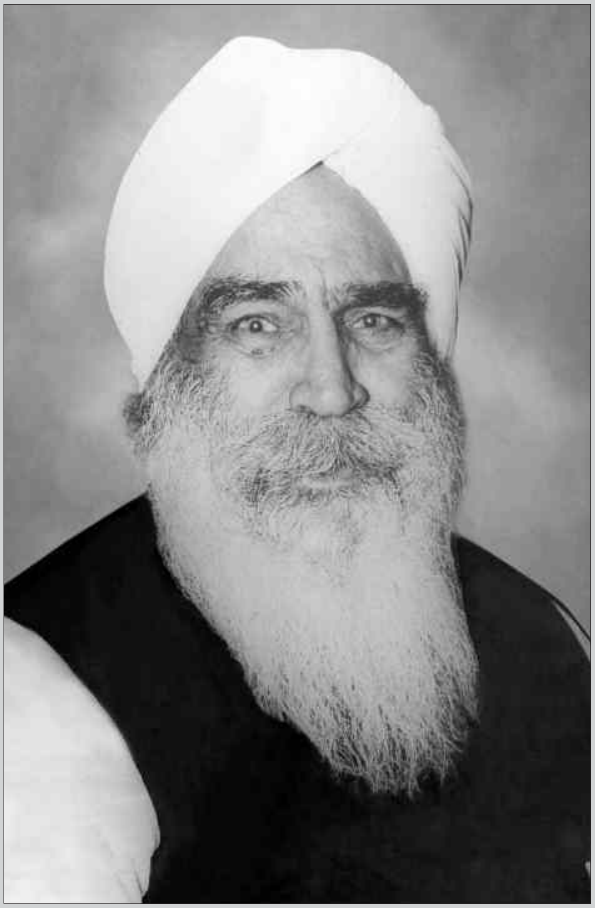
जीवन की पड़ताल



कृपाल सिंह

जीवन की पड़ताल
(पूर्णता के सात गुण)

कृपाल सिंह

कृपाल रूहानी सत्संग सभा (भबात)
1206, सैक्टर 48 बी, चण्डीगढ़

Published by:
Kirpal Ruhani Satsang Sabha (Bhabat)
1206, Sector 48-B, Universal Enclave,
Chandigarh- 160 047 (India)
Ph. : 0172-2674206, 0172-4346346
Email : ruhanisatsangindia@gmail.com
Website : www.ruhanisatsangindia.org

Hindi Edition 6 February, 2014 1100 Copies

Printed at:
Sanjay Printers
404, Industrial Area, Phase-II,
Chandigarh
Phone: 0172-4651390

प्रकाशक की ओर से

हजूर महाराज परम संत द्वारा लिखित इस छोटी सी पुस्तक में जीवन सुधार के वे प्रैक्टीकल गुण बताए गए हैं जिन्हें धारण करके इन्सान अपनी ज़िंदगी की पूर्णता को प्राप्त कर सकता है। मूल रूप से यह पुस्तक अंग्रेजी भाषा में है जिसका हिंदी रूपांतरण करने का हमारा यह तुच्छ सा प्रयास है जिस में साधारण बोलचाल की हिंदी भाषा अपनाने की कोशिश की कई है ताकि आम जन–साधारण इस से पूर्ण लाभ उठा सके। पहले भी इस पुस्तक के हिंदी संस्करण नज़र आए हैं जिन में आम संगत को समझने में दिक्कत पेश आ रही थी, इसीलिए हमें यह संस्करण निकालना पड़ा। आशा है कि हजूर महाराज की दया–मेहर से हमारा यह प्रयास सत्संगीजनों व परमार्थाभिलाषियों के लिए अधिक हितकारी होगा। भजन सिमरन के विषय को अधिक स्पष्ट करने के लिए पुस्तक के अंत में भजन सिमरन के बारे में महाराज जी द्वारा अलग तौर से लिखा एक परिपत्र शामिल किया गया है।

अंत में पुस्तक में रह गई कमियों के लिए हम अपनी पूर्ण जिम्मेदारी महसूस करते हुए सब से विनम्र क्षमा याचना करते हैं।

6 फरवरी, 2014 कृपाल रूहानियत सत्संग सभा (भबात)

चंडीगढ़

लेखक की ओर से

छोटे से बीज में बड़ा बड़ का पेड़ छिपा होता है। यदि इसको पूरी खुराक और संभाल प्राप्त हो जाए तो इस बीज से पूरा वृक्ष बन जाता है। सब प्रकार की नन्हीं और कोमल पौध को समय–समय पर पानी देने, घास–फूस निकालने, खाद डालने तथा बाड़ लगाने की ज़रूरत होती है ताकि अवारा पशु उस पौध को नुकसान न पहुंचा सकें। समय पाकर पौध से बड़ा पेड़ बन जाता है जो यात्रियों को छाया देता है तथा दूसरों के लिए सहायता और प्रेरणा का स्रोत बन जाता है। ठीक इसी प्रकार पवित्र नाम का बीज बढ़िया तथा उपजाऊ ज़मीन अर्थात् उच्च सदाचारी जीवन और प्रेम सहित लगन वाली हृदय–रूपी ज़मीन पर बढ़िया फलता–फूलता है। ज़िन्दा सत्गुरु द्वारा दी रूहानी प्रेरणा पा कर मनुष्य की आत्मा इस रूहानी मार्ग पर एक अच्छी शुरूआत करती है। इसलिए जिज्ञासुओं को जीवन की पड़ताल की सलाह दी जाती है जो रूहानियत की पूर्णता के लिए सहायक सिद्ध होती है। डायरी में बताई मूलभूत चीज़ें सदाचार के सभी पहलुओं को कवर करती हैं और रूहानी कृपा प्राप्त करने में भरपूर सहायता करती हैं।

कृपाल सिंह

जीवन की पड़ताल
(पूर्णता के सात गुण)

सच सब से ऊपर है परंतु सच्चा और सुच्चा जीवन उस से भी ऊपर है। सच और सच्चा–सुच्चा जीवन एक दूसरे के अभिन्न अंग हैं और इन दोनों के मिलाप से ही प्रभु की तरह का पवित्र जीवन बनता है। जो सच्चा–सुच्चा जीवन जीता है वह सदा ही खून–पसीने की कमाई करके अपना और अपने परिवार का पेट पालेगा। उस के भोजन में फल सब्जी, मेवे और अनुमोदित डेयरी उत्पाद (घी, दूध, मक्खन, पनीर, लस्सी, दही आदि) शामिल होंगे। इस सब से बढ़कर, वह ईमानदार होगा और दूसरों के प्रति उसका बर्ताव उत्तम दर्जे का होगा। इन्सान को पूर्णता प्राप्ति के लिए निम्नलिखित सात गुण धारण करने पड़ते हैः–

