अखिल भारतीय सन्मत सत्संग

परिचय एवं साधना के सिद्धान्त



- संक्षिप्त परिचय
- संक्षिप्त जीवनी
- साधना की पहली सीढ़ी
- पूजा क्यों और कैसे
- विनय प्रेम बस भई भवानी

-यशपाल

प्रकाशकः
अखिल भारतीय सन्तमत सत्संग (रजि०)
बी–२०, सी. सी. कॉलोनी, राणा प्रताप
बाग के सामने, दिल्ली– 110007

© सर्वाधिकार प्रकाशकाधीन

दशम् आवृति –5000
एकादशम् आवृति–10,000

मुद्रकः
कल्पना प्रिंटिंग प्रेस
ई–36 औद्योगिक क्षेत्र 'ए'
मथुरा–281004
फोन नं. 941226350



परम सन्त महात्मा श्री यशपाल जी महाराज

(परम पूज्य भाई साहब जी)

जन्म तिथिः -5 दिसम्बर, सन् 1918

निर्वाण दिवसः - 3 अप्रैल, सन् 2000



परम सन्त श्रीमती रूपवती देवी

(परम पूजनीया माताजी, धर्मपत्नी परम् संत महात्मा श्री यशपाल जी)

संदेश



परम संत महात्मा
श्री सुरेश जी महाराज
(परम पूज्य भैयाजी)

अखिल भारतीय सन्तमत सत्संग का उद्देश्य यह है कि गृहस्थ आश्रम में रहकर मनुष्य सारे कर्म-धर्मयुक्त आहार-विहार की दृष्टि से पुरा करते हुए, उच्चतम आध्यात्मिक स्थिति तथा सत्पुरुष के ध्रुवपद तक पहुँचकर ईश्वर में स्थित हो जांए। इस स्थिति को प्राप्त करने के लिए जहां तक बन सके आंतरिक अभ्यास किया व कराया जाता है। ऐसे सरल तरीकों तथा अभ्यासों को प्रेमीजनों के समक्ष रखा गया है कि जिन पर आरूढ़ होने से सहज ही में साधक दुनिया के सब काम करते हुए पूर्ण आध्यात्मिक लाभ उठा सकें।

भारतवर्ष सदैव से अध्यात्म विद्या का स्रोत रहा हैं। हमारे उपनिषद्, गीता व रामायण आदि ग्रन्थ अध्यात्म विद्या की अमुल्य निधि हैं। इस संपूर्ण अध्यात्म की अपार निधि का पठन-पाठन, श्रवण-मनन एवं निदिध्यासन गृहस्थ में रहते हुए असम्भव नहीं तो दुर्लभ अवश्यमेव है। हमारे सिलसिले के बुजुर्गों व हमारे सतगुरुदेव

परम सन्त महात्मा श्री यशपालजी महाराज (पूज्य भाईसाहब जी) ने अखिल भारतीय सन्तमत सत्संग के अंतर्गत अध्यात्म की इस अपार निधि को समाहित किया है। आपने गृहस्थ में रहते हुए तपस्वियों सा जीवन बिताया। आपने सांसारिक कठिनाइयों व यातनाओं को साहते हुए ध्यान एवं चिंतन (Meditation & concentation) के द्वारा साधना के सरल तरीकों का आनन्द योग के रूप में प्रचार किया, जिन पर आरूढ़ होने से साधक दुनिया में सब काम करते हुए संपूर्ण आध्यात्मिक लाभ उठाते हुए दुर्लभ ब्रह्मविद्या सहज में ही प्राप्त कर अपना जीवन ईश्वरमय बना सकता है। यह आनन्दयोग की पद्धति राज योग का एक परिष्कृत रूप है, जिसमें राज-योग में आने वाली कठिनाइयों को दूर करके सहजता से अध्यात्म के उच्चतम शिखर तक पहुँचाया जाता है। आन्नद-योग का अध्यात्म ज्ञान वही ब्रह्मज्ञान है जिसे महर्षि अष्टावक्र महाराज ने अपने प्रिय शिष्य राजा जनक को प्रदान कर उन्हें जीवन के वास्तविक उद्देश्य-आत्मसाक्षात्कार रूपी अनंत सत्य का दिग्दर्शन कराया।

हमारे सतगुरुदेव परम सन्त महात्मा श्री यशपाल जी (परम पूज्य भाई साहब जी) ने सरल व क्रियात्मक सूत्रों को क्रमबद्ध कर दैनिक जीवन में उपयोगी साधना पद्धति की रचना की, जिसका विवरण पूज्य सतगुरुदेव अपने प्रवचनों में किया करते थे। इन सभी प्रवचनों का साधना पद्धति के संकलन के रूप में देश की विभिन्न प्रांतीय भाषाओं में प्रेमी जिज्ञासुओं के लाभार्थ अनुवाद किया गया है।

कृपा व सत्गुरुओं के आशीर्वाद से अध्यात्म में लगे साधक इससे लाभान्वित होंगे।

इस साधना पद्धति का सम्बन्ध मानव-मात्र से है न कि किसी धर्म जाति या संप्रदाय से। इस पद्धति का अभ्यास अखिल भारतीय सन्तमत सत्संग के सभी केन्द्रों पर किया व कराया जाता है। साधना में समुचित उन्नति के लिए सत्संग केन्द्रों में आयोजित सत्संगों में सम्मिलित होना व भाग लेना अति आवश्यक है। इस साधना पद्धति में दिए गये तरीके के अनुसार दैनिक पूजा प्रारंभ की जा सकती है। परमात्मा चाहेगा तो भला ही भला होगा।

हे प्रभो! तेरे प्रेम की सुधाधार और ज्ञान-प्रकाश संसार में सभी दिशाओं में व्याप्त हो, यही प्रार्थना है।

परम पूज्य सत्गुरुदेव एवं अन्य बुजुर्गों के चरणारविन्दों में सेवक का शत् शत् वंदन।

-सुरेश

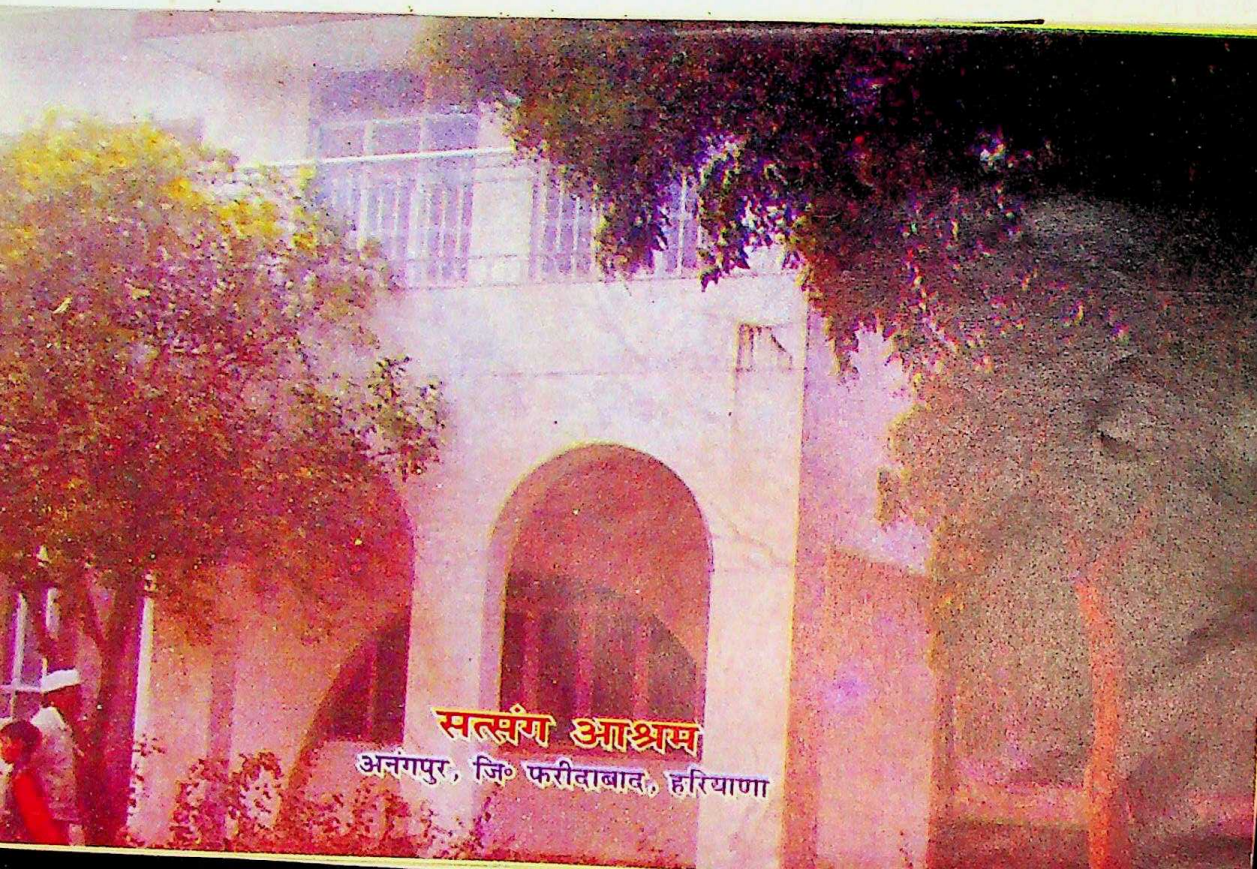

सत्संग आश्रम
अनंगपुर, जि॰ फरीदाबाद, हरियाणा

अखिल भारतीय सन्तमत सत्संग–

संक्षिप्त परिचय

परम सन्त महात्मा श्री यशपाल जी महाराज ने अपने सत्गुरुदेव परम सन्त महात्मा श्री बृजमोहन लाल जी महाराज (पूज्य दद्दा जी) द्वारा प्रदान की गई आनन्द-योग पद्धति के सिद्धांतों को जनमानस में प्रचार व प्रसार हेतु **'अखिल भारतीय सन्तमत सत्संग'** की स्थापना की, जिसका प्रमुख उद्देश्य है कि मनुष्य अपने जीवन में सारे कर्म–धर्मयुक्त आहार, विहार की दृष्टि से पूरा करते हुए सत्पुरुष के ध्रुवपद पर पहुँच सकें और वहाँ पहुँचकर ईश्वर में स्थित हो जाएं। अतः जहाँ तक बन सके आन्तरिक अभ्यास किया व कराया जाए और ऐसे सरल तरीकों तथा अभ्यासों को प्रेमीजनों के समक्ष रखा जाए कि जिन पर आरुढ़ होने से सहज ही में मनुष्य दुनिया के सब काम करते हुए पूर्ण आध्यात्मिक लाभ उठा सकें।

आनंद–योग राज–योग का एक परिष्कृत रूप है जिसमें राज–योग में आने वाली कठिनाइयों को दूर करके सहजता पूर्वक अध्यात्म के उच्चतम शिखर तक पहुँचाया जाता है। आनन्द-योग का पवित्र ज्ञान वही प्राचीन ब्रह्म-ज्ञान है, जो महर्षि अष्टावक्र महाराज जी ने अपने प्रिय शिष्य राजा जनक को प्रदान कर उन्हें जीवन के वास्तविक उद्देश्य आत्म-साक्षात्कार रूपी अनन्त सत्य


सत्संग आश्रम
अनंगपुर, जि॰ फरीदाबाद, हरियाणा

श्री यशपाल जी महाराज (पूज्य भाई साहबजी) जैसे उच्च कोटि के सत्गुरु हुए। परम सन्त महात्मा श्री यशपालजी महाराज ने जीवन पर्यन्त आनन्द-योग पद्धति द्वारा आध्यात्मिक साधना का प्रचार व प्रसार कर समस्त भारतवर्ष एवं कतिपय विदेशों में भी इस संस्था के अनेकों सत्संग केन्द्र स्थापित किए। इस ब्रह्मविद्या की ज्योति प्रज्ज्वलित रहे और सत्गुरुओं की आध्यात्मिक सुधाधार इस धरा धाम पर प्रवाहित होती रहे, इसके अनुरूप ही परम सन्त महात्मा श्री यशपालजी (पूज्य भाई साहबजी) ने परम सन्त पूजनीया श्रीमती रूपवतीजी (पूजनीया माताजी) को अगला संरक्षक नियुक्त किया। पूजनीया माताजी को संरक्षक नियुक्त करने के समय ही आपने परमपूज्य श्री सुरेशजी (पूज्य भैयाजी) को भावी संरक्षक के रूप में चुनकर अमूल्य आध्यात्मिक विद्या का सभी दिशाओं में प्रचार व प्रसार कार्य निर्बाध रूप से करते रहने का निर्देश दिया। अतएव वर्तमान समय में परम संत पूज्य श्री सुरेशजी ने परम पूजनीया माताजी की संरक्षकता में देश के कोने-कोने में अध्यात्म के सच्चे जिज्ञासुओं तक अध्यात्म ज्ञान को पहुंचाना ही अपने जीवन का सर्वोपरि लक्ष्य बना लिया है। इस श्रृंखला के सभी गृहस्थ सन्त एवं सत्गुरु गृहस्थ धर्म का शास्त्रानुसार पालन करते हुए अपनी आजीविका का स्वयं उपार्जन करने वाले रहे हैं। जीवन पर्यन्त इन सत्गुरुओं ने सच्चे जिज्ञासुओं में ब्रह्मज्ञान का प्रचार किया व इन सन्तों ने स्वयं को गुरु कहलाने से हमेशा परहेज किया व अहं को कभी अपने पास फटकने न दिया। इसलिए इन सभी महान विभूतियों ने अपने सत्संग में प्रेम व सेवा से परिपूर्ण पारिवारिक वातावरण विकसित किया, जहाँ सब

सत्संगी, सत्संग को एक परिवार व अपने को उस परिवार का सदस्य मानते हैं।

इन गृहस्थ सन्त–सत्गुरुओं ने ऐसी विधि का विकास किया जो सबके लिए उपयोगी है, चाहे वह किसी भी जाति, धर्म, रंग, स्तर या किसी भी व्यवसाय का हो। सत्संग में ध्यान द्वारा ईश्वर में चित्त की एकाग्रता प्राप्त करने के लिए ध्यान एवं चिंतन (Conentration and Meditation) को अधिक महत्व दिया जाता है। नियमित विधि के अनुसार अभ्यास करने वाले साधकों को आन्तरिक शान्ति व दिव्य आनन्द की अनुभूति होती है। ऐसे साधक के हृदय से प्रेम, दया व विनम्रता छलकती रहती है और उसके सांसारिक कार्य भी प्रभु कृपा से ठीक प्रकार चलते रहते हैं। ऐसा साधक अपने सूक्ष्म शरीर और कारण शरीर (आत्मा) का अनुभव ज्ञान प्राप्त कर धन्य हो जाता है और जीवन मुक्त अवस्था को प्राप्त कर लेता है।

चित्त की एकाग्रता प्राप्त होने से साधक को अनुभव होने लगता है कि हमारा अन्तःकरण ही सच्चा मन्दिर, मस्जिद, गुरुद्वारा व चर्च है। अतएव सृष्टिकर्ता परम पिता परमात्मा के दर्शन के लिए अपने अन्तःकरण में ही खोज करनी होगी। इसके लिए सत्संग ही एकमात्र महत्वपूर्ण साधन है जहाँ सत्गुरु के माध्यम से सिलसिले के सत्गुरुओं की आत्मिक धार धीरे-धीरे हमारे हृदय को शुद्ध करती है, दूषित संस्कारों को जला देती है तथा सत्संग में लगातार सम्मिलित होने से हृदय को पवित्र बना देती है। अतः सर्वप्रथम आवश्यकता है **'सच्चे सत्संग'** की।

अखिल भारतीय सन्तमत सत्संग की शाखायें आज सम्पूर्ण

भारतवर्ष एवं विश्व के कई अन्य देशों में भी हैं। इन शाखाओं में उच्चतम आध्यात्मिक अवस्था को प्राप्त करने के लिए प्रत्येक रविवार और गुरुवार को संरक्षक के द्वारा नियुक्त सत्संग संचालक सत्संग आयोजित करते हैं, जिनमें सामूहिक रूप से ध्यान एवं चिंतन (Concentration & Meditation) का अभ्यास किया व कराया जाता है। इसके अतिरिक्त मासिक कार्यक्रम भी आयोजित किये जाते हैं। इन केन्द्रों में आयोजित कार्यक्रमों में भाग लेकर और सत्गुरु द्वारा बताई गई विधि के अनुसार सहज रूप से अभ्यास करनें पर थोड़े ही समय में सत्गुरु की असीम दया व कृपा द्वारा सच्चे जिज्ञासु सुषुप्ति (Trance), उलटधार, आध्यात्मिक चक्रों का जागरण, 24 घंटे का ध्यान, सहज समाधि और आत्म-साक्षात्कार (Self-realisation) जैसे सुन्दर एवं अत्यन्त दुर्लभ आध्यात्मिक अनुभव प्राप्त कर सकते है। सत्संग में सभी साधक जो आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त करने के इच्छुक हैं, आकर लाभ उठा सकते हैं। सत्संग में भाग लेने के लिए कोई सदस्यता शुल्क नहीं देना पड़ता है। साप्ताहिक एवं मासिक सत्संगों के अतिरिक्त अनंगपुर सत्संग आश्रम में, जो कि दिल्ली की सीमा के पास जिला फरीदाबाद (हरियाणा) में स्थित है, चैत्र माह की राम नवमी के शुभ अवसर पर वार्षिक आध्यात्मिक उत्सव (वार्षिक भण्डारा), गुरुपुर्णिमा (व्यास पूर्णिमा) के अवसर पर गुरु पूर्णिमा महोत्सव तथा परम सन्त महात्मा श्री यशपाल जी महाराज (पूज्य भाई साहबजी) के जन्म दिवस पर दिनांक 5 दिसम्बर को जन्म महोत्सव आयोजित किए जाते हैं। इन सत्संग कार्यक्रमों में हजारों की संख्या में सत्संगी भाई–बहन एवं श्रद्धालु भक्त-जन देश के कोने-कोने से

एकत्र होकर सत्गुरुओं की अनन्त सुधाधार में स्नान कर कृतकृत्य हो जाते हैं।

इस संस्था का मुख्यालय बी–20 सी० सी० कॉलोनी (राणा प्रताप बाग के सामने) दिल्ली–7 में है। यहां पर साप्ताहिक तथा मासिक सत्संग आयोजित किए जाते हैं और प्रतिदिन परम सन्त पूज्या श्रीमती रूपवती देवीजी (पूजनीया माताजी, अर्धांगिनी परम सन्त महात्मा श्री यशपाल जी महाराज) एवं सहसंरक्षक परम सन्त पूज्य श्री सुरेश जी (पूज्य भैयाजी) आध्यात्मिक निर्देश एवं अभ्यास के लिए उपलब्ध रहते हैं।

Website : WWW.abssatsang.org

पत्राचार का पता :

संरक्षक

अखिल भारतीय सन्तमत सत्संग (रजि०)

बी-20, सी० सी० कॉलोनी

(राणा प्रताप बाग के सामने)

दिल्ली-110007

अखिल भारतीय सन्तमत सत्संग— परिचय एवं साधना के सिद्धान्त

प्राक्कथन
1. संक्षिप्त जीवनी
2. साधना की पहली सीढ़ी
3. पूजा क्यों और कैसे करें ?
4. विनय प्रेम बस भई भवानी

प्राक्कथन

अखिल भारतीय सन्तमत सत्संग की साधना-पद्धति गृहस्थियों के लिए एक सुन्दर सरल तथा व्यावहारिक मार्ग है। गृहस्थ आश्रम में रहकर संसार के सभी कार्य धर्मानुकूल पूरी दक्षता के साथ करते-करते उच्चतम आध्यात्मिक स्थिति की प्राप्ति तथा सत्पुरुष के ध्रुव-पद तक पहुंचकर परब्रह्म में लय अवस्था प्राप्त करने का सुन्दर मार्ग है।

इस पद्धति में साधक का हृदय निरंतर प्रभु चरणों में लगा रहता है और साथ-साथ दुनिया के काम भी यथायोग्य रीति से संपन्न होते रहते हैं। इस पद्धति को कोई भी व्यक्ति चाहे किसी धर्म का हो अपने धर्म व मान्यताओं के अनुसार अनुसरण (विला लिहाजे मज़हब व मिल्लत अपनी मान्यताओं के अनुसार) कर सकता है।

हमारे सद्गुरुओ ने पूरी साधना को तीन भागों में बांटा है और दिन के 24 घण्टों को भी तीन सोपानों में विभक्त किया है। साधना का पहला सोपान पूरा कर लेने से 8 घंटे अपने हो जाएंगे। दूसरे सोपान का अभ्यास करने से 16 घंटे तथा तीसरे सोपान का अभ्यास पूरा करने से 24 घंटे ईश्वर ध्यान के बन जाएंगे तथा सच्ची निष्कामता प्राप्त हो जाएगी।

हमारे सद्गुरुदेव परम संत महात्मा यशपाल जी महाराज (परम पूज्य भाई साहब जी) ने अपने सरल और क्रियात्मक सूत्रों द्वारा अपने प्रवचनों में संपूर्ण आध्यात्मिक साधना को प्रस्तुत किया है। निर्देश है कि इस साधना को समुचित रूप में एक-एक सोपान (step by step) क्रमानुसार करने से शीघ्र यथोचित लाभ होगा। वर्तमान में परम पूज्य महात्मा श्री सुरेश जी (पूज्य भैया जी), परमसत श्रीमती रूपवती जी (पूज्या माता जी की संरक्षकता में सद्गुरुओं के पद चिन्हों का अनुगमन करते हुए इस आध्यात्मिक ज्योति को देश-विदेश में प्रकाशित करकें अनेकों साधकों व जिज्ञासुओं को लाभान्वित कर रहे हैं।

परम पूज्य भाई साहब जी के प्रवचनों के संग्रह में से प्रथम सोपान, साधना की पहली सीढ़ी-पूजा क्यों और कैसे करें, "विनय प्रेम बस भई भवानी' की सुन्दर अभिव्यक्ति के साथ-साथ परम संत महात्मा श्री यशपाल जी की संक्षिप्त जीवनी एक प्रेरणा स्रोत के रूप में प्रस्तुत है। आशा ही नहीं अपितु विश्वास है कि जो साधक इस विधि के अनुसार पूजा करेंगे वे प्रभु-कृपा से अवश्य लाभान्वित होंगे।

रामनवमी अप्रैल 2006

विनीत

आर. एस. सिंह

परम सन्त महात्मा
यशपाल जी महाराज
(परम पूज्य भाई साहब जी)
की संक्षिप्त जीवनी

An evolved soul that just needed a spiritual spark

एक समुन्नत आत्मा जिसे केवल एक आध्यात्मिक चिन्गारी की आवश्यकता थी

या इलाही शाद हो रहमत से तेरी यशपाल।
राम रघुवर बृज मोहन बा अता के वास्ते॥

परम सन्त महात्मा श्री यशपाल जी महाराज (परम पूज्य पाद भाई साहब जी) का अवतरण इस आध्यात्मिक धरा-धाम पर गुरुवार 5 दिसम्बर 1918 को बुलन्दशहर (उत्तर प्रदेश) में हुआ। वहां आपके पिताश्री परम पूज्य श्री सोहनलाल जी जज़ी कचहरी में मुन्सरिम थे। आपकी शिक्षा बुलन्दशहर तथा इलाहाबाद में हुई। आप पोस्ट एण्ड टेलीग्राफ डिपार्टमेंट में प्रथम टेलीग्राफिस्ट के रूप में कार्यरत हुए तदोपरान्त प्रोन्नति करते-करते डिपार्टमेन्ट ऑफ टेलीकम्यूनिकेशन से डायरेक्टर के पद से दिसम्बर 1976 में सेवानिवृत हुए। आप The Institution of Electronics & Telecommunications Engineers के Fellow (F.I.E.T.E.) भी थे।

आपको अपने सद्गुरुदेव जी परम पूज्यपाद दद्दा जी महाराज (परम सन्त महात्मा श्री बृजमोहन लाल जी महाराज) के प्रथम दर्शन 1942 में हुए, जब आप अपने चाचाजी पूज्य श्री मोहन लाल जी पेशकार के साथ गये थे। आपके चाचाजी ने आपको उपदेश दिलाने के लिये उसी समय प्रार्थना की तो पूजनीय दद्दा

जी महाराज ने फरमाया "हाँ पेशकार साहिब, हमारी निगाह है आप चिन्ता न करें...मालिक चाहेगा तो अपने आप जब समय आयेगा, आ जाएगा, हमारी नजर है।"

जब आप कलकत्ता C.T.O. में Electrical Supervisor (Maintenance) लगे हुए थे, वहाँ पर 16 अगस्त 1946 को Direct Action Day मनाया गया। एक दिन पहले दफ्तर के सारे मुसलमान मिस्त्री आपसे एक दिन की Casual Leave (आकस्मिक अवकाश) चाहते थे, जो आप न दे सके और न ही आपको Casual Leave मिल सकी। आप Direct Action Day पर नियत समय पर तैयार होकर दफ्तर के लिये निकल पड़े, कोई सवारी भी न मिली। जगह-जगह पर वालंटीयर ट्रकों में लोहे की छड़ें एवं झण्डे फहराते नजर आ रहे थे। दफ्तर पहुँचकर आपने देखा कि मुस्लिम Staff तो बिल्कुल Absent था। कुछ ही देर बाद आपको समाचार मिला कि दंगा (Riot) शुरू हो गया है। आप घर वापिस न जा सके क्योंकि आपके घर का रास्ता सुरक्षित न था। मारकाट की खबरें आने लगीं। News Agencies के Press Telegrams आने लगे। इन तारों को पढ़कर बदन का रोंगटा-रोंगटा खड़ा होता था। आप सोचने लगे कि घर पर धर्मपत्नी और बच्चों पर क्या बीत रही होगी।

आप दो रोज दिन व रात बराबर जागते रहे और घर तक की खबर न ले सके। आपको मनुष्य की गिरावट, मनुष्य-हीनता, नश्वरता एवं मनुष्य-जीवन के ध्येय आदि अनेकों विचार आने लगे।

1. क्या जीवन का ध्येय केवल संसार में कीड़े-मकोड़ों की

तरह आना, जानवरों की तरह रहना और उन्हीं की तरह मर जाना ही है ?

2. सारा दिन मशीनों जैसा जीवन और सारा जीवन इसी में बिता देना एवं जीवन को यों ही बेकार नष्ट कर देना है ?

जीवन यात्रा के घटाघोप अन्धकार में आप के मन में प्रश्न उठे, "मैं किधर जाऊँ" ? मेरा सही रास्ता किधर है वही प्रश्न जैसे कि नचिकेता के हृदय में उठे, जैसे मैत्रेयी के हृदय में उठे, वैसे ही प्रश्न आपके हृदय में बार-बार उठते। इन्हीं विचारों में डूबे, पांचवें रोज वापस घर पहुंचे। कलकत्ता से चूंकि सभी अपने घरों को जा रहे थे, आपने भी छुट्टी ली और बहुत कठिनाई से आप किसी प्रकार मुरादाबाद पहुँचे। किस प्रकार कलकत्ता से मुरादाबाद की कष्टमय यात्रा में एक Anglo Indian Lady (T.T.E) ने आपके बच्चों एवं धर्मपत्नी को गाड़ी में चढ़ाने के लिए जो सहायता की, वह शब्दों में दर्शायी नहीं जा सकती। इस घटना से आपको यह विश्वास हो गया कि प्रभु जी चाहें तो सब कुछ कर सकते हैं। एक अनजान व्यक्ति से वह काम करा सकते हैं जो अपने सगे-संबंधी न कर पाएँ। उनकी लीला विचित्र एवं अपरम्पार है।

कलकत्ता से आने के बाद आपका मन उदास रहता था। यह देखकर आपके चाचा श्री मोहनाल जी ने आपके विषय में पूज्य दद्दा जी महाराज को पत्र लिखा। पत्र लिखते ही आकस्मिक रूप से आपका स्थानान्तरण दिल्ली हो गया। इन्हीं दिनों में आपके छोटे भाई श्री सत्यपाल जी भी आपके साथ आकर रहने लगे क्योंकि यहां तिब्बिया कॉलेज के आयुर्वेदिक विभाग में आपका

दाखिला हो गया था। श्री सत्यपाल जी पहले से ही पूज्य दद्दा जी के संपर्क में थे और उनका पूज्य दद्दा जी से लगाव हो गया था। इससे उनकी जीवन कला ही बदल गई थी। इस तरह छोटे भाई श्री सत्यपाल जी के हंसमुख स्वभाव व शील ने धीरे-धीरे आपके हृदय में जगह कर ली। श्री सत्यपाल जी के भजनों में हृदय की कसक होती थी और पूजा-ध्यान के कार्यक्रम सुबह 6 बजे तक सम्पन्न हो जाते जब तक आप उठते थे। यह सब देखकर अपने ऊपर रोना आता था। अपने जीवन में यह अन्तर देखकर ग्लानि होती, न कभी सन्ध्या, न पूजा, न प्रार्थना, बात-बात पर गुस्सा व अशान्ति। इस सबको देखकर आप अपने आपको धिक्कारते। कुछ दिन तो यह उथल-पुथल चलती रही, फिर एक दिन खरबूजे को देखकर खरबूजे ने भी रंग बदला और एक दिन भगवान राम की तस्वीर खरीद लाये। श्रीमद्भगवद्गीता और रामचरित मानस आपके यहां उपलब्ध था ही। आप भी प्रतिदिन स्नान के उपरान्त एक घण्टा स्वाध्याय को देने लगे, दिल में कलकत्ता की चोट थी ही इसलिये समय बड़ा अनुकूल था। रात्रि में जब सब सो जाते तो आप ध्यान में बैठते, परन्तु ध्यान तनिक भी न लगता और आप अपनी बेबसी पर रो पड़ते।

एक दिन आपने सत्यपाल जी से पूछा कि क्या वह अपनी पूजा में ध्यान भी करते हैं और क्या उनका ध्यान भी लग जाता है और मन भगवान में एकाग्र हो जाता है और दूसरा कोई विचार नहीं आता। आपने फरमाया कि हाँ, ध्यान में चार-पाँच मिनट बैठने के बाद चित्त बिल्कुल एकाग्र हो जाता है और कोई विचार नहीं आता है और पूज्य श्री दद्दा जी महाराज के पास बैठने पर

तो किसी और विचार का सवाल ही पैदा नहीं होता। आप निराश होते हुए बोले, अगर ऐसा है तो बहुत अच्छा है। हमारा चित्त तो नहीं लगता। हम तो बहुत कोशिश करते हैं, सब बेकार। सत्यपाल जी ने फरमाया कि बिना गुरु के चित्त नहीं लगा करता। "इसमें गुरु क्या करेंगे" ऐसा आपने फरमाया और साथ ही कहा कि आप तो केवल एक मात्र परमात्मा को सर्व-शक्तिमान मानते हैं, अगर वह चाहेगा तो चित्त एकाग्र हो जायेगा। इस पर सत्यपाल जी ने फरमाया कि परमात्मा तो सब कुछ हैं ही परन्तु उन तक पहुँचने के लिये गुरु की आवश्यकता होती है। जब सांसारिक विद्या पढ़ने के लिये गुरु की जरूरत होती है तो क्या आध्यात्मिक विद्या के लिये गुरु की आवश्यकता न होगी ? गुरु ईश्वर से मिलाने का जरिया है और परमात्मा से मिलाकर वह स्वयं अलग हो जाता है...। फिर आपने 'सन्त' पत्रिका के बारे में पूछा और कहा कि क्या वह भी इसे पढ़ सकता है ? आपने एक संग्रह उनको दिया और कहा, "अवश्य पढ़ें।" आपने वह पत्रिकाएं ले लीं और अब इनका भी आप स्वाध्याय करने लगे।

इसी बीच श्री सत्यपाल जी ने 'जो यहां दिल्ली कॉलेज के आयुर्वेदिक विभाग में पढ़ते थे' अपने कॉलेज की दशा बतलाई और कहा कि उन्हें कहीं और दाखिला लेना है। परमपिता परमात्मा की कृपा के फलस्वरूप ही किसी तरह उनका दाखिला पीलीभीत आयुर्वेदिक कॉलेज में हुआ।

आपके पूज्य चाचाची (श्री मोहन लाल जी) का पत्र आया कि श्रीमान् दद्दा जी महाराज इस वर्ष (1948) दशहरे के छुट्टी में बुलन्दशहर तथा सिकन्दराबाद भण्डारे पर आने वाले हैं। अगर हो

दाखिला हो गया था। श्री सत्यपाल जी पहले से ही पूज्य दद्दा जी के संपर्क में थे और उनका पूज्य दद्दा जी से लगाव हो गया था। इससे उनकी जीवन कला ही बदल गई थी। इस तरह छोटे भाई श्री सत्यपाल जी के हंसमुख स्वभाव व शील ने धीरे-धीरे आपके हृदय में जगह कर ली। श्री सत्यपाल जी के भजनों में हृदय की कसक होती थी और पूजा-ध्यान के कार्यक्रम सुबह 6 बजे तक सम्पन्न हो जाते जब तक आप उठते थे। यह सब देखकर अपने ऊपर रोना आता था। अपने जीवन में यह अन्तर देखकर ग्लानि होती, न कभी सन्ध्या, न पूजा, न प्रार्थना, बात-बात पर गुस्सा व अशान्ति। इस सबको देखकर आप अपने आपको धिक्कारते। कुछ दिन तो यह उथल-पुथल चलती रही, फिर एक दिन खरबूजे को देखकर खरबूजे ने भी रंग बदला और एक दिन भगवान राम की तस्वीर खरीद लाये। श्रीमद्भगवद्गीता और रामचरित मानस आपके यहां उपलब्ध था ही। आप भी प्रतिदिन स्नान के उपरान्त एक घण्टा स्वाध्याय को देने लगे, दिल में कलकत्ता की चोट थी ही इसलिये समय बड़ा अनुकूल था। रात्रि में जब सब सो जाते तो आप ध्यान में बैठते, परन्तु ध्यान तनिक भी न लगता और आप अपनी बेबसी पर रो पड़ते।

एक दिन आपने सत्यपाल जी से पूछा कि क्या वह अपनी पूजा में ध्यान भी करते हैं और क्या उनका ध्यान भी लग जाता है और मन भगवान में एकाग्र हो जाता है और दूसरा कोई विचार नहीं आता। आपने फरमाया कि हाँ, ध्यान में चार-पाँच मिनट बैठने के बाद चित्त बिल्कुल एकाग्र हो जाता है और कोई विचार नहीं आता है और पूज्य श्री दद्दा जी महाराज के पास बैठने पर

तो किसी और विचार का सवाल ही पैदा नहीं होता। आप निराश होते हुए बोले, अगर ऐसा है तो बहुत अच्छा है। हमारा चित्त तो नहीं लगता। हम तो बहुत कोशिश करते हैं, सब बेकार। सत्यपाल जी ने फरमाया कि बिना गुरु के चित्त नहीं लगा करता। "इसमें गुरु क्या करेंगे" ऐसा आपने फरमाया और साथ ही कहा कि आप तो केवल एक मात्र परमात्मा को सर्व-शक्तिमान मानते हैं, अगर वह चाहेगा तो चित्त एकाग्र हो जायेगा। इस पर सत्यपाल जी ने फरमाया कि परमात्मा तो सब कुछ हैं ही परन्तु उन तक पहुँचने के लिये गुरु की आवश्यकता होती है। जब सांसारिक विद्या पढ़ने के लिये गुरु की जरूरत होती है तो क्या आध्यात्मिक विद्या के लिये गुरु की आवश्यकता न होगी ? गुरु ईश्वर से मिलाने का जरिया है और परमात्मा से मिलाकर वह स्वयं अलग हो जाता है...। फिर आपने 'सन्त' पत्रिका के बारे में पूछा और कहा कि क्या वह भी इसे पढ़ सकता है ? आपने एक संग्रह उनको दिया और कहा, "अवश्य पढ़ें।" आपने वह पत्रिकाएं ले लीं और अब इनका भी आप स्वाध्याय करने लगे।

इसी बीच श्री सत्यपाल जी ने 'जो यहां दिल्ली कॉलेज के आयुर्वेदिक विभाग में पढ़ते थे' अपने कॉलेज की दशा बतलाई और कहा कि उन्हें कहीं और दाखिला लेना है। परमपिता परमात्मा की कृपा के फलस्वरूप ही किसी तरह उनका दाखिला पीलीभीत आयुर्वेदिक कॉलेज में हुआ।

आपके पूज्य चाचाची (श्री मोहन लाल जी) का पत्र आया कि श्रीमान् दद्दा जी महाराज इस वर्ष (1948) दशहरे के छुट्टी में बुलन्दशहर तथा सिकन्दराबाद भण्डारे पर आने वाले हैं। अगर हो

सके तो सत्यपाल जी छुट्टी में उनके दर्शन कर लें। सत्यपाल जी ने कहा, "पीलीभीत में दाखिला हो जाने पर उनका आना न हो सकेगा, मगर भाई साहिब (आपको सम्बोधित करते हुए कहा) अगर हो सके तो आप अवश्य चले जायें।" आपने यह अवसर परमात्मा की तरफ से मिला जानकर दशहरे पर पूजनीय दद्दा जी महाराज के दर्शन करने का पूरा निश्चय कर लिया।

जब आपका सिकन्दराबाद में परम पूज्य दद्दा जी महाराज से मिलन हुआ, तो दद्दा जी ने फरमाया, "बेटा तुम आ गये। खुश रहो, तुम्हारा इन्तजार था।"

आपको दशहरा 12.10.1948 को परम पूज्य दद्दा जी महाराज ने उपदेश दिया। आपने फरमाया कि 'शुरु-शुरु में बहुत कष्ट हैं। उन्हें बरदाश्त कर लेना, तुम्हारा आखिर बहुत अच्छा है। तुमने बहुत अभ्यास किया है पर तुम्हें उसका पता नहीं। आपका ध्यान एकदम लग गया और कोई भी विचार किसी प्रकार का बीच में नहीं आया। एक तेजोमय प्रकाश नजर आता था। धीरे-धीरे सिर की नसों पर दबाव सा पड़ना आरम्भ हुआ, जो बढ़ता ही चला गया तो कुछ भय सा मालूम हुआ। उसी समय दद्दा जी महाराज ने आंखें खोल दीं और फरमाया—डरने की कोई बात नहीं है, इसे सिर में फैलने देना।

दद्दा जी महाराज उपदेश देते समय अपने आपको भूल गए और बहुत ऊपर पहुँच गये और आपकी आत्मा भी ऊपर खिंच गयी। जब होश आया तो आँ जनाब (दद्दा जी महाराज) को फिक्र पड़ी कि कहीं आपके कपड़े न फट जाएं और कहा कि हमारी तवज्जह बहुत लतीफ होती है, जो आत्मा पर जाकर असर

करती है मन पर नहीं। इस तवज्जह का असर स्थाई होता है। मालिक से बड़ी आशायें हैं।

पूजा के पश्चात् आप ध्यान की अवस्था में दिल्ली लौटे। रात्रि में जब आप ध्यान के बाद लेटे तो पूज्या माताजी ने फरमाया कि आज पड़ौस में एक function था, वहाँ से एक तश्तरी हलवे की आयी थी, परन्तु उन्होंने उसे लौटा दिया, क्योंकि आप तो कोई function नहीं करते और न ऐसे देने का मौका आता है। आपने ध्यानावस्था में धीरे से कहा, "अगर प्रेम से भेजा था तो रख लेना था, उन्हें बुरा लगा होगा, प्रेम से भेजा प्रसाद नहीं लौटाना चाहिए।" इतने में ही एक तश्तरी दरवाजे के अन्दर आती दिखाई दी जो हलवे से भरी थी। ज्योंही तश्तरी आपके पास आई बडे ही स्वादिष्ट हलवे की महक से आपका मस्तिष्क भर गया व उसकी तरावट से मुँह व गला भी मानो सब तर हो गया। हलवे की तरावट सारे बदन में काफी देर तक महसूस होती रही। ऐसी स्वादिष्ट महक आपने पहले कभी अनुभव नहीं की थी। इसके पश्चात ध्यान की तीव्रता और बढ़ गई कब और कैसे आपको नींद आ गई, इसका आपको कोई होश न रहा। प्रातः उठने पर आपको एक विचित्र हल्कापन महसूस हुआ। इसकी सूचना आपने अपने गुरुदेव को दी।

अगले रोज तीमारपुर में एक सत्संगी भाई से मिलकर लौटने पर रात्रि में ध्यान में जो आनन्द आ रहा था, वह अद्भुत व अवर्णनीय था। धीरे-धीरे यकायक दोनों भौं के बीच में ऊपर के भाग में बड़ी तीव्र गुल-गुलाहट प्रारम्भ हुई। थोड़ी देर बाद एक आन्तरिक तीव्र धार आज्ञा चक्र से ऊपर माथे में होकर सिर की

ओर बहने लगी। जबान की नोंक उलटकर तालुए से जा लगी। आनन्द बराबर बढ़ता गया और आपको किसी क़िस्म का होश-हवास ही न था। ऊपर जाकर यह धार सिर में फैलती गई, यहाँ तक कि सिर की हर एक नस बोल उठी। सिर की नसें इस कदर फड़क रही थीं कि इस फड़कन में एक अजीब शान्ति व आनन्द की रसना चित्त, मन, बुद्धि में उतरती मालूम हो रही थी। एक सुन्दर शीतल जल का झरना सिर में अन्दर की ओर बह रहा था जिसमें शरीर, मन, बुद्धि व आत्मा सब कुछ डूबे जा रहे थे। इतने ही में आपको ऐसा मालूम हुआ कि आपके प्राण ऊपर खिंचे जा रहे हैं और इनका रोकना आपकी शक्ति के बाहर है। आपकी आंखों की पुतलियाँ ऊपर को खिंचने लगीं। आँखों के डेले ऊपर को खिंचकर रह गये। आँखें खोले भी नहीं खुलती थीं। जबान अन्दर की ओर खिंच गयी। प्रयत्न करने पर भी आप बोल नहीं सकते थे। आप इतने आनन्द में डूबे हुए थे कि बोलने व देखने की इच्छा भी बाकी न रही। यह आंतरिक धार कपाल में जाकर टकराने लगी और सहस्र-दल-कमल पर स्पन्दन होना प्रारम्भ हुआ। इस टंकोर में से आनन्द रस फूट-फूटकर बहता था। शरीर रोमांचित था। चित्त, मन, बुद्धि व आत्मा इस आनन्द में चूर-चूर थे। साथ ही यह महसूस होता कि प्राण ऊपर खिंचते जा रहे थे। आपको बहुत देर तक कोई होश न रहा। इसके पश्चात् आपने देखा कि आपके शरीर में से स्थूल शरीर का सा एक हरे रगं का छोटा सा शरीर (सूक्ष्म शरीर) बाहर निकलकर उड़ चला...और अन्ततः वह एक अत्यन्त ऋद्धि-सिद्धि युक्त, आजान बाहु, अत्यन्त प्रकाश युक्त परम योगी के शुभ स्थान पर पहुँचा जिनकी

आन्तरिक आत्मिक प्रतिभा (aura) में सारा शरीर ही ओत-प्रोत होता सा प्रतीत हो रहा था। इन महापुरुष के देखने के बाद आपके हृदय में "जय सत्यगुरुदेव जय पदशरणम्" का जाप स्वतः ही प्रारम्भ हो गया। ऐसा मालूम हुआ कि आपके चारों ओर एक अथाह समुद्र ही समुद्र है और आप इस जल को भी "जय सत्गुरुदेव" का जाप करते हुए तेजी से पानी को चीरते हुए आगे बढ़ते चले जा रहे हैं कि मानो रोशनी दौड़ रही हो, परन्तु समुद्र तथा जल का कहीं छोर ही नजर नहीं आ रहा था। काफी दूर जानें के बाद आपके सूक्ष्म शरीर को छोड़कर, सफेद प्रकाश युक्त आपकी आत्मा ऊपर उठी और ऐसा प्रतीत हुआ मानो समस्त संसार की हर वस्तु में समा गयी। हर एक वस्तु अन्दर motion (हरकत) में तथा सजीव नजर आ रही थी तथा आपकी आत्मा के उनमें और समा जाने से हर वस्तु अधिक प्रकाश युक्त तथा सजीव हो उठी थी। संसार का हर एक स्त्री, पुरुष व बच्चा अधिक प्रसन्न व प्रफुल्लित नजर आ रहा था, मानो उनमें जीवन-शक्ति अधिक बढ़ गई हो। इसी प्रकार हर पशु-पक्षी आपकी आत्मा के उनमें और समा जाने से अधिक सुन्दर और मनोहर प्रतीत होते थे। वृक्ष व पौधे सजीव नजर आ रहे थे तथा उनमें आपकी आत्मा के और समा जाने से उनकी हरियाली अधिक बढ़ गई थी। दर, दीवारों व पहाड़ो, मैदानों व पत्थरों में, नदियों और तालाबों में, वृक्षों में, पशु व पक्षियों में हर प्रकार के जीव-जन्तुओं में तथा पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश में सब एक ही प्रकार जीवन से ओत-प्रोत नजर आ रहे थे और हर वस्तु अन्दर हरकत में दृष्टिगोचार हो रही थी। इस सामूहिक एक रस जीवन में आपकी आत्मा भी जा समाई थी,

यह प्रत्यक्ष दृष्टिगोचर हो रही थी तथा इससे हर वस्तु अधिक प्रकाश-युक्त, सुन्दर व अधिक सजीव हो उठी थी। कैसा आनन्दमय अनोखा व सुन्दर ज्ञान था, इसे शब्दों में दर्शाया नहीं जा सकता .....It is beyond description ! कितने समय तक आपकी यह अवस्था रही और फिर किस प्रकार आपकी आत्मा शरीर में वापिस लौट आई ? आपको कुछ होश न था। उधर आपकी धर्मपत्नी जब भोजन कर चुकने तथा काम से फारिग होने के बाद कमरे में आईं तो आपकी गर्दन एक तरफ़ को निर्जीव सी झुकी देखकर तथा आपको बेहोश पाकर घबरा गयीं। आपकी सांसों का आना-जाना भी बंद था। Pulse (नब्ज) भी बिल्कुल गायब थी, लेकिन बदन गर्म था। रात का समय था। उनकी घबराहट का पारावार न था। यदि बदन गर्म न होता तो शायद वह चीख उठतीं और अड़ौस-पड़ौस के लोगों को जमा कर लेतीं। परन्तु मालिके कुल सर्व-शक्तिमान प्रभु की इच्छा के बिना पत्ता भी नहीं हिलता। उस दयालु, कृपा सागर परमात्मा ने ऐसे आड़े समय में साहस प्रदान किया और यह बात दिल में उतार दी "अगर मेरा पतिव्रत:धर्म सच्चा है तो इनका कोई अनिष्ट नहीं हो सकता।"

यकायक आपकी आत्मा शरीर में वापिस आई और आपके सारे शरीर में तीव्र विद्युत धारा बहती जान पड़ी तो आप उठ बैठे। इस समय आपका शरीर, मन व आत्मा सब आनन्द में डूबे थे। शरीर में चोटी के स्थान से लेकर पैर तक बड़ी तेज बिजली दौड़ रही थी और प्रेम, शान्ति और आनन्द के अथाह और अगम समुद्र में आपका शरीर, मन और आत्मा लीन थे....

आत्म-साक्षात्कार (Self Realisation) का यह अनुभव यौगिक

दृष्टि से अत्यन्त महत्वपूर्ण है और उपदेश प्राप्ति के केवल एक-दो सप्ताह के अन्दर ही ऐसा हो जाना परम पूज्य भाई साहिब जी की उच्च यौगिक स्थिति को दर्शाता है। It is beyond one's imagination. The first manifestation of self realisation is the sense of unity with the entire existence in the Universe (यस्मिन्सर्वाणि–भूतान्यात्मैव–भूदि जानतः)

आपने इन अनुभवों की सूचना अपने सद्गुरु परम पूज्य दद्दा जी महाराज को दे दी। 24-12-1948 को (अर्थात् उपदेश प्राप्ति के केवल 12 दिन पश्चात्) परम पूज्य दद्दा जी महाराज ने आपको लिखा–"क्या पता कि परमात्मा तुम्हारे रूप में ही वह बालक हमको दे रहा हो जिसके बारे में हमारे फतेहगढ़ वाले महात्मा जी परम सन्त महात्मा श्री रामचन्द्र जी महाराज (पूज्य लाला जी) ने फरमाया था कि एक ऐसा प्रेमी तुम्हें मिलेगा जो हमारा-तुम्हारो सबका नाम ऊँचा कर देगा। परमात्मा से यही प्रार्थना है कि वह अपना सच्चा प्रेम व ज्ञान प्रकाश प्रदान करें।"

आपको परम पूजनीय सत्गुरुदेव जी का पवित्र पत्र पाकर कितना हर्ष हुआ, वह आपकी आत्मा ही जानती है। हर शब्द प्रकाश युक्त मालूम होता था, मानो हर शब्द से प्रकाश निकलकर आपके हृदय और मस्तिष्क में समाया जाता हो और उसके साथ-साथ प्रेम और आकर्षण से सारा शरीर ओत-प्रोत हो गया। पत्र पढ़ने के बाद से ही ध्यान की अवस्था में चार चांद लग गए और विशेष रूप से गहरे ध्यान की डुबकियाँ बराबर लगती रहीं।

उसी रात्रि में लगभग रात्रि के साढ़े बारह बजे आपकी यकायक आंख खुल गई तो बांसुरी की मधुर तान आपके कानों

में पड़ी। आप चौंक पड़े कि ऐसी बांसूरी की मधुर तान आपने जीवन में कभी नहीं सुनी थी। आप दरवाजा खोलकर इधर-उधर देखने लगे कि बांसुरी रात्रि में इस समय कौन बजा रहा है, परन्तु आवाज किसी दिशा (direction) से आती नहीं मालूम होती थी बल्कि सीधे आकाश से उतरती मालूम होती थी।.... बांसुरी के तान के साथ-साथ आपका हृदय लहराने लगा और आनन्द का एक अनोखा समा बन्ध गया। इस ध्यान में आप बहुत देर तक झूमते रहे। आपके आनन्द का पारावार न था। इस मधुर तान को सुनते-सुनते आप लेट गए और आपका हृदय बांसुरी के तान के साथ-साथ कूदने लगा...ऐसा प्रतीत होता था कि तान का प्रभाव हृदय पर विशेष रूप से था। उसी समय एक हल्की आवाज ने आपसे कहा–"क्या इसे साधारण बांसुरी की तान समझता है ? यह श्री कृष्ण भगवान के स्वयं मुखारविन्द से बजाई हुई बांसुरी की तान है जिसे सुनकर स्त्री-पुरुष तो क्या पशु-पक्षी भी सुध-बुध भूल जाते हैं। यह आज भी ब्रह्माण्ड में वैसी ही समाई हुई है। Mind के उचित रूप से tune होने पर आज भी वैसी सुनाई देती है।

शास्त्र कहते हैं कि तीव्र और उत्कट उत्कण्ठा से ही जीव का ईश्वरीय परम कृपा-धार से तादात्म्य स्थापित हो सकता है और ब्रह्माण्ड में व्याप्त ऐसे नाद अथवा ध्वनियाँ सुनी जा सकती हैं। सर्वात्मा भगवान कृष्ण कभी हुए थे, इसे सन्देह शील व्यक्ति भले ही अस्वीकार करें परन्तु इस धराधाम पर उनकी दिव्य लीला का इससे बढ़कर जीवित प्रमाण और क्या हो सकता है। The Shastras say that with such an intense yearning the

correct tuning is achieved and with His grace the divine music can be heard. The sceptics deny the existence of Lord Krishna and here is a living testimony of His existence and of His divine play.

आँख खुलने पर आपको ऐसा महसूस होता था मानो सत्गुरुदेव (परम पूज्यपाद दद्दा जी महाराज) आपकी आत्मा में समाये हुए हैं।

आपका अपने गुरुदेव पर अटल विश्वास था और आप हर समय अपने गुरुदेव में लीन रहते थे। इसी लीनता के अनुरूप ही आपके गुरुदेव जी के फतेहपुर में प्राण ब्रह्माण्ड में खिंच गये थे, जिससे नब्ज व धड़कन भी बन्द हो गई और डाक्टरों ने Heart failure का केस बतलाया। परन्तु ईश्वर की दया व कृपा से आध घण्टे बाद हृदय की धड़कन पुनः शुरू हो गई और नब्ज भी चलने लगी। इधर दिल्ली में स्वप्न में आप भी इसी अनुभव में शामिल हो गये। श्री सत्गुरुदेव जी का दिल आपको हिलता साफ नजर आता था, मानो आपके हृदय के सामने वाला शरीर पारदर्शी (Transparent) हो गया हो। जब पूज्य दद्दा जी महाराज का दिल दाईं ओर हिलता तो आपका बाईं ओर से निकलकर दाईं ओर...ऐसा प्रतीत होता था जैसे कि आपका दिल किसी न दिखाई देने वाले तार से पूज्य दद्दा जी महाराज के दिल से बंधा हो।

जब आपने इसकी खबर गुरुदेव जी को दी तो उन्होंने पत्रोतर (फतेहगढ़ दि. 6-4-1949) में फरमाया कि तुम्हारे हृदय में इतना प्रेम व अनुराग हिलकोरें ले रहा है और सचमुच कामयाबी का भेद उसी प्रेम व विश्वास की तह में छिपा है। सारी अवस्थायें

एक तरफ धरी की धरी रह जाती हैं। जबकि प्रेमी के दुःख से टूटे हुए हृदय की मोहनी दशा फलती-फूलती नजर आती है। यह सेवक इस योग्य नहीं है मगर तुम्हारे हृदय में इतना प्रेम और विश्वास है तो हमारा मालिक इसी जीवन में अपनी आनन्द कुटीर में उचित स्थान देगा।

स्वामी सेवक एक मति जो मति से मति मिल जाय।
प्रेम सहित सेवा उठे गगन सगन ले जाय।।

परम पूज्य दद्दा जी महाराज ने आपको उपदेश देने के (12-10-1948) के दूसरे वर्ष (जुलाई 1949) दूसरी पूजा 'बैत' प्रदान की। इसी वर्ष ही आपकी धर्मपत्नी (पूज्य माताजी) को भी बैत अता की गई।

आपने अपने आध्यात्मिक जीवन के साधना काल में अपने सारगर्भित अनुभवों और समय-समय पर पूज्य सद्गुरुदेव परम संत महात्मा श्री बृजमोहन लाल जी के उपदेशों एवं निर्देशों का संकलन "श्री बृजमोहन वचनामृत" के 5 भागों में किया है। श्री बृजमोहन वचनामृत आपकी एक महान कृति है। It is practical all through no theorisation but high quality mystic knowledge श्री बृजमोहन वचनामृत एक अद्भुत ग्रंथ है, जिसका आध्यात्मिक योग के क्रियात्मक रूप (Yoga in action) का (Encyclopedia) विश्वकोश भी कहा जा सकता है। इस प्रकार आपके साधना काल के सारे अनुभवों का विवरण श्री बृजमोहन वचनामृत में साधकों के लिए एक संबल के रूप में उपलब्ध है।

आप अपनी साधना एवं स्वप्नों के विषय में अपने पूज्य सद्गुरुदेव जी (पूज्य दद्दा जी महाराज) को लिखा करते थे।

आपने एक स्वप्न की सूचना पत्र द्वारा दी तो पत्रोत्तर में श्री दद्दा जी महाराज ने लिखा "आपने जो स्वप्न दादा गुरु महाराज परम सन्त महात्मा मौलाना फज़ल अहम खाँ साहब कुद्दुसुरुह के संबध में रेल से सफर करते मैदान में भीड़ के संग देखा है, बहुत सुन्दर है और यह भी खुशकिस्मती से ही दिखाई दिया है। जब अपने सद्गुरुदेव से इतना प्रेम बढ़ जाता है कि दोनों आत्माएं एक हो जाती हैं, तब मुक्त आत्माओं के दर्शन भी स्वप्न आदि में सुन्दर रूप से हुआ करते हैं।

दिनांक 4 जून, 1951 को परम पूज्य दद्दा जी महाराज ने फरमाया कि आज हम यशपाल को इजाज़त देते हैं। "इस अजीज से उम्मीद है कि जहां जाएगा और परमात्मा चाहेगा तो हर जगह नया सत्संग कायम करेगा। मालिक ने चाहा तो अजीज की तवज्जह में कशिश व प्रेम की चाशनी भर दी है कि जिसके संपर्क में आएगा, कठोर से कठोर हृदय में भी प्रभु-प्रेम की लहर पैदा हो जाएगी। परमात्मा चाहेगा तो अजीज से मिशन को काफी तरक्की मिलेगी। ईश्वर मालिक है।"

परमात्मा की महती कृपा से आपके साथ-साथ पूज्या माताजी (आपकी धर्मपत्नी श्रीमती रूपवती देवी) का आपके आध्यात्मिक जीवन में समुचित समन्वय रहा। किस तरह गृहस्थ की सारी जिम्मेदारियों एवं बच्चों के लालन-पालन के भार के साथ-साथ आपने इतनी आध्यात्मिक प्रगति की उसका अनुमान लगाना कठिन है। परम पूज्या माताजी के विषय में परम पूज्य दद्दा जी महाराज ने आपको (पूज्य भाई साहब जी को) संबोधित करते हुए फरमाया था—"आप इन्हें क्या समझते हैं, बड़ी-बड़ी मंजिलें जो

अच्छे-अच्छे योगियों को दुलर्भ हैं, इन्होंने पार कर ली हैं, पूर्ण ब्रह्मज्ञान है, पर जबान नहीं है।"

परम पूज्य दद्दा जी महाराज ने 17 जनवरी 1955 को बम्बई में पूर्ण समाधि ले ली। उनके समाधि लेने के पश्चात् ऐसा महसूस होने लगा कि पता नहीं आगे क्या होगा ? आप कोई कार्य करने की इच्छा नहीं रखते थे। आप तो अपनी धुन में लगे रहते थे कि अपनी जिन्दगी का मकसद पूरा हो जाय। जबलपुर में उनकी आज्ञा से सत्संग चलता था। कुछ भाई आते थे। आपने सबसे कहा कि भाई अब तो वह गये और जो रास्ता उन्होंने दिखलाया है, घर बैठकर अपना-अपना अभ्यास करें। दो रोज बाद रात्रि में लगभग दो बजे आपको ऐसा महसूस हुआ कि वह सशरीर आये (हाँलाकि निर्वाण हो चुका था)। उन्होंने आपको झकझोर दिया और बहुत नाराजगी के साथ कहा कि तू मेरा काम नहीं करेगा। उस वक्त आपकी आत्मा को विश्वास हो गया कि वह मौजूद हैं और आपके साथ हैं। यह अटल विश्वास आपको इस वाक्या के बाद हुआ और फिर आप सत्संगी भाइयों के पास गये और कहा कि भाई रविवार के रोज सत्संग जैसे होता था, होता रहेगा।

अगले वर्ष जनवरी 1956 में पूज्य दद्दा जी की पहली बरसी के अवसर पर मुम्बई में भण्डारे का प्रोग्राम निश्चित हुआ। आपको इसकी सूचना मिली। आपका वहां जाने का कोई इरादा न था। परन्तु परिस्थितियां ऐसी बन पड़ी कि उन्हीं दिनों Textile mills की Centenary Celebration की गोष्ठी में आपको सम्मिलित होकर शोध पत्र (Research Paper on Textiles in Communication)

पढ़ने के लिये जाना पड़ा। जब आप मुम्बई पहुंचे तो सत्संगी भाई श्री पी॰ सी॰ मित्तल जी ने फरमाया—"मुझे स्वप्न में आपके दर्शन हुए कि आप परम पूज्य दद्दा जी महाराज को लिवाकर ला रहे हैं।" इससे Confidence बढ़ा और मुम्बई में निर्वाण दिवस के सत्संग प्रोग्राम को आपने सम्पन्न करवाया।

जब आप जबलपुर से स्थानान्तरण के उपरान्त दिल्ली आ गये तो दो अन्य सत्संगी भाइयों के साथ आपने यहाँ सत्संग करवाना फिर से प्रारम्भ किया। संख्या बढ़ती ही गई और आपकी प्रेरणा से 1958 रामनवमी के दिन से पहला भण्डारा (आध्यात्मिक उत्सव) प्रारम्भ हुआ। तब से बराबर यह भण्डारा (आध्यात्मिक उत्सव) निरंतर होता चला आ रहा है। भण्डारे का प्रोग्राम जैसा परम पूज्य दद्दा जी महाराज के समय में रखा जाता था उसी के अनुसार आज भी प्रोग्राम रखा जाता है, कहीं कोई बदलाव नहीं है।

आप के सम्पर्क में अनेकों श्रद्धालु व भगवत भक्त आते गए और सत्संग की शाखाएं बढ़ती गईं। हर सत्संग शाखा पर रविवार व गुरुवार को आन्तरिक सत्संग (concentration & meditation) किया व करवाया जाता है। इस दुर्लभ ब्रह्म-विद्या को यथावत्-सद्गुरुओं के उद्देश्यों के अनुरूप प्रचार व प्रसार हेतु 4 अगस्त 1969 को आपने "अखिल भारतीय सन्तमत सत्संग" की आधार शिला रखी।

आपका (पूज्य भाई साहब जी) एवं पूज्या माताजी (श्रीमती रूपवती देवी जी, धर्मपत्नी परमसंत महात्मा यशपाल जी महाराज) का सुंदर समन्वय एक आदर्श गृहस्थ-आश्रम का दुर्लभ उदाहरण है, जिसकी तुलना एक आध्यात्मिक गुरुकुल या आश्रम के साथ

की जा सकती है। भारतवर्ष के विभिन्न भागों से भक्त और श्रद्धालु समय-समय पर आते रहे और आध्यात्मिक ज्ञान प्रकाश से लाभान्वित होते रहे। आप सभी सत्संगी भाई-बहनों को अपने परिवार के सदस्य के समान प्रेम करते थे और इसीलिए सभी सत्संगी भाई वह बहनों के बीच में "भाई साहब" के रूप में जाने जाते रहे।

सम्पूर्ण भारतवर्ष एवं कई अन्य देशों के कई भगवत प्रेमी जिज्ञासु आपके संपर्क में आए और आध्यात्मिक ज्ञान के अनुभवों से लाभान्वित होते रहे। यह सब कार्य आप सेवक के रूप में करते और कहा करते थे "यह सेवक तो मिट्टी का खोल है जिसमें परम पूज्य सद्गुरुदेव जी की आत्मा पूर्ण रूपेण समाहित है।" परम पूजनीया माताजी ने परम पूज्य भाई साहब जी की इच्छा व निर्देश के अनुसार पूज्य सुरेश भैया जी को सत्संग का भावी संरक्षक नियुक्त किया। आपकी निष्काम आध्यात्मिक सेवा के फलस्वरूप ही यह अखिल भारतीय संतमत सत्संग की वाटिका पुष्पित व पल्लवित होती रही। वर्तमान में अखिल भारतीय संतमत सत्संग की लगभग 400 सत्संग शाखाएं संपूर्ण भारतवर्ष एंव कतिपय विदेशों में हैं।

इस अध्यात्म ज्ञान का प्रसार सच्चे जिज्ञासुओं एवं साधकों में निरंतर होता रहे, इसलिए आपने ब्रह्म विद्या के गूढ़ रहस्यों को साधारण भाषा में प्रस्तुत करते हुए कई अनमोल कृतियों की रचना की। इन कृतियों में श्री बृजमोहन वचनामृत, आनन्द योग, साधना पद्धति, गीता-सुधा, अष्टावक्र गीतामृत एवं संरक्षक के सन्देश प्रमुख हैं। इसके अतिरिक्त आपने त्रैमासिक आध्यात्मिक

पत्रिका 'सन्त-सुधा' का प्रकाशन भी प्रारम्भ करवाया।

परम पूज्य भाई साहब जी की इन समस्त कृतियों का मूलभूत उद्देश्य रहा है कि सभी धार्मिक ग्रंथों में उद्धृत आध्यात्मिक सिद्धांतों और मूल स्वरूपों को व्यावहारिक जीवन में अनुकरणीय बनाकर अभ्यास करके आध्यात्मिक जीवन की उच्चतम उपलब्धियों को इसी जीवन में प्राप्त किया जा सके। अर्थात् सारे कर्म-धर्मयुक्त आहार-विहार की दृष्टि से पूरा करते हुए सत्पुरुष के ध्रुव पद पर पहुँच सकें और वहाँ पर पहुँचकर ईश्वर में स्थित हो जाएं।

आप एक महान गौरवशाली गृहस्थी सन्त-परम्परा के प्रतिनिधि सन्त थे जिन्होंने "आनन्द योग" की स्थापना की (आनन्द योग राजयोग का ही परिष्कृत और सरल रूप है। आनन्द-योग का पवित्र ज्ञान वही प्राचीन ब्रह्मज्ञान है जो महर्षि अष्टावक्र जी ने राजा जनक को दिया था, जो कि एक पूर्ण गृहस्थ एवं राजा होते हुए भी "विदेह" कहलाये एवं उस समय में आध्यात्मिक ब्रह्मज्ञान के माप-दण्ड कहलाये। अखिल भारतीय सन्तमत सत्संग की शाखाएं आज सम्पूर्ण भारवतर्ष एवं विश्व के कई अन्य देशों में भी हैं। इन सत्संग शाखाओं में प्रत्येक "रविवार" और "बृहस्पतिवार" को सरंक्षक के द्वारा नियुक्त सत्संग संचालक सत्संग आयोजित करते हैं जिनमें सामूहिक रूप से आनन्द योग (ध्यान) (concentration and Meditation) का अभ्यास किया व करवाया जाता है। इसके अतिरिक्त मासिक कार्यक्रम भी आयोजित किये जाते हैं। इन केन्द्रों में आयोजित सत्संग कार्यक्रमों में नियमित रूप से भाग लेकर एवं आपके द्वारा बताई गई विधि के अनुसार सहज रूप से अभ्यास करने पर थोड़े ही समय में सद्गुरु की असीम

दया व कृपा तथा निज कृपा द्वारा सच्चे जिज्ञासु साधक सुषुप्ति (Trance), उलट–धार, आध्यात्मिक चक्रों का जागरण, 24 घण्टे का ध्यान, सहज समाधि और आत्म साक्षात्कार (Self-Realisation) जैसे सुन्दर और अत्यंत दुर्लभ आध्यात्मिक अनुभव प्राप्त कर सकते हैं। सत्संग में सभी साधक जो आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त करने के इच्छुक हैं, आकर लाभ उठा सकते हैं और अपने जीवन को सफल बना सकते हैं। सत्संग में भाग लेने के लिये कोई सदस्यता शुल्क या चन्दा नहीं देना पड़ता। साप्ताहिक एवं मासिक सत्संगों के अतिरिक्त अनंगपुर सत्संग आश्रम में, जो कि दिल्ली की सीमा के पास जनपद फरीदाबाद (हरियाणा) में स्थित है, चैत्र माह की रामनवमी के शुभ अवसर पर वार्षिक आध्यात्मिक उत्सव (वार्षिक भण्डारा), गुरु पूर्णिमा (व्यास पूर्णिमा) के अवसर पर गुरु पूर्णिमा महोत्सव एवं परम सन्त महात्मा यशपाल जी महाराज के जन्म दिवस के शुभ अवसर पर दिनांक 5 दिसम्बर को जन्म-महोत्सव आयोजित किये जाते हैं। इन सत्संग कार्यक्रमों में हज़ारों की संख्या में सत्संगी भाई-बहन एवं श्रद्धालु भक्त-जन देश के कोने-कोने से एकत्र होकर सद्गुरुओं की अनन्त सुधा-धार में स्नान कर कृत-कृत्य हो जाते हैं और अवर्णनीय आध्यात्मिक लाभ (अनुभवामृत जिसको शब्दों में नहीं दर्शाया जा सकता) एवं आत्मिक शान्ति तथा आनन्द प्राप्त करते हैं।

इस आध्यात्मिक साहित्य के सृजन के साथ-साथ आध्यात्मिक जीवन बनाने के लिए मूलभूत अभ्यासों को करते-कराते आप इस ब्रह्म विद्या का निरंतर अबाध रूप से प्रचार-प्रसार संपूर्ण भारत में करते रहे। आपने अखिल भारतीय संतमत सत्संग की स्थापना की

और अनंगपुर, जिला फरीदाबाद, (हरियाणा) में सत्संग आश्रम की स्थापना की नींव रखी।

यहाँ पर साप्ताहिक व मासिक सत्संगों के अतिरिक्त वर्ष में कई केन्द्रीय आध्यात्मिक उत्सव (भण्डारा) होते रहते हैं।

अनंगपुर आश्रम के साथ ही परम पूज्य भाई साहब जी ने सेण्ट बृजमोहन लाल सीनियर सैंकेण्डरी स्कूल की स्थापना की जो अब C.B.S.E मान्यता प्राप्त है। यहां पर सामान्य पाठ्यक्रम के अतिरिक्त आत्मिक उत्थान हेतु आध्यात्मिक शिक्षा का कार्यक्रम तथा व्यावहारिक जीवन के उत्थान के लिए तकनीकी शिक्षा का कार्यक्रम भी चलता है। इसी प्रकार आपने सेंट बृजमोहन लाल अस्पताल एवं सेण्ट बृजमोहन लाल आध्यात्मिक निकेतन की स्थापना की। ये सब कार्य आपके अनुपम सद्गुरु प्रेम, श्रद्धा व निष्ठा तथा लोक-कल्याण की भावना के प्रतीक हैं।

आपका हृदय प्राणीमात्र के लिए करुणा एवं प्रेम से भरपूर था। आपके चुंबकीय प्रभाव क्षेत्र (Aura) में प्रवेश करते ही साधकों के हृदय अनुपम शांति और आध्यात्मिक आनंद से भर जाते थे और आध्यात्मिक चक्रों पर स्पन्दन होना प्रारम्भ हो जाता था। आप पूर्ण रूपेण मर्यादा पुरुषोत्तम थे। सब कुछ करते हुए भी कभी आपने स्वप्न में भी अपने को कर्ता नहीं समझा। आपके सामीप्य एवं सान्निध्य में साधक ऐसा अनुभव करते थे मानो किसी दिव्य लोक में पहुँच गए हों और आपके सान्निध्य में ही हमेशा रहने की सभी की इच्छा होती थी। आपका ध्येय "दिल ब यार, दस्त बकार" था। आपकी तरीकत दिल देही की थी, जो कुछ भी आपने अपने गुरुदेव से पाया, वह उसी रूप में साधकों को वितरण किया।

जहाँ जिस स्थान पर परम पूज्य भाई साहब जी एवं परम पूज्या माताजी जैसी दिव्य आत्माएं सशरीर निवास करें, उस परिवार से संबंधित स्वजनों एवं संतानों के आत्मिक व उत्थान व उपलब्धियों का क्या कहना। एक संत से सम्बन्धित सात पीढ़ियां सभी आत्मिक उत्थानों को प्राप्त कर जाती हैं। परम पूज्य भाई साहब जी ने पूजनीया माताज़ी (परम संत पूज्या श्रीमती रूपवती देवी जी) को सन् 1994 में ही अगला संरक्षक नियुक्त कर दिया था। सत्गुरुओं का मिशन सुन्दरतापूर्वक चलता रहे और इस ब्रह्मविद्या का ज्ञान प्रकाश प्रकाशित होता रहे, इस हेतु परम पूज्य भाई साहब जी ने परम पूज्य भैया श्री सुरेश जी को सह–संरक्षक के रूप में इस मिशन का कार्यभार संभालने के लिए निर्देश दिया एवं उन्हें भावी संरक्षक के रूप में तैयार किया।

ईश्वर के विधान के अनुरूप आखिरकार आपने 3 अप्रैल 2000 के दिन प्रभु इच्छानुसार इहलोक लीला का संवरण कर परम पिता परमात्मा में पूर्णतः विलीन हो निर्वाण पद प्राप्त किया। ज्योति अखंड ज्योति में विलीन हो गई। आपकी परम पवित्र समाधि अखिल भारतीय संतमत सत्संग आश्रम (अनंगपुर, जि॰ फरीदाबाद, हरियाणा) के प्रांगण में स्थित है। इस पवित्र स्थान पर बैठकर श्रद्धालु एवं साधक जन ध्यान की ऊंची अवस्था प्राप्त कर अनुपम शांति एवं दिव्य आनन्द अनुभव करते हैं।

परम सन्त महात्मा यशपाल जी अखिल भारतीय सन्तमत सत्संग परिवार के हजारों साधकों के प्राणाधार एवं सर्वस्व थे। आप सत्संगी भाई-बहनों को अपने परिवार के सदस्य के समान प्रेम करते थे। आपकी आध्यात्मिक शिक्षा का मुख्य उद्देश्य था कि

दिल ईश्वर की याद में और सब कार्य यथावत (efficiently) दक्षता के साथ सारे कर्म-धर्मयुक्त आहार विहार की दृष्टि से पूरा करते हुए सत्पुरुष के ध्रुव पद पर पहुँच सकें और वहाँ पर पहुँचकर ईश्वर में स्थित हो जाएं। अतः जहाँ तक बन सके आन्तरिक अभ्यास किया-कराया जाये और ऐसे सरल तरीकों व अभ्यासों को प्रेमीजनों के समक्ष रखा जाये कि जिन पर आरूढ़ होने से सहज में मनुष्य दुनिया के सब काम करते हुए आध्यात्मिक लाभ उठा सकें और अध्यात्म के उच्चतम शिखर—आत्म-साक्षात्कार तथा जीवन मुक्त अवस्था को प्राप्त कर सकें।

परम सन्त महात्मा श्री सुरेश जी (पूज्य भैया जी) ने अपने सर्वस्व की इच्छानुसार उनके आध्यात्मिक मिशन के सच्चे साधकों में प्रचार व प्रसार को ही अपने जीवन का एकमात्र लक्ष्य बनाकर अहर्निश सेवा-कार्य करना प्रारंभ कर दिया है जिससे कि सम्पूर्ण भारत में आध्यात्मिक सुधा-धार के प्रवाह का उनके सत्गुरुदेव का स्वप्न साकार हो सके।

परम सन्त महात्मा यशपाल जी महाराज (पूज्य भाई साहब जी) ने अपने जीवन काल में साधकों के लिए कई गुप्त आध्यात्मिक संकेत छोड़े जिनमें से कुछ निम्नलिखित हैं—

- वर्तमान समय में संसार भौतिकता की ओर इतनी तेजी से बढ़ रहा है कि मानव अपनी शारीरिक तथा मानसिक शक्तियों पर नियंत्रण खोता जा रहा है।
- फिर भी ईश्वर की कृपा और जन्म जात प्रवृति के कारण मन आध्यात्मिकता को प्राप्त करने की इच्छा रखता है।

ऐसी इच्छा क्षणिक होती है, स्थाई नहीं रहती तथा संसार की आई भौतिकता की बाढ़ में शीघ्र ही समाप्त हो जाती है, अगर किसी सन्त महात्मा का सहारा न हो।

- सन्त, महात्मा सूफी एवं योगी जो उनके मन को एकाग्र करा सकें तथा आत्मा को उस रोग की पहचान करा सकें, वे ही मानसिक रोगों को निदान करने मे तथा सच्चा मानसिक एवं आध्यात्मिक जीवन प्राप्त कराने एवं निर्देश करने में समर्थ होते हैं।

- आध्यात्मिक विद्या एक रहस्यमयी विद्या, दिल की विद्या है जो पुस्तकों के माध्यम से नहीं प्राप्त की जा सकती।

- पुस्तकें इस कार्य के लिए मृतवत् हैं, वे केवल प्रेरण-मात्र दे सकती हैं। किन्तु साधना में सहायता नहीं दे सकती।

- वास्तविक सहायता एक जीवित गुरु से ही प्राप्त हो सकती है जो साधक के हृदय में आध्यात्मिक विद्या का स्फुरण कर सकता है।

- एक ज्वलन्त ज्योति ही प्रसुप्त ज्योति को जला सकती है।

– प्रो० आर० के० पाण्डेय

साधना की पहली सीढ़ी

साधना की पहली सीढ़ी

First Step Of The Practice

पूजनीय माताओ और बन्धुओ !

अनादिकाल से दो रास्ते परमात्मा की प्राप्ति के चले आ रहे हैं । एक नेति का रास्ता है जिसे हम संन्यास मार्ग कहते हैं । यह रास्ता बहुत पुरानां है. और हमारे देश में बहुत ऊँचे–ऊँचे संन्यासी हुए जिन्होंने समय–समय पर हमारे देश और धर्म की रक्षा की । नेति का रास्ता छोटा है, इसमें समय कम लगता है। नेति के रास्ते का साधक हर वस्तु का त्याग करता चला जाता है । ऐसा साधक घर–बार छोड़ता है, बीबी–बच्चे छोड़ता है, धन दौलत छोड़ता है और संसार की हर वस्तु का त्याग करके संन्यास ग्रहण करता है । संन्यास लेने के बाद साधना में लग जाता है और फिर ऐसे साधक के सामने सिर्फ एक ही काम रह जाता है और वह है परमात्मा की प्राप्ति । दुनिया के सारे कामों से वह निवृत्त हो जाता है । यदि ऐसा साधक सच्चे हृदय से परमात्मा में लगे तो कोई वजह नहीं कि उसे अपने रास्ते में सफलता प्राप्त न हो । लेकिन मेरे यह कह देने से कि रास्ता छोटा है, कोई भाई बिना सोचे–समझे इस रास्ते में कूद न पड़े । इस रास्ते की कठिनाइयां मैं आपके सामने रखूंगा । सबसे बड़ी बात यह है कि शरीर से त्याग करना आसान है लेकिन सच्चा संन्यास तब तक प्राप्त नहीं होता है जब तक मन से

त्याग नहीं हो जाता । मुझे इस विषय पर एक सुन्दर अनुभव हुआ । एक बार मैं जबलपुर से मुरादाबाद जा रहा था । रास्ते में प्रयागराज का स्टेशन पड़ा । उन दिनों कुम्भ का मेला समाप्त हुआ था । जब गाड़ी प्रयागराज स्टेशन पर पहुंची तो देखा कि स्टेशन पर काफी भीड़ थी। यह भीड़ एक महात्मा जिनको अवधूत कहते थे, उन्हें छोड़ने के लिये आई थी । गाड़ी आई, जय-जयकार हुआ, गले में हार डाले गये । इत्तफाक से परमात्मा की कृपा से ये जो महात्मा थे, उसी डिब्बे में चढ़े जिसमें यह बैठा था और इसके सामने की बर्थ खाली थी, उसी पर आकर विराजे । जब गाड़ी चली और कुछ आगे निकल गई तो आपके साथ बातचीत शुरू हुई । इस बातचीत के दौरान इस सेवक ने उनसे प्रश्न किया और वह यह था कि आपको संन्यास लिये कितना समय हो गया ? उत्तर मिला, चौदह वर्ष । बातचीत में दूसरा प्रश्न किया कि महाराज आप बाल ब्रह्मचारी हैं या जब संन्यास लिया तो गृहस्थी थे ? उन्होंने उत्तर दिया, मैं गृहस्थी था, मेर स्त्री और दो बच्चे थे । यह बातचीत होती रही, इसके बाद इस सेवक ने उनसे प्रार्थना की कि महाराज मैं एक प्रश्न और करना चाहता हूँ लेकिन वह मेरा प्रश्न उद्दण्डता का है इसलिये पहले आप से क्षमा चाहूँगा और अगर आप मुझको यह सान्त्वना देंगे, आशीर्वाद देंगे कि मेरे इस टेढ़े प्रश्न से आप नाराज नहीं होंगे, तो मैं प्रश्न करूँगा अन्यथा नहीं । मैं किसी के हृदय को दुखाना नहीं चाहूँगा । महाराज चुप हो गये और ध्यान में चले गये । फिर कुछ देर बाद बोले कि आप कुछ पूछना चाहते थे, पूछा नहीं । मैंने फिर अपनी बात दोहराई कि महाराज

यदि आप वायदा करें कि इस मेरे टेढे प्रश्न से आप नाराज नहीं होंगे तो प्रश्न करूँगा अन्यथा नहीं । वे बोले कि पूछो, मैं नाराज नहीं हूँगा। तब इस सेवक ने तीसरा प्रश्न यह किया, "क्या अभी भी आपको अपने बीबी–बच्चों की याद आती है ? यह प्रश्न सुनकर वह खामोश हो गये और इसे ऐसा महसूस हुआ कि वह ध्यान में चले गये । दस मिनट के बाद आँखें खोलीं और कहने लगे, "बच्चा ! सत्य यह है कि आज भी हमें अपने बीबी–बच्चों की याद आती है और जब मैं अपने गाँव के पास से निकल जाता हूँ, जंहाँ का मैं रहने वाला हूँ, तो यह याद बिल्कुल ताजा हो जाती है कि यह मेरी स्त्री, ये मेरे बच्चे हैं, यह मेरा खेत है, यह मेरा मकान है और अब बच्चे बड़े हो गये हैं और काम–काज सम्भाल लिया है ।" इस सेवक ने उनके चरण छुए । वाकई में वह बड़े ऊँचे महात्मा थे, अवधूत थे, कोई शक नहीं । संन्यास लेते ही आश्रम बदल जाता है और संन्यासी के अपने यम–नियम हैं । न उसकी कोई बीबी है, न उसका कोई बच्चा है, न उसका खेत है, न उसका कोई मकान है । शरीर से त्याग हो गया लेकिन मन से त्याग करने में बड़ा समय लगता है । दूसरी बात और भी है कि त्याग का बड़ा अहंकार होता है कि हम गृहस्थी लोग कभी–कभी संसार से दुःखी हो जाते हैं और अपना दुखड़ा संन्यासियों के पास जाकर रोते हैं कि महाराज हम दुःखी हैं, मन में शान्ति नहीं है, चैन नहीं है, कोई उपाय बताइये कि मन को शान्ति मिले और ये उपाय भी बताते हैं, ऐसी बात नहीं है । कहते हैं कि ईश्वर की याद करो, परमात्मा का ध्यान करो, इसी से सच्चा सुख और शान्ति मिलेगी । और

ये गृहस्थी लोग करते भी हैं लेकिन नहीं हो पाता । जब नहीं हो पाता तो मजबूर होकर चले आते हैं, प्रश्न करते हैं कि महाराज बनता नहीं। प्रयत्न तो करते हैं, लेकिन ध्यान तो होता नहीं । अक्सर सुनने में आ जाता है कि भाई यह रास्ता संन्यासियों का है, आप तो गृहस्थी हो । संन्यासियों में शुरू से ही यह भावना हृदय में हो जाती है कि हम सर्वसाधारण मनुष्यों से कुछ अलग हैं । सूक्ष्म अहंकार अन्दर ही अन्दर पैदा हो जाता है । अहंकार जहाँ है, वहाँ परमात्मा नहीं है । दूसरी बात यह है कि ज्यादातर व्यक्तियों में किसी न किसी परेशानी में पड़कर दुःखी होकर वैराग्य पैदा हो जाता है और संन्यास ले बैठते है । संन्यास लेने के बाद जीवन बदल जाता है । संन्यास के अपने यम–नियम हैं–कठोर तपस्या, ब्रह्मचर्य, आसन की सिद्धि, प्राणायाम । बाज लोगों से तो यह बनता नहीं और जिनसे बनता है, वह कठोरता से अपने मन को साधते हैं । इस अभ्यास में दबाव रहता है और इस दबाव के कारण बहुत सी ऋद्धियाँ, सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं और जब ये ऋद्धियाँ, सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं तो ऐसे महात्मा संसार में आ जाते हैं, संसार की सेवा करने । लेकिन उनके काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, जो दुश्मन हैं इस रास्ते के, समूल नष्ट नहीं हुए रहते और dormant (सुप्त) रहते हैं, दब गये होते हैं, अभ्यास के प्रेशर से । मालूम ऐसा होता है कि इन पर काबू हो गया है । वास्तव में हुआ नहीं होता और जब ये संसार में आते हैं और सांसारिक वस्तुओं से सम्पर्क होता है तो सुनाई पड़ता है कि भाई विख्यात संन्यासी महात्मा थे, अमेरिका चले गये, वहाँ शादी करली इत्यादि । ऐसी बहुत

सी बातें सुनने में आती हैं । तो वजह यही है कि जब तक परमात्मा की सच्ची प्राप्ति नहीं हो जाती, तब तक काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार से छुटकारा नहीं मिलता । जिन्हें परमात्मा की प्राप्ति हो जाती है, उनका इन पर नियन्त्रण हो जाता है, उसके ये मित्र बन जाते हैं ।

ऐसा कोई उच्चकोटि का विरला ही होता है । और जो ऐसा होता है, वह संसार का बड़ा कल्याण करता है । संसार को उससे बड़ा लाभ होता है । तो इस अभ्यास में दबाव शुरू से ही शामिल रहता है जैसे यदि आप किसी spring (स्प्रिंग) को खींचकर रखें, जब तक आप खींचे हैं, खिंचा है । जहाँ हाथ से छूटा, कहीं भी मार कर सकता है । मुँह पर लग जाये । माथे में लग जाये । बिल्कुल यही दशा होती है । इस अभ्यास में शुरू से ही pressure (दबाव) है और हर Pressure (दबाव) का Reaction (प्रतिक्रिया) साथ-साथ सामने आ जाता है । ये सारी बातें हैं, इन सबको सोच समझकर संन्यास के रास्ते में कदम रखना चाहिये और खासकर उन लोगों को जिनकी शादी हो गई है, जो गृहस्थ में प्रवेश कर गये हैं, उनको तो संन्यास की बात कभी सोचनी ही नहीं चाहिये । करोड़ पीछे एक-दो ही नजर आते हैं जैसे महात्मा बुद्ध, जो गृहस्थी थे, संसार छोड़कर चले गये और जिन्होंने ईश्वर को प्राप्त किया लेकिन हजार (1000) पीछे (999) Failure (असफल) होते हैं । उनकी न दुनियाँ रहती है, न दीन । ऐसे बहुत से Cases (घटनायें) इस सेवक के सामने आये, सबमें Frustration (असफलता), न इधर का रहा न उधर का रहा । सर्विस भी छोड़ी, बच्चे भी

छोड़े, कुछ न कर पाया, बर्बाद हो गया । तो जिन्होंने गृहस्थ में पदार्पण कर लिया है उन्हें हजार बार सोचना चाहिये, उनके लिये यह रास्ता नहीं है । जो बाल ब्रह्मचारी हैं और जिनका जन्म से ही संस्कार इतना ऊँचा है, उनकी बात तो अलग है । उनके लिये तो संन्यास से बढ़कर कोई दूसरा रास्ता नहीं है । ऐसा व्यक्ति इस रास्ते में बहुत चमकेगा और करोड़ों का भला करेगा ।

ऐसी हमारी धारणा हो गई है कि हम गृहस्थियों के पास कोई रास्ता ही नहीं है, बहुतों की यह धारणा है । और बहुतों की यह धारणा है कि 55 या 58 (पचपन या अट्ठावन) साल तक तो अपना काम करें और 58 (अट्ठावन) साल के बाद जब रिटायर हो जायेंगे, तब भगवान का नाम लेंगे । यह बड़ी भूल है। 58 साल के बाद रिटायर हो जाने पर कुछ होता नहीं, फिर भगवान का नाम नहीं लिया जा सकता, impossible (नामुमकिन)। आदतें इतनी मजबूत हो जाती हैं कि उन्हें बदल नहीं सकते । you can't change your habits. शरीर भी जवाब देने लग जाता है, आप बैठ नहीं सकेंगे, ध्यान करने की बात तो अलग रही । यह जो भावना हमारे अन्दर आ गई है, बड़ी गलत है, और अधिकतर लोगों की यह भावना है कि 58 साल के बाद ही पूजा–पाठ करेंगे, परमात्मा का नाम लेंगे । अभी से भगवान का नाम लेकर क्या करना ? बहुत गलत, फिर नहीं होगा । जो कुछ बनेगा, आज बनेगा, अभी बनेगा । तो गृहस्थियों का रास्ता भी बहुत पुराना है जिसे हमने भुला दिया बड़ा ऊँचा रास्ता है । आपने राजा जनक का नाम सुना है ।

राजा जनक को विदेह कहते थे । कितना बड़ा महात्मा, कितना बड़ा ब्रह्मज्ञानी हुआ । उसके जमाने के महर्षि अपने शिष्यों को उसके पास भेजते थे परीक्षा (टेस्ट) के लिये । अगर जनक कह दे कि ब्रह्मज्ञानी है तो है, नहीं तो नहीं । वह राजा था, राज्य का कितना कार्यभार उसके ऊपर था, कितनी जिम्मेदारियाँ थीं, उन जिम्मेदारियों को भलीभाँति निभाते हुए इतना ऊँचा ब्रह्मज्ञानी, और हमारे आपके पास तो जिम्मेदारियाँ बहुत कम हैं । जब एक राजा हो सकता है ब्रह्मज्ञानी तो आप क्यों नहीं हो सकते, जरूर हो सकते हैं । तो यह रास्ता बहुत पुराना है जो मैं आपके सामने रखूंगा । इसे कहते हैं इति मार्ग, यह रास्ता path of addition, इसमें हम अपने जीवन में एक चीज बढ़ाते हैं, घटाते नहीं, we add something to our life, हम घटाते नहीं, नेति नहीं करते। एक चीज अपनी जिन्दगी में बढ़ाते हैं और वह क्या है, वह है परमात्मा का नाम, भगवान का नाम, और परमात्मा का नाम ऐसी बड़ी ज्योति है, अगर सच्चे तरीके से अपने मन में आ जाये तो अंधेरे को अपने आप वह दूर करती चली जाती है। जहाँ light (प्रकाश) है, वहाँ अन्धेरा नहीं । लाइट आयी, अन्धेरा गया । वाल्मीकि महर्षि उलटा नाम जपते–जपते महर्षि हो गये । इतने बड़े महर्षि हुए जिन्होंने रामायण पहले लिख दी थी, event (घटना) बाद में हुई । लिख दिया कि ऐसे–ऐसे होगा और वैसे–वैसे ही हुआ । तो इतना बड़ा महर्षि । और कैसा था, वह बड़ा डाकू था और ऐसा खतरनाक लुटेरा था कि यात्री का सामान छीन ले और उनकी गर्दन काट दे । कहता था कि हलाल की कमाई खाता हूं । ऐसा खतरनाक और जब उसके

जीवन मे परिवर्तन आया तो उलटा नाम जपते–जपते, भगवान का नाम हृदय से लेते–लेते इतना ऊँचा महर्षि हुआ कि रामायण पहले लिख दी, घटना बाद में घटी । तो यह ऐसा प्रकाश है, उजाला है कि अगर सच्चे तरीके से हृदय में जागृत हो जाये तो अन्धेरे को अपने आप दूर कर देता है । तो छोड़ना कुछ नहीं है जो आपकी जिन्दगी आज है उसमें एक चीज बढ़ाइये । इस रास्ते पर चलने वाले जो हमारे सदगुरु हुए, एक के पीछे एक उन्होंने परमात्मा को पाने के लिये, जीवनमुक्त अवस्था प्राप्त करने के लिये अपनी जिन्दगी में बड़े कष्ट उठाये । उनकी life (जिन्दगी) बड़ी difficult (कठोर) थी और बड़ी कठिनाइयों से रहते हुए इस विद्या को उन्होंने न केवल प्राप्त ही किया बल्कि हमारे लिये कुछ गुर छोड़ गये । अपनी जिन्दगी में जीवनमुक्त अवस्था प्राप्त की । जीवनमुक्त अवस्था हमारा लक्ष्य है । चाहे हम संन्यासी हों, चाहे हम गृहस्थी हों, चाहे किसी भी तरीके से हम क्यों न जीवनमुक्त अवस्था प्राप्त करें । ज्ञान मार्ग से, कर्म मार्ग से, ध्यान से, संन्यास से, गृहस्थ से । जीवनमुक्त अवस्था प्राप्त किये प्राणी में दो विशेष बातें पैदा हो जाती हैं । पहली है निरन्तर परमात्मा की याद । भगवान का ध्यान निरन्तर बना रहता है । चलते–फिरते, खाते–पीते, सोते–जागते संसार का हर व्यवहार करते ईश्वर की याद बनी रहती है । और दूसरी बात यह है कि उसके जो कर्म हैं, वह निष्काम कर्म हो जाते हैं, अहम् निकल जाता है, I का elimination हो जाता है । ये दो बातें, उस स्थितप्रज्ञ कहिये या जीवनमुक्त कहिये, उसमें पैदा हो जाती हैं ।

अब देखना यह है कि इसी दुनियाँ में रहते हुए, इसी संसार में रहते हुए, संसार के सब काम धर्मानुकूल करते हुए कैसे हमें 24 घन्टे का ध्यान बने, कैसे उस परमात्मा का ध्यान बने और कैसे हमें निष्काम कर्म करने की आदत बन जाये ? इन सन्तों ने, इन सदगुरुओं ने जिन्होंने अपने जीवन में जीवन–मुक्त अवस्था प्राप्त की, हमारे लिये कुछ गुर (रास्ता) method छोड़ गये । अगर हम इन गुरों को अपनायें तो हमारा रास्ता आसानी से तय हो जाये ।

हर व्यक्ति अपनी सन्तान के लिये गुर छोड़ जाता है । एक Businessman (व्यापारी) है, अपनी सन्तान के लिये कुछ गुर छोड़ जाता है । उसकी सन्तान को अधिक कष्ट उठाना नहीं पड़ता । एक डाक्टर है, अगर उसका लड़का डाक्टर है तो वह उसके लिये गुर छोड़ जाता है, उसको अपना Clinic (दवाखाना) चलाने में दिक्कत नहीं आती । इन्जीनियर है, अपने बच्चों के लिये गुर छोड़ जाता है । इसी तरह जो हमारे सिलसिले के सन्त–महात्मा हुए, ये कुछ गुर छोड़ गये कि हम कैसे इस रास्ते को आसानी से तय करें, कैसे हमें आसानी से 24 (चौबीस) घण्टे का ध्यान प्राप्त हो, कैसे सच्ची निष्काम कर्मता प्राप्त हो ? इन गुरों को मैं आपके सामने रखूंगा । बल्कि मैं इन गुरों को दोहराया करता हूँ । दोहराने से मुझे बड़ा लाभ होता है । मैं देखता जाता हूँ अपनी कमी, मेरी कहाँ कमी है या इसमें मैं और कितना improvement (सुधार) कर सकता हूं । और यदि आपको ये बातें अच्छी लगें तो आप अपने जीवन में इन्हें ढालें, अपनायें । अगर अपनायेंगे तो इससे आपको विशेष लाभ होगा।

इन सन्त महात्माओं ने, इन सदगुरुओं ने इस सारी साधना को तीन विभागों में बाँटा और दिन के 24 घण्टों को भी 8–8 (आठ–आठ) घण्टे के हिसाब से तीन भागों में बाँटा । साधना का पहला Step (सीढ़ी) पूरा कर लेने से दिन के 24 घण्टों में से 8 घण्टे आपके अपने हो जायेंगे, साधना का दूसरा Step (सीढ़ी) पूरा कर लेने से 24 घण्टे में से 16 (सोलह) घण्टे आपके अपने हो जायेंगे और साधना का तीसरा स्टैप (Step) पूरा कर लेने से निरन्तर 24 घण्टे आपको ईश्वर का ध्यान बना रहेगा और सच्ची निष्काम–कर्मता आपको प्राप्त हो जायेगी। अभी मैं साधना की पहली सीढी आपके सामने रखूंगा जिससे 8 घण्टे आपके अपने हो जायें ।

****

साधना की पहली सीढ़ी

पहली बात इन सन्तों ने यह बताई कि परमात्मा ने बड़ी असीम दया–कृपा करके हमें मनुष्य योनि प्रदान की है । यह उसकी सबसे बड़ी देन है जो हमें प्राप्त है । मनुष्य योनि ऐसी योनि है, जिसमें परमात्मा ने हमें विवेक बुद्धि दी है और कर्म करने की स्वाधीनता दी है । बाकी 84 (चौरासी) लाख योनियाँ भोग योनियाँ हैं, बड़ी दया–कृपा करके हमें ईश्वर ने यह मौका दिया है और हमें इस अवसर का पूरा–पूरा लाभ उठाना चाहिए । कहा है—

बड़े भाग्य मानुष तन पावा । सुर दुर्लभ सद्ग्रन्थनि गावा ।।
साधनधाम मोक्षकर द्वारा । पाइ न जेहि परलोक सँवारा ।।

ऐसी मनुष्य योनि जो हमें बड़े भाग्य से मिली है, जिसके लिये देवता भी तरसते हैं, क्योंकि यह मनुष्य योनि ही एक ऐसा साधन का क्षेत्र है और मोक्ष का दरवाजा है । इसमें ही परमात्मा ने हमें विवेक बुद्धि दी है, कर्म करने का अधिकार दिया है । यदि हम चाहें और प्रयत्नशील रहें तो उस परमपिता परमात्मा को प्राप्त कर सकते हैं । यह ऐसी योनि है, इसलिये देवता लोग भी इस योनि के लिये तरसते हैं । तो ऐसा अवसर ईश्वर ने हमें दिया है, हमें इसका पूरा–पूरा लाभ उठाना चाहिये । जितने सन्त– महात्मा हुए, जितने धर्म हुए, सबने इस मनुष्य योनि की भूरि–भूरि प्रशंसा की है। कबीरदासजी ने कहा है–

कबिरा हरि की भक्ति कर, तज विषया रस चोज़ ।
बार बार नहिं पाइये, मानर जन्म की मौज ।

इस सेवक के गुरुदेव कहा करते थे –

विषय वासना के आनन्दी, मिथ्या जनम बिगार ।
मानुष जनम 'गरीब' न फिर फिर, करि ले हरि सों प्यार ।

ऐसा सुन्दर अवसर हमें परमात्मा ने दिया हैं । हमारे महर्षियों ने हमें बताया कि चाहे आप गृहस्थी हैं या संन्यासी आपको आधा घण्टा प्रातः सन्ध्या–वन्दना अवश्य करनी चाहिए और आधा घण्टा सायंकाल । यह दो समय निश्चित कर दिये कि .सन्ध्या–वन्दना करनी चाहिए । हमारे देश में 99 प्रतिशत लोग परमात्मा को मानते हैं और अपने किसी न किसी ढंग से परमात्मा की पूजा करते हैं । बाज लोग तो आधा घन्टे से ज्यादा भी करते हैं, लेकिन यदि हम उनसे पूछें कि आपको इस पूजा का क्या लाभ है तो चार बातें बताने के बाद वह भी खामोश हो जायेंगे । पहली बात यह है कि भाई ईश्वर का नाम लेना अच्छी बात है, हमारे घर में मन्दिर है, हमारे दादाजी पूजा करते थे, हमारे पिताजी करते हैं, हम करते हैं, और हमारी देखा–देखी हमारे बच्चे भी करते हैं, God-fearing हैं, अच्छा है और आप इससे ज्यादा क्या चाहते हैं ? अगर हम यह पूछें कि इससे क्या कोई आन्तरिक लाभ हुआ तो बहुत कम ऐसे लोग हैं जो यह कहेंगे कि हुआ। इन सन्तों ने कहा कि हम एक तरीका बताते हैं। यदि आप इस तरीके से पूजा करेंगे तो आपको विशेष लाभ होगा और उन्होंने ऐसा तरीका बताया Universal (सर्व–सम्मत) जिसे हर कोई अपना सके चाहे किसी मजहब का मानने वाला हो, चाहे किसी धर्म का अनुयायी हो । अपने धर्म के मत पर चलते हुए कर सके, ऐसी बात बताई और वह method (तरीका) मैं आपके सामने रखूँगा ।

पूजा कैसे करें ?

संसार में हर मजहब में दो तरह के व्यक्ति हैं । एक साकार पुजारी और दूसरे निराकार पुजारी । यह बहुत पुराने जमाने से चले आ रहे हैं, नयी बात नहीं है । इनमें आपस में झगड़े भी होते हैं, वाद–विवाद भी चलते हैं, लेकिन यह सब होते हुए भी आज तक दोनों कायम हैं । बात ऐसी है कि मनुष्य का स्वभाव ही ऐसा है । किसी को चेहरे से प्यार होता है, शक्ल से प्यार होता है, मूर्ति से प्यार होता है और कुछ लोगों को शक्ल से प्यार नहीं होता । जिन्हें शक्ल से प्यार होता है, वे साकार पुजारी हैं । जिन्हें शक्ल से प्यार नहीं होता, वे निराकार पुजारी हैं । इन सन्तों ने दोनों के लिये रास्ता बताया । जो साकार पुजारी हैं, उनका top most (प्रथम) कार्य है एक इष्ट का निश्चित करना । अपनी आत्मा से पूछिये कि भगवान की कौन सी मूर्ति आपको सबसे ज्यादा प्यारी लगती है । जिसमें आप भगवान की सबसे ऊँची भावना डाल सकते हैं, उसे अपनाइये । उसे अपना इष्ट मानें, उसी की पूजा करें, उसी का ध्यान करें, उसी को याद करें, उसको कभी बदलें नहीं । ऐसा नहीं कि कभी आप राम की पूजा करें, कभी कृष्ण की, कभी माँ की । अगर रोज–रोज बदलेंगे तो इसका विशेष लाभ नहीं होगा । दरअसल में पूजा का जो मकसद है, वह चित्त की एकाग्रता प्राप्त करना है और उससे ऊपर उठें तो मैं यह कहूँगा कि stage of thoughtlessness (चित की वृतियों का निरोध) प्राप्त करना है । ऐसी हालत कि जिसमें विचार–शून्यता आ जाय । वह जभी हो सकता है जब आपका एक ही इष्ट हो । पूजा कैसे करें– कुशा या कम्बल का आसन हो, धूपबत्ती, अगरबत्ती जलायें, साफ सुथरी चादर बिछी हो

रात्रि के वस्त्र बदलकर बैठें । अगर स्नान नहीं कर सकें तो कोई बात नहीं है, मुँह–हाथ धोकर सुखासन से बैठें । फिर कल्पना करें कि आपका इष्ट सशरीर आपके सामने विद्यमान है । फिर कोई भक्ति भरा भजन गाइये । तो क्या होगा कि आपके बहिर्मुखी विचारों की दुनिया से हटकर मन ईश्वर की तरफ लग जायेगा । और इसके बाद जब आप ध्यान करेंगे तो ध्यान बनेगा । पहले बाहर देखिये। जब ध्यान बाहर की तरफ बन जाय तो उस पवित्र मूर्ति को हृदय में उतारिये, बैठाइये । प्यार से बिठाइये, इतने प्यार सें कि न दूसरा विचार रह जाये न दूसरा ख्याल रहे । हमारी आत्मा हमारे मन को देखती रहती है, बताती रहती है कि हम क्या सोच रहे हैं ? जब मन हट जाये तो फिर प्यार से इसी मूर्ति पर जमायें । फिर न कोई विचार रहेगा, न ख्याल और जब चेतन अवस्था में लौटेंगे तो उसी ध्यान में लौटेंगे और उस समय आपको बड़ी सुन्दर अनुभूति होगी कि आपका हृदय, मस्तिष्क आनन्द से भर गया है । जितना मस्तिष्क पर भार था वह हल्का हो गया । यह है पूजा का तरीका जो इन महात्माओं ने बताया । साकार पुजारियों के लिए कि यदि ऐसे पूजा करेंगे तो उसका विशेष लाभ होगा । चित्त की एकाग्रता प्राप्त होगी, सुषुप्ति की अवस्था प्राप्त होगी । धीरे–धीरे सुषुप्ति से सहज समाधि में प्रवेश कर जायेंगे।

दूसरे वे भाई हैं जो निराकार भगवान के उपासक हैं जो परमात्मा की मूर्ति नहीं मानते । वे भगवान के नाम को पकड़ें । और उस नाम को चुनें जो उनकी आत्मा को सबसे प्यारा लगता हैं । कोई न कोई नाम से तो याद करते ही हैं–हिन्दू भाई 'ओउम्' नाम मुसलमान भाई अल्लाह' सिख भाई 'वाहे गुरु' क्रिश्चियन

भाई Christ या God, जो आपकी आत्मा को अच्छा लगे, चुन सकते हैं । जो नाम आपकी आत्मा को प्यारा लगे उसे पकड़ें । फिर आसन तो वही है सुखासन से पलौथी लगाकर बैठें और हृदय की तरफ निगाह रहे । आनन्दमयी अवस्था बनायें और यह ख्याल करें कि जब आपका हृदय धुक–धुक करता है, जो धुकधुकी (beat) होती है उसमें से 'ओ3म्' नाम निकल रहा है या जो नाम चुना, वह निकल रहा है । हृदय ओ3म्, ओ3म् कह रहा है। जबान नहीं कह रही है, Not by tongue but by thought, शुरु–शुरु में दिक्कत होती है, तब आप मानसिक जाप कर सकते हैं ओ3म्.....ओ3म्.....

ओ3म् । धीरे–धीरे ऐसी अवस्था आती है कि आपको बहुत स्पष्ट सुनाई देने लगता है कि हृदय से ओ3म् की आवाज निकल रही है । ऐसी हालत पैदा होती है कि न कोई दूसरा ख्याल रहता है, न विचार, ऐसे उसमें तल्लीन हो जाते हैं, अपना होश नहीं रहता, अपने आपसे गायब हो जाते हैं। thoughtless (विचार–शून्य) अवस्था । फिर जब चेतन अवस्था में आते हैं तो वही नाम सुनते होते हैं । फिर हमें अहसास होता है, feeling (फीलिंग) होती है बड़े आनन्द की कि हमारा मस्तिष्क अनुपम आनन्द से भर गया । बड़ी शान्ति मिली।

तो इन सन्तों ने यह तरीका पूजा का बताया । यदि हम ऐसे पूजा करेंगे तो हमें विशेष लाभ होगा, चित्त की एकाग्रता हमें प्राप्त होगी । धीरे–धीरे हम सुषुप्ति से सहज समाधि में प्रवेश कर जायेंगे । धीरे–धीरे हमें आत्मा का और फिर उस परमात्मा का अनुभव होने लगेगा और एक दिन ऐसा आयेगा कि तुम उससे एकाकार हो जायेंगे और ज्योति में ज्योति मिल जायेगी । (पूजा क्यों

करें, हृदय पर ध्यान क्यों लगायें, पूजा की हमारे जीवन में क्यों आवश्यकता है ? इस पर पूज्य भाई साहिब जी के अगले प्रवचन–'पूजा क्यों और कैसे करें ?' का अवलोकन करें ।)

इन सन्तों ने इस बात का विशेष ध्यान रखा कि हमारे काम का समय न लिया जाये । पहली सीढ़ी का दूसरा Sub-step (उप–विभाग) क्या है–हर मनुष्य भोजन करता है और भोजन करने में आधा घण्टा दोपहर और आधा घण्टा रात्रि को लगाता है । यह ऐसा समय है कि खाली है । दुनिया के व्यवहार का आप कोई काम नहीं कर रहे हैं । इस भोजन करने के तरीके में परिवर्तन लाना पड़ेगा और वास्तव में हमारा पुराना तरीका यही था जो आपके सामने रखूंगा । western culture (पश्चिमी सभ्यता) की हमारे ऊपर छाप पड़ी और हमारा स्टैन्डर्ड ढाई फुट ऊँचा हो गया । पहले जमीन पर बैठकर भोजन करते थे । अब मेज–कुर्सी पर बैठकर भोजन करते हैं । इस बात में कोई हर्ज नहीं, विशेष हर्ज यह है कि जितने दुनिया के material discussion (दुनियावी वार्तालाप) होते हैं, वह खाने की मेज पर होते हैं क्योंकि हमने अपने को westernised कर लिया है, पश्चिमी सभ्यता को अपना लिया है। इस तरीके में तबदीली लानी होगी यदि आप आध्यात्मिक जिन्दगी (Spiritual life) चाहते हैं । और वह परिवर्तन क्या है कि जब भोजन आपके सामने आ जाये तो भगवान के अर्पण कर दीजिये । और हर ग्रास (कौर) भगवान (अपने इष्ट) की याद में खाये, न कोई ग्रास बिना परमात्मा की याद के पेट में जाये और न कोई चीज बिना परमात्मा की याद के पियें । यह अभ्यास है । भोजन की एक विशेषता है । भोजन जिन विचारों में डूब कर किया जाता है, खून

जो बनता है, उन्हीं विचारों का रगा हुआ बनता है । अगर आप भोजन भगवान की याद में करेंगे तो दिन में जब भी खाली होंगे, ईश्वर की याद आयेगी automatically (स्वतः ही) । भक्ति के लिये जब तक आपका खून नहीं बदल जाता (unless blood changes), भक्ति नहीं आती । भगवान कृष्ण ने गीता में साधक की दृष्टि से चार विशेष बातें बताई हैं । पहली है आहार की शुद्धि, दूसरी है विहार की शुद्धि, तीसरा अभ्यास और चौथा वैराग्य। तो यह है आहार की शुद्धि जो हमें करनी है । इन सन्तों ने यह आसान तरीका बताया कि कैसे यह सहूलियत से हो जाय । यदि इस तरीके से भोजन करेंगे तो जो खून बनेगा, वह परमात्मा की याद में रंगा हुआ बनेगा । जब भी आप खाली होंगे तो ईश्वर की याद स्वतः ही आयेगी, दूसरी तरफ मन नहीं जायेगा । चूँकि आप भोजन परमात्मा की याद में कर रहे हैं और पूजा में भी परमात्मा की याद करते हैं तो यह आधा घन्टा दोपहर का, आधा घन्टा रात्रि भोजन करने का पूजा में बदल जायेगा। और तीसरी बात क्या है कि सन्तों ने बड़ा भारी जोर दिया है स्वादेन्द्रिय निग्रह पर, जब तक स्वाद पर कन्ट्रोल नहीं होता, तब तक आत्मा का सारी इन्द्रियों पर कन्ट्रोल (control) नहीं हो पाता । महात्मा गाँधीजी ने भी अपनी पुस्तक "ब्रह्मचर्य" में इस पर बड़ा जोर दिया है । स्वाद पर कन्ट्रोल करने का बड़ा rational (सभ्य और सुन्दर) तरीका इन सन्तों ने बताया । बहुत से महात्मा तो बड़ा कष्ट उठाते हैं स्वाद पर कन्ट्रोल करने के लिये । कोई फीका खाता है, तो कोई मीठा छोड़ता है, कोई सारी चीजें मिलाकर खाता है, बड़ी तपस्या करते हैं, कोई महात्मा तो घास घाटकर पीते हैं । हमारे सद्गुरूओं ने बड़ा rational (सुन्दर)

तरीका बताया कि आप परमात्मा की याद में भोजन कीजिये तो automatically स्वतः ही स्वादेन्द्रिय निग्रह हो जायेगा । स्वादों से आप ऊपर उठ जायेंगे । आपके अब पूजा के दो घन्टे हो गये (आधा घन्टा सुबह पूजा का, आधा घन्टा सायं पूजा का, आधा घन्टा दोपहर भोजन का, आधा घन्टा रात्रि के भोजन का) ।

तीसरा sub-step (उप–विभाग) उन्होंने यह बताया कि हर मनुष्य सोता है और सोने में औसतन (6) छः घन्टे लगाता है, 6 घंटे सब सोते हैं। उन्होंने बताया सोने से पहले (20) बीस मिनट परमात्मा को दें । ज्यादा नहीं सिर्फ 20 मिनट । बहुत बड़ी बात हो जायेगी, विहार की शुद्धि हो जायेगी । भगवान कृष्ण ने विहार की शुद्धि पर बड़ा जोर दिया है । कैसे होगी, इसका तरीका इन सन्तों ने बताया। जब दुनिया के सारे काम समाप्त हो जायें, आप अपनी चारपाई पर बैठिये । आसन लगाने की जरूरत नहीं है । बैठकर दो काम कीजिये। पहला-self introspection (आत्म– निरीक्षण) । वह कैसे करें ? अपनी आत्मा से पूछिये कि आज आपसे कोई अच्छा काम बना क्या, ऐसा काम जिससे किसीं दूसरे की आत्मा को प्रसन्नता प्राप्त हुई हो । अगर ऐसा कोई परोपकार का काम आप से बना है तो उसे भगवान को अर्पण कर दीजिये कि हे प्रभो ! आपकी दया–कृपा से बना है, इस सेवक में कहाँ शक्ति है कि इससे कोई ऐसा काम बने। आपने अवसर प्रदान किया और हो गया । O Lord ! you created circumstances. इस अच्छाई को भगवान के अर्पण कर दीजिये कि आपकी दया–कृपा से हुआ, आपको अर्पण है । फिर सोचिये कि आप में कोई कमी तो नहीं है, खराबी तो नहीं है । अपनी आत्मा से पूछिये, इसके लिये किसी Guide (गुरू) की आवश्यकता

आत्मा से पूछिये, इसके लिये किसी Guide (गुरू) की आवश्यकता नहीं है, आपकी आत्मा सबसे बड़ा गाइड (guide) है – your soul is your guide. अगर आत्मा कहती है कि नहीं है तो बड़ी अच्छी बात है। अगर कहती है कि झूठ है, कपट है, अपनी जिन्दगी में काम है, क्रोध है, लोभ है, मोह है, अहकार है । अगर ऐसी चीज कोई नजर आती है तो इसके लिये प्रायश्चित करना बड़ा आवश्यक है और हम भगवान के सामने प्रायश्चित करें कि परमात्मा हमें इन कमियों से मुक्त करें । प्रार्थना बहुत बड़ी चीज है । परमात्मा के सामने अगर ऐसा करते हैं तो भगवान हमारी आत्मा को बहुत ऊँचा उठाता चला जाता है । और प्रार्थना करने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि हम अपनी आत्मा से पूछें कि हमसे ये जो काम हो जाते हैं, बड़ी गड़बड़ है। तो उनमें से सबसे छोटी बात को पकडें, बड़े को न पकडें । आदतवश हो जाते हैं, जैसे गप्पें लड़ाने की आदत पड़ गई है, उसमें झूठ बोल जाते हैं । इससे कोई फायदा नहीं, झूठ तो है ही। बिना मतलब झूठ क्यों बोलें ? अगर आपकी आत्मा कुढ़ती है तो ऐसी छोटी–छोटी बातों को पकड़िये परमात्मा से प्रार्थना कीजिये कि हे प्रभो ! हमें ऐसी शक्ति प्रदान करो कि कल से यह जो छोटी सी खराबी है, यह न हो । परमात्मा से वायदा कीजिये और अगले रोज़ से उस छोटे से दुर्गुण को छोड़ दीजिये । अगर आप छोड़ते चले जायेंगे तो आपकी will-power (इच्छा–शक्ति) बढ़ती चली जायेगी। धीरे–धीरे बड़ी–बड़ी कमियाँ, खराबियाँ जो आप में हैं, जिन्हें आप सोचते थे, नहीं जा सकेंगी, उनमें भी परिवर्तन होता नजर आयेगा, वह भी छूटती नजर आयेंगी । शर्त यह है कि जिस बात का भगवान से

वायदा करें, उसे फिर पूरा अवश्य करें। अगर वायदा करके पूरा न करेंगे तो आपकी will-power (इच्छा–शक्ति) घटेगी । न करना अच्छा है लेकिन वायदा करके फिर पूरा न करना खराब है । जो वायदा करें, पूरा करें, (will-power) इच्छा–शक्ति बढ़ती चली जाएगी।

इसके बाद ईश्वर का (अपने इष्ट का) ध्यान कीजिये और जब ध्यान अच्छा लग जाय तो उसी ध्यान में सो जायें । यह है अभ्यास । अगर यह अभ्यास करेंगे तो इसके बहुत विशेष लाभ आपको मालूम होंगे । जो ऐसे भाई–बहिन हैं जिन्हें ऊटपटांग सपने आते हैं, ऐसे सपने आने बन्द हो जायेंगे और sound sleep (गहरी नींद) आयेगी, बेखबर होकर सोयेंगे । फिर जब यह अभ्यास और बढ़ेगा तो आपके सपने बदल जायेंगे, सुन्दर-सुन्दर सपने आयेंगे, देखेंगे आप पूजा कर रहे हैं (You are sitting in concentration)। कभी–कभी देखेंगे कि आप अपने इष्ट के मन्दिर में बैठे हैं, पूजा कर रहे हैं । अपने इष्ट का दर्शन, अपने गुरु का दर्शन, कभी सत्संग में बैठे हैं । फिर साधक जब और तरक्की करता है तो बड़े सुन्दर अनुभव खुलते हैं । सोते–सोते अनन्त सूर्यो का प्रकाश नजर आयेगा, सारा शरीर electrified (विद्युत से ओत–प्रोत) महसूस होगा । जब ऐसा साधक सोकर उठता है तो वास्तव में उसके शरीर में बिजली दौड़ रही होती है, तो बड़ा अचम्भा होता है, बड़ी हैरत होती है । ऐसा साधक जिस ध्यान में सोता है, जब उठता है तो वही ध्यान बना होता है । उसके मुख से परमात्मा का नाम निकलता है । अपने अन्दर ध्यान की सुन्दर अवस्था पाता है । जिस ध्यान की अवस्था में सोया था, उससे

अच्छी ध्यान की अवस्था में उठा । जो अच्छे साधक हैं, जिनके आज्ञाचक्र पर स्पन्दन होता है, तो यदि सोते समय आज्ञा चक्र पर स्पन्दन था तो जब उठेंगे तो वह स्पन्दन और तेज होता मिलेगा । आत्मा यह कहती है कि मैं जिस ध्यान में सोया, रात भर उसी ध्यान में बना रहा । तो छः घन्टे जो सोने के हैं, वास्तव में पूजा में बदल जाते हैं। बात क्या है कि मन का एक विशेष गुण है । मन रात को जिन विचारों में डूबकर सोता है, उन्हीं विचारों में रातभर पड़ा रहता है । हम लोग गृहस्थी हैं, कभी कोई मुसींबत आ पड़ी तो सोने से पहले उसी मुसीबत की चिन्ता होती है, उसी चिन्ता में सो जाते हैं, स्वप्न उसी मुसीबत का देखते हैं सुबह उठते हैं, तो उसी चिन्ता में उठते हैं । एक बच्चा है, माँ का दूध पीते–पीते सो जाता है, रात भर चप–चप करता रहता है, mentally (मानसिक रूप से) दूध पीता होता है । यह मन का विशेष गुण है कि मन जिन विचारों में गहरा डूबकर सोता है, उन्हीं विचारों में पड़ा रहता है । अगर आप ईश्वर की याद में सोयेंगे, परमात्मा से प्रार्थना करके सोयेंगे तो रात भर आपका ध्यान बना रहेगा और 6 घन्टे जो सोने के हैं, वह पूजा में बदल जायेंगे।

यह है विहार की शुद्धि जिस पर भगवान श्रीकृष्ण ने बड़ा जोर दिया है । विहार–शैय्या ही सच्चा योग–क्षेम का क्षेत्र (field) है, जहाँ साधक को सच्ची प्रगति मिलती है । यह तरीका इन सन्तों ने बताया, प्रैक्टिकल, कि कैसे सच्चा विहार हमसे बने । इस तरह आधा घन्टा सुबह पूजा का, आधा घन्टा शाम पूजा का, आधा घन्टा दोपहर भोजन का, आधा घन्टा रात्रि भोजन का और 6 घन्टे सोने के यदि हर व्यक्ति चाहे, चाहे कितनी ही busy life (व्यस्त जीवन)

क्यों न हो, अपने बना सकता है । 24 घन्टे में से 8 घन्टे अपना जीवन ईश्वरमय बना सकता है, चाहे कितना ही व्यस्त (busy) क्यों न हो । और दुनिया का काम करने के लिये सारा समय आपके पास है उसमें से एक भी second (सैकिन्ड) नहीं लिया गया । सारा समय संसार के व्यवहार का, व्यवसाय का आपके पास मौजूद है । यह है साधना का पहला स्टैप, पहली सीढ़ी ।

"परमात्मा तू ही है, तेरी इच्छा पूर्ण हो ।"

—यशपाल

****

पूजा क्यों ? और कैसे करें ?

पूजा क्यों ? और कैसे करें ?

पूजनीय माताओ और बन्धुओ !

पूजा क्यों और कैसे करें, यह एक महत्वपूर्ण प्रश्न है । खासकर आज की इस दुनिया में, जबकि मनुष्य की व्यस्तता दिन–प्रतिदिन बढ़ती जा रही है और वह भूलता सा जा रहा है कि वह है क्या ?

पूजा क्यों करें ?

एक बार जबलपुर में एक डाक्टर ने प्रश्न किया कि साहब, पूजा से क्या फायदा है ? यह तो Idler's (बेकार लोगों) का काम है। जिनके पास कोई काम नहीं है, माला लेकर बैठें, आधा घन्टा सुबह waste (बरबाद) करें, आधा घन्टा शाम को बरबाद करें । लेकिन जिनके पास काम है, वे तो काम करें, हम लोग तो डाक्टर हैं आंधा घन्टे में एक–दो मरीज बच सकते हैं। अगर पूजा में बैठें तो गया । क्या फायदा है ? ईश्वर को किसने देखा है ? क्या पता है या नहीं ? भगवान है भी या नहीं, इस चक्कर में क्यों फंसा जाये ? अपना काम किया जाय सीधा–सीधा । ऐसा प्रश्न उस डाक्टर ने किया । इस सेवक ने counter प्रश्न किया और वह यह था कि आप सोते क्यों हैं ? उस समय न खाते हैं, न कुछ पीते हैं । दो duty लगायें, रात को भी काम करें, double (दुगुना) कमायें, Why waste time? समय क्यों बरबाद किया जाये ? वह चकरा गये । बोले कि आप क्या कह रहे हैं ? अगर हम सोयेंगे नहीं तो बीमार पड़ जायेंगे । ज्यादा से ज्यादा दो–तीन माह चलेगा और अधिक

चलेगा नहीं । हम डाक्टर लोग तो जिसे नींद नहीं आती, जबरदस्ती सुलाते हैं । नींद की गोली देकर । इस सेवक ने पूछा– भाई क्यों गोली देकर सुलाते हो, सोना क्यों जरूरी है ? उत्तर मिला–"उसे रेस्ट नहीं मिलेगा, rest आराम तो बहुत जरूरी है ।" सेवक ने कहा–''ऐसे इन्जेक्शन निकालो कि इन्जेक्शन दे दिया, आदमी काम करता रहे, सोये नहीं ।'' भाई कितने भी injection (इन्जेक्शन) लगा लो, सोना आवश्यक है, सोना पड़ेगा ही (rest is essential) सोना कयों आवश्यक है ? देखिये आपकी जो science (साइन्स) है, वह अभी (body) शरीर तक ही सीमित है । You have not gone beyond body (अभी आप शरीर से ऊपर नहीं उठ पाये हैं) । वास्तव में जो हमारी personality (अस्तित्व) है वह Complex (अनौखी) है। हम यह शरीर ही नहीं हैं। हमारे तीन शरीर हैं, यह तो स्थूल शरीर है जो सामने दिखाई दे रहा है–नाक, कान, हाथ, पैर । दूसरा शरीर और है जो मन, बुद्धि, चित्त और अहंकार से मिलकर बना है । उसे हम सूक्ष्म शरीर कहते हैं । जितना सोच–विचार का काम है, वह सब इससे लिया जाता है । तीसरा शरीर और है, वह है कारण शरीर (आत्मा) चेतना और आनन्द आत्मा में ही है । और जहाँ आत्मा नहीं है, वह शरीर बेकार है । जिसे आप इतना प्यार करते हैं, आत्मा निकली और यह बेकार हो गया । तो आप यह भूल जाते हैं कि हमारे तीन शरीर हैं । आप सब कुछ इस body (स्थूल शरीर) को ही समझ बैठे हैं । अब देखिये सोने में क्या होता है ? जब हम सोते हैं तो आँख देखने का काम नहीं करती, नाक सूँघने का काम नहीं करती, कान सुनने का काम नहीं करते और आप

हिलते–डुलते नहीं । तो आपकी जितनी इन्द्रियाँ हैं, वे सब निष्क्रिय हो गई । उन्होंने अपना–अपना काम छोड़ दिया । इसी का नाम rest (विश्राम) है । Practically (क्रियात्मक) रूप से यही होता है । और जब ये इन्द्रियाँ, निष्क्रिय हो गईं, तो इनका आधार है मन ये मन में सिमट गईं । और इनको ताकत मन से मिलती है । खाने से नहीं मिलती, दूध से नहीं मिलती, इन्जेक्शन से नहीं मिलती, मन से मिलती है । इन्द्रियाँ सिमट गईं मन में । और जब सुबह आप उठे, बिल्कुल प्रफुल्लित । काम करने की आपके अन्दर शक्ति है, ताकत है । और यदि न सोयें तो दिन भर जम्हाई लेते रहेंगे । कुछ काम न होगा । तो सोना बहुत जरूरी है। हमने देखा कि इस शरीर को सुलाना, रेस्ट देना बहुत आवश्यक है ।

ऐसे ही यह हमारा सूक्ष्म शरीर है जिससे हम सोच विचार का काम लेते हैं । इसको भी नींद देना बहुत आवश्यक है । हमारे ऋषियों, महर्षियों ने इस बात को जाना, इसलिए उन्होंने कहा कि आधा घन्टा सुबह एवं आधा घन्टा सायंकाल भगवान की आराधना करो, पूजा करो । परमात्मा की पूजा करोगे तो भगवान में चित्त एकाग्र होगा, thoughtless (चित्तनिरोध) अवस्था अपने आप आ जायेगी । मन thoughtless (विचार–शून्य) हुआ कि निष्क्रिय हुआ, जैसे आपने इन्द्रियों को निष्क्रिय किया, मन को भी निष्क्रिय करिए । भगवान को मानिये या न मानिये कोई फर्क नहीं पड़ता लेकिन आप अपनी हस्ती को तो मानेंगे । You exist- आपका अस्तित्व है और इसका सच्चा development (विकास) करना आपकी duty (फर्ज) है। भगवान आपकी पूजा का भूखा नहीं है जो कुछ आप कर रहे हैं,

अपने लिए कर रहे हैं । अगर आप अपना सच्चा development (विकास) चाहते हैं तो जिस प्रकार शरीर को रेस्ट देना जरूरी है, उसी प्रकार मन को भी रेस्ट देना जरूरी है। और यह जो पूजा है, वह मन को रेस्ट देना है । मन को एक तरफ लगा देते हैं । मन का काम सोचना–विचारना है । उसे एक जगह लगा दिया, विचार–शून्यता आ गई । उसे रेस्ट मिलने लगा । जब मन को रेस्ट मिला तो क्या हुआ, उसका direct connection (सीधा सम्बन्ध) आत्मा से हो गया और आत्मा में है आनन्द, चैतन्यता । आनन्द और चैतन्यता उस मन में आ गई । और उसके बाद कितना हल्का–फुल्का महसूस करेंगे, कितनी अनुपम शान्ति और आनन्द मिलेगा, यह अनुभव का विषय है । उसके बाद सुन्दर–सुन्दर विचार आते हैं । वह समस्यायें हल होती हैं जो सारी जिन्दगी हल न हो सकीं । ऐसी ऊँची शक्ति प्राप्त होती है । और फिर सच्चे मनुष्य के भाव पैदा होते हैं। अपना सच्चा ज्ञान (Self-Realization) प्राप्त होने लगता है । धीरे–धीरे you know what you are (आप जान जाते हैं कि आप क्या हैं ?) और जब हमें यह अनुभव हुआ कि हम क्या हैं तो हमें अपना वास्तविक रूप नजर आता है कि कोई गैर नहीं हैं सब हमीं हैं । जितने ऊँचे सन्त हुए, उनका अन्तिम निष्कर्ष यही है । महात्मा तुलसीदास जी ने कहा, **जड़ चेतन जग जीव जत, सकल राम मय जान** । सूरदास जी को हर प्राणी में, पशु में, लता में, वृक्षों में, भगवान कृष्ण ही नजर आते थे । Christ (ईसा) ने कहा–Love thy neighbour as thyself (अपने पड़ौसी को भी अपनी आत्मा की तरह प्यार करो), लेकिन यह तब तक नहीं हो सकता जब तक यह

Realization (अनुभव) न हों कि सब हमीं हैं । इस अनुभव (Realization) के लिये पूजा बहुत जरूरी है । पूजा का Practical (कियात्मक) तरीका हमारे महर्षियों ने बताया कि एक तरफ मन को लगाओ, वह thoughtless (विचार–शून्य) हो जायेगा । और अगर ऐसे ही विचार–शून्य करना चाहोगे तो नहीं होगा । बहुत लोग शून्य का ध्यान करने की कोशिश करते हैं, नहीं होता, (most difficult) अति कठिन है । यदि मन विचारों से शून्य होगा तो direct connection उसका (सीधा सम्बन्ध) आपकी आत्मा से हो जायेगा। सुन्दर–सुन्दर भावना पैदा होगी, फिर आप चाहेंगे कि इस संसार में जितने लोग हैं, सब आनन्द से रहें, सब सुखी हों। दुःख संसार से मिटे । दूसरों की सेवा करने कें लिये आप अपना जीवन न्योछावर कर देंगे ।

Science and Technology (साइन्स और टैक्नोलौजी) ने बड़ी भारी तरक्की की है । चन्द्रमा पर हम पहुँच गये, मिट्टी खँचोट लाये हम वहाँ से । Television (दूरदर्शन) पर देख भी लिया । और इस advancement (पार्थिव उन्नति) का नतीजा है कि हम अपने मन को रेस्ट नहीं देते । हम ऋषियों के बताये मार्ग पर नहीं चलते । इसलिये हमारी जितनी भी प्रवृत्तियाँ हैं सब beastly (पशुवत) हैं । एक भी मनुष्य का गुण हमारे अन्दर नहीं है । बहुत कम लोग ऐसे हैं जिनमें मनुष्यता के गुण हैं । इसीलिये आज क्या है कि हर Nation (देश) हथियार बना रहा है और बड़े भयंकर हथियार, अणुबम्ब (atom bombs), मिसाइल्स, जहरीली गैसें और क्या नहीं (and what not ?), एक से एक खतरनाक हथियार तैय्यार किये जा रहे हैं । किसलिए? मनुष्य का दुश्मन कौन हो सकता है ? यही शेर,

चीते, Human being as race का दुश्मन कौन हो सकता, यही शेर, चीते । इनके लिए तो एक बन्दूक काफी है, एक राइफल बहुत है । इस सबकी क्या जरूरत है ? मिसाइल्स की क्या जरूरत है ? atomic weapons की क्या जरूरत है ? क्या यह सब मनुष्य–मात्र को मारने के लिये, हमारी अपनी ही race (मनुष्य जाति) को बर्बाद करने के लिये, स्वयं अपने को मारने के लिये नहीं है ? और आज के आँकड़े ऐसे हैं कि ऐसे भयंकर खतरनाक हथियार बन चुके हैं कि अगर गलती से चल जायें और atomic war छिड़ जाये और इन सारे हथियारों का इस्तेमाल हो जाये तो जितने आज की दुनिया में Human beings (मनुष्य मात्र) हैं उन्हें चालीस बार जन्म लेना पड़ेगा, तब यह हथियार खत्म होंगे । Complete destruction (पूर्ण सर्वनाश), इतने खतरनाक हथियार हमने बनाये हैं । और पैसा कितना खर्च होता है इन पर ? अगर इस सारे पैसे को pool (एकत्रित) किया जाये और दुनिया की भलाई के लिये इस सारे पैसे को खर्च किया जाये (for the welfare of mankind) तो आज दुनिया की शक्ल बिल्कुल बदल जाये । यह पृथ्वी स्वर्ग हो जाये । न कोई आदमी बगैर काम का रहे, न कोई बगैर घर–बार का रहे । इतनी सुन्दर हालत हो जाय । परमात्मा ने हमारी पृथ्वी को स्वर्ग बनाया है । जितने एस्ट्रोनाट्स हैं, जिन्होंने उड़ानें भरी हैं। कहते हैं कि सबसे सुन्दर ग्रह पृथ्वी है । ऐसा सुन्दर कोई ग्रह नहीं है । तो भगवान ने तो स्वर्ग बनाया है । लेकिन मनुष्य ने अपनी कटुता से, नीच प्रवृत्ति से इसे नरक से बद्तर बना रखा है। युद्ध पता नहीं कब छिड़ जाये । आइन्सटाइन ने बहुत सुन्दर लिखा है । जिसके बूते पर हम आज चन्द्रमा पर

या कहाँ–कहाँ पहुंचे हैं, उसने लिखा है–I do not know how third world war will be fought but I definitely know that if fourth war will be fought, it would be fought only with sticks and stones. (मैं नहीं जानता, तीसरा विश्व–युद्ध कैसे लड़ा जायेगा परन्तु यह पूर्ण रूप से जानता हूँ कि अगर चौथा युद्ध हुआ तो डन्डों और पत्थरों से होगा । बहुत सही लिखा है । अगर एक दफा छिड़ गई और चाहे गलती से ही छिड़ गई तो सब सफाया दुनिया की बड़ी बुरी हालत है । लेकिन सब अपने–अपने अहकार में चूर हैं । मैं बड़ा, मैं बड़ा, मेरा Nation बड़ा । जो सच्ची Human Qualities (मनुष्यता) हैं, वे नहीं हैं । उसकी वजह यह है कि हम ऋषियों–महर्षियों के बताये मार्ग को भूल रहे हैं । तो हम देखते हैं कि भगवान आपकी पूजा का भूखा नहीं है । For your own development, for the welfare of mankind, for the welfare of the world (अपने विकास के लिये, मनुष्य मात्र की भलाई के लिये, संसार की भलाई के लिये) यह पूजा परम आवश्यक है, बहुत जरूरी है । जब मन को नींद आती है तो आत्मा को भी नींद आती है । कहा है–**"जब दिल को नींद आ जाती है और रूह भी गाफिल होती है, तब मैं ही अकेला होता हूँ और यार की महफिल होती है ।"** (जब मन भी सो जाता है, और आत्मा भी सो जाती है, तब परमात्मा का दिव्य–दर्शन होता है । तब सच्चा ज्ञान प्राप्त होता है) । तो पूजा बहुत आवश्यक है । अगर हम अपना सच्चा development (विकास) चाहते हैं, सच्चा संसार का हित चाहते हैं, दुनियाँ का हित चाहते हैं, अपनी Human race (मनुष्य मात्र) का हित चाहते हैं तो

पूजा बहुत जरूरी है । आपका अपने मन को रेस्ट देना ही पड़ेगा । हमारे ऋषि–मुनियों ने अपने अनुभव से इस बात को जाना और इस बात पर जोर दिया कि हर मनुष्य को आधा घण्टे सुबह, आधा घण्टे सायं सन्ध्या वन्दन–ध्यान अवश्य करना चाहिये।

पूजा कैसे करें ?

हमारे महर्षियों ने हमें बताया कि चाहे आप गृहस्थी हैं या संन्यासी, कोई भी हों, आधा घण्टा प्रातःकाल सन्ध्या–वन्दन अवश्य करना चाहिए और आधा घण्टा सायंकाल । यह दो समय निश्चित कर दियें हैं हमारे महर्षियों ने । और हमारे देश में 99 प्रतिशत लोग परमात्मा को मानने वाले हैं । ईश्वर को मानने वाले हैं । और अपने किसी न किसी ढंग से पूजा करते हैं । बहुत लोग आधा घण्टे से ज्यादा करते हैं । यदि हम उनसे पूछें कि इस पूजा से क्या लाभ है तो दो–चार बातें बताने के बाद वह भी खामोश हो जायेंगे । पहली बात यह कि भाई ईश्वर का नाम लेना अच्छी बात है। हमारे घर में मन्दिर है, हमारे दादाजी पूजा करते थे, हमारे पिताजी करते हैं, हम करते हैं, हमारी देखा–देखी हमारे बच्चे भी करते हैं । God fearing (ईश्वर–परस्त) हैं । अच्छा है और आप इससे ज्यादा क्या चाहते हैं ? अगर हम यह पूछें कि इससे क्या कोई आन्तरिक लाभ हुआ तो बहुत कम ऐसे लोग हैं जो यह कहेंगे कि हाँ, हुआ । तो इन सन्तों ने कहा कि हम एक तरीका बताते हैं । यदि आप इस तरीके से पूजा करेंगे तो आपको विशेष लाभ होगा । और उन्होंने ऐसा तरीका बताया जो Universal है । जिसे हर कोई अपना सकता है, चाहे किसी मजहब का मानने वाला हो, चाहे किसी धर्म का अनुयायी हो। अपने धर्म के मत पर चलते हुए

कर सके ऐसी बात बताई । वह method (तरीका) मैं आपके सामने रखूगा ।

संसार में हर मजहब में दो तरह के व्यक्ति हैं । एक साकार पुजारी, दूसरे निराकार पुजारी । और यह बहुत पुराने जमाने से चले आ रहे हैं, नई बात नहीं है । इनमें आपस में झगड़े भी होते हैं । वाद–विवाद भी चलते हैं । लेकिन यह सब होते हुए भी आज तक दोनों कायम हैं । आज आपको साकार पुजारी भी नजर आते हैं और निराकार पुजारी भी नजर आते हैं। बात ऐसी है कि मनुष्य का स्वभाव ही ऐसा है । किसी को चेहरे से प्यार होता है, शक्ल से प्यार होता है और कुछ लोग ऐसे हैं जिन्हें शक्ल से प्यार नहीं होता है । जिन्हें शक्ल से प्यार होता है, वे साकार पुजारी हैं और जिन्हें शक्ल से प्यार नहीं होता, वे निराकार पुजारी हैं । इन सन्तों ने दोनों के लिए रास्ता बताया । जो साकार पुजारी हैं उनका Top most (सर्व प्रथम) कार्य है एक इष्ट निश्चित करना और इसके लिए किसी गुरु की आवश्यकता नहीं है । आपकी आत्मा सबसे बड़ा गुरू है । अपनी आत्मा से पूछिये कि भगवान की कौन सी मूर्ति है जो आपको सबसे ज्यादा प्यारी लगती है । भगवान की जो मूर्ति आपको सबसे ज्यादा प्यारी लगती है, जिसमें आप भगवान की सबसे ऊँची भावना डाल सकते हैं, उसे अपनाइये । उसे अपना इष्ट मानें, उसी की पूजा करें, उसी का ध्यान करें, उसी की याद करें हमेशा, और उसको कभी बदलें नहीं । ऐसा नहीं कि आप राम की पूजा करें, कभी कृष्ण की करें, कभी मां की करें । अगर रोज–रोज बदलेंगे तो इसका विशेष लाभ नहीं होगा । असल में पूजा का जो मकसद है, वह चित्त की एकाग्रता प्राप्त

करना है । और उससे ऊपर उठें तो मैं यह कहूंगा कि विचार–शून्य अवस्था (Stage of Thoughtlessness) प्राप्त करना है । ऐसी हालत कि विचार–शून्यता आ जाय । वह जभी हो सकता है जब आपका एक ही इष्ट हो । इसीलिए आज तक जितने साकार उपासक हुए, वे सभी एक ही इष्ट के उपासक थे। सन्त तुलसीदास भगवान राम के उपासक थे । और इतने भगवान राम के उपासक थे कि एक बार वे द्वारिकाधीश मन्दिर, मथुरा चले गये । जब मन्दिर के दरवाजे पर गये तो सबने प्रणाम किया, तुलसीदास जी ने नहीं किया । लोगों ने पकड़ लिया, कहने लगे कि आप तो भगवान के भक्त हैं, आपने प्रणाम क्यों नहीं किया ? तुलसीदासजी ने भगवान की स्तुति की और भगवान की मूर्ति का बड़ा सुन्दर वर्णन किया और आखिर में रोकर कहने लगे कि **''तुलसी मस्तक तब झुके, जब धनुष–बाण लो हाथ ।"** ऐसा कहते हैं कि भगवान के हाथ में धनुष–बाण आ गया । तो तुलसीदास जी ने दण्डवत् प्रणाम किया । ऐसे एक इष्ट के उपासक थे । ऐसे ही सूरदास थे, भगवान कृष्ण के उपासक थे । उन्हें हर जगह भगवान कृष्ण ही नजर आते थे और उनके साथ भगवान कृष्ण हरदम रहते थे । **''दर दीवार दर्पण भये, जित देखूं तित तोय, काँकर पाथर ठीकरी भये आरसी मोय''** कंकड़ों, पत्थरों में उन्हें भगवान कृष्ण ही नजर आते थे । इस तरह जितने भी साकार भक्त हुए सब एक ही इष्ट के उपासक थे । इसलिये साकार पुजारी अपना एक इष्ट निश्चित करें, बहुत आवश्यक है । जिसे आपकी आत्मा कबूल करे, उसी का सच्चा ध्यान बनेगा और चित्त की एकाग्रता प्राप्त हो सकेगी और अगर बार–बार बदलेंगे और बहुत सी मूर्तियों का ध्यान करेंगे तो पूजा का मकसद पूरा नहीं होगा ।

पूजा करने के लिए कुशा का आसन हो या कम्बल का आसन हो, धूपबत्ती या अगरबत्ती जलाएं, साफ सुथरी चादर बिछी हो, सफाई के साथ । रात्रि के वस्त्र बदल दें, तब बैठें । यदि स्नान न कर सकें तो कोई बात नहीं है, रात्रि के वस्त्र बदल दें । सुख आसन से बैठें (पलौथी लगाकर), फिर अपने इष्ट को सामने देखें कि सशरीर वह विद्यमान है, आपके सामने। ऐसा ख्याल कीजिये, विचार कीजिये कि वह प्रभु आपके सामने सशरीर विद्यमान है । फिर भक्तिभाव से भरा कोई .भजन (Devotional-Song) गाइये। तो क्या होगा कि जितने आपके बहिर्मुखी विचार हैं दुनियाँ के, वह हटकर मन ईश्वर की तरफ लग जायेगा और इसके बाद जब आप ध्यान करेंगे तो ध्यान बनेगा । पहले बाहर देखिये । जब ध्यान बन जाय तो उस पवित्र मूर्ति को हृदय में उतारिये, बैठाइये । इतने प्यार से बैठाइये कि न दूसरा विचार रह जाये न कोई दूसरा ख्याल रह जाये । हमारी आत्मा हमारे मन को देखती रहती है, बताती रहती है कि हम क्या सोच रहे हैं । जब मन हट जाये तो फिर प्यार से उस पवित्र मूर्ति पर जमाएँ । फिर न कोई विचार रहेगा, न ख्याल और जब चेतन अवस्था में लौटेंगे तो उसी ध्यान में लौटेंगे । और उस समय आपको बहुत सुन्दर अनुभूति होगी कि आपका हृदय, मस्तिष्क आनन्द से भर गया । जितना मस्तिष्क पर भार था वह हल्का हो गया । यह है पूजा का तरीका जो इन सन्त– महात्माओं ने बताया साकार भक्तों के लिए कि साकार भक्त ऐसा करें, ऐसे पूजा करेंगे तो उसका विशेष लाभ होगा । चित्त की एकाग्रता प्राप्त होगी, सुषुप्ति की अवस्था प्राप्त होगी । फिर धीरे–धीरे सुषुप्ति से सहज समाधि में प्रवेश कर जायेंगे ।

दूसरे वे भाई हैं जो निराकार भगवान के उपासक हैं । जो परमात्मा की मूर्ति नहीं मानते । वे क्या करें ? वे भगवान के नाम को छाँटें और उस नाम को चुनें जो उनकी आत्मा को सबसे प्यारा लगता है । कोई न कोई नाम से तो याद करते ही हैं । हिन्दू भाई 'ओउम्' नाम, मुसलमान भाई अल्लाह' सिख भाई 'वाहे गुरु' क्रिश्चियन भाई 'क्राइस्ट या गौड' । तो हर भाई उस प्रभु का नाम कोई 'राम' कोई 'रहीम' लेता ही है । यहाँ भी जो नाम अपनी आत्मा को प्यारा लगे, उसे पकड़ें। फिर आसन तो वही है, सुख आसन से बैठें, और हृदय की तरफ निगाह रहे । बड़ी आनन्दमयी अवस्था बनाएँ और यह ख्याल करें कि जब आपका हृदय धुक-धुक करता है, जो beat (धुकधुकी) होती है उसमें से 'ओउम्' नाम या जो चुना है, निकल रहा है । हृदय 'ओउम्, ओउम्' कह रहा है । जबान नहीं कह रही है, not by tongue but by thought (जिव्हा से नहीं, ख्याल से) शुरू-शुरू में दिक्कत होती है, तब आप मानसिक जाप कर सकते हैं । धीरे-धीरे ऐसी अवस्था आती है कि आपको बहुत स्पष्ट नाम सुनाई देने लगता है । हृदय से 'ओउम्' की आवाज निकल रही है । वही हालत पैदा होती है, न कोई दूसरा ख्याल रहता है, न विचार । ऐसे उसमें तल्लीन हो जाते हैं, अपना होश नहीं रहता। अपने आप में गायब हो जाते हैं, thoughtless (विचार-शून्य) अवस्था बन जाती है । फिर जब चेतन अवस्था में आते हैं तो वही नाम सुनते होते हैं । फिर हमें अहसास होता है, feeling होती है बड़े आनन्द की कि हमारा मस्तिष्क अनुपम आनन्द से भर गया, बड़ी शान्ति मिली । तो संतों ने यह तरीका बताया कि यदि हम ऐसे पूजा करेंगे तो हमें

विशेष लाभ होगा । चित्त की एकाग्रता हमें प्राप्त होगी । धीरे–धीरे सुषुप्ति से हम सहज समाधि में प्रवेश कर जायेंगे और धीरे–धीरे हमें आत्म दर्शन के साथ–साथ परमात्मा का अनुभव भी होने लगेगा और एक दिन ऐसा आएगा कि हम उससे एकाकार हो जायेंगे और ज्योति ज्योति से मिल जायेगी ।

अक्सर यह प्रश्न पूछा जाता है कि आप जो रास्ता बताते हैं, वह ध्यान का बताते हैं । हाँ, यह रास्ता ध्यान–योग का है और जहाँ तक ध्यान का ताल्लुक है, पतंजलि महाराज योग की highest authority (सबसे अधिक प्रामाणिक एवं मान्य) माने गये हैं । और पतंजलि महाराज़ ने योग सूत्र में बतलाया है कि ध्यान करने के लिए साधक पाँच अंगुल ऊँचे कुशा के आसन पर सिद्ध आसन से बैठें, नासिका के अग्रभाग को देखें और भौं के बीच (आज्ञाचक) में ध्यान लगायें, यह बताया । अक्सर प्रश्न यह होता है कि आप हृदय पर ध्यान लगाने को क्यों बताते हैं ? आपके बुजुर्गो ने, सद्गरूओं ने ऐसा क्यों बताया कि हृदय पर ध्यान लगायें । इससे एक नया साधक भ्रम में पड़ जाता है कि ऐसा क्यों बताते हैं ? बात ऐसी है कि जहाँ पतन्जलि महाराज ने यह रास्ता बताया, उससे पहले उन्होंने इस बात पर बड़ा जोर दिया कि इस ध्यान को कौन कर सकता है ? वह कर सकता है जो बाल ब्रह्मचारी हो, ब्रह्मचर्य पर बड़ा जोर है । यम, नियम, ब्रह्मचर्य । भगवान कृष्ण ने भी बतलाया कि कौन अधिकारी है इस ध्यान को करने का कि जो ब्रह्मचारी है और जिसके माता–पिता का गृहस्थ ब्रह्मचर्य काफी ऊँचा रहा हो, ऐसा व्यक्ति इस ध्यान को करे । अक्सर किताबों में पढ़कर हम ध्यान करने लगते हैं लेकिन जो इसकी (Pre-requisites)

(प्रारम्भिक आवश्यकतायें) हैं, उस पर ध्यान नहीं देते और बड़ी–बड़ी परेशानियों (difficulties) में पड़ जाते हैं । ऐसे बहुत से cases (वाक्यात) इसके सामने आए । किताब पढ़कर या किसी सन्यासी से सीख कर करने लगते हैं, और परेशानी में पड़ जाते हैं। अगर आप ऐसे बैठकर देखें, सिद्ध आसन से बैठें, नासिका के अग्रभाग को देखें, दोनों भौं के बीच (आज्ञाचक्र पर) ध्यान लगाएं तो आपकी आँखों की जो काली पुतलियाँ हैं, उनकी direction (दिशा) ऊपर को हो जाती है और मस्तिष्क की नसों पर दबाव पड़ेगा । जो ब्रह्मचारी हैं, उनकी नसें तो इस दबाव को बर्दाश्त कर लेंगी, लेकिन जो ब्रह्मचारी नहीं हैं, उनकी नसों में वह flexibility (लोच) नहीं है । तो क्या होता है, ऐसे व्यक्तियों को nervous breakdown (स्नायु–रोग) हो जाता है । बाज–बाज की तो ऐसी दशा हो जाती है कि वे किसी काम के नहीं रह जाते हैं ।

क्योंकि हम ब्रह्मचारी नहीं हैं, गृहस्थी हैं, हमारा रास्ता गृहस्थ का है, इसलिए हमारे सद्गुरूओं ने हृदय से ध्यान करने का रास्ता बताया । हृदय चक्र पर ध्यान करने का विशेष लाभ है। क्या है कि हृदय वह स्थान है जहाँ से खून का दौरा हमारे शरीर में होता है, Blood (रक्त) का Pumping (पम्पिंग) स्टेशन है और यदि हृदय राम–नाम से रंग जाये तो हृदय से जो खून जायेगा, वह परमात्मा के नाम में रंगा हुआ होगा । शरीर की हर नस परमात्मा के नाम में रंग जायेगी । शरीर के हर भाग से परमात्मा की याद आना शुरू हो जायेगी । पहली बात तो यह, और दूसरी बात क्या है कि Heart is the centre of feelings (हृदय भावनाओं का केन्द्र है) । अच्छी–बुरी सारी भावनाएं हृदय से पैदा होती हैं । अगर हृदय राम–नाम से रंग

जाये तो इससे अच्छी और ऊँची भावनाएं पैदा होंगी । परोपकार, Universal Love (विश्व प्रेम) ऊँचे–ऊँचे भाव पैदा होंगे । और ऐसे सुन्दर गुण पैदा होंगे जिनकी हमें इस दुनियां में बहुत जरूरत है, और अध्यात्म मार्ग में तो है ही । और तीसरी बात क्या है ? आत्मा का स्थान हमारी हृदय गुहा (inner mostrecesses of the heart) में है. तो कहीं से भी शुरू करें जब तक हृदय चक्र जागृत नहीं होता, परमात्मा नहीं मिलता । जब तक हमें उस प्रभु की हृदय से याद नहीं आती, परमात्मा नहीं मिलता । परमात्मा हृदय की सच्ची याद से मिलता है । तो इसलिए इन सन्त–महात्माओं ने हृदय से ध्यान करने क़ो बताया । चौथी बात यह है कि जब आप हृदय से ध्यान करते हैं तो आप आनन्दमयी अवस्था बनाते हैं और आपकी दृष्टि नीचे की तरफ होती है । मस्तिष्क पर कोई दबाव नहीं पड़ेगा, no pressure, no strain (कोई दबाव और तनाव नहीं) । जब आप पूजा में बैठें तो आनन्दमयी अवस्था बनाइए, परमात्मा से प्रार्थना करें कि प्रभु आपके चरणों में विश्राम चाहता हूँ, ध्यान नहीं चाहता हूँ । सच्चे विश्राम के माने ध्यान हैं । ऐसा सुन्दर विचार करके पूजा शुरू करें तो आनन्द ही आनन्द रहेगा । विशेष बात है कि हमारे प्राणों का चित्त की एकाग्रता से बड़ा सम्बन्ध है । जैसे–जैसे चित्त एकाग्र होता चला जाता है, वैसे–वैसे हमारे प्राणों की गति ऊपर को होती चली जाती है, प्राण ऊर्ध्वगामी हो जाते हैं । जितना हम दुनिया का चिन्तन करते हैं, कामिनी–कांचन का चिन्तन करते हैं उतना ही हमारे प्राणों का जमाव (Concentration) गुदा में, जंघा में होता है । जितना हम ईश्वर का चिन्तन करते हैं, हमारे प्राण ऊर्ध्वगामी होते चले जाते हैं। एक दिन ऐसा आता है कि ध्यान तो हम हृदय पर करते हैं लेकिन गलगुलाहट दोना भौं के बीच में होती है और हमारे बुजुर्गो (सत्गुरूओं) की कृपा से

वह हालत अपने सत्संग में बहुत लोगों को बहुत जल्दी प्राप्त हो जाती है । थोड़े से अभ्यास के बाद दोनों भौं के बीच गुलगुलाहट भी होती है और जब यह automatic (स्वतः ही) होने लगे तो हृदय से शुरू करके यही ध्यान आज्ञा–चक्र पर कीजिए, अब कोई खतरा नहीं । आज्ञा–चक्र खुल चुका है, यहीं ध्यान कीजिए। तो हम शुरू हृदय से करते हैं लेकिन धीरे–धीरे बहुत सरलता के साथ हम पहुंच वहीं जाते हैं –''आज्ञा–चक्र'' पर । साल दो साल सत्संग में जाने के बाद और सत्संग के प्रोग्राम में सम्मिलित होने, भण्डारा attend करने के बाद बहुत जल्द यह अवस्था साधक को मिल जाती है कि जब उसके आज्ञा–चक्र पर स्पन्दन होने लगता है । बाज लोगों को तो काम करते–करते भी ऐसा होने लगता है । आफिस का काम कर रहे होते हैं, और आज्ञा–चक्र पर स्पन्दन होता रहता है । अब कोई खतरा नहीं है । इसलिए हमारे सत्गुरूओं ने ध्यान हृदय पर बताया ताकि बड़ी सरलता से काम बन जाय और हमारे अन्दर ऐसे सुन्दर गुण पैदा हों जिनकी हमारे गृहस्थ जीवन में बड़ी आवश्यकता है ।

''परमात्मा तू ही है, तेरी इच्छा पूर्ण हो ।''

–यशपाल

★★★★★★

विनय प्रेम बस भई भवानी ।
खसी माल मूरत मुसकानी ।।

विनय प्रेम बस भई भवानी ।
खसी माल मूरत मुसकानी ।।

पूजनीय माताओ और बन्धुओ !

तुलसीदासजी ने पूजा करने का बहुत सुन्दर तरीका वर्णन किया है और यह तरीका universal (सर्वमान्य) है । हर एक पर लागू होता है । किसी भी मत के मानने वाले हों, किसी भी धर्म के मानने वाले हों, सभी पर लागू होता है । सन्त तुलसीदास जी ने कहा है कि –''**विनय प्रेम बस भई भवानी, खसी माल मूरत मुसकानी ।**''

पूजा के लिए दो विशेष गुण उन्होंने हमारे सामने रखे । पहला विनय और दूसरा प्रेम । जब तक ये दो गुण अपने में पैदा नहीं हो जाते, सच्ची पूजा नहीं बनती ।

विनय ऐसा सुन्दर गुण है जो दूसरों के हृदय को अपनी तरफ खींचता है । विनयशील मनुष्य दूसरों के हृदय को अपनी ओर आकर्षित कर लेता है । यह विनय की महत्ता है । गीता में भगवान कृष्ण ने बहुत सुन्दर बात कही है । कहा है कि अगर आप ब्रह्मज्ञान चाहते हैं तो आप ऐसे व्यक्तियों के पास जायें जिन्हें यह ज्ञान उपलब्ध है । जो ब्रह्मज्ञानी हैं, उनकी सेवा–सुश्रूषा, छल–कपट छोड़ कर करें तो वे यह ज्ञान आपके हृदय में उडेल देंगे।

तद्विद्धि प्रणिपातेन, परिप्रश्नेन, सेवया ।
उपदेक्ष्यन्ति ते ज्ञानम्, ज्ञानिनः तत्वदर्शिनः ।।34अ0 4।।

यह ज्ञान हृदय का ज्ञान है, किताबों का नहीं । अगर किताबी ज्ञान होता तो भगवान कृष्ण ने कहा होता कि गीता पढ़ लो

तुम ब्रह्मज्ञानी हो जाओगे । यह हृदय का ज्ञान है, हृदय से ही आता है । सन्तों का हृदय निरन्तर भगवान की याद में लगा रहता है । सन्त की यही परिभाषा है । सन्त वह है, जिसका हृदय निरन्तर भगवान की याद में डूबा रहता है । चलते–फिरते, खाते–पीते, सोते–जागते निरन्तर ईश्वर की याद उसके हृदय में बनी रहती है । उसे कोई गरज नहीं है कि वह आपकी तरफ देखे। वह तो अपने प्रभु से लगा है, उसका हृदय अपने मालिक से लगा हुआ है । अगर आप चाहते हैं कि आपके हृदय में भी वही प्रेम जांगृत हो जाये, परमात्मा के प्रति आपका हृदय भी निरन्तर ईश्वर की याद में डूबा रहे तो आपको ऐसे सन्त का हृदय अपनी ओर खींचना होगा । जब उसकी प्रेम भरी दृष्टि ऐसे सुपात्र हृदय पर पड़ेगी तो वह हृदय भी प्रेम से भर जायेगा । उस हृदय में भी प्रभु की निरन्तर याद जारी हो जायेगी । यह बड़े भेद की बात है और यह विनय से ही आती है । कहीं भी आप जायें, विनय से जायें और अपने हृदय को खाली करके जायेंगे तो जरूर महक जायेगा आपका हृदय । यदि आप पूर्व धारणा (preconceived ideas) से जाते हैं, और अपने मन को खाली नहीं करते तो जुकाम होने की वजह से शायद उसकी महक से महरूम रह जायें । पहली बात है विनय, जहाँ विनय है, वहाँ भक्ति मिलती है । भक्ति प्राप्त होती है विनय से, सच्चा भक्त अपने मालिक के सामने सदैव विनय से झुका रहता है । पहला गुण पूजा का विनय है । जहाँ विनय है, सच्ची भक्ति उपलब्ध होती है । और दूसरा गुण है प्रेम ।

प्रेम बड़ा छोटा शब्द है, ढाई अक्षर से बना है, लेकिन बड़े महत्व का है । बिना प्रेम के परमात्मा नहीं मिलता । ''रामहिं केवल

प्रेम पियारा, जानि लेहि जो जानन हारा''–प्रेम से परमात्मा की प्राप्ति होती है । प्रेम के पाँच गुण हैं, और वे क्या हैं ? प्रेम का पहला गुण है अदब, दूसरा है लज्जा–शर्म और हया, तीसरा गुण है विश्वास, चौथा गुण सन्तोष और पाँचवाँ गुण है त्याग और ईसार । इन पाँच गुणों से प्रेम शब्द की सच्ची पहचान होती है । ये प्रेम की कसौटी हैं। इन पाँच गुणों पर अपने प्रेम को कसकर देखें कि कितना प्रेम परमात्मा से है और उसके अनुसार कितना bliss, कितनी कृपा धार आपको उसकी प्राप्त हो रही है ।

प्रेम का पहला गुण अदब है । अदब एक अनूठा शब्द है । सन्तों की भाषा का है । किसी दूसरी भाषा में ऐसा शब्द शायद ही मिल पाये । बड़ी मुश्किल से मिलेगा । अदब के माने हम अनुशासन या डिसिप्लिन (discipline) नहीं कह सकते हैं । डिसिप्लिन तो कई तरह का होता है । एक डिसिप्लिन है जो डन्डे से आता है, यह वह नहीं है । यह डिसिप्लिन डन्डे का नहीं है, प्यार का है, (not by rod, but by love) प्यार का डर, प्यार का भय । हम प्यार करते हैं और हमें यह भय बना रहता है कि हमसे कोई ऐसा काम न हो जाये कि जिसे हम प्यार करते हैं, वह नाराज हो जाय । यह है अदब और यह अदब कैसे शुरू होता है ? जो अच्छा बच्चा है वह अपने माँ–बाप का अदब करता है । जो माँ–बाप का अदब करता है, वह हमेशा फलता–फूलता है। बच्चा बड़ा हुआ, वह स्कूल जाना शुरू करता है । स्कूल में बच्चा अपने अध्यापक (teacher) का अदब करता है । जो बच्चे अपने अध्यापकों (teachers) का अदब करते हैं, उन्हें सच्ची विद्या आती है, जब हम बड़े होते हैं और परमात्मा के रास्ते पर चलना प्रारम्भ करते हैं तो हम अपने सत्गुरु का अदब

करते हैं और उससे प्रेम का डर डरते हैं । ऐसे साधक के हृदय में निरन्तर टीस बनी रहती है कि उससे स्वप्न में भी ऐसा काम न हो जो कि उसके गुरूदेव की शिक्षा (teachings) के विपरीत हो, या उनके हृदय को किसी प्रकार की ठेस पहुंचे । यह है अदब । कहा है, **''बा अदब बा नसीब, बे अदब बे नसीब ।''** जो अदब निभाते हैं, वे भाग्यशाली (fortunate) हैं । उन्हें हर प्रकार की कृपा परमात्मा से दुनिया में और दीन में प्राप्त होती है । ''माता–पिता के चरणों में स्वर्ग है और सदगुरु के चरणों में परमात्मा की प्राप्ति, ईश्वर का मिलन होता है''। जो माता–पिता की इज्जत और अदब करते हैं, वे संसार में सुखी रहते हैं और जो अपने सद्गुरु का सच्चा अदब करते हैं, उन्हें इसी जीवन में, जीवनमुक्त अवस्था प्राप्त होती है । यह है पहला गुण–अदब । सन्तों ने कहा है कि, ''अदब पहला करीना है–मुहब्बत के करीनों में ।'' प्यार के गुणों में अधिक महत्व उन्होंने अदब को दिया है । रूहानियत (spiritualism) का रास्ता इशारों का रास्ता है । जो इशारा नहीं समझ सकता, वह कही बात भी नहीं समझ सकता । जो सच्चा साधक है, वह हृदय से बात करता है, जबान से नहीं करता । और जब यह अदब आगे बढ़ता है तो हमें ईश्वर की नज़दीकी प्राप्त होती है और इससे परमात्मा का सच्चा अदब बनता है । उसका सबसे बढ़िया अदब यह है कि एक क्षण भी हमारा हृदय परमात्मा की याद के बिना न रहे । हर समय उसकी याद आती रहे, और उसकी हुजूरी रहे, उसकी आगाही रहे । ऐसा परमात्मा का डर हमसे बने । यह है प्रेम का पहला गुण जिससे हम अपने प्रेम की परख कर सकते हैं, और यह पूजा का अंग है । विनय और प्रेम, ये दोनों बड़े महत्वपूर्ण हैं ।

प्रेम का दूसरा गुण है, लज्जा, शर्म और हया । जिससे हम प्रेम करते हैं, उससे हम लजाते हैं । हम उससे आँखें भी नहीं मिला सकते । उसकी ओर आँखें मिलाकर भी नहीं देखते हैं। उसकी निगाह पड़ी तो हमारी निगाह नीची हो जाती है । जिससे हमें मुहब्बत है, जिससे सच्चा प्यार है, उसको हम छिप–छिप कर देखते हैं । आँख मिलाकर नहीं देखते, आँख से आँख नहीं मिलाते, छिप–छिप कर निहारते हैं । निरन्तर यह भय बना रहता है कि हमसे ऐसा कार्य न हो जाये कि उसे ठेस पहुंचे । सच्चा साधक निरन्तर इस कोशिश में लगा रहता है, कि कहीं उससे ऐसा काम न हो जाये जो वह अपने गुरू के सामने नहीं कर सकता । ऐसा काम वह उसकी गैरहाजिरी (absence) में कभी न करे, यह है अदब । यह शर्म, हया या लज्जा का यह गुण इतना सुन्दर है कि इससे हमारी जिन्दगी में बड़ा सुधार (correction) होता है । गल्तियाँ हर इन्सान से होती हैं, लेकिन जिनमें शर्म है, जिनमें लज्जा है, वह अपनी गल्तियों से अपने को सुधारते हैं और ऊपर उठते चलें जाते हैं । शर्म में सुधार है, लज्जा में सुधार है और जो निर्लज्ज हो जाता है उसमें कभी सुधार नहीं हो सकता । कहते हैं यह बच्चा ढीठ हो गया । ढीठ होने के माने यह हैं कि उसने लज्जा को छोड़ दिया है । उसमें सुधार (correction) नहीं हो सकता । लज्जा से हमारी जिन्दगी पवित्र बनती है, सुन्दर बनती है । मुझे एक सन्त का किस्सा याद आ गया ।

एक मुसलमान सन्त थे । उनका लड़का शराब पीने लगा और उनको यह पता चल गया कि हमारा लड़का कभी–कभी शराब पीता है । लेकिन सन्त लोग तब तक कुछ नहीं कहते जब तक

अवसर नहीं आता । देखते रहते हैं । एक दिन उनके पड़ोसