर से कुछ नहीं खरीदना है, सब कुछ पहले ही आप के अंदर मौजूद है।

मनुष्य महान है। ये सब चीजें धर्म ग्रंथों और पुस्तकों में दर्ज हैं। जो पुस्तकों में दिया गया है उस स्रोत से संपर्क होगा तो आप को इसका अनुभव होगा। आप जो बोलोगे वे किताबें होंगी। आपको नदी नालों और पत्थरों में सभी जगह प्रभु का संदेश सुनाई देने लगेगा। इसलिए प्रेम बढ़ाओ।

सबसे महान वह मनुष्य है जिसमें प्रभु के लिए प्यार है और उस प्रभु की शक्ति उसके इर्द-गिर्द होती है जिसमें वह (प्रभु) प्रकट है। यह आप को शरीर में बांध रही शक्ति है। वह सांपों से प्यार करता है, पक्षियों से प्यार करता है, पूरी रचना से प्रेम करता है। जैसे मैंने अभी-अभी बताया कि एक दिन सत्संग चल रहा था, एक फनियर सांप मेरे सामने आकर बैठ गया। "यहां फनियर नाग है, कोई डरे मत।" सत्संग एक घंटा या इससे भी ज्यादा चला, वह पूरे समय मुझे देखता रहा। जब सत्संग समाप्त हुआ वह चला गया। उन्होंने कहा, "हम इसे मार दें?" "क्यों?" यह सिर्फ प्यार है जो प्रत्येक वस्तु को सुन्दर बना देता है। यहां तक कि बच्चे कभी-कभी सांप को पकड़ कर अपने मुंह में डाल लेते हैं, सांप उन्हें कभी काटता नहीं। जब आप ऐसा सोचते हो, "उसे मार दो" तब यही विचार उस पर असर करता है। तब वह अपने बचाव के लिए कदम उठाता है किन्तु वह नुकसान नहीं करेगा। महापुरुषों के जीवन में ऐसे बहुत से उदाहरण मिलेंगे। गुरु नानक साहब खेतों में लेटे भजन कर रहे थे। उस समय सूरज उनके चेहरे पर आया। एक फनियर सांप ने आकर उनके चेहरे पर छाया कर

दी। जब उनके जीजा ने देखा तो कह उठे, "नानक तो मर गया" किन्तु जब वह पास आया तो फनियर सांप चला गया और गुरु नानक साहब सुरक्षित थे। ऐसी हालत में जीव – जंतु प्यार करेंगे।

इसलिए प्यार एक महान उपहार है। हमने अपने लिए ही प्यार किया है। अब एक दूसरे की सहायता करो। यदि आप दूसरों के लिए जीओगे तभी संतों की परिभाषा के अनुसार सच्चे अर्थों में आप इन्सान कहलाने के हकदार हो। वह पाठ याद करो जिस की हमें पहले ही दात दी जा चुकी है। हर वस्तु सुन्दर नजर आएगी। प्रेम सब वस्तुओं को सुन्दर बना देता है। प्यार सेवा और कुर्बानी जानता है।

अच्छा, परमात्मा आपका भला करे।[475]

111. चेतनता, आवागमन और स्वतंत्र इच्छा

प्रश्नः मनुष्य अपनी योनि से गिर कर निचली योनियों में क्यों चला जाता है?

महाराज जीः परमात्मा महाचेतनता का समुद्र है। हमारी आत्मा उस की अंश होने के कारण चेतन है। यदि इस चेतन शक्ति का संपर्क ऊंची चेतनता से हो जाए तो यह और ज्यादा चेतन हो जाएगी। फिर यह नीचे के मण्डलों में नहीं लौटेगी। किन्तु यदि यह चेतन शक्ति कम चेतन भौतिक मण्डल के संपर्क में आ जाए तो कुदरती तौर पर ऊँचे मण्डलों में न जाकर या तो चेतनता के उसी लेवल में रहेगी या कम चेतनता के मण्डलों में नीचे चली जाएगी।

पशु-पक्षी भी चेतन हैं किन्तु उनकी चेतनता की डिग्री कम है। मनुष्य ज्यादा चेतन है, पशु कम चेतन हैं, पक्षी उससे भी कम। यदि हमारी चेतनता भौतिक वस्तुओं के साथ जुड़ जाएगी तो कुदरती तौर पर यह नीचे के स्तर पर आ जाएगी और हमें निचले मण्डल में जाना होगा। मनुष्य शरीर में हमें यह अवसर अवश्य मिला है कि इसमें हम महाचेतन प्रभु से संपर्क कर सकते हैं। अगर हम वैसा करते हैं तो हमें मनुष्य शरीर में भी लौटना नहीं पड़ेगा। लेकिन यदि उसका सम्बंध भौतिक पदार्थों से हो जाता है तो इसकी चेतनता कम हो जाती है। सन्तों ने इसे आत्मा की मौत का नाम दिया है। सचमुच में यह मौत नहीं है किन्तु चेतनता का नीचे स्तर पर आना है। नाम या शब्द-पावर पूर्ण रूप में चेतनता है। यदि आत्मा नाम-पावर के संपर्क में आ जाए तो इसकी चेतनता बढ़ जाएगी। यदि इसका संपर्क भौतिक वस्तुओं से होगा तो कुदरती तौर पर चेतनता धुंधली (कम) हो जाएगी और हम नीचे उसी स्तर के मण्डल में चले जाएंगे।

यदि आप उच्च चेतनता से संपर्क प्राप्त कर लोगे तो आप ज्यादा चेतन हो जाओगे। यदि आप का संपर्क निचले स्तर की चेतनता या भौतिक वस्तुओं से होगा तो आपकी चेतनता कम हो जाएगी। हर व्यक्ति को अपने मण्डल को ही जाना पड़ता है। किन्तु ऐसे मामले बहुत कम होते हैं। बदकिस्मती से कुछ हैं।

प्रश्नः क्या सृष्टि में प्रत्येक योनि विशेष कर्म करने के लिए पैदा होती है?

महाराज जी : सिर्फ मनुष्य शरीर में ही। बाकी सृष्टि की निचली शकलों से बंधे हुए हैं। वे स्वतन्त्र नहीं हैं। मनुष्य शरीर में मनुष्य कुछ हद तक बंधा हुआ है और कुछ हद तक स्वतन्त्र है। जब रेल की पटरी बिछा दी जाती है तो गाड़ी उस पर ही चलती है। आपको रेल की पटरी की लाइन दी गई है और आप जिस दिशा में भी चाहो पटरी बिछाने के लिए स्वतन्त्र हो। बाकी सभी योनियां बंधी हुई हैं। वहां स्वतन्त्रता का प्रश्न ही नहीं है।

प्रश्नः मनुष्य शरीर में एक बार आई हुई आत्मा रचना की निचली योनियों में कैसे जा सकती है?

महाराज जी : मैंने सामान्य ज्ञान की दृष्टि से इसका उत्तर पहले ही दे दिया है। यदि आप का संपर्क उच्च चेतनता से हो जाता है तो आप वापस नहीं आओगे। यदि आप का संपर्क निचली चेतनता से होता है तो कुदरती तौर पर आप की चेतनता भी निचले स्तर पर आ जाती है। प्रत्येक आत्मा का अपना चेतनता का मण्डल होता है। मनुष्य को सबसे ज्यादा चेतनता मिली है। यदि ऊपर जाने की संभावना है तो नीचे गिरने की संभावना भी है। सन्तों ने इसे आत्मा की मौत का नाम दिया है। आत्मा की मौत का यह अर्थ नहीं है कि आत्मा मरती है बल्कि

यह है कि इस की चेतनता कम हो जाती है। मैंने सामान्य ज्ञान की दृष्टि से उत्तर दिया है। यह कैसे संभव है? अच्छा आप देखोगे। हम पशुओं की भाषा नहीं समझते किन्तु कुछ कुत्ते दूसरों की अपेक्षा अधिक चेतन होते हैं। इसी तरह दूसरे पशुओं की हालत भी है। इसलिए यह सामान्य ज्ञान की दृष्टि से कहा गया है। परन्तु मैंने यह भी कहा था कि इस तरह के कुछ मामले हैं। यदि आपकी चेतनता धुंधली पड़ जाती है तो कुदरती तौर पर आप निचले मण्डलों में जाओगे। दुख इस बात का है कि हम अपना भूतकाल और भविष्यकाल नहीं जानते। जो जानते हैं वे यह जानते हैं जो मैं सामान्य ज्ञान की दृष्टि से कह रहा हूं।

प्रश्नः आप ने कहा है कि पिछले अच्छे कर्मों के कारण किसी सन्त से नामदान मिलता है और अभी आपने कहा कि हम कुछ सीमा तक स्वतन्त्र है। क्या जो हम अपने नामदान से करते हैं वह हमारी स्वतन्त्र इच्छा का हिस्सा है? ज्यादा या कम हम अभ्यास करते हैं, क्या यह स्वतन्त्र इच्छा है।

महाराज जी : नहीं नहीं। देखिए, हरेक मनुष्य की अपनी पृष्ठभूमि होती है। कुछ लोग नामदान के समय ज्यादा पूंजी प्राप्त करते हैं और कुछ कम। कुछ जल्दी प्रगति करते हैं और कुछ धीरे-धीरे। किन्तु आगे इसमें भी सुधार किया जाता है। यदि किसी व्यक्ति की पृष्ठभूमि अच्छी है जैसा कि पहले भी मैंने आपको बताया है तो वह यहां से शुरू करता है और आगे चल कर रुक जाता है। अब दूसरा व्यक्ति जिसकी पृष्ठभूमि इतनी अच्छी नहीं है किन्तु वह नियमित है,

112. सच्चा भजन अभ्यास

इसलिए जब भजन में बैठें तो सकारात्मक ढंग यह कहना नहीं है, "कोई विचार नहीं आना चाहिए, कोई विचार नहीं आने चाहिएं," बल्कि सकारात्मक ढंग यह है कि अपना पूरा ध्यान किसी एक वस्तु में लगा दो। नकारात्मक विचार, नकारात्मक ढंग से सोचना सदैव बुरा असर करता है। जैसा कि मैंने आपको बताया यह सब सुरत का खेल है। सच्ची भक्ति है अपने आपको पूर्ण तौर पर एक की भक्ति में लगाना। ठीक ढंग और नियमित अभ्यास से यह विकसित होगी। यदि आप ठीक ढंग से इसे लगातार पहले कुछ दिन एक घंटा, दो, चार या पांच घंटे करोगे तो स्वाभाविक तौर पर यह मन की आदत बन जाएगी। मन आनन्द और खुशी चाहता है और यह उसका स्वाद लेगा। मन आपको इस मार्ग पर जाने नहीं देगा क्योंकि यह जानता है कि जब आप इस आनन्दमयी अवस्था को प्राप्त कर लोगे तो आप वहां से कभी भी वापस पीछे नहीं आना चाहोगे।

इसलिए अपने मन को मित्र बनाओ। अपने मन से मित्रता करो। "ठीक है प्यारे मित्र, प्रतीक्षा करो, हम जो आप चाहते हैं, करेंगे किन्तु थोड़े समय के लिए यह (भजन अभ्यास) करने दो।" यह कैसे ब्यान किया जाए कि स्पष्ट हो जाए? मन से मित्रता कर लो। "क्या आप कुछ खाना चाहते हो? ठीक है हम आपको कुछ खाने के लिए देंगे किन्तु पहले थोड़ी देर के लिए हम यह अभ्यास कर लें, तब हम जो आप चाहते हो, देंगे।" क्या आप जानते हो कि बाईबल में ईसा ने क्या कहा, "शैतान प्रतीक्षा करो, थोड़े समय के लिए प्रतीक्षा करो।" इसका अर्थ हुआ प्रतीक्षा करो, हम आप की सुनेंगे। यह चीज आपकी सहायता करेगी। मन कुछ करना चाहता है। आप फिर भजन पर बैठो। मन फिर आपको खींचता है। ठीक है मित्र प्रतीक्षा करो। एक ही बात प्रतिदिन

दोहराने से इसकी आदत बन जाएगी और आदत स्वभाव में बदल जाएगी। इसलिए नियमितता शब्द का अर्थ सिर्फ शारीरिक तौर पर ही बैठना नहीं बल्कि पूर्णतया सब तरफ से हट-हटा कर बैठना है। मैं सदा 'पूर्णतया' शब्द का प्रयोग करता हूं न कि सिर्फ 'शारीरिक' शब्द का। मैंने कभी 'शारीरिक' का वर्णन नहीं किया। शारीरिक रूप में चाहे आप वहां हों किन्तु पूर्ण रूप से शायद वहां न हों। जितनी ज्यादा देर आप पूर्ण रूप से एक चीज में ध्यान लगा रखोगे उतनी ज्यादा आप प्रगति करोगे। अकसर एक वस्तु जो रास्ते में बाधा डालती है वह है जकड़। आप भावुक हो जाते हो। यही भावुकता आपकी हौंमैं बन जाती है। जितना अधिक आप वहां ठहरोगे उतने अच्छे परिणाम होंगे। जब आप बाहर प्रकृति का नज़ारा देखने जाते हो तो प्रकृति पर नज़र मारते हो, उसका आनन्द लेते हो, ठीक है। कुदरत के पीछे कोई शक्ति काम कर रही है। उस शक्ति की ओर मुड़ो, तब भजन अभ्यास में बैठ जाओ— आप दोनों का आनन्द लोगे —बाहरी भी और अंतरीय भी।

इसी लिए सोचने का सकारात्मक ढंग सदा मददगार होता है। आप समझे? यदि आप शब्द ध्वनि सुनो तो देखो मत, दूसरी ओर मत जाओ, कुदरती तौर पर आप कहोगे, "दूसरी ओर क्या है? पूरी तवज्जो से देखो वहां क्या है और दूसरी साइड भी आ जाएगी। ये बहुत ही छोटी बातें हैं। उसी चीज को एक ढंग से करना बन्धन है और दूसरे ढंग से करना बंधन से मुक्ति। यदि आपकी सारी तवज्जो पूरी तरह एक ही चीज़ पर लगी हुई है तो आप बाहरी संसार से पूरी तरह कटे हुए हो, यही सच्चा त्याग है। त्याग क्या है? बाहरी जग से ध्यान हटा लेना न कि घर बार का त्याग करना। यदि आप जंगल में भी चले जाओ तब भी आप बाहर हो यदि आप का ध्यान ही वहां बाहर है। इसलिए सच्चा त्याग तब होता है जब आप पूरी तरह एक वस्तु में लगे हुए होते हो। यह एक ट्रेनिंग है। इसी लिए कहा गया है कि काम ही पूजा है। आप इस ढंग से

ट्रेनिंग लो और फिर दूसरे ढंग से। मनुष्य तैरना पानी में ही सीखता है। क्या ऐसा नहीं होता? इसलिए अभ्यास, सच्चा अभ्यास —मैं फिर सच्चा शब्द जोड़ता हूं —यह है कि एक केन्द्र पर पूरी तरह से लगना। यह सांसारिक वस्तुओं में ट्रेनिंग स्थान है और ठीक भी है, तब आगे बढ़ो। तब आप खूब आनन्द लोगे यहां तक कि बाहर भी। आपको काम में भी आनन्द मिलेगा। आप के पास बहुत सी व्यस्तताएं होंगी, यह सिखलाई भूमि ही होगी। तो सच्चा त्याग, घर-बार, यह-वह, खाना-पीना छोड़ने का नाम नहीं है। यह (त्याग) तब होता है जब आप पूरी तवज्जो एक केन्द्र पर लगा देते हो, जब आप मगन हो जाते हो और बाहरी संसार से पूरी तरह कटे हुए होते हो, यहां तक कि शरीर से भी। तो नियमित अभ्यास आपको इसमें निपुण बना देगा। आज आप दो मिनट के लिए इसमें महब होंगे, तब अभ्यास द्वारा पांच मिनट और फिर आधा घंटा । जितना समय आप अभ्यास में बैठते हो, मान लो 4 घण्टे, यदि आप वहां आधा घण्टा भी ठहरते हो तो आप बहुत सफल होंगे। इसलिए रात को भजन अभ्यास का आनन्द लो और शांत हो कर लेट जाओ, परमात्मा की याद में सो जाओ। यदि आप ऐसे सो जाओगे तो यह याद आपके खून के दौरे के साथ धुनकारें देती रहेगी। जब आप सुबह उठोगे तो आप महसूस करोगे कि आप सारी रात ही इस याद में रहे हो।

प्रश्नः किन्तु हम अपने सपनों में सिमरन को कैसे याद कर सकते हैं?

महाराज जी : यह एक दिन में नहीं होगा। सपने और नजारे दो भिन्न-भिन्न वस्तुएं है। सपने अनियमित और बिखरे हुए विचारों की प्रतिक्रियाएं है। उस समय आपको याद नहीं रहता कि आपने सचमुच में क्या देखा है। सुबह आपको इसकी धुंधली सी याद रहती है। यह है सपना। जब आप नजारा देखते हो तो उस समय आप चेतन होते हो,

आप बात कर रहे होते हो और सुन रहे होते हो। आप को सब कुछ याद भी रहेगा। यह सपना नहीं, यह शरीर से सिमटाव है। सपनों में भी शरीर से सिमटाव होता है। फर्क यह होता है कि सपना वह होता है जिसमें आप की सुरत हलकी नींद में गले से नीचे चली जाती है और गहरी नींद में यह नाभि में चली जाती है और हम सपना देखते हैं। ऐसा उस हालत में होता है जब आप पूरी तरह खाली और चेतन होते हो, नींद तो होती है किन्तु आप चेतन रहते हो। "मेरा शरीर सोता है, मैं नहीं सोता", तब आप जो नजारे देखते हो वे सच्चे होते हैं। कई बार नाम लेवा (सत्संगी) ऊपर नहीं उठ सकता और सत्गुरु उसकी सहायता के लिए नीचे आ जाता है। वे सच्चे होते हैं — यही फर्क है। जब आप अंतर में कुछ देखो उसे लगातार देखते रहो। तब यह नजारा साफ नजर आने लगेगा। इससे आपको सहायता मिलेगी।

यदि आप इस तरह करते रहोगे तो आप सफल हो जाओगे। शुरू में जब कोई मनुष्य तैरना सीखता है तो कोशिश करनी पड़ती है। जब वह निपुण हो जाता है तब वह बिना कोशिश के तैरता जाता है, एक टांग यहां, वहां, चलता जाता है। मैं दरियाओं में तैरता रहा हूं। मुझे दरियाओं का बहुत शौक है। एक बार जेहलम दरिया में बड़ी बाढ़ आई हुई थी। मैं ऊँचाई पर जाता था और दरिया के बीच तैरता था, कोई डर नहीं लगता था। यह आपका अपना डर है जो आपको मारता है। पानी आपको नहीं डुबोता। सिर्फ थोड़ी सी कोशिश चाहिए। यह तब होता है जब आप माहिर बन जाते हो। ठीक ढंग की नियमितता गुणकारी है, मैं यही कह सकता हूं। शारीरिक तौर पर तो उसके द्वार पर बैठना लेकिन मन का चारों दिशाओं में भागना भजन अभ्यास नहीं है। इसलिए कबीर साहब ने कहा है, "यदि आप का शरीर परमात्मा या सत्गुरु के पास है और आप बाहरी वस्तुओं की ओर भागते हो तो यह सत्गुरु की संगत करना नहीं है:

मन दिया कहीं और ही, तन साधु के संग।
कहें कबीर कोरी गजी, कैसे लागे रंग।।

सत्गुरु की संगति का अर्थ है पूरी तरह वहां रहना। इस प्रकार की मगनता आपको और ज्यादा अच्छी कोशिश करने की ओर प्रेरेगी, आप और सीखोगे। इसलिए कहा गया है कि सत्गुरु के पास इस तरह एक घंटा बैठना सौ वर्ष के नियमित तप से ज्यादा फल देगा। तप इसलिए किए जाते हैं ताकि हम इस गति को प्राप्त करें। वहां तुम अग्नि के पास बैठते हो, नहीं तो आप सोच रहे होते हो कि आग कैसे पैदा होती है और हमें एक छड़ी को दूसरी छड़ी के साथ कैसे रगड़ना है, उससे आग कैसे पैदा करना है।

प्रश्नः आप कहते हैं कि शुरू-शुरू में हम दिन में दो घंटे बैठें किन्तु यदि हम पूरी लगन से इतना समय न बैठ सकें तो क्या आप के ख्याल में शुरू में हम थोड़े समय से आरंभ करें और जब कोई विचार उठने लगे तो इसे छोड़ दें और इस प्रकार इसे फिर बढ़ाने की कोशिश करें?

महाराज जी : दसवंध देने का रिवाज रहा है। धन का दसवां हिस्सा देना, समय का दसवां हिस्सा — ढाई घंटे, हर चीज़ का दसवां हिस्सा। यह हमेशा रिवाज रहा है। यदि आप दो घंटे या ढाई घंटे बैठोगे तो शायद सच्चे भजन अभ्यास में आप पांच ही मिनट दे पाएं। ठीक है तब आप दस मिनट के लिए पूरी लगन से समय दे सकते हो और फिर इसे बढ़ाओ, ठीक है — मुझे कोई एतराज नहीं। उद्देश्य सामने है। इसलिए मैं कहता हूँ कि भजन अभ्यास बंधन समझ कर मत करो। इसे तरो-ताजा होकर और तड़प से करो जैसे बेटा अपनी मां की ओर जाता है। यह बंधन भी कई बार जरूरी होता है। आप को कम से कम वह (दो से ढाई घंटे का) समय देना चाहिए। उस समय में से, मेरे ख्याल में कुछ

मिनट ही सच्चे मायनों में भजन अभ्यास होगा। किन्तु यदि आप पाँच मिनट ही दो —तब शायद इसका पांचवां हिस्सा यानी एक मिनट का पांचवां हिस्सा आप वहां होंगे। हाफिज साहब फरमाते हैं, "पूरी दीवार को रंग रोगन करो।" अपनी सहायता के लिए ऐसा करो। यदि पूरी दीवार पर रंग रोगन नहीं कर सकते, कुछ तो कर ही सकते हो। मान लो आप को 5 फुट या 10 फुट की छलांग लगानी है। यदि आपका आदर्श 5 फुट का होगा आप एक या दो फुट ही छलांग लगा पाओगे। क्या आप मेरा दृष्टिकोण समझते हो? चलने की कोशिश करो। यदि आपके सामने कुछ ऊँची वस्तु हो तो आप सदैव आधे तक पहुंचने की कोशिश तो करोगे ही। यदि आपका आदर्श ही नीचा है तो आप वहां तक भी नहीं पहुंच पाओगे, थोड़ा और नीचे चले जाओगे। इस समय मैं आपको बता रहा हूँ कि अगर आप पूरी तरह पांच-दस मिनट देते हो तो इसे बढ़ाओ, यह सब ठीक है। अब आपके पास दो घंटे हैं, कभी आप सफल होंगे कभी नहीं, किन्तु अगर आप के पास 5 या 10 मिनट हैं, "मुझे डायरी में पांच मिनट ही रिकार्ड करने हैं।" इसके पीछे यही कारण है। प्रत्येक काम का कोई न कोई कारण होता है।

कोई भी व्यक्ति एक दिन में माहिर नहीं बन सकता। यदि आप बन सकते हो तो अच्छा है, मैं बहुत खुश हूंगा। यदि आप आज पूरी तरह दस मिनट दे सकते हो, बीस मिनट दूसरे दिन। दस मिनट रोज बढ़ाते जाओ। एक सप्ताह के बाद आप के पास 70 मिनट होंगे। मैं चाहता हूं कि आप यह करो। और 15 दिन के पश्चात् 150 होंगे। यह करो, मुझे खुशी होगी। मैं नहीं चाहता कि काम अधूरे ढंग से किया जाए किन्तु मैं चाहता हूं कि यह सही ढंग से हो। मन कई प्रश्न करेगा— आपको उलझाएगा— दो घंटे न दो। इसलिए पांच मिनट से शुरू करो। ठीक है, ऐसा करो। मैं आज से ही इसे स्वीकार करता हूं। क्या आप स्वीकार करते हो? (व्यक्ति ने स्वीकार किया)। ठीक है आज से ऐसे

चलो। आप का मन आपको धोखा देगा। इसकी बात मत सुनो। ठीक है, क्या आप एक समय 15 मिनट बैठने को मानते हो? (व्यक्ति मानता है।) अब आगे क्या होगा? यदि आप 15 मिनट देने में सफल हो जाओ, मैं 'यदि' शब्द का प्रयोग कर रहा हूं, तब उसके बाद आप पानी की सतह के निकट पहुंच जाते हो। क्या आप आगे नहीं खोदोगे? परंतु जब आप वहां पहुंचते हो तब वापस आ जाते हो, फिर दूसरी जगह 15 मिनट के लिए खोदते हो, वहीं छोड़ देते हो, तब फिर (और जगह) खोदते हो। ठीक है, मैं खुश हूं। आओ, हम आज से शुरू करें। मैं हर तरह सहमत हूं किन्तु समय जरूर दो। मैं नहीं जानता कि आपको कोई ऐसा मित्र मिलेगा जो आपको हर माफी देगा। किन्तु यदि आप इसे स्वीकार करते हो तो सच्चे बनो। अपने आप को धोखा मत दो। 15 मिनट ही ईमानदारी से और सच्चाई से दो। आप बदल जाओगे।

पहली चीज, पूरी तरह आराम से शांत हो कर बैठो। तब 15 मिनट दो, फिर आप को अद्भुत लाभ होगा। अब सभी बन्धन समाप्त हुए, किन्तु आदर्श ऊँचा रखो, क्योंकि स्वाभाविक तौर पर उस (आदर्श) से कम ही प्राप्ति होगी। यदि आप में से सभी ऐसे शुरू करें तो मुझे कोई एतराज नहीं है। 15 मिनट एक समय किन्तु पूर्णता से दो। जो भी आप चाहते हो मैं अपने आपको उसी ढंग से ढालने के लिए तैयार हूं किन्तु ढंग सही हो, तब आप अपने आप को धोखा नहीं देते। मन बहुत चालाक है। जब आप ऊंघ रहे होते हो तो क्या यह समय भी गिनती में आएगा? यह गिनती में नहीं लिया जाएगा। पूरी तरह चेतन्य होकर बैठो। यदि आप आधा घंटा ऊंघते रहो तब....? इस ढंग से शुरू करो, तब आप पूरा घंटा भजन अभ्यास करोगे तो आप को बहुत कुछ मिलेगा। कुदरती तौर पर आपको ज्यादा मिलेगा और आप और अधिक चाहोगे। आपको कुछ आनन्द आएगा और आपको ज्यादा भी मिलेगा।

हम अपने इस काम में लगाए जा रहे समय का ही ख्याल करते रहते हैं। कई बार हम घड़ी पर देखते हैं कि कितना समय बीत गया है। ऐसी गिनती से काम नहीं चलेगा। बैठो और सब तरफ से पूरी तरह से हट-हटा कर बैठो। आप हमेशा के लिए मरने जा रहे हो। यह है भजन अभ्यास। आप वापस आओ या न आओ। मन बहुत चालाक है, भद्र पुरुष की तरह यह कहेगा, "ठीक है, क्यों नहीं एक बार में पांच मिनट समय लगाएं?" मैं आप के मन से सहमत हूं। मैं जानता हूं कि यह चालाक है। खैर मैं खुश हूं कि यह सिर उठाता है। जब सांप सिर उठाता है तो जान लो कि खतरा है। इसलिए आज ही अपने मन से कहो कि 15 मिनट पूरी तरह से लगाने हैं। इसी चीज की जरूरत है।

जब आप ज्यादा समय के लिए वहां ठहरते हो इससे आप की ज्यादा प्रगति होगी। आज ही अपने मन के भाव को जानो और देखो कि यह आपको आगे धोखा न दे या आपके साथ चालाकी न करे।[477]

113. शिक्षाएं फैलाने की चेष्टा

महाराज जी जब सच्चाई है तो इसे जंगल की आग की तरह फैलना चाहिए। आप ने इसे अपने तक ही सीमित रखा है और किसी दूसरे को नहीं बतलाया है कि आप क्या कर रहे हो क्योंकि यदि आपने घर की छत पर चढ़ कर बोला होता तो आप के समूह बहुत बढ़ जाने चाहिएं थे।

प्रश्नः हम बहुत शर्मीले हैं।

महाराज जी : क्यों? क्या आपने कोई चोरी की है? आपको तो वह चीज मिली है जो बाईबल के अनुसार है। बाईबल का रचयिता कहता है, "मकान की छत पर चढ़ कर बोलो।" आप शर्मीले क्यों हैं? यदि आप डरते हो और किसी को देखने भी नहीं देते हो तो दूसरे सोचेंगे कि आपने कोई पाप किया है या गलत काम किया है। क्या आपको विश्वास है कि जो मार्ग ईसा द्वारा बताया गया है आपको भी उसी पर डाला गया है? यदि नहीं, आपको पूरी तसल्ली करनी चाहिए। पूर्व या पश्चिम में जो भी महात्मा आए उन सब की बुनियादी शिक्षाएं एक सी हैं। शुरू में शब्द था, शब्द परमात्मा के साथ था और शब्द ही परमात्मा था, सारी रचना उस शब्द से बनी। यह सब की बुनियादी शिक्षा है— पूर्व के हों या पश्चिम के। यह कोई नई चीज़ नहीं है। यदि आप स्वयं देखते हो कि भीतर प्रकाश है तो क्या आप गवाही नहीं दोगे कि वहां प्रकाश है? जो आप को स्वयं की पड़ताल करने और बुराइयों को उखाड़ फेंकने की शिक्षा दी गई है क्या वह बाईबल के अनुसार नहीं है? "खुशकिस्मत हैं वे लोग जिनका दिल पवित्र है क्योंकि वही परमात्मा को देखेंगे।" तब फैसला क्यों न किया जाए?

प्रश्नः बाईबल नहीं बताती कि हमें जीवित गुरु की आवश्यकता

है।

महाराज जी : आपने सही ढंग से बाईबल को नहीं पढ़ा है। तब आप मेरे पास क्यों आए हो? यदि बाईबल यह बताती है कि केवल ग्रुप लीडर ही काफी है तब आप ने मेरे पास आने के लिए अपना धन क्यों बरबाद किया है। मैं आपको सीधा प्रश्न कर रहा हूं। बाईबल कहती है, "मैं जब तक संसार में हूं तब तक मैं संसार का प्रकाश हूं।" यह ऐसा नहीं कहती कि सब समय के लिए। क्या आप ने सेंट जान को पढ़ा है (8:12), "जब तक मैं संसार में हूं," उसके बाद नहीं। जो उन्हें मिले उन्हें प्रकाश प्राप्त हुआ। आप मेरे पास क्यों आए हो? मैं सीधा प्रश्न करता हूं। आप जरूर भटका दिए गए होंगे।

प्रश्नः मैंने इसे अपने लिए आवश्यक समझा।

महाराज जी : यदि आपको विश्वास है कि जो आप कर रहे हो वह ठीक है तो आप सच्चाई दूसरों को क्यों नहीं बताते? यहां तक कि प्रचारक भी नहीं जानते कि बाईबल का सच्चा अर्थ क्या है। तीन महीने पहले दिल्ली में एक प्रचारक मेरे पास आया और कहने लगा कि ईसा ने कहा है, "मैं हमेशा के लिए संसार का प्रकाश हूं।" मैंने उसे बताया कि प्यारे मित्र, ईसा कहता है कि 'मैं संसार का प्रकाश हूं जब तक मैं संसार में हूं,' असल शब्द ये हैं। इनका अर्थ क्या है? ईसा शक्ति जीसस से भिन्न है। जीसस केवल कुछ वर्ष रहा। उसके बाद जॉन और कई दूसरों ने इस काम को दुनिया में क्यों जारी रखा? जॉन ईसा नहीं थे। उसने कहा, "मैं तीसरे मण्डल से बोलता हूं।" उसने तीसरे मण्डल का जिक्र किया है। दुख तो इस बात का है —यह एक प्रैक्टीकल सवाल है — पुस्तकों में सन्दर्भ दिये गए हैं किंतु प्रचार ऐसे ही चलता रहता है। "वह (ईसा) सारे संसार की जान है।"

मैंने 24 दिसंबर, 1963 को अमेरिका में एक प्रवचन दिया था कि ईसा शक्ति जो जीसस के शरीर में प्रकट हुई वह तो उसके आने से पहले भी थी। क्या आपने पुस्तक "ईसा शक्ति, प्रभु शक्ति, गुरु शक्ति" पढ़ी है?

मुझे ख्याल है कि ग्रुप लीडरों को भी अपनी कथनी पर विश्वास नहीं है। अभी-अभी एक सर्कुलर ग्रुप लीडरों को यह पूछने के लिए भेजा गया था कि क्या उन्हें (इस साईंस में) पूर्ण विश्वास है, क्या उन्होंने सिन्द्धात को समझा है, क्या वे अपने अभ्यास में तरक्की कर रहे हैं — यही विशेष सवाल सभी को भेजे गए। उन सभी ने कहा, "हां, वे जानते हैं।" लगता तो यह है कि वे नहीं समझते हैं। यदि आप शर्मीले हो तो आप गलती पर हो। यदि ईसा ने कभी गुरु के बारे में नहीं कहा तो आप मेरे पास क्यों आए हो? मुझे ऐसा कहने के लिए माफ करना। वह यह तो कहता है कि जितनी देर वह संसार में है, वह संसार का प्रकाश है। यदि ये शब्द वहां हैं तो इनका अर्थ क्या है? आप मुझे क्यों देखते हो?

अच्छा, मैं अब आप सभी को पूछता हूं कि क्या आप के पास वह पुस्तिका "ईसा शक्ति, प्रभु शक्ति, गुरु शक्ति" है। सत्गुरु तो वही है। यदि आप के पास वह पुस्तिका है तो उसे आज ही पढ़ो उस पर ही एक या दो घंटे लगाओ।

प्रश्नः मैं इसे जानता हूं।

महाराज जीः यदि आप इसे जानते हो तो आप इसे दूसरों को क्यों नहीं बताते?

प्रश्नः लोग इसका विश्वास नहीं करेंगे।

महाराज जी : वे इस पर विश्वास नहीं करेंगे क्योंकि आप को यकीन नहीं है। मैं सोचता हूं कि वे बाईबल में तो विश्वास करते हैं। तब कहो, "जाओ बाईबल देखो।" सभी इसी आशा में हैं कि ईसा सदैव रहता है। ईसा शक्ति रहती है किन्तु वे ईसा को जीसस यानी मनुष्य चोले से ही मिलाते हैं जो कि ठीक नहीं है। वह पुस्तिका पढ़ो, क्लीयर हो जाओ, तब मकान की छत पर ऊँचे स्वर से बताओ।

प्रश्नः यह हमारा कार्य नहीं है कि लोग शिक्षाओं को समझते हैं या नहीं, क्या यह है? क्या हम केवल उन को बताते ही जाएंगे?

महाराज जीः किन्तु जब आप इसके बारे में बताते हो तो आप को आनंद होना चाहिए। सत्गुरु जो कहता है उसका उस से कुछ मतलब होता है। आप गलती पर जा रहे हो, परमात्मा आपको आशीष दे। किन्तु जब किसी बात पर किसी को खुद ही भरोसा नहीं तो वह दूसरों को विश्वास के साथ कैसे बता सकता है?

सत्संग के कम विस्तार का एक कारण यह भी हो सकता है कि जो प्रचारक हैं उन्हें उस चीज पर खुद विश्वास नहीं है जिसका वे प्रचार करते हैं। दूसरी चीज़, वे सामाजिक संपर्क में नहीं हैं। सामाजिक तौर पर वे सत्संगियों से नहीं मिलते। यदि कोई आ जाए तो ठीक है, उसे तो बताओ। अगर कोई दूसरा आदमी नहीं आता तो भी ठीक है। क्या अब आप मेरी बात समझे? पहले स्वयं विश्वास बनाओ कि जो आप कर रहे हो वह बाईबल के अनुसार है। यही मैं चाहता हूं। रस्म रिवाज सीमित हैं। वे बाहरी चीज़ें हैं। बाहर सभी जगह वैसा ही है। मैंने आपका धर्म परिवर्तन नहीं किया। मैंने आपको अपने धर्म में ही दृढ़ रह कर आगे बढ़ने को कहा है क्योंकि मैं जो कहता हूं वह बाईबल के अनुसार है। आप पढ़ते तो हो किन्तु आप यकीन नहीं करते। बाईबल में जो विस्तार से दिया गया है उसे पढ़ो और समझो।

प्रश्नः मैंने यह देखा है यहां एक व्यक्ति पूरे समय सत्गुरु की शिक्षाएं देने का ढंग ढूंढता रहता है, कभी कभार अपने भजन अभ्यास की कीमत पर भी। वह अभ्यास नहीं करता किन्तु सदा शिक्षाएं देने के लिए उत्सुक रहता है।

महाराज जीः मैंने ऐसा कभी नहीं कहा। अगर शिक्षाएं ऐसे ही देनी होतीं तो अब तक सैंकड़ों लोग हो जाते। शायद इस तरह करने वाले एक या दो लोग हों भी, मैं उन एक-दो को भी हिदायत करूंगा कि भजन-अभ्यास को कभी अनदेखा न करें क्योंकि यही जीवन की रोटी है। भजन-अभ्यास करते रहना चाहिए। यह आपको शक्ति देगा—आध्यात्मिक शक्ति। फिर जो आपको पता चल जाए, आप कम से कम उतना तो दूसरे लोगों को बता सकते हो — दूसरों को इशारा कर दो। "यहां कोई ऐसी वस्तु है जो आपने अभी तक प्राप्त नहीं की है।"आपकी कोई जिम्मेवारी नहीं बनती। आपने सभी दूसरों को यहां लाने का ठेका नहीं ले रखा। किन्तु आपने मकान की छत पर चढ़ कर पुकारना है, "बाईबल के अनुसार यहां सच्चाई है।"

प्रश्नः यदि कोई अपनी जिम्मेवारियों को अनदेखा करता है, उदाहरणतया शिक्षाएं देने के लिए, यह मेरा बिजनस तो नहीं है किन्तु क्या एक बार कुछ बताना अच्छा है या हालात को अनदेखा कर दिया जाए?

महाराज जीः उसे अकेले में मित्र की तरह बता दिया जाए, "अच्छा, प्यारे मित्र, मेरे ख्याल में आपको इसके बारे में पूरी जानकारी नहीं है।"

प्रश्नः क्या वह आपके लिए अच्छा काम करता है?

महाराज जीः अच्छा काम तो करता ही है। एक बार किसी ने

मुझे लिखा कि क्या यह काम उतना ही अच्छा है जितना कि भजन अभ्यास? मैंने उसे बताया, "नहीं, **यह भजन अभ्यास से दूसरे नबंर पर आता है।**" आप का घर जल रहा है और आप दूसरों की आग बुझाने जाते हो। वे आप पर कैसे विश्वास करेंगे? वे तो उदाहरण देखेंगे जो आप उनके सामने पेश करोगे। पहले अपने जीवन, अपनी आत्मा को खुराक दो। आध्यात्मिक सेहत पर ही मन और शरीर दोनों का जीवन निर्भर करता है। जब आप को किसी अच्छी चीज का पता चले तो आप अपने मित्रों को दो, उनको बताओ। कम से कम इसका थोड़ा इशारा करो। भजन अभ्यास सबसे पहले जरूरी है और तब धीरे-धीरे चलते जाओ। अपने साधारण जीवन को नजरअंदाज मत करो। इसी लिए कई मामलों में दूसरे सत्संगियों से ग्रुप लीडरों का तजरबा कम होता है।

प्रश्नः यदि गैर सत्संगी इस मार्ग के बारे में प्रश्न करें तो क्या हमें उत्तर देना चाहिए?

महाराज जीः देखो, जो आपके पास आता है उसे केवल इशारा कर दो। यदि उसको इसकी लगन होगी तो वह आपके पीछे आएगा। यदि आप एक या दो बार इशारा कर देते हो और वह दिलचस्पी नहीं लेता तो चुप रहो। आपने दूसरों को समझाने का ठेका नहीं ले रखा है। बस उन्हें इतना ही बताओ कि सच्चाई है। यदि आपको अच्छी वस्तुएं मिली हैं तो क्या आप नहीं चाहोगे कि आपके मित्रों को भी मिलें? जिन्हें आप प्यार करते हो क्या आप उनके लिए नहीं चाहोगे? और जो आपके संपर्क में आते हैं उन्हें केवल इशारा कर दो। उन्हें बताओ, "आप शारीरिक और बौद्धिक स्तर पर तो विकसित हुए हो परंतु आत्मा के बारे में क्या किया है?" बाईबल 'शब्द' को जीवन की रोटी कहती है— जीसस के शरीर में काम कर रही क्राइस्ट पावर। वह शक्ति कभी

मरती नहीं। कुछ इशारा दे देना चाहिए। यदि उन्हें इसकी लगन होगी तो वे इसके बारे पूछताछ करेंगे। यदि नहीं तब चुप रहो।

प्रश्नः कभी-कभी मुझे यह स्पष्ट नहीं होता कि प्रचारक के तौर पर कितना काम करना चाहिए और कितनी सेवा करनी चाहिए तथा कितना अपने ऊपर काम करना चाहिए?

महाराज जीः जैसे कि मैंने आपको बताया, यदि आप स्वयं भूखे हो तो फिर आप दूसरों की भूख कैसे मिटा सकते हो? यह पहली चीज है। आप का अपना सारा घर जल रहा है और आप दूसरों की सहायता करने जा रहे हो। आप कितने अजीब प्रचारक हो। पहले आप को पूरा भरोसा होना चाहिए। जैसे मैंने आपको बताया, यदि आपको भरोसा नहीं है तो आप मेरे पास क्यों आए? मेरा मतलब है मैं आपको ठीक मार्ग पर देखना चाहता हूं। डरिये मत यह ऐसी बात नहीं हैं। मैं आपको बता रहा हूं कि जितनी देर आपको विश्वास नहीं है तब तक आप दूसरों को कैसे विश्वास दिला सकते हैं। "यह ऐसा है, यह वैसा है?" अपना काम भी करते रहो तब दूसरों को बताते भी रहो।

प्रश्नः जब मैं दूसरों को इशारा करता हूं तो मेरी हौंमैं (अहं-भाव) आती है। मैं बोलता जाता हूं परंतु वे बिल्कुल प्रवाह नहीं करते। मैं फंस जाता हूं।

महाराज जीः फंस जाते हो? यदि आपको पूर्ण विश्वास है और आप स्वयं सारी बात समझते हो तब आप नहीं फंसोगे। ऐसा तभी होता है जब आप स्वयं सोचते हो कि आप फंस गए। अपने मित्रों को बताओ, सब को नहीं। मैंने ईसा के केवल उन शब्दों का संदर्भ दिया है, "जो आपने गुप्त रूप से सीखा, जाओ और उस को मकान की छत पर चढ़ कर बताओ।" उसने कहा, "मैं अपने शिष्यों को जहरीले सांपों के बीच

भेज रहा हूं, जाओ और वहां प्रचार करो" — यही उसने उनको कहा। क्या उसने ऐसा नहीं कहा? महात्मा बुद्ध ने भी कहा, "ठीक है, जाओ, उन्हें बताओ। उनको बताना आपका कर्तव्य है।" जिनको इसकी तलाश होगी वे इसे ले लेंगे। दूसरों को बदलने का ठेका मत लो, बस केवल उन्हें बता दो। यदि उन्हें ठीक लगेगा तो वे आएंगे।

प्रश्नः क्योंकि मैं इस मार्ग पर आ चुका हूं इसलिए कई लोगों को बताना पड़ता है किन्तु मेरे ख्याल में उनमें से कोई भी इस के लिए नहीं आया है।

महाराज जीः इसी लिए मैं आप को कहता हूं कि जो भी आप कहो उसका आपको विश्वास होना चाहिए। जब आप को पता है कि सिद्धांत वही है जो कि बाईबल का है और अमल भी कुछ हद तक वही है तब आपको पूर्ण विश्वास होना चाहिए। इतना तो निश्चित है कि आप संत नहीं बने हो। कुछ प्राईमरी कक्षा तक पहुंचे हैं, कुछ मिडल तक और कुछ कालेज में पहुंच चुके हैं। आप कुछ ही जानते हो, सब कुछ नहीं। इसलिए दूसरों को बदलने का ठेका मत लो। परंतु आप

114. सत्गुरु में विश्वास

प्रश्नः कुछ लोग?

महाराज जीः नहीं, कृपया किसी दूसरे के बारे में बात मत करो। दूसरों के प्रवक्ता मत बनो। अपने बारे में बात करो।

प्रश्नः (अपने बारे में) मुझे सत्गुरु में पूर्ण विश्वास नहीं है।

महाराज जीः तब ठीक है।

प्रश्नः जब कि दूसरे लोगों को विश्वास हो गया प्रतीत होता है।

महाराज जीः दूसरे लोग जिनके बारे लगता है कि उन्हें सत्गुरु में पूर्ण विश्वास है उन्हें लगन होने के कारण इशारा मिल गया होगा कि वह (सत्गुरु) क्या है। लगन वालों को कुदरती तौर पर कुछ ज्यादा मिलता है। कुछ उपहार उन्हें भी मिला है जिनमें लगन नहीं है किन्तु उन्होंने इसका प्रयोग नहीं किया है। जो पात्र बन चुके हैं वे ज्यादा कह सकते है। जो पात्र नहीं बने हैं यकीनन वे वैसे शब्दों में नहीं बोलेंगे जैसे कि वे जिन्होंने ग्रहणशीलता विकसित कर ली है।

याद रखिए सत्गुरु की एक तिहाई शिक्षाएं मुख से दी जाती हैं, एक उपहार दिया जाता है और दो तिहाई ग्रहणशीलता से आती हैं। आप में कहीं कुछ कमी है। कुछ को दूसरों से ज्यादा तजरबा प्राप्त हुआ है। ईसा ने वही दर्शन जूडस इस्कारिएट को दिए थे जैसे कि दूसरे सेवकों को। तब भी जूडस ने उसे धोखा दिया। यह भिन्नता थी उनकी ग्रहणशीलता में। जब उन्होंने पूछा, "क्या आप जानते हो कि मैं कौन हूं?" कुछ लोगों ने कहा "आप एक बढ़ई के पुत्र हो, ऐसा वैसा" और साईमन ने कहा, "आप परमात्मा के जीवित पुत्र हो।" तब ईसा ने कहा, "यह तुमने नहीं कहा है। मेरे पिता ने जो तुम में बैठा है, यह बात

तुम से कहलवाई है।" इस फर्क का तब पता चलता है जब हम में भीतरी स्तर पर जागरूकता आ जाती है। कुछ लोग देखते हैं कि वह परमात्मा मनुष्य रूप में धरती पर घूम रहा है क्योंकि उन्होंने पात्रता विकसित कर ली है। दूसरे कहते हैं, "नहीं", लेकिन इसके बारे में कोई शक नहीं है। क्या (अंतर में) आप को कुछ प्रकाश नजर आता है? (प्रश्नकर्त्ता 'जी हां' कहता है।) शायद आप उसे पूर्णतया सत्गुरु नहीं समझते (शायद आधा, चौथा हिस्सा किन्तु अपने से ज्यादा) लेकिन इस रास्ते के बारे में सत्गुरु आप से तो ज्यादा ही जानता है। आप को 100 प्रतिशत भरोसा नहीं कि वह सत्गुरु है, शायद केवल दस प्रतिशत ही हो। किन्तु वह इस मार्ग के बारे में तो आपसे ज्यादा जानता है। आपको कुछ मिला है। तब और अधिक जानने की ग्रहणशीलता को विकसित करो। हाफिज साहब फरमाते हैं, "यदि आप परमात्मा को मिलना चाहते हो..... सब कुछ छोड़ कर जंगल की राह लो।" किन्तु एक और प्रभु प्रेमी महापुरुष ने कहा, "आप दूर क्यों भागते हो? परमात्मा आपके सामने खड़ा है।" उसकी भीतरी ग्रहणशीलता विकसित हो चुकी थी। उसने फरमाया, "परमात्मा मनुष्य शरीर में आपके सामने खड़ा है।" फर्क ग्रहणशीलता में है। साईमन ने कहा, "आप परमात्मा के जीवित पुत्र हो।" क्या ऐसा नहीं है? वह ग्रहणशील था और जानता था। मनुष्य शरीर से ही उसने पहचाना कि ईसा में परमात्मा प्रकट था। तब भी दूसरे सेवक जूडस ने उसे धोखा दिया, इसलिए यह फर्क तो रहेगा ही। यदि दूसरे पूरे यकीन के साथ कहें भी तब भी इसे 100 प्रतिशत मत मानो, आप तरक्की करके अपने आप स्वयं देखो। वह करो जो उस ने करने के लिए आप को कहा है। डायरी रखो। नियमित समय दो और आप विकसित हो जाओगे। यदि आप नियमित होंगे तो आप दूसरों से ज्यादा देखोगे। हर एक के लिए आशा है। सदा खुले मन से आओ, हर बात कही जा सकती है। जो अच्छा

जानता है, अच्छा देखता है और ज्यादा ग्रहणशील है, कुदरती तौर पर उसके कथन में और दूसरे के कथन में, जो नहीं देखता है, भारी अंतर होगा। सदा अपने विचार मुझ तक लेकर आओ। मुझ से कदापि न डरो, मैं भी आपकी तरह मनुष्य हूं। बिना किसी संकोच के अपनी मुश्किलें लेकर आओ। मनुष्य सारा जीवन ही सीखता और छोड़ता है। कम से कम उसे अपना बड़ा भाई ही समझ लो जो आप से ज्यादा जानता है। उसे अपना पिता समझ लो, बड़ा भाई समझ लो, कम से कम मित्र तो समझ ही लो और वह जो कहता है उस पर अमल करो। मैंने कभी नहीं कहा कि आप मुझे परमात्मा समझो। क्या मैंने कभी किसी को कहा? यहां तक कि अपनी पुस्तकों में भी नहीं। यदि आप दूसरों को बताते हो कि मैंने कहा है कि मैं परमात्मा का रूप हूं तो आप लोग मुझे बदनाम करते हो। जब आप देख लो तो जो चाहे कह लेना। तब भी मैं कहता हूं, यह मेरे गुणों के कारण नहीं बल्कि मेरे सत्गुरु के कारण है जो मुझ में बैठा है। यह उनकी दया काम कर रही है।

जब भी आप कोई काम करो इसे आधे मन से न करो। इसे पूरे मन से करो, तब आप सफल हो जाओगे। एक बात जो मैंने पहले भी आपको बताई है वह यह है कि हमारे सामने उद्देश्य निश्चित नहीं है। हम में से कइयों ने अभी तक फैसला ही नहीं किया है। मुझे यह फैसला करने में दस दिन-रात लगे थे कि परमात्मा पहले होगा और संसार बाद में। आप फैसला करो। यदि आप फैसला करो कि संसार पहले तो ठीक है, आप दुनियावी मार्ग में प्रगति करोगे। इसे करो किन्तु घड़ी के पैण्डुलम की तरह कभी इधर कभी उधर नहीं जाना चाहिए। इधर-उधर भटकने से कुछ नहीं बनेगा। सब के लिए उम्मीद है। जो वहां पहुंच चुके हैं वे ऐसा कहते हैं। उन्होंने देखा है कि परमात्मा वहां है।

इसलिए साईमन ने कहा, "आप परमात्मा के जीवित पुत्र हो।" यह उसकी ग्रहणशीलता के कारण था। ज्यादा से ज्यादा विकास करो। वह कभी नहीं कहता कि आप उसे मनुष्य के पुत्र से ज्यादा समझो। वह आपके पास ऐसे आता है जैसे एक मनुष्य दूसरे के पास, पहले मनुष्य के पुत्र के रूप में। जब आप भीतर जाते हो तो वह आपके पास नूरी रूप में आता है और आगे शब्द स्वरूपी मानव रूप में। ये मंजिलें हैं। जब हमने प्राइमरी कक्षा के विद्यार्थी से बात करनी होती है तो हम उसी के स्तर से बोलते हैं या कि कालेज के स्तर से? इसलिए अपने भजन अभ्यास में नियमित हो जाओ, डायरी रखो, दिन प्रतिदिन तरक्की करते जाओ।

एक बार किसी ने मुझे मेरे सत्गुरु के बारे में उस समय पूछा जब मैं पहली बार ही उनके पास गया था। "आप अपने सत्गुरु को किस नजर से देखते हो? वह कितना ऊंचा है?" मैंने उसे बताया, "मैं नहीं जानता कि वे कितने ऊंचे हैं किन्तु मैं इतना जरूर जानता हूं कि जितनी मुझे जरूरत थी उससे वे कहीं ज्यादा ऊँचे हैं।"

शुरू में आप उसे इसी ढंग से समझ सकते हैं; क्या ऐसा नहीं कर सकते? अब मैं देखता हूं कि उनमें परमात्मा काम कर रहा है और यह उनकी कृपा है। व्यक्ति के स्तर से शुरू करो। प्रभु आपकी सहायता करेगा।

यह चीज केवल आंखों के लेवल तक या थोड़ा ऊपर तक की समझाई गई है। सूक्ष्म, कारण और उसके आगे क्या कहा जाए? वे चीज़ें जो कि कालेज के विद्यार्थी को समझाई जाती हैं जैसे कि ट्रिग्नोमैटरी, यदि प्राइमरी के बच्चे को सिखाई जाएं तो वह नहीं समझेगा। जैसे जैसे आप आगे विकसित होते जाते हो वैसे वैसे आप की समझ बढ़ती जाती है। किन्तु क ख ग तभी शुरू होती है जब आप

शारीरिक चेतनता से ऊपर उठते हो। उसे मनुष्य समझो, एक सीनियर मनुष्य, भाई, पिता या ऐसा पुरुष जो आपसे कुछ ज्यादा जानता है। क्या आप उसे इतना भी नहीं समझ सकते? शम्स तबरेज ने एक स्थान पर कहा है "ऐ लोगो, आप यात्रा पर जा रहे हो। आप कहां जा रहे हो? आओ, यात्रा यहां आंखों के केन्द्र पर है।" सच्ची यात्रा परमात्मा के पास जाना और उसे देखना है। जब तक आप उसे नहीं देख लेते तब तक सच्ची यात्रा नहीं है। जब तक आपने उसे नहीं देखा है, यात्रा पर वहां जाओ जहां वह प्रकट है। इसलिए सच्ची यात्रा आपके भीतर है। उसकी संगत जिसने इसे विकसित कर लिया है, आपको उत्साहित करने, भीतर जाने यात्रा करने और उसके साथ संपर्क में आने में आपकी सहायता करेगी। नियमितता रंग लाती है। प्रभु आपको आशीष देगा। कृपया कोशिश करो। परमात्मा आपकी सहायता करेगा।[479]

115. क्या आपने मुझे सुना है?

(ये एक जर्मन भाई की लिखित से अनुवादित प्रश्न हैं।)

प्रश्नः क्योंकि मुझे अंग्रेजी में बोलना नहीं आता तो क्या यह अच्छा होगा कि यहां दर्शन के लिए आने की अपेक्षा मैं अपने कमरे में ही रह कर भजन किया करूं?

महाराज जीः केवल यह सोचते रहने से कि आग कैसे जलाई जाती है और शरीर को बिजली द्वारा कैसे चाजर्ड किया जाता है, की अपेक्षा किसी चार्जड शरीर के पास बैठना अधिक असरदायक सिद्ध होगा। उदाहरणतया मैं तुम्हें देखता हूँ या आप मुझे देखते हैं। मैं यहां, वहां, हर जगह देखता हूं लेकिन जहां ध्यान में ग्रहणशीलता होती है तो वहां वह ज्यादा प्राप्त करता है। जब आप किसी को पूर्ण रूप से ग्रहणशील बनकर देखते हो, यहां तक कि अपने आप को भी भूल जाते हो तो यह दर्शन कहलाता है। ऐसा दर्शन सौ साल की भक्ति से भी ज्यादा असरदार होता है। पंजाबी में दो शब्द हैं एक दर्शन करना, दूसरा दर्शनों में मगन होना यानी पर्शन। इसलिए जब आप ग्रहणशील बन जाओगे तो आप की तवज्जो बाहरी चीज़ों से हट जाएगी। आंखें आंखों से बात करती हैं। इसका अर्थ है कि सत्गुरु की एक दया भरी दृष्टि सैंकड़ों भजन अभ्यासों से भी ज्यादा असर करेगी।

मनुष्य ने सन्तों और महापुरुषों को देखा हैं। मेरा ख्याल है कि आपको जूडस इस्कारिएट के बारे में याद होगा। जूडस और साईमन दोनों ने ईसा को देखा था। दोनों ने उसके दर्शन किए थे — दोनों की ग्रहणशीलता में बहुत फर्क था, क्या नहीं था? जूडस वह व्यक्ति था जिसने उसे धोखा दिया, समझे। दर्शन और पर्शन में अन्तर होता है। क्या अब आप मेरी बात समझे? वे हरेक मनुष्य को प्रतिदिन दर्शन दिया करते थे यहां तक कि उनके साथ भोजन भी किया करते थे।

जब आप ग्रहणशील बन जाते हो तो चार्जड हो जाते हो। जब कोई चार्जड शरीर आप से छूता है तो आप भी चार्जड हो जाते हो, क्या ऐसा नहीं होता? यदि आप उस आदमी के पास से गुजरते हो जिसने कि शरीर पर सुगंधि लगाई हुई है तो क्या आप को खुशबू नहीं आती? इसलिए दर्शनों का यही अर्थ है। मौलाना रूम ने कहा है, "यह ऐसे ही है जैसे आप भजन में बैठे हो, आपका शरीर तो बैठा हुआ है किन्तु आप ऊँचे मण्डलों के लिए अभी विकसित नहीं हुए हो। इसमें समय लगेगा।" एक और उदाहरण लीजिए। यदि आप बीसों दीया सिलाई की डिब्बियां चूल्हे में डाल दो तो क्या वे गर्मी देंगी? परंतु यदि आप एक जलती तीली उसको लगा दोगे तो सभी तीलियां जल उठेंगी । यह है वातावरण का असर। सत्गुरु की शारीरिक उपस्थिति को कम नहीं आंका जा सकता। किन्तु आप इसका असर सैंकड़ों मील दूर भी प्राप्त कर सकते हो यदि आप ग्रहणशील बन जाओ, पूर्णतया ग्रहणशीन, इससे कम नहीं। यह तो हुई एक बात, अब दूसरी बात, आप अपने घरों में थे। आपने यहां आने के लिए हजारों रुपए खर्च किए हैं। आप सुबह और रात के प्रवचनों में जो प्राप्त करते हो क्या वह पुस्तकों में आप को मिला था, बेशक यह पुस्तकों में लिखा हुआ है। यहां आपको उससे अतिरिक्त भी कुछ मिलता है। यदि आप सत्गुरु के चार्जड वातावरण में बैठते हो तो वह चार्जड वातावरण ही धुनकारें देने लगता है। आपने इस कमरे में अवश्य ऐसा महसूस किया होगा। आप इसे किताबें पढ़ कर प्राप्त नहीं कर सकते। क्या आप मेरी बात समझे?

प्रश्नः भजन अभ्यास के समय सिमरन करने के इलावा क्या सत्गुरु के बारे में सोचना ठीक है?

महाराज जीः क्या आप दो चीजें एक समय में कर सकते हो? नहीं। भजन अभ्यास बैठने से पहले आप प्रार्थना करो या कोई शब्द

पढ़ो। यह सत्गुरु के प्यार, विरह या उसको पाने की अभिलाषा के बारे में होना चाहिए। इस से ऐसा वातावरण बनेगा जो आपके भजन-अभ्यास में सहायक होगा। पहलवान की तरह उसे पाने के लिए या पकड़ने के लिए मत बैठो। सत्कार सहित नम्रता भरी प्रार्थना के साथ बैठो। इस से ऐसा वातावरण बनेगा जिस में आप को अच्छे परिणाम मिलेंगे। एक बात और, यदि आप किसी मनुष्य का जो आप जैसा है या आपसे नीचे दर्जे का है, का ध्यान करोगे तो आप तुरंत उसका ध्यान करने में सफल हो जाओगे किन्तु जो आपसे कहीं ऊँचा है उसका पूरी तरह ध्यान आप नहीं कर सकते। आप उसकी पगड़ी के बारे में सोच सकते हो, वापस मुड़ते हुए उसकी पीठ के बारे में सोच सकते हो और उस समय आपका मन एक स्थान से दूसरे स्थान पर घूम रहा होगा जहां कि आपने सत्गुरु को देखा। क्या आप मेरी बात समझे?

मैंने अपने सत्गुरु से नाम लेने के तकरीबन एक महीना बाद यह प्रश्न पूछा, "जब कोई आदमी बाहरी तौर से सत्गुरु से दूर रहता हो और भीतर उसे प्रकट न किया हो तब उसे क्या करना चाहिए?" हजूर ने उत्तर दिया, "मेरी बात सुनो, आप पशुओं, अपनी माता, अपने रिश्तेदारों का ध्यान करते हो, क्या सत्गुरु उनसे बढ़ कर नहीं है? आप उसका ध्यान भी कर सकते हो।" यह एक आम प्रश्न था। तब बाद में उन्होंने मुझे कहा, "यदि आपके कमरे में कोई बैठा हुआ है और आप बाहर से भीतर आते हो तो चाहे आप उसका ध्यान करो या न जब आप भीतर आओगे तो उसे वहां पाओगे।" इसलिए सत्गुरु जब नाम देता है तो सूक्ष्म रूप में शिष्य के साथ हो बैठता है। भीतर जाओ और उसे पाओ। वह आपकी प्रतीक्षा कर रहा है। भीतर जाने की कोशिश करो, बस यही सब कुछ है। वह आपका उत्सुकता से इंतजार कर रहा है किन्तु बच्चा बाहर खेल में मस्त है। इसलिए केवल भीतर की ओर मुड़ो और आप उसे पाओगे।

नामदान के समय सच में आप को इसकी प्राप्ति होगी चाहे नामदान यहां या किसी दूसरी जगह मिले। इस बार मैं बताऊँ, 630 में से दो सौ पचास को अंदर गुरु स्वरूप के दर्शन हुए। कई बार कुछ लोगों को बाहर भी दर्शन हो जाते हैं। इसलिए नामदान के समय से वह आपके भीतर हो बैठता है।

मेरे दादा गुरु बाबा जैमल सिंह ही महाराज जब किसी व्यक्ति को नामदान दिया करते थे तो कहते थे, "अच्छा, यहां देखो मैं आपके अंदर बैठ गया हूं। अब कोई ऐसा काम न करना जो शोभा न देता हो। मैं देख रहा हूं।" नाम दान मिलने के बाद आपके हर काम का ख्याल रखता है।

प्रश्नः क्या सत्संगी को भजन अभ्यास के लिए अपनी मर्जी के स्थान की ओर भी ध्यान देना चाहिए कि उसमें पहले कौन से लोग रहते थे? क्या उनकी तरंगें कोई प्रभाव छोड़ जाएंगी?

महाराज जीः जैसे लोग जिस स्थान पर रहते हैं वहां उनके चार्जड वातावरण का प्रभाव तो सदा होता है। आप यहां बैठे हो, कभी आप को यहां ध्वनि सुनाई देती है। मुझे याद है — हमारे हजूर जब लाहौर गए तो वहां एक कमरे में वे बैठे और सत्संग किया। मैंने उस कमरे को ताला लगा दिया। जो आदमी उसके अंदर जाता उसे ध्वनि सुनाई देती। मैं वहां जाया करता था। इसलिए जिस स्थान में कोई रहता है उसका वहां प्रभाव पड़ता है। बाकी सारा वातावरण आप पर अच्छा या बुरा प्रभाव डालेगा। कुछ स्थानों पर आप तंगी महसूस करते हो। आप जलते हुए महसूस करते हो, "मुझे बुरा काम करने दो।" उस वातावरण में ऐसा ही प्रभाव होता है। प्रश्न यह है कि किया क्या जाए? मान लीजिए किसी स्थान पर वेश्या रहती थी, यदि यह स्थान खाली हो जाए तो इसे प्रयोग में मत लाओ या यदि एक बधिक जो पशुओं का वध

करता है, जिस स्थान में वह रहता है, उसे प्रयोग न करो। दुख तो इस बात का है कि हम नहीं जानते कि हर मनुष्य का प्रभाव डालने वाला अपना वातावरण होता है। इसलिए जिस भी मकान में आप हो वहीं बैठो और प्रार्थना करो। यह आम व्यवस्था है। जो भी आपकी रस्में है उसी से शुरू कीजिए। पुस्तकों में से गाइए, एक प्रकार की प्रार्थना कीजिए या दूसरी प्रकार की। एक शब्द गाइए ताकि वातावरण अच्छा हो जाए। यह एक सुझाव है और दूसरा यह है यदि आपके पास स्थान है उसमें से एक कमरा या कमरे का हिस्सा भजन के लिए सुरक्षित रखिए। किसी भी व्यक्ति को परमात्मा या सत्गुरु के लिए प्यार के विचार के बिना यहां मत घुसने दीजिए। वह स्थान चार्जड होगा और जब भी आप उसमें प्रवेश करोगे आपको धुनकारें मिलेंगी। जब आप ऊँचे दर्जे की शक्ति को विकसित कर लोगे तब हाफिज साहब कहते हैं, "जब रात शुरू होती है तो मेरा महबूब बिना पैसा लिए संगीत बजाता हुआ भीतर आता है।"

प्रश्नः मैं ज्यादा भोजन खाना पसंद करता हूं (सभी लोग हंस पड़ते हैं किन्तु महाराज जी उन्हें यह कहते हुए रोकते हैं, "नहीं, नहीं। यह प्रश्न सब पर लागू होता है। सिर्फ एक नहीं — सभी — हम में से अधिकतर लोग ऐसा ही करते हैं।") किन्तु मैं यदा-कदा खाने के बारे में नहीं सोचते रहना चाहता। फिर भी क्योंकि शाकाहारी रसोई का मेरा धंधा है, वह धंधा मुझे वहां खींच कर ले जाता है। क्या कोई और धंधा मुझे इससे छुटकारा दिलवाएगा?"

महाराज जीः मेरा ख्याल है कि मैंने बहुत बार आपको बता दिया है। एक समय में एक काम ही करो और पूरे मन से करो। जब आप रसोई घर में हों तो वहां अपना काम करते हुए पूर्णतया रहो। जो भोजन आपके अनुकूल है उसे उतना ही लें जितनी कि आपकी आवश्यकता

है। अपने पेट का आधा भाग भोजन से भरो, चौथा हिस्सा पानी से भरो और चौथा हिस्सा खाली रखो। सबसे अच्छी कसौटी यह है कि जब थोड़ी भूख बकाया रह जाए तो भोजन की मेज छोड़ दो। जितनी आप को जरूरत है उससे एक निवाला कम ही खाओ। ऐसा कंट्रोल रखो। आप को पेशा बदलने की आवश्यकता नहीं है। यदि आप इस तरह व्यवहार करोगे तो ठीक रहेगा।

प्रश्नः जब नए सत्संगी आपकी पुस्तकें पढ़ते है तो वे चाहते हैं कि तुरंत एकदम पूर्ण बन जाएं किन्तु वे अपनी कमजोरियों को उखाड़ नहीं फेंकते, उन्हें दबाते हैं।

महाराज जीः देखो, रोम शहर एक दिन में नहीं बना था। पहलवान एक दिन में ही पहलवान नहीं बन जाता। समय अवश्य लगता है।

प्रश्नः किन्तु हम इसे अकसर भूल जाते हैं।

महाराज जीः इस के लिए आप अपनी डायरी रखो। यह आपके सिर पर सख्त काम करवाने वाली सिद्ध होगी। मैंने आपको बताया कि जब मैं तीसरी कक्षा में पढ़ता था तब मैंने एक आदमी को प्रभावशाली भाषण देते सुना। मैंने उसके मुख की ओर देखा, "वह कहां से पढ़ रहा है?" मैं आपको अपनी अज्ञानता के बारे में बताता हूं। मैं हैरान था कि वह कैसे बोल रहा है, वह कहां से पढ़ रहा है लेकिन अब मुझे यह मुश्किल नहीं लगता। इसलिए समय तो लगता है। वह एक दिन में माहिर नहीं बना। भोजन उतनी देर तक शक्ति नहीं देता जब तक यह हजम नहीं हो जाता। केवल किताबों पर विचार करना ही काफी नहीं है। पढ़ो, हजम करो और तब अमल में लाओ। पढ़ो और देखो कि आपने क्या समझा है। इससे भी कुछ नहीं बनेगा जब तक आप ने जो

पढ़ा है उस पर अमल नहीं करते। आप पहले दिन ही महापुरुष नहीं बन सकते। हर संत का भूतकाल और हर पापी का भविष्यकाल होता है। सबके लिए उम्मीद है।

मैं धार्मिक ग्रंथ पढ़ा करता था - सिख ग्रंथ। किन्तु मैं एक शब्द पढ़ता था न कि एक पृष्ठ, न ही दो सौ या दस शब्द, केवल एक शब्द और उसे लिख लेता था — यह आज का पाठ है और फिर सारा दिन मैं उसी पर विचार करता रहता था। इस तरह ही आप को अर्थ का पता चलता है। किन्तु इससे भी काम नहीं चलेगा जब तक कि आप उस पर अमल नहीं करते। भगवान कृष्ण ने गीता का सारा उपदेश अर्जुन को दिया और अपना विराट रूप भी दिखाया। ये सब कुछ होते हुए भी अंत में उन्होंने पूछा, "अच्छा अर्जुन, तुमने सुना?" सुनने और ध्यानपूर्वक सुनने में काफी अन्तर है। "यदि सुना है तो कितनी भ्रांति दूर हुई?" भगवान कृष्ण ने अपनी शिक्षाएं गीता में दी हैं जिसके 18 अध्याय हैं। प्रत्येक विषय पर बहुत लम्बी चौड़ी व्याख्या है। यह सब होते हुए भी अंत में कहा, "क्या तूने मेरी बात सुनी है, क्या तुम मुझे सुन रहे हो?" ध्यान से सुनने और वैसे सुनने में अन्तर है। बिना ध्यान के जब आप सुनते हो आपको याद नहीं होता कि हमने किस बात पर चर्चा की। जिस पर चिंतन करते हैं हमें याद नहीं होता। तो जो प्रश्न आपने किये हैं क्या आपने उसे सुना जो मैंने उन के उत्तर में बताया?

प्रश्नः हां महाराज जी।

महाराज जीः तब इस पर अमल करें। भविष्य में ऐसे प्रश्न मत करो। जो बताया गया उसके अनुसार अमल करो। जो खुराक हजम होती है वह शक्ति देती है और जो हजम नहीं होती वह उल्टियां, दस्त और पेट दर्द पैदा करती है। उस बदहजमी से आपको कष्ट होगा।[480]

116. सतर्कता रखो

प्रश्न : कई बार हम दबाते है। ऐसा तब होता है जब मनुष्य अपनी कमजोरियों से छुटकारा पाने के लिए संघर्ष करता है। किन्तु इससे वह अपनी असफलताओं से सचमुच में छुटकारा नहीं पाता। यह उसे साफ नहीं करता।

महाराज जीः संघर्ष क्यों किया जाए, किस लिए? संघर्ष करने का तो प्रश्न ही नहीं है। कम से कम आप जान तो गए कि आप में कमजोरियां है। तब उन्हें उखाड़ फेंकने की कोशिश करो। आवश्यकता तो इस बात की है कि अपने विचारों पर सतर्क पहरा रखो। यदि आप आज पांच बार असफल होते हो तो कोशिश करो कि कल दो बार से ज्यादा असफल न हो। कमजोरियों को एक एक करके उखाड़ फेंको। यह ध्यान रखने से होगा।

इसके इलावा आपको नकारात्मक ढंग से नहीं सोचना है। "मैं पापी हूं, मैं पापी हूं, मैंने ऐसा - ऐसा किया है," इससे काम नहीं चलेगा। आपको इन में कमी लाने की कोशिश करनी चाहिए। "मैं पापी हूं, अच्छा, अब मैंने पापी नहीं रहना है।" ईसा ने उस स्त्री से जिस ने व्यभिचार किया था, क्या कहा? उन्होंने लोगों से पूछा कि उनके कानून के अनुसार इसकी क्या सजा है। लोगों ने कहा कि इसे पत्थर मार मारकर मार देना चाहिए। "ठीक है, क्या कोई है जिसने कभी ऐसा कर्म न किया हो, वह जाए और उस को पत्थर मारे।" कौन हौसला करता? कोई भी नहीं। तब उन्होंने उस स्त्री से कहा, "ठीक है, अब आगे और मत करना।" इस चीज की आवश्यकता है। सदा सोचते रहना, "मैं पापी हूं, मैं पापी हूं" इससे काम नहीं चलेगा। आप पापी नहीं हो, आपने पाप किया है। आपने अपने आप पर गंदगी लगा ली है,

इसे धो डालो। आप सोने की खान से निकला सोना हो। यदि आप गदंगी को साफ कर लेते हो तो आप खालिस सोना हो।

इसलिए मैंने आपको बताया कि परमात्मा + इच्छाएं = मनुष्य बन जाता है और मनुष्य - इच्छाएं = परमात्मा बनता है। यदि इस ढंग से कुछ समय के लिए आप अपने ऊपर ध्यान रखोगे तो आप को आदत हो जाएगी और फिर आदत आपका स्वभाव बन जाएगा। फिर आप झूठ बोलने का या ऐसा कुछ करने का साहस नहीं कर सकोगे।

प्रश्नः आप कहते हो कि हमें अपने विचारों के बारे में जागरूक होना चाहिए। यदि भजन अभ्यास के समय कुछ विचार आएं तो?

महाराज जीः विचार क्यों आते हैं? क्योंकि आप का ध्यान हट जाता है।

प्रश्नः जी हां। यदि भजन अभ्यास के समय कोई विचार आए और इसके बारे में हम सजग हो जाएं तो क्या इससे हमारा ध्यान और बिखर नहीं जाएगा?

महाराज जीः कोई चीज क्यों बाहर आती है? क्योंकि आपका ध्यान ढीला पड़ जाता है। मेरे ख्याल में अगर आपकी तवज्जो ढीली न पड़े तो ये विचार नहीं आएंगे। हमारे अर्ध चेतन मन की झील इन विचारों से लबालब भरी हुई है। हरेक काम लगन से करो। इसलिए मैं भजन अभ्यास की हिदायतों में कहता हूं, "पूरी लगन से और लगातार बिना हटे, मगन रहो (बड़े ध्यान से देखो वहां क्या है)। उस समय में कोई भी विचार प्रवेश नहीं करना चाहिए। ज्यादा चौड़े में देखने से ही विचार आते हैं। मैंने यह भी बताया कि नकारात्मक ढंग से मत सोचो, सदैव सकारात्मक ढंग अपनाओ।

आप आत्मा हो, परमात्मा के बच्चे हो। आप छोटे परमात्मा हो। आप भी उसी की जात के हो। सिर्फ गन्दगी लग गई है। इसे धो डालो। जो गलती आज आपने की है वह कल मत करो। चौकसी की जरूरत है। डायरी रखने का अर्थ भी यही है। हमेशा के लिए समझ जाओ। और इससे भी पूर्ण काम नहीं बनेगा जब तक आप अमल नहीं करते।

आप कहते हो, "जहर जहर है, यह मुझे मार देगी।" इसे खाने से आप अपने पेट और अंतड़ियों को कष्ट देते हो। "मैं जहर खा रहा हूं।" अच्छा, अब और जहर खाना बंद करो। जो जहर पहले खा चुके हो उसे साफ किया जा सकता है, और मत खाओ । जब हमारे हजूर के पास आ कर कोई कहता,"मैंने यह पाप किया है, क्या आप मुझे मुआफ कर दोगे?" तो हमारे हजूर कहते, "क्या यहां कोई है जो इसके पाप का भार अपने ऊपर ले ले? कोई? कोई भी नहीं?" तब (कहते), "और मत करो, भजन अभ्यास करो।" इस लिए कृपया और मत करो —यही सब कुछ है जो मैं कह सकता हूं।[481]

संदर्भ (References)

The references to the books of Kirpal Singh can be found in the following editions:
The Jap Ji -second edition (1964)
The Crown of Life - third edition (1970)
Spiritual Elixir-second (one-volume) edition (1988)
Morning Talks -fifth edition (1988)
The Wheel of Life-second edition (1986)
Prayer-third edition (1970)
Baba Jaimal Singh - fourth edition (1987)
The Mystery of Death -fourth edition (1986)
Godman - second edition (1971)
The Light of Kirpal - first edition (1980)

भाग – 4: दुनिया में नवजीवन

I. Wheel of Life, pp. 61-62, '86 ed.
2. Spiritual Elixir, pp. 1-2-3, '88 ed,
3. Ruhani Satsang, pp. 21-22
4. Excerpts from Letters to New York Satsangis, p. 42
5. Letter to an Initiate
6. Morning Talks, p. 229, '88 ed.
7. Morning Talks, p. 238, '88 ed.
8. Jap Ji, p. 81
9. Jap Ji, p. 82
10. Spiritual Elixir, pp. 87 -88, '88 ed.
11. The Master on Marriage (Circular)
12. Spiritual Elixir, p. 295, '88 ed.
13. Spiritual Elixir, p. 222, '88 ed.
14. Sat Sandesh, December 1971, p. 10
15. Spiritual Elixir, p. 285, '88 ed.
16. Spiritual Elixir, p. 286, '88 ed.
17. Spiritual Elixir, p. 255, '88 ed.
18. Spiritual Elixir, p. 124, '88 ed.
19. Spiritual Elixir, p. 285, '88 ed.
20. Baba Jaimal Singh, p. 99, '87 ed.
21. Sat Sandesh, September 1970, p 12
22. Sat Sandesh, December 1971, p. 11
23. Morning Talks, pp. 154-155, '88 ed.
24. Baba Jaimal Singh, p. 97, '87 ed.
25. Morning Talks, p. 80, '88 ed.
26. Sat Sandesh, March 1972, pp. 6-7

27. Sat Sandesh , April 1971, p. 14
28. Receptivity, p. 12
29. Spiritual Elixir, p. 90, '88 ed.
30. Excerpts from Letters to New York Satsangis, P. 78.
31. Spiritual Elixir, p. 160, '88 ed.
32. Message on birthday of Baba Sawan Singh, July '68.
33. Spiritual Elixir, p. 238, '88 ed.
34. Spiritual Elixir, p. 16, '88 ed.
35. Sat Sandesh, March 1972, p. 31
36. Sat Sandesh, March 1972, pp. 2-3
37. The Way of Love (circular)
38. Sat Sandesh, June 1970, p. 26
39. Message on birthday of Baba Sawan Singh, July '68
40. Circular No.2
41. Master's Birthday Message, February 1963
42. Sat Sandesh, December 1970, p. 2
43. Sat Sandesh, June 1970, p. 29
44. Spiritual Elixir, p. 290, '88 ed.
45. Spiritual Elixir, p. 132, '88 ed.
46. Excerpts from Letters to New York Satsangis, p. 79
47. Spiritual Elixir, p. 102, '88 ed.
48. Circular No. 17
49. Morning Talks, p. 18, '88 ed.
50. Excerpts from Letters to New York Satsangis, p. 52
51. Excerpts from Letters to New York Satsangis, p. 52
52. Spiritual Elixir, pp. 292-293, '88 ed.
53. Sat Sandesh, June 1970, p. 30
54. Spiritual Elixir, p. 105, '88 ed.
55. Spiritual Elixir, p. 92, '88 ed.
56. Spiritual Elixir, p. 124, '88 ed.
57. Sat Sandesh, February 1971, pp. 9-10
58. Spiritual Elixir, p. 291, '88 ed.
59. Spiritual Elixir, p. 236, '38 ed.
60. Excerpts from Letters to New York Satsangis, p. 62
61. Spiritual Elixir, p. 240, '88 ed.
62. Spiritual Elixir, p. 237, '88 ed.
63. Circular No. 27, p. 9 .
64. Circular No. 27, p. 10
65. Spiritual Elixir, p. 292, '88 ed.
66. Spiritual Elixir, p. 8, '88 ed.
67. Spiritual Elixir, p. 211, '88 ed.
68. Sat Sandesh, December 1970, p. 10

69. Sat Sandesh, December 1970, p. 14
70. Spiritual Elixir, p. 214, '88 ed.
71. Sat Sandesh, April 1971, p. 28
72. Spiritual Elixir, p. 255, '88 ed.
73. Spiritual Elixir, p. 178, '88 ed.
74. Letter to an Initiate
75. Circular No. 68
76. Spiritual Elixir, p. 163, '88 ed.
77. Sat Sandesh, December 1971, p. 6
78. Sat Sandesh, December 1971, p. 11
79. Sat Sandesh, December 1971, p. 9
80. Circular No. 27, p. 5
81. Spiritual Elixir, p. 99, '88 ed.
82. Excerpts from Letters to New York Satsangis, p. 63
83. Letter to an Initiate
84. Spiritual E1ixir, pp. .53-54, '88 ed.
85. Morning Talks, pp. 69-70, '88 ed.
86. Letter to an Initiate
87. The Master on Marriage (circular)
88. Excerpts from Letters to New York Satsangis, p. 20
89. The Master on Marriage (circular)
90. Spiritual Elixir, pp. 78-79, '88 ed.
91. Excerpts from Letters to New York Satsangis, p. 60:
92. Spiritual Elixir, p. 241, '88 ed.
93. The Master on Marriage (circular)
94. Letter to an Initiate
95. Letter to an Initiate
96. Letter to an Initiate
97. Spiritual Elixir, p. 237, '88 ed.
98. Excerpts from Letters to New York Satsangis. p. 62
99. Spiritual Elixir, pp. 103w104, '88 ed.
100. Letter to an Initiate
101. Sat Sandesh, December 1971, p. 6
102. Sat Sandesh, April 1971, p. 26
103. Excerpts from Letters to New York Satsangis, p. 54
104. Spiritual Elixir, p. 213, '88 ed.
105. Excepts from Letters to New York Satsangis, p. 26
106. Spiritual Elixir, p. 46, '88 ed.
107. Sat Sandesh, June 1970, p. 26
108. Sat Sandesh, June 1970, p. 27
109. Sat Sandesh, June 1970, p. 27
110. Sat Sandesh, June 1970, p. 29

111. Spiritual Elixir, p. 244, '88 ed.
112. Spiritual Elixir, p. 84, '88 ed.
113. Sat Sandesh, June 1970, pp. 26-27
114. Sat Sandesh, June 1970, p. 28
115. Letter to an Initiate
116. Morning Talks, pp. 21-22, '88 ed.
117. Sat Sandesh, June, 1970, p. 27
118. Excerpts from Letters to New York Satsangis, p. 17
119. Baba Jaimal Singh, pp. 104-105, '87 ed.
120. Wheel of Life, pp. 31-32, '86 ed.
121. Sat Sandesh, December 1971, p. 24
122. Spiritual Elixir, pp. 177-178, '88 ed.
123. Excerpts from Letters to New York Satsangis, pp. 55-56
124. Morning Talks, p. 127, '88ed.
125. Spiritual Elixir, p. 287, '88 ed.
126. Spiritual Elixir, p. 280, '88 ed.
127. Spiritual Elixir, p. 132, '88 ed.
128. Spiritual Elixir, p. 263, '88 ed.
129. Excerpts from Letters to New York Satsangis, p. 42
130. Excerpts from Letters to New York Satsangis, p. 16
131. Spiritual Elixir, p. 292, '88 ed.
132. Wheel of Life, p. 50, '86 ed.
133. Spiritual Elixir, p. 263, '88 ed.
134. Message on birthday of Baba Sawan Singh, July '68
135. Prayer, p. 58
136. Spiritual Elixir, p. 253, '88 ed.
137. Excerpts from Letters to New York Satsangis, p. 26
138. Excerpts from Letters to New York Satsangis, p. 80
139. Excerpts from Letters to New York Satsangis, p. 27
140. Excerpts from Letters to New York Satsangis, p. 24
141. Prayer, p. 47
142. Prayer, p. 50
143. Prayer, p. 57
144. Prayer, p. 43
145. Excerpts from Letters to New York Satsangis, p. 51
146. Baba Jaimal Singh, p. 122, '87 ed.
147. Circular No.2
148. Sat Sandesh, September 1970, p. 11
149. Spiritual Elixir, p. 126, '88 ed.
150. Spiritual Elixir, p. 4, '88 ed.
151. Spiritual Elixir, p. 155, '88 ed.
152. Sat Sandesh, August 1970, p. 14

153. Morning Talks, p. 233, '88 ed.
154. Morning Talks, p. 206, '88 ed.
155. Spiritual Elixir, p. 55, '88 ed.
156. Spiritual Elixir, p. 146, '88 ed.
157. Circular No. 2
158. Excerpts from Letters to New York Satsangis, p. 56
159. Excerpts from Letters to New York Satsangis, p. 72
160. Letter to an initiate
161. Sat Sandesh, April 1971, p. 31 .
162. Morning Talks, p. 140, '88 ed.
163. Spiritual Elixir, p. 267, '88 ed.
164. Spiritual Elixir, p. 254, '88 ed.
165. Morning Talks, p. 141, '88 ed.
166. Morning Talks, p. 142, '88 ed.
167. Wheel of Life, p. 48, '86 ed.
168. Excerpts from Letters to New York Satsangis, p. 81
169. Spiritual Elixir, p. 39, , 88 ed.
170. Spiritual Elixir, p. 284, '88 ed.
171. Sat Sandesh, November 1970. p. 5
172. Circular No. 27, p. 15
173. Sat Sandesh, October 1970, p. 8
174. Sat Sandesh, July 1971, p. 31
175. Spiritual Elixir, p. 220, '88 ed.
176. Spiritual Elixir, pp. 252-253, '88 ed.
177. Sat Sandesh, July 1971, p. 30
178. Spiritual Elixir, p. 83, '88 ed.
179. Circular No.2
180. Morning Talks, p. 43, '88 ed.
181. Circular No.2
182. Man Know Thyself, pp. 28-29, '88 ed.
183. Wheel of Life, p. 31, '86 ed.
184. Letter to an initiate
185. Wheel of Life, pp. 52-53, '86 ed.
186. Letter to an initiate
187. From a tape from Sawan Ashram, February 1970
188. Letter to an initiate
189. Baba Jaimal Singh, pp. 85-86, '87 ed.
190. Baba Jaimal Singh, p. 86, '87 ed.
191. Baba Jaimal Singh, p. 87, '87 ed.
192. Spiritual Elixir, p. 133, '88 ed.
193. Sat Sandesh, August 1970, p. 25
194. Sat Sandesh, August 1970, p. 26

195. Sat Sandesh, August 1970, p. 26
196. Circular "On Military Service"
197. Circular No. 69, August 18, 1969
198. Spiritual Elixir, p. 127, '88 ed.
199. Spiritual Elixir, p. 263, '88 ed.
200. Sat Sandesh, December 1971, p. 28
201. Sat Sandesh, December 1970, pp. 9-10
202. Sat Sandesh, December 1970, p. 14
203. Excerpts from Letters to New York Satsangis, p. 52
204. Sat Sandesh, January 1971, p. 10
205. Spiritual Elixir, p. 271, '88 ed.
206. Spiritual Elixir, p. 54, '88 ed.
207. Excerpts from Letters to New York Satsangis, p.74
208. Excerpts from Letters to New York Satsangis, p. 14
209. Excerpts from Letters to New York Satsangis, p. 74
210. The Wheel of Life, p. 36, '86 ed.
211. Sat Sandesh, January 1971, p. 4
212. Sat Sandesh, January 1971, p. 5
213. Sat Sandesh, January 1971, p. 5
214. Sat Sandesh, January 1971, p. 6
215. Sat Sandesh, January 1971, p. 9
216. Sat Sandesh, January 1971, p. 9
217. Sat Sandesh, January 1971, p. 10
218. Sat Sandesh, January 1971, p. 10
219. Sat Sandesh, January 1971, p. 10
220. Sat Sandesh, January 1971, p. 11
221. Sat Sandesh, January 1971, p. 11
222. Sat Sandesh, January 1971, p. 11
223. Sat Sandesh, January 1971, pp. 13-14
224. Sat Sandesh, January 1971, p. 14
225. Sat Sandesh, January 1971, p. 14
226. Sat Sandesh, January 1971, p. 14
227. Sat Sandesh, January 1971, pp. 14-15
228. Sat Sandesh, January 1971, p. 15
229. Sat Sandesh, January 1971, p. 15
230. Sat Sandesh, January 1971, p. 15

भाग – 5: प्रभु में नवजीवन

231. Circular No. 17
232. Morning Talks, pp. 35-36, '88 ed.
233. Morning Talks, p. 228, '88 ed.
234. Morning Talks, pp. 57-58, '88 ed.

235. Sat Sandesh, December 1971, p. 29
236. Morning Talks, p. 48, '88 ed.
237. Morning Talks, p. 46, '88 ed.
238. Morning Talks, p. 32, '88 ed.
239. Spiritual Elixir, p. 105, '88 ed.
240. Morning Talks, pp. 48-49, '88 ed.
241. Morning Talks, pp. 255-256, '88 ed.
242. Morning Talks, p. 211, '88 ed.
243. Morning Talks, p. 204, '88 ed.
244. Sat Sandesh, February 1972, p. 12
245. Morning Talks, p. 205, '88 ed.
246. Baba Jaimal Singh, p. 121, '87 ed.
247. Morning Talks, p. 221, '88 ed.
248. Morning Talks, p. 230, '88 ed.
249. Morning Talks, p. 50, '88 ed.
250. Excerpts from Letters to New York Satsangis, p. 26
251. Sat Sandesh, February 1970, p. 11
252. Morning Talks, p. 207, '88 ed.
253. Morning Talks, pp. 221-222, '88 ed.
254. Spiritual Elixir, p. 124, '88 ed.
255. Morning Talks, p. 40, '88 ed.
256. Spiritual Elixir, p. 257, '88 ed.
257. Spiritual Elixir, p. 115, '88 ed.
258. Sat Sandesh, February 1972, pp. 7-8
259. Morning Talks, p. 215, '88 ed.
260. Spiritual Elixir, pp. 130-131, '88 ed.
261. Morning Talks, p. 205, '88 ed.
262. Morning Talks, p. 103, '88 ed.
263. Morning Talks, p. 206, '88 ed.
264. Morning Talks, pp. 222-223, '88 ed.
265. Morning Talks, pp. 203-204, '88 ed.
266. Morning Talks, p. 204, '88 ed.
267. Morning Talks, p. 204, '88 ed.
268. Morning Talks, p. 46, '88 ed.
269. Morning Talks, pp. 37-38, '88 ed.
270. Baba Jaimal Singh, p. 96, '87 ed.
271. Morning Talks, p. 207, '88 ed.
272. Morning Talks, p. 206, '88 ed.
273. Morning Talks, p. 207, '88 ed.
274. Spiritual Elixir, p. 251, '88 ed.
275. Spiritual Elixir, p. 233, '88 ed.
276. Sat Sandesh, January 1971, p. 12

277. Morning Talks, pp. 246-247, '88 ed.
278. Sat Sandesh, November 1971, pp. 28-31
279. Sat Sandesh, November 1971, p. 28
280. Simran, pp. 11-12
281. Sat Sandesh, June 1971, p. 3
282. Spritual Elixir, p. 184
283. Simran, p. 15
284. Simran, p. 20
285. Spiritual Elixir, p. 184, '88 ed.
286. Spiritual Elixir, p. 134, '88 ed.
287. Simran, p. 15
288. Spiritual Elixir, p. 172, '88 ed.
289. Spiritual Elixir, p. 184, '88 ed.
290. Wheel of Life, p. 37, '86 ed.
291. Simran, p. 30
292. Sat Sandesh, April 1968, p. 12
293. Simran, p. 21
294. Simran, p. 24
295. Spiritual Elixir, p. 169, '88 ed.
296. Spiritual Elixir, p. 305, '88 ed.
297. Simran, p. 23
298. Simran, p. 24
299. Letter to an Initiate
300. Excerpts from Letters to New York Satsangis, p. 21
301. Spiritual Elixir, pp. 174-175, '88 ed.
302. Excerpts from Letters to New York Satsangis, p. 45
303. Excerpts from Letters to New York Satsangis, p. 54
304. Sat Sandesh, February 1972, pp. 12-13
305. Excerpts from Letters to New York Satsangis, p. 52
306. Morning Talks, p. 153, '88 ed.
307. Sat Sandesh, February 1970, p. 10
308. Godman, pp. 156-157
309. Morning Talks, p. 143, '88 ed.
310. Godman, pp. 156-157
311. Godman, p. 159
312. Godman, p. 161
313. Godman, p. 160
314. Godman, p. 140
315. Godman, p. 162
316. Godman, p. 161
317. Godman, p. 158
318. Spiritual Elixir, p. 259,. '88ed.

319. Sat Sandesh, November 1970, p. 5
320. Prayer, pp. 55-56
321. Prayer, p. 56
322. Circular: "Sant, the Master"
323. Sat Sandesh, January 1968, p. 28
324. Sat Sandesh, April 1968, p. 11
325. Sat Sandesh, April 1968, pp. 6-7
326. Morning Talks, p. 185, '88 ed.
327. Sat Sandesh, November 1970, p. 3
328. Circular: "Sant, the Master"
329. Spiritual Elixir, p. 280, '88 ed.
330. Spiritual Elixir, p. 227, '88 ed.
331. Excerpts from Letters to New York Satsangis, p. 29
332. Prayer, p. 58
333. Excerpts from Letters to New York Satsangis, p. 78
334. Spiritual Elixir, p. 105, '88 ed.
335. Circular: "The Way of Love"
336. Prayer, p. 57
337. Circular: "Humility" -p. 2
338. Circular: "Humility" - p. 2
339. Circular: "Humility"- p. 2
340. Circular: "Humility" -p. 2
341. Circular: "Humility" - p. 3
342. Circular: "Humility" -p. 4
343. Circular: "Humility" - p. 3
344. Circular: "Humility" - p. 4
345. Morning Talks, p. 95, '88 ed.
346. Morning Talks, p. 94, '88 ed.
347. Morning Talks, p. 97, '88 ed.
348. Morning Talks, pp. 251-252, '88 ed.
349. Morning Talks, pp. 95-96, '88 ed.
350. Sat Sandesh, December 1970, p. 2
351. Spiritual Elixir, p. 118, '88 ed.
352. Godman, p. 187
353. Sat Sandesh, May 1971, p. 9
354. Morning Talks, pp. 98-99, '88 ed.
355. Morning Talks, p. 99, '88 ed.
356. Morning Talks, p. 100, '88 ed.
357. Morning Talks, pp. 101-102, '88 ed.
358. Morning Talks, pp. 102-103, '88 ed.
359. Morning Talks, p. 103, '88 ed.
360. Godman, p. 184 .

361. Sat Sandesh, June 1971, p. 32
362. Godman, pp. 184-185
363. Godman, p. 188
364. Morning Talks, p. 224, '88 ed.
365. Godman, pp. 186-187
366. Godman, p. 189
367. Sat Sandesh, March 1971, pp. 14-15
368. Morning Talks, p. 225
369. Morning Talks, p. 134, '88 ed.
370. Sat Sandesh, March 1971, p. 15
371. Sat Sandesh, June 1971, p. 9
372. Godman, pp. 185-186
373. Sat Sandesh, June 1971, p. 32
374. Morning Talks, pp. 131-132, '88 ed.
375. Spiritual Elixir, p. 103, '88 ed.
376. Morning Talks, pp. 43-44, '88 ed.
377. Morning Talks, pp. 47-48, '88 ed.
378. Sat Sandesh, April 1968, p. 5
379. Sat Sandesh, April 1968, p. 5
380. Sat Sandesh, April 1,968, p. 5
381. Sat Sandesh, August 1970, p. 12
382. Morning Talks, p. 68, '88 ed.
383. Morning Talks, pp. 187-188, '88 ed.
384. Sat Sandesh, February 1972, p. 32
385. Spiritual Elixir, p. 203, '88 ed.
386. Letter to an Initiate
387. Morning Talks, pp. 110-111, '88 ed.
388. Sat Sandesh, September 1970, p. 13
389. Sat Sandesh, September 1970, p. 14
390. Morning Talks, p. 164, '88 ed.
391 Morning Talks, p. 164,'88 ed.
392. Spiritual Elixir, p. 213, '88 ed.
393. Spiritual Elixir, pp. 215-216, '88 ed.
394. Sat Sandesh, October 1971, p. 18
395. Spiritual Elixir, p. 93, '88 ed.
396. Sat Sandesh, September 1970, p. 10
397. Spiritual Elixir, p. 251 '88 ed.
398. Spiritual Elixir, pp. 207 -208, '88 ed.
399. Excerpts from Letters to New York Satsangis, p. 82
400. Morning Talks, p. 189, '88 ed.
401. Morning Talks, pp. 185-186, '88 ed.
402. Morning Talks, p. 164, '88 ed.

403. Spiritual Elixir, p. 118, '88 ed.
404. Sat Sandesh, September 1970, p. 11
405. Spiritual Elixir, p. 77, '88 ed.
406. Spiritual Elixir, p. 112, '88 ed.
407. Excerpts from Letters to New York Satsangis, p. 74
408. Spiritual Elixir, p. 262, '88 ed.
409. Spiritual Elixir, p. 157, '88 ed.
410. Excerpts from Letters to New York Satsangis, p. 52
411. Spiritual Elixir, p. 259, '88 ed.
412. Morning Talks, p. 187,'88 ed.
413. Morning Talks, p. 166, '88 ed.
414. Sat Sandesh, September 1970, p. 11
415. Prayer, pp. 50-51
416. Prayer, pp. 52-53
417. Circular 27, p. 12
418. Sat Sandesh, September 1970, p. 12
419. Receptivity, p. 14
420. Spiritual Elixir, p. 108, '88 ed.
421. Spiritual Elixir, p. 213, '88 ed.
422. Spiritual Elixir, p. 178, '88ed.
423. Spiritual Elixir, pp. 147-148, '88 ed.
424. Spiritual Elixir, p. 218, '88 ed.
425. Spiritual Elixir, p. 309, '88 ed.
426. Jap Ji, p. 97
427. Jap Ji, p. 82
428. Jap Ji, pp. 66-67
429. Godman, p. 190
430. Sat Sandesh, September 1971, p. 31
431. Sat Sandesh, March 1972, p. 10
432. Morning Talks, p. 224, '88 ed.
433. Morning 1alks, p. 221, '88 ed.
434. Spiritual Elixir, p. 272, '88 ed.
435. Sat Sandesh, December 1971, p. 14
436. Baba Jaimal Singh, pp. 95-96, '87 ed. .
437. Baba Jaimal Singh, pp. 105-106, '87 ed.
438. Spiritual Elixir, p. 90, '88 ed.
439. Spiritual Elixir, pp. 256-257, '88 ed
440. Morning Talks, pp. 60-61, '88 ed.
441. Excerpts from Letters to New York Satsangis, pp. 81-82
442 Sat Sandesh , March 1972, p. 10
443. Jap Ji, p. 81
444. Godman, pp. 190-191

445. Prayer, pp. 76-77
446. Circular 17
447. Wheel of Life, pp. 76-77, '86 ed.
448. Wheel of Life, pp. 80-81, '86 ed.
449. Wheel of Life, pp. 78-79, '86 ed.
450. Godman, p. 177
451. Godman, pp. 177-179
452. Godman, p. 179
453. Godman, pp. 180-181
454. Godman, p. 59
455 Jap Ji, pp. 107-108.
456. Spiritual Elixir, p. 341, '88 ed.
457. Spiritual Elixir, p. 311, '88 ed.
458. Spiritual Elixir, pp. 361-362, '88 ed.
459. Spiritual Elixir, p. 327, '88 ed.
460. Spiritual Elixir, p. 328, '88 ed.
461. Spiritual Elixir, p. 345, '88 ed.
462. Spiritual Elixir, p. 347, '88 ed.
463. Spiritual Elixir, pp. 337-338, '88 ed.
464. Spiritual Elixir, p. 331, '88 ed.
465. Spiritual Elixir, p. 368, '88 ed.
466. Spiritual Elixir, p. 329,' '88 ed.
467. Spiritual Elixir, p. 320, '88 ed.
468. Spiritual Elixir, p. 332, '88 ed.
469. Birthday Message, January 1970
470. Spiritual Elixir, p. 322, '88 ed.
471. Christmas Message, December 1962
472. Spiritual Elixir, p. 326, '88 ed.
473. Spiritual Elixir, p. 321, 'R8 ed.

भाग – 5: कृपाल का प्रकाश

(The Light of Kirpal से उद्धरित)

474. Hunger After God, pp. 103-109
475. Love Beautifies Everything , pp. 117-122
476. Consciousness, Reincarnation and Free Will, pp. 243-244
477. True Meditation, pp. 250-254
478. Attitude For Spreading the Teachings, pp. 259-263
479. Faith in the Master, pp. 264-266
480. Have You heard Me ? pp. 267-270
481. Keep A Vigilant Watch, pp. 271-272