प्रमुख सद्‌गुण

1. अहिंसा

यह एक महान गुण हैं जिसे धारण कर के इन्सान अपने साथी इन्सानों को बराबर समझ कर अपने भाई और प्रभु के बच्चे समझने लग जाता है। इस गुण के विकास के लिए आवश्यक है कि इंसान मनुष्य मात्र के अवगुणों और खामियों का ख्याल न करते हुए सब के लिए सहनशीलता भरा दृष्टिकोण अपनाए। प्रेम और सद्‌भाव की रूहानी ज़मीन पर सब का भला चाहने वालों की थोड़ी सी मेहनत भी भारी रंग लाती है। प्रभु प्रेम से भरपूर हृदय सारे गुणों का भंडार होता है।

समस्या पर गहराई से नज़र डालने से पता चलता है कि जब तक सब कुछ हमारी इच्छा के अनुसार चलता रहता है तब तक न तो हमें कोई चिंता होती है और न ही गुस्सा आता है। ज्यों ही हमें लगता है कि अब कार्य हमारी इच्छा के उलट हो रहा है या हमारी भावनाओं को कुचला जा रहा है तब प्रतिक्रियाओं की कड़ी आरंभ हो जाती है। इसी से हमारे मन, वचन और कर्म में हिंसा का आरंभ होता है। हम में से बहुत से ऐसे व्यक्ति होते हैं जो वास्तविक या कल्पित अपमान के लिए ईंट का जवाब पत्थर से देना अपना कर्त्तव्य समझते हैं और बहुत कम लोग ऐसे होंगे जो 'भूल जाओ, मुआफ करो और त्याग' के सद्‌गुण को धारण करके चलते हैं।

ईसा ने सदा दो मुख्य गुण बताए हैं: (1) अपने पड़ोसी से प्रेम करो, और (2) अपने शत्रुओं से प्रेम भी करो। आप सोचते होंगे कि यह कमज़ोरी और बुज़दिली के कारण कहा गया है कि अपने शत्रुओं को प्यार करो। असल में कारण यह नहीं, बल्कि इसके मूल में नैतिक और दिव्य व्यवहार करने के दृष्टिकोण की भावना जुड़ी हुई है।

जहां आग जलती है पहले वह स्थान खुद गर्म होता है और फिर बाद में उसके चारों ओर के वातावरण को गर्मी जाती है। ठीक ऐसी ही हालत आग या क्रोध की है। काल्पनिक या अनुमानित बुराई मनुष्य के मन में कांटे की तरह चुभती रहती है। जब मनुष्य इसकी शिद्‌दत सहन करने योग्य नहीं रहता तो वह घृणा और द्वेष की अग्नि में जलने लगता है (नज़दीक वालों को बुरा–भला कहने लग जाता है), उसका मानसिक

संतुलन बिगड़ जाता है और फिर वह चारों ओर के वातावरण को दूषित करता जाता है।

हमारी अधिकतर बुराइयां और कष्ट हमारी अपनी सोच का परिणाम हैं जिस से आगे चल कर ऐसे अनेक विचार पैदा होते चले जाते हैं। जीवन के बारे में अपनी सोच बदल कर ही हम इस विष भरे चक्र से बाहर निकल सकते हैं। इन तुच्छ झगड़ों, क्षण–भंगुर परिस्थितियों और अस्थिर बातों जिनका कुछ भी मतलब नहीं होता, से लग कर हम अपनी स्वाभाविक शांति का परित्याग क्यों करें? इन मनघड़न्त व काल्पनिक बातों पर दुखी होने की बजाय उचित होगा यदि हम जीवन के उच्च आदर्शों, अपने अन्तरीय और बाह्य दिव्य जीवन पर अधिक ध्यान दें क्योंकि यह संसार दिव्य शक्ति से परिपूर्ण है और दिव्य शक्ति ही इस के अंदर बाहर विद्यमान है।

यदि हम वास्तव में परमात्मा को चाहते हैं और दिल से प्रभु–प्राप्ति की कामना करते हैं तो हमें उसकी रचना से भी प्रेम करना सीखना पड़ेगा क्योंकि परमात्मा केवल प्रेम है। सेंट जॉन ने ज़ोर देकर ठीक ही कहा है, " जो सबसे प्रेम नहीं करता, परमात्मा को नहीं जान सकता क्योंकि परमात्मा प्रेम है।" कबीर साहब ने कहा है कि इन्सान की आत्मा प्रभु की अंश है:

कहो कबीर एह राम की अंश।

इस लिए हमें प्रेम के अपने स्वाभाविक स्वरूप में रहना चाहिए और सब से प्रेमपूर्वक बर्ताव करना चाहिए क्योंकि प्रेम हर वस्तु को बाहरी

और अंतरीय तौर पर शोभा प्रदान करता है। हम प्रभु प्रेम के कारण ही जीवित हैं क्योंकि प्रेम, जीवन और ज्योति एक ही रूप हैं। कहा जाता है कि सारी सृष्टि की रचना ज्योति से हुई है। इसलिए किसी भी चीज़ को 'भला' या 'बुरा' कहना उचित नहीं।

"एक नूर ते सब जग उपजेआ कौण भले को मन्दे।"

आन्तरिक रूप में हम सबकी जड़ें प्रभु प्रेम और ज्योति में गहरी गड़ी हुई हैं चाहे हमें उसका ज़रा भी ज्ञान नहीं क्योंकि हमें अपने अन्तर की पड़ताल करने का अवसर कभी–कभार ही मिलता है। इसका कारण है कि हम ज्यादा समय बाहरमुखी वातावरण में लीन रहते हैं और अपने अंदर छिपे जीवन–तत्वों पर ज़रा भी विचार नहीं करते कि इसका मूल क्या है जो कि सब जीवों का आधार है। यह प्रेम और प्रभु की ज्योति है। यदि हमें केवल इतना ही पता चल जाए और उस का प्रति दिन अभ्यास किया जाए तो हम उसके प्रेम में लीन रहेंगे जो सब का जीवनाधार है। अहिंसा रूहानी जीवन का व्यवहारिक पहलू है और उस फल के समान है जो जीवन रूपी वृक्ष पर लगता है।

2. सच

प्रभु सच है और सच ही प्रभु है। सत्यवादी मनुष्य सदा परमात्मा के प्रकाश में रह कर कार्य करता है। संसार में वह किसी भी चीज़ से नहीं डरता। सदा दैवी प्रकाश में लिप्त होकर वह कर्म करता जाता है और परमात्मा के सादा स्वरूप को अपने अंदर धारण करता जाता है क्योंकि

प्रभु ही उसका सहायक और अंदरूनी मंडलों में आश्रय देने वाला है। कभी झूठ मत बोलो। यदि आप झूठ बोलते हैं तो पहले तो खुद को धोखा देते हैं और फिर दूसरों को। इसके अलावा अपने एक झूठ को छिपाने के लिए आपको अनेकों और झूठ बोलने पड़ते हैं। इसलिए सभी को यह बात जीवन में अपनानी चाहिए, ''अपने प्रति सच्चे बनो, अपने आप को धोखा मत दो।'' यदि कोई व्यक्ति अपने प्रति सच्चा है तो वह किसी से भी नहीं डरता क्योंकि वह अपने अंदर बस रहे प्रभु के प्रति सच्चा होता है जो कि सब के दिलों में बसता है। अतः वह सच बोलेगा, सच सोचेगा और सच्चा व्यवहार करेगा क्योंकि उसे पता होता है कि प्रभु पावर हर समय उसकी मदद करती है। कोई मुश्किल उसको विचलित नहीं कर सकती, दुर्भाग्य उसके नज़दीक नहीं आ सकता और विरोध उसके रास्ते में रुकावट नहीं बन सकता क्योंकि प्रभु की महान शक्ति कवच बन कर उसकी सहायता के लिए हर समय और हर स्थान पर तैयार रहती है। ऐसा हृदय बाकी सभी गुणों का भंडार बन जाता है जो उसे सहयोग देने के लिए खुद ही उसकी ओर भागे चले आते हैं।

सच का अर्थ केवल सच बोलना और सच्चा सोचना ही नहीं होता बल्कि इसका मतलब सच्चा–सुच्चा जीवन बनाना होता है। सच सबसे ऊपर है परन्तु सच्चा–सुच्चा जीवन इससे भी ऊंचा है। हमारे कर्म आदर्शक होने चाहिएं जिनसे यह पता चले कि हम किसी पवित्र तथा उच्च विचार संस्था से संबंध रखते हैं जिसका आधार सत्य, पवित्रता और प्रेम है। किसी दरख्त की शोभा उस पर लगने वाले फल से जानी जाती है।

रूहानियत के दैवी पेड़ के पोषण के लिए अहिंसा और सच रूपी जल की ज़रूरत पड़ती है।

कबीर साहब फरमाते हैं कि सच सब गुणों से ऊंचा है जबकि झूठ सभी पापों का सिरताज है :

सांच बराबर तप नहीं, झूठ बराबर पाप।
जाके हृदय सांच है, ता हृदय हरि आप।।

सच्चाइयों का सच (वह परमात्मा) मानव आत्मा के अन्तर रहता है और उसको गहराई से निकाल कर अपनी व्यवहारिक क्रियाओं में पूर्ण तौर पर प्रयोग में लाने की ज़रूरत है। शब्द धुन सब जीवों का आधार है और केवल इसी से सम्पर्क स्थापित करके हम रूहानियत की ज़मीन पर वास्तव में सच्चे बन सकते हैं और अपने जीवन को सच्चा बना सकते हैं। सच के अभ्यास और सच्चा जीवन जीने से व्यक्ति प्रभु के प्रेम में रंग जाता है और सब को प्यार बांटने लग जाता है।

कबीर साहब ने चारों युगों में अवतार लेकर सदा शब्द धुन का ही प्रचार किया है। हर रोज़ इस शब्द से सम्पर्क स्थापित रखने से मनुष्य अपने जीवन को पवित्र बना लेता है और प्रभु की कृपा प्राप्त करने योग्य बन जाता है।

3. ब्रह्मचर्य

ब्रह्मचर्य जीवन है और इसका पात करना मौत है। संयम के गुण का पालन करना जीवन के हर क्षेत्र में सफलता के लिए ज़रूरी है चाहे वह

सांसारिक हो या आध्यात्मिक। पवित्रता और ब्रह्मचर्य से पूर्ण जीवन ही वह ज़मीन है जिसमें आध्यात्मिकता का पवित्र बीज पूर्ण तौर विकसित होता है। इस में मन, वचन और कर्म कर के संयम रखना होता है नहीं तो इन तीनों में से किसी एक के भी कारण से मन की गहराई में वर्षों से दबी पड़ी बुराइयां कई गुणा बढ़ जाती हैं।

ब्रह्मचर्य का पालन करना कठिन कार्य है जिस के लिए जीवन भर संघर्ष करना पड़ता है। वे लोग भाग्यशाली हैं जो ब्रह्मचर्य का पालन करते हैं क्योंकि उनके लिए प्रभु मार्ग पर चलना उन लोगों से कहीं ज़्यादा आसान है जो कि भोगों–रसों में फंसे पड़े हैं। साधारण संयमपूर्ण विवाहित जीवन रूहानियत के रास्ते में बाधक नहीं होता।

जीवन के तथ्यों का विश्लेषण करने से पता चलता है कि साधारणतया यह सब हमारे आस–पास के वातावरण और रहन–सहन पर अधिक निर्भर करता है। हमारे विचारों पर हमारे भोजन का असर पड़ता है। जो भोजन हम खाते हैं, शरीर में हज़्म होकर हमारे विचारों को अपने रंग में रंग देता है। यहां तक कि हमारी हड्डियां और खून हमारे भोजन के अनुसार ही ढलते हैं। मिलावटी और मुर्दा भोजन असली जीवन का स्रोत नहीं हो सकता। यही कारण है कि रूहानियत की राह पर चलने वाले सभी महापुरुषों ने सदा माँस, मछली, अंडे और शराब आदि सभी प्रकार की नशीली चीज़ें जो विचार–शक्ति को कम करती हैं और काम–वासना को बढ़ाती हैं तथा प्रभु–प्राप्ति के मार्ग से दूर हटाती हैं, के प्रयोग से सख्त मना किया है। ''जैसा सोचोगे वैसा बनोगे'', यह युगों पुरानी कहावत है

जिसके साथ यह कहना भी आवश्यक है ''जैसा अन्न, तैसा मन।''

साधारण प्राकृतिक भोजन जिसमें सब्जियां, फल, मेवे, मक्खन, घी, रोटी और पनीर उपयुक्त मात्रा में हों, सांसारिक और रूहानी फर्ज़ निभाने के लिए शरीर को भरपूर शक्ति और स्वास्थ्य प्रदान करने वाला होता है।

एक प्रसिद्ध डाक्टर ने कहा हैः हम अपनी कब्र रसोई घर से और दांतों के स्वाद से खोदते हैं। इस से बढ़ कर यह समस्या हमारे कर्म सिद्धांत से जुड़ी हुई है जिसे क्रिया–प्रतिक्रिया का सिद्धांत भी कहा जाता है। 'जैसा बीजोगे वैसा पाओगे,' एक प्राचीन कथन है जिस की अधिक व्याख्या करने की ज़रूरत नहीं है। कांटे बीजने से गुलाब नहीं मिलेगा। दुनिया की हर चीज़ का मूल्य चुकाना पड़ता है। अपने तथाकथित सभी स्वादों और मनोरंजनों का भी बदला देना पड़ता है। किसी को कष्ट देने से आपको उस की सज़ा अवश्य भुगतनी पड़ेगी। ईसा ने कहा है,'' पाप का फल मौत है और आप भली भांति फैसला कर सकते हैं कि क्या आप उस का बदला चुकाने के लिए तैयार हैं।''

ब्रह्मचर्य धारण करने से हम न केवल शरीर के अति ज़रूरी तरल पदार्थ को बचा लेते हैं बल्कि इस के साथ ही यह हम को रूहानियत के रास्ते पर आगे बढ़ाने में भी सहायक होता है जिस को दुनिया के झमेलों में फंस कर हम भूल गए हैं। रूहानियत की धुन और ज्योति की गुम हो गई धाराएं जो कि सत्गुरु का ही रूप हैं, को ज्यादा देर मज़बूती से तब तक धारण नहीं किया जा सकता जब तक ब्रह्मचारी जीवन नहीं बनता।

खाली मन शैतान का घर होता है। इसी लिए सदा चार्जड नामों का सिमरण और सत्गुरु की याद बनाए रखने की सलाह दी जाती है जिस की शक्ति से दुनिया के समुद्र में लंपट मन को काबू करने में मदद मिलती है। यह बात भली प्रकार समझ लेनी चाहिए कि विद्वता और तर्क–वितर्क मृत्यु के कठिन समय आप की कोई मदद नहीं कर सकते, उस समय केवल सत्गुरु की कृपा ही रक्षा करेगी।

पके फलों का ताज़ापन तभी तक कायम रह सकता है जब तक वे शाखा से लगे रहते हैं परंतु एक बार जब उन्हें तोड़ लिया जाता है तो वे या शहद में या फ्रिज आदि की ठंडक में ताज़ा रखे जा सकते हैं। सत्गुरु की दया का दायरा शहद रूपी बाम का काम करता है और उस की सुरक्षा अमूल्य कोल्ड स्टोर का काम देती है जिस से जिज्ञासु को पुरातन बीमारी (जन्म–मरण) से छूटने की आशा बंधती है। पुरातन काल में प्रभु मार्ग में रंगे जीवों के अमूल्य निजी तजरबों के रिकार्ड से भली प्रकार मालूम होता है कि हरेक के लिए बचने की आशा है बशर्ते कि वह अपनी कोशिशें ज़ोर–शोर से जारी रखे और इस से भी बढ़ कर उसे पूरे गुरु का मार्गदर्शन और मदद मिल जाए।

जैसे हर महात्मा का अतीत होता है उसी प्रकार हर पापी का भविष्य होता है परंतु सत्गुरु की दया–मेहर के बिना कुछ भी संभव नहीं होता। शिशु रूपी शिष्य को चाहिए कि वह अपने आप को किसी अच्छे कार्य में बिज़ी रखे अथवा मन ही मन प्रभु का सिमरन करता रहे, बुरे लोगों की संगत और माहौल जैसे अश्लील साहित्य और आकृतियों के अध्ययन

में न उलझे, दूसरों की आंखों, विशेषकर अपने से विरुद्ध सैक्स की आंखों में देखने से गुरेज करे और वैष्णव (शाकाहारी) भोजन का ही प्रयोग करे। ये कुछ सहायक पहलू हैं जिन का दृढ़तापूर्वक पालन करने से सत्गुरु पावर की कृपा द्वारा उचित समय पर अवश्य सही फल प्राप्त होगा।

यहां ब्रह्मचर्य के बारे में कुछ और शब्द कहना उचित ही होगा। शब्दार्थक तौर पर इसका सीधा अर्थ वह मार्ग है जो जीव को ब्रह्म व प्रभु–प्राप्ति को ओर ले जाता है। इसमें सभी इन्द्रियों को कंट्रोल करके सही मार्ग पर चलाना होता है। दूसरे शब्दों में, जीवन को हर प्रकार आत्म–संयमी बनाना और वर्जित भोजन और पेय पदार्थों से पूर्ण तौर पर परहेज़ करने योग्य बनाना होता है। ऐसा प्रभु–प्राप्ति के मार्ग पर चलने के लिए अति आवश्यक है और जिज्ञासुओं को दृढ़तापूर्वक इस प्रकार का ही जीवन जीने की सलाह दी जाती है।

4. सप्रेम नम्रता

नम्रता संतों का श्रृंगार है। यही उन को इन्सान और प्रभु की नज़र में महान बनाता है। पूर्ण संत सत्गुरु को हर जीव में प्रभु की ज्योति नज़र आती है और इसलिए इसमें हैरानी की कोई बात नहीं कि वह शिष्य बच्चे के साथ बराबरता और अपनेपन का व्यवहार करता है।

जैसे फलों से लदी शाखा अपने ही फलों के भार से नीचे झुक जाती है, ऐसे ही प्रभु रूपी खज़ाने से भरपूर होने के कारण सत्गुरु बिना सामाजिक और धार्मिक भेदभाव के उन सबसे प्रेमपूर्वक मिलता है जो उस

के पास प्रभु की प्राप्ति के लिए सहायता मांगने आते हैं।

अपने से पहले दूसरों की सेवा करो, यह अद्भुत उपहार है। जब वह आत्मतत्व हर प्राणी में विद्यमान नज़र आने लगता है तब दूसरों की सेवा अपनी ही सेवा महसूस होने लगती है। आत्मतत्व और सेवा रूहानियत के ही दो रूप हैं। संसार की इस प्रकृति के बाहरी तौर पर रंग–बिरंगे रूप होने पर भी संतुलन की प्रकृति बनी रहती है जिस से नम्रता और शांति पैदा होती है और इन्सान मानवता की सेवा में मगन हो कर उस परम पिता परमात्मा को सारी सृष्टि में काम करता हुआ देखने लगता है। जिस प्रकार एक छोटा सा पेच बड़ी मशीन में अभिन्न अंग बन कर बड़ी भूमिका निभाता है, उसी प्रकार सृष्टि में सब कुछ सुंदर है और प्रभु का प्रकट रूप हो कर प्रभु की सेवा में निश्चित भूमिका निभाता है। यह विचार इन्सानी भाईचारे को आपसी प्रेम के सूत्र में बांधता है जिस से प्रभु और सत्गुरु की प्रसन्नता प्राप्त होती हैः

मिट्ठत नीवीं नानका गुण चंगियाइयां तत्त।।

सेंट अगस्टीन ने नम्रता के सद्गुण पर अधिक बल दिया है। ''प्रथम नम्रता, द्वितीय नम्रता और सदैव नम्रता।'' यही महान उपदेश था जो वह अपने श्रोताओं को देने के लिए विद्यार्थियों के दीक्षान्त समारोह में खड़े हुए थे। उन्होंने कहा था कि इसके इलावा उनको देने के लिए उन के पास और कुछ भी नहीं है। इसी प्रकार एक बार कबीर साहब ने फरमाया कि मैं उसी प्रकार नम्रता से रहता हूं जैसे मछली जल में रहती है क्योंकि नम्रता ही मनुष्य को देवताओं की श्रेणी में ला खड़ा करती है।

यही एक ऐसा सद्गुण है जो व्यक्ति को संतों के दरबार में प्रवेश प्राप्त करवाता है। प्रभु रूपी प्रेमी को अपने हृदय में बिठाने के लिए व्यक्ति को अपने अन्तर से सभी प्रकार के विचारों को हटाना होता है और फिर उसी प्रभु के प्रेम में हर पल जीना पड़ता है। कबीर साहब ने एक बार फरमाया कि मैं बुरे व्यक्ति को ढूंढने निकला परन्तु इस विशाल संसार में कहीं भी उसको न ढूंढ सका, फिर अन्त में जब अपने ही अंदर नज़र मारी तो पता चला कि मैं खुद ही सब से बुरा हूंः

बुरा जो देखन मैं चला, बुरा न मिलेया कोय।
जो तन खोजा आपना, मुझ से बुरा न कोय।। (कबीर)

यह विनम्रता की पराकाष्ठा है।

कबीर साहब ने यह भी कहा है कि मैं दूसरों के मुकाबले खुद सबसे नीचा हूं, दूसरे सब मुझ से अच्छे हैं। जिन की ऐसी नज़र बन गई वे सब मेरे मित्र हैंः

बुरा जो देखन मैं चला, बुरा न मिलेया कोय।
जिन ऐसा कर बूझेया, मीत हमारा सोया।। (कबीर)

गुरु नानक देव जी अपने आपको सदा 'नानक नीच', 'नानक गरीब' या 'दास नानक' कहा करते थे। गुरु अमरदास जी प्रभु से यही प्रार्थना किया करते थे ''रामा हम दासन दास करीजै।'' मेरे सत्गुरु (बाबा सावन सिंह जी) ने एक बार कहा कि मैं अपने चमड़े से प्रभु भक्तों के पहनने के लिए जूते बनाना पसंद करूंगा।

सांसारिक वस्तुओं की प्राप्ति का मिथ्या अभिमान करके अथवा आध्यात्मिक और बौद्धिक ज्ञान के कारण सांसारिक वस्तुओं और उच्च पदवी का अभिमान करके आध्यात्मिक साधक का मन भटक सकता है लेकिन ये सांसारिक चीज़ें समय पा कर हवा के एक झोंके से कभी भी समाप्त हो सकती हैं। दूसरी तरफ नम्रता से भरपूर हृदय प्रभु–कृपा का पात्र बन जाता है। जब वह हृदय उस प्रभु की अपार दया से भर कर छलकने लगता है तो दूसरों को बाँटने के योग्य हो जाता है। विन्रम व्यक्ति अपने रूहानी विकास के लिए बड़ी से बड़ी कुरबानी करने को तैयार रहता है जब कि अभिमानी व्यक्ति अन्त तक ऐसे मौके का इंतज़ार ही करता रहता है और सुअवसर मिल जाने पर भी उस अवसर से चूक जाता है।

समय और ज्वारभाटे की लहर किसी का इंतज़ार नहीं करते। मानव जन्म प्रभु कृपा से बड़े सौभाग्य से प्राप्त हुआ है और इसका मुख्य उद्देश्य आध्यात्मिक पूर्णता को पाना है जिसके लिए हम सभी यहां (इस संसार में) आए हैं। भाग्यशाली हैं वे लोग जिन्हें (किसी पूर्ण संत सत्गुरु का) मार्गदर्शन मिला, अंतर जाने के लिए नामदान मिला और पवित्र प्रभु प्रकाश और शब्द धुन के साथ संपर्क मिला। अब यह हमारे ऊपर निर्भर करता है कि हम कोशिश करके बहती गंगा में हाथ धो लें। यदि हम एक कदम आगे बढ़ाएंगे तो सत्गुरु हज़ार कदम आगे बढ़ कर हमारा स्वागत और सम्मान करेगा।

रूहानियत की पूर्ण प्राप्ति का विचार पैदा होना मनुष्य जीवन का शुभ परिचायक है और व्यक्ति के जीवन का सही तथा महानतम उद्देश्य

यही है। जब किसी पर प्रभु कृपा प्रकट होती है तभी ऐसा महान विचार मन में उठता है।

जीवन के इस महान भेद को बुद्धिबल या तर्क–वितर्क द्वारा हल नहीं किया सकता। इनसे जानकारी तो बढ़ जाएगी परन्तु सुबुद्धि (अंतरीय ज्ञान) नहीं आएगी और जानकारी बढ़ने पर व्यक्ति में अहंकार और नेतागिरी की भावना बढ़ेगी जो उस व्यक्ति के प्रभु–प्राप्ति के रास्ते में और अधिक रुकावट बन जाएगा। ज्ञान का उच्चतम रूप यही है कि हम अपनी आत्म–संतोष की मौजूदा हालत और दुख–भरी ज़िंदगी जिस में हम मजबूरी से फंसे पड़े हैं और जिस से छुटकारा पाना हमारे वश की बात नहीं है, को जानें। इसे बारीकी से देखने से पता चलेगा कि आत्मा अज्ञानता के मोटे पर्दों में फंस कर भवसागर के चक्र में ऊँची–नीची योनियों में लगातार गोते खा रही है।

5. आहार

ब्रह्मचर्य के विवरण में लिखा जा चुका है कि खान–पान रूहानी जिज्ञासु के जीवन में महत्वपूर्ण और निर्णायक रोल अदा करता है और इसलिए इस को महत्व दिया ही जाना चाहिए। सभी प्रकार के निषेध (मना) किए भोजन और तरल पदार्थ कभी भी प्रयोग नहीं करने चाहिएं यहाँ तक कि डाक्टर की सलाह पर भी नहीं क्योंकि न तो इनके सेवन से उम्र लम्बी हो सकती है और न ही ये पोषण के लिए उचित होते हैं। वास्तव में यह गलत ख्याल है कि मांस या अंडों के सेवन से कुछ ज्यादा शक्ति और ताकत मिलती है। असल में ये चीज़ें विषय–वासनाओं की ओर

धकेलती हैं जिस से समय के साथ–साथ शक्ति कम होती रहती है।

यह बड़ी प्रसन्नता की बात है कि सारे संसार में धीरे–धीरे लोग वैजीटेरियन (मांस रहित) भोजन के लाभ को समझने लगे हैं और इसके विचारकों ने आम जनता तक इस के महत्व का प्रचार करने का जिम्मा अपने ऊपर लिया है। संसार में कई स्थानों पर इस प्रकार के चौदह सम्मेलन हो चुके हैं। 1957 में भारत को भी इसी प्रकार का एक सम्मेलन आयोजित करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ जिसमें विभिन्न देशों के प्रतिनिधि अपने विचारों का आदान–प्रदान करने के लिए ऐतिहासिक नगर राजधानी दिल्ली में इकट्ठे हुए थे।

प्रगतिशील विचारधारा वाले लोगों ने काफी समय से फल–सब्जीहारी को वैजीटेरियानिज़म (शाकाहारी) से भी अलग मानना शुरू कर दिया है। उदाहरण के तौर पर यदि हम बकरी, घोड़े, बैल और हाथी को देखें तो हमें वे बड़े स्वस्थ तथा मज़बूत नज़र आते हैं, यहां तक कि मकैनीकल शब्दावली में तो हम लोड कैपेसिटी को हार्स पावर(घोड़े की शक्ति) से ही मापते हैं।

सेंट पॉल ने कोरिन्थियंस को भाषण देते हुए कहा, ''मांस पेट के लिए और पेट मांस के लिये है परन्तु परमात्मा ने दोनों को ही नष्ट कर देना है।'' फिर कहा,''न तो मांस का खाना उचित है, न ही शराब का सेवन करना और न ही ऐसी किसी दूसरी वस्तु का प्रयोग जिससे तुम्हारे किसी भाई को ठेस पहुंचती हो।'' (रोमन्स 14:21)

''और प्रभु ने कहा, 'मैंने तुम्हें सब प्रकार की जड़ी–बूटियों के बीज

दिए हैं जो कि धरती पर बीजे जा सकते हैं और हर वृक्ष के फल में उस पेड़ के बीज को दिया, यह सब तुम्हें मांस के स्थान पर दिया गया है।'' (जैनेसिस 1:29)

पवित्र बाइबल में लिखा हैः ''इसलिए तुम मांस–मदिरा का सेवन नहीं करोगे।'' उनके (ईसा मसीह के) माता–पिता मेरी और जोसफ हर साल सालाना भोज पर यूरोस्लम जाते थे और खान–पान में अपने भाइयों की तरह मांस–मदिरा से परहेज़ करते थे।

''अपने सामने रखी हर चीज़ को खाने मत लग जाओ। जो चीज़ किसी की जान ले कर बनी है, उसे छुओ तक भी नहीं क्योंकि यह आप के लिए कानूनी तौर पर उचित नहीं है।

प्रभु–पुत्र नष्ट करने नहीं बल्कि बचाने आया है, जीवन लेने नहीं बल्कि जीवन देने आया है।''

गुण दोष

6. निष्काम सेवा

मनुष्य तीन चीज़ों का समूह है– शरीर, मन और आत्मा, और इस लिए व्यक्ति को इन तीनों ही से अपने बन्धुओं की सेवा करनी चाहिए। सेंट पॉल ने कहा है, ''प्रेम सहित एक दूसरे की सेवा करो।'' परशिया के एक ग्रंथ में लिखा है, ''सेवा करने से सेवक ऊंचा उठता है।''

'निष्काम सेवा' को महान सद्‌गुण कहा जाता है और इसका प्रतिफल भी इसी में छिपा है। यह (निष्काम सेवा) सत्पुरुषों के पवित्र

उपदेशों का केन्द्रीय सार है। ज़िंदा सत्गुरु निष्काम सेवा का प्रतीक होता है। वह अपने प्यारे बच्चों की सहायता हेतु सदा विश्व में दौड़ा–भागा फिरता है और इसके लिए अपने शारीरिक आराम का ज़रा भी परवाह नहीं करता। संपूर्ण प्रभु सत्ता उसके अपने शरीर द्वारा प्रत्यक्ष रूप में काम करती है। अपने भाइयों के प्यार की खातिर वह उनको इस काल चक्र से छुड़ाने के लिए उनकी सुरत को अन्तर में लगा कर जीवन प्रदान करने वाली तरंगों से जोड़ता है। जितनी अधिक सेवा कोई करता है उतना ही उसकी आत्मा का अधिक विकास होता है और समय पा कर सम्पूर्ण सृष्टि से उसका प्यार हो जाता है। इस कारण हमें सत्गुरु के संदेशों को कोने–कोने तक पहुंचाने का काम अपने कन्धों पर लेना चाहिए ताकि लोगों को अपने इस सुअवसर का ज्ञान हो जाए और वे इससे अधिक से अधिक लाभ उठा सकें।

निष्काम सेवा व्यक्ति के साधनों तथा योग्यता के अनुसार कई प्रकार से की जा सकती है। कुछ व्यक्ति मुश्किल में फंसे असहायों, गरीबों, दलितों, रोगियों और अपंग व्यक्तियों की मदद करना पसंद करते हैं।

यदि तुम किसी बीमार व्यक्ति की सेवा करते हो या किसी पीड़ित व्यक्ति के पास उसकी सहायता के लिए खड़े हो जाते हो तो तुम एक दैवी कार्य कर रहे होते हो। यह सही है कि इस से तुम उसकी बीमारी और पीड़ा को हटा तो नहीं सकते परन्तु यह भी सत्य है कि तुम अपने कार्य और प्रेम से भरे शब्दों द्वारा सहानुभूतिपूर्वक सहारा देकर उसकी मुसीबत

को कुछ कम कर सकते हो। किसी की मदद के लिए बोला गया मधुर वचन और किया गया कार्य आपके अपने मन और शरीर को पवित्र कर देगा। प्रेम से भरपूर हृदय ही प्रभु की कृपा का पात्र होता है क्योंकि प्रभु प्रेम ही है। सेंट जॉन ने कहा है, ''प्रेम से अनजान व्यक्ति प्रभु को नहीं पा सकता क्योंकि प्रभु प्रेम ही होता है।'' प्रेम सीमा और जाति का भेदभाव नहीं करता। यह सारे बंधनों से ऊपर उठ कर स्वतंत्रतापूर्वक समानता के साथ हर तरफ फैलता है।

एक अमीर आदमी दयालुता के कारण ज़रूरतमंदों की मदद और परोपकारिक तथा धमार्थ कार्यों में अपना धन बांटना चाहेगा। आय का दशम् भाग (दस्वंध) दान देने का रिवाज संसार के सभी धर्मों में प्रचलित है और इसका गहरा महत्व है जिस से पता चलता है कि कोई व्यक्ति कितना ईमानदार और उदारचित्त है। प्राचीन इतिहास से पता चलता है कि समस्त देशों में, पूर्व में मिश्र से लेकर अफगानिस्तान तक और सारे ईसाई जगत में लोगों की भलाई के लिए दशम भाग दान देने के इस रिवाज का पालन किया जा रहा था। मुसलमानों में 'ज़कात' नाम की प्रथा है जिसके अनुसार हर व्यक्ति को अपनी सालाना आमदन में से चालीसवाँ भाग परोपकार के कार्यों में लगाना होता है। हिन्दु और सिक्ख भाइयों में यह प्रथा 'दस्वंध' के नाम से प्रसिद्ध है जो दशम् भाग ही होता है।

महापुरुष इसके इलावा भजन–अभ्यास में भी चौबीस घंटे में से कम से कम ढाई घंटे का समय देने का उपदेश देते हैं। इतना ही नहीं, महापुरुष कहते हैं कि प्रभु के साथ सम्बन्ध स्थापित करो और अपनी

कमाई को ज़रूरतमंदों की मदद के लिए खर्च करो। कबीर साहब ने कहा, ''खर्च करने से धन घटता नहीं। यदि तुम्हें विश्वास न हो तो स्वयं पर कर के देख लो।''

चिड़ी चोंच भर ले गई, नदी न घटयो नीर।
दान दिए धन ना घटे, कह गये दास कबीर।।

परन्तु दान फ्री और श्रद्धा से होना चाहिए और इसके लिए कोई फल प्राप्त करने का विचार तक नहीं उठना चाहिए, वरना ऐसा दान मुक्ति दाता न होकर बंधन में बाँधने वाला बन जाता है। दान अनुपयुक्त स्थान पर न दे कर संसार के पीड़ित लोगों के दुःख दूर करने में खर्च किया जाना चाहिए। वास्तव में सर्वज्ञाता पूर्ण सत्गुरु ही इसका फैसला सही प्रकार कर सकता है क्योंकि उसे पता होता है कि अपने शिष्यों से प्राप्त होने वाले धन का प्रयोग कहाँ पर करना चाहिए और इस प्रकार उस का प्रयोग वह वास्तविक लाभप्रद कामों में करता है।

हर व्यक्ति को अधिक चेतंन और चौकस रहना चाहिए ताकि उसके खून पसीने की कमाई के फजूल खर्च से उस के ऊपर लदे कर्मों के बोझ को कम करने के स्थान पर उस के ऊपर और अधिक कर्मों का भार न बढ़ जाए क्योंकि अच्छे से अच्छे कर्म की प्रतिक्रिया होती है जो बंधन का कारण बनती है जैसा कि भगवान कृष्ण ने वीर अर्जुन को उपदेश देते हुए कहा है कि सारे अच्छे या बुरे कर्म जीव को बाँधने के लिए एक जैसे हैं, जैसे सोने की बेड़ी (जंजीर) या लोहे की (बेड़ी)। लोएला के सेंट इगनेशियस कहते हैं, ''पुण्य और पाप के बीज हम सब में पहले से

विद्यमान हैं।'' यह हमारे ऊपर निर्भर करता है कि हम अपने आत्मा रूपी बगीचे में इन में से किस का उत्पादन करते हैं।

7. आध्यात्मिक अभ्यास

आध्यात्मिक अभ्यास रूहानी जिज्ञासु के जीवन में विशेष महत्व रखता है और इस कारण यह हर रोज़ का 'आवश्यक तथा नियमित' कार्य होना चाहिए। पवित्र नामदान के समय बताए पांच चार्जड नामों का ज़बान से या मन ही मन उच्चारण करना कोई मुश्किल नहीं परन्तु इस का असर बड़ा ज़बरदस्त पड़ता है। चाहे शुरू में यह बड़ा साधारण और सरल सा प्रतीत होता है परंतु इसमें मुहारत प्राप्त करने के लिए अति प्रेम और लगन की ज़रूरत होती है। आप को यह जानकर प्रसन्नता होगी कि इन पवित्र नामों में सत्गुरु की जीवन रौ समाई होती है जो सुरत को शारीरिक लैवल से ऊपर उठाकर दो भ्रूमध्य इकट्ठा करने में हैरानीजनक भूमिका निभाती है जिस से आत्मा अन्तरीय ऊंचे दिव्य मंडलों की यात्रा के लिए तैयार होती जाती है।

इसलिए अभ्यास के लिए प्रति दिन कुछ घंटे अवश्य नियमित रूप से निश्चित कर लेने चाहिएं क्योंकि इसमें दिया गया समय आत्मा को बल प्रदान करता है और अन्तर में दिव्य–ज्योति प्रकट होने लगती है जिससे अज्ञान रूपी अन्धकार खत्म होने लगता है। प्रभु की कृपा प्राप्ति के लिए आत्मा रूपी बर्तन को प्रतिदिन साफ करना होता है। यह प्रतिदिन का भजन अभ्यास इन्द्रियों के घाट से आई काई रूपी गंदगी को धो डालता है।

भजन अभ्यास का दूसरा महत्वपूर्ण अंग दाईं ओर से (दायें कान में) आ रही शब्द–धुन को सुनना है। यह भी आध्यात्मिक अभ्यास का एक महत्वपूर्ण अंग है और इसको कभी भी इगनोर (भूलना) नहीं करना चाहिए। नाम लेने के बाद शिष्य का फर्ज़ है कि वह दिन प्रतिदन अपने रूहानी तज़रबों को बढ़ाए और यह सच है कि सत्गुरु की कृपा द्वारा वह अपनी आन्तरिक रसाई को ऊंचे से ऊंचे रूहानी मंडलों तक बढा़ सकता है।

संक्षेप में जीवन की पड़ताल जीवन रूपी पेड़ की फालतू शाखाओं को काटने के समान है जब कि भजन अभ्यास इस के तने को ही काट देता है अर्थात् ज़ीव के सारे सांसारिक बंधन समाप्त हो जाते हैं।

भजन–सिमरण के लिए हिदायतें

1. सिमरण के लिए

भजन अभ्यास के लिए ऐसा समय निश्चित कर लो जब आप का भोजन हज़्म हो चुका हो, शायद यह सुबह अमृत–वेला ही हो सकता है। उस समय रात को आराम करने के कारण हमारे बहुत से विचार दब चुके होते हैं।

अपना मुंह धो लो या अगर चाहो तो स्नान कर लो अथवा सुस्ती दूर करने के लिए थोड़ी सैर कर लो। किसी आसन पर बैठ जाओ जिस पर आप ज्यादा देर आराम से बैठ सकते हो। अकड़ कर

न बैठो, नरम बैठो, सीधे बैठो। जब बैठ जाओ तो हिलो–डुलो नहीं, न हाथ हिलाओ, न मुंह, न सिर। बाहर दुनिया का ख्याल छोड़ दो, शरीर का ख्याल भी छोड़ दो, सांस चलता है, चलने दो, दिल धड़कता है, धड़कने दो, इनका ख्याल छोड़ दो, साथ कौन बैठा है, यह भी भूल जाओ। आंखों पर कोई दबाव न डालो और आंखों की पुतलियों के घूमने का ख्याल छोड़ दो। आंखें बंद कर लो जैसे नींद के समय करते हो परंतु ख्याल रहे कि नींद न आए और चुस्ती बनी रहे। चढ़ने का ख्याल न करो, शरीर सुन्न होता है, होने दो, उसका ख्याल मत करो, बाकी सब कुछ अंतर में बैठी गुरु पावर पर छोड़ दो। अब करना क्या है? अंतर की आंख से दो– भ्रूमध्य आंखों के सामने जो अंतरला अंधेरा नज़र आता है, उसके बीच में लगातार गौर से देखते रहो और सिमरन का एक–एक शब्द धीरे–धीरे ठहर–ठहर कर मन ही मन दोहराते रहो। अगर इस प्रकार 15–20 मिनट लगातार गौर से देखते रहोगे तो वृत्तियां अंतर्मुख होंगी, वहां प्रकाश आ जाएगा। किसी भी किस्म का प्रकाश आए, उसके बीच में ध्यान टिकाओ, प्रकाश स्थिर हो जाएगा और बढ़कर फटेगा जिसमें आपको आगे जाने का रास्ता मिल जाएगा। चाहे आपको सूरज, चांद, तारे नज़र आएं फिर भी अपना पूरा ध्यान प्रकाश के केंद्र में हमेशा टिकाए रखो। अपनी तरफ से कोई ध्यान नहीं बनाना। इस प्रकार रोज़ाना अभ्यास करने से आप की तरक्की होगी।

2. शब्द–ध्वनि के बारे में

जब शब्द–ध्वनि सुनने के लिए बैठो तब पांच नाम का सिमरन न करो और न ही कहीं ध्यान टिकाओ। अपनी पूरी तवज्जो दाईं ओर से आ रही शब्द–ध्वनि को सुनने में लगा दो। ध्वनि बढ़ेगी, नज़दीक से आनी शुरू हो जाएगी, तेज़ होगी और अंत में ऊपर से आनी शुरू हो जाएगी। आप ने तवज्जो से यह नहीं सोचना कि यह ध्वनि कहां से आ रही है, नहीं तो ख्याल बंट जाएगा और सराहनीय तरक्की नहीं होगी। बाईं ओर से आ रही किसी आवाज़ पर आपने कोई ध्यान नहीं देना।

यह सदा हो रही (दाईं ओर से आ रही) जीवन दायनी ध्वनि अथवा शब्द है (जैसा बाइबल में कहा गया है) और वास्तव में इस रूप में आपका सत्गुरु ही सदा आप के साथ होता है।

दोनों अभ्यास अलग–अलग तौर पर अकेले–अकेले करने चाहिएं। प्यार और श्रद्धा ही इस मार्ग पर सफलता की कुंजी है। ये जितने ज्यादा परिपक्व होंगे, उतनी अधिक तरक्की होगी।

अंतरीय अनुभव किसी को बताने, परहेज़ के लिए बताई खुराक का प्रयोग करने (जैसे मांस, मछली, अंडे, नशीली चीज़ें और नशीली दवाइयां) और अभ्यास में गलती होने से तरक्की में रुकावट पड़ जाती है।

अभ्यास के बाद आदमी तरोताज़ा और रिचार्ज हो जाता है। इस से कोई थकान या कमज़ोरी महसूस नही होती।

जीवन काल में प्रभु प्राप्ति का यह रास्ता, जिस पर कि आप को डाला गया है, मनुष्य द्वारा निर्मित दूसरे विज्ञानों से हट कर, पक्का, प्रैक्टीकल और कभी न बदलने वाला प्राकृतिक विज्ञान है। अंतरीय अनुभव और अंतरीय तरक्की की स्पीड भिन्न–भिन्न लोगों के अलग–अलग पिछले संस्कारों और श्रद्धा के अनुसार कम ज्यादा हो सकती है। इस लिए हमें धैर्य रख कर इस अभ्यास में निरंतर लगे रहना चाहिए। गुरु पावर सदा आपके सिर पर है और अधिकाधिक संभाल कर रही है।

***

हमारे अन्य प्रकाशन

1. कृपाल वाणी (गद्य एवं पद्य) — हिन्दी
2. कृपाल दया के सजीव सागर (प्रश्न उत्तर अगस्त 1974) — हिन्दी
3. जीवन चरित्र संत कृपाल सिंह (उनके अपने शब्दों में) — हिन्दी
4. आदर्श शिक्षाएं (जिल्द - 1) (Teachings of Kirpal Singh का हिन्दी अनुवाद) — हिन्दी
5. आदर्श शिक्षाएं (जिल्द - 2) (Teachings of Kirpal Singh का हिन्दी अनुवाद) — हिन्दी
6. Divine Melodies (कृपाल वाणी गद्य का अंग्रेजी अनुवाद) — अंग्रेजी
7. प्रभु : मानव तन में — हिन्दी
8. रामचरितमानस : एक अंतरीय झलक - भाग 1 — हिन्दी
9. रामचरितमानस : एक अंतरीय झलक - भाग 2 — हिन्दी
10. रूहानियत का खज़ाना (फिल्मों, सत्संगों और शब्दों की लिस्ट) — हिन्दी / अंग्रेजी
11. जीवन जीने की कला — हिन्दी
12. Spirituality Simplified (Part 1) — अंग्रेजी
13. The Mystery of Death
14. Great Saints: Baba Jaimal Singh & Baba Sawan Singh — अंग्रेजी
15. परमसंत बाबा जैमल सिंह जी और बाबा सावन सिंह जी — पंजाबी
16. परमसंत कृपाल सिंह जी की तीसरी विश्व यात्रा — हिंदी
17. कृपा - सिंधु कृपाल (जिल्द 1) — हिंदी
18. 64 डीवीडीज़ / सीडीज़ का सैट जिस में 50 डीवीडी फिल्मों समेत सत्संग की, 1 सीडी बाबा सावन सिंह जी की फिल्म की, 9 डीवीडीज़ 355 हिन्दी सत्संगों की, 2 डीवीडीज़ फोटो की, 1 सीडी 10 पंजाबी सत्संगों की, 1 डीवीडी लगभग 450 शब्दों की (पुरातन महापुरुषों के शब्द, पाठी जी के विरह और प्रार्थना के शब्द, पाठी जी के चेतावनी के शब्द, भाई - बहनों के विरह और प्रार्थना के शब्द, भाई - बहनों के चेतावनी के शब्द तथा महाराज जी द्वारा लिखी आडियो कविताएं) शामिल हैं, तीन हज़ार रुपये में इस सभा से प्राप्त किया जा सकता है।

Kirpal Ruhani Satsang Sabha (Bhabat)
1206, Sector 48-B, Universal Enclave,
Chandigarh- 160 047 (India)
Ph. : 0172-2674206, 0172-4346346
Email : ruhanisatsangindia@gmail.com
Website : www.ruhanisatsangindia.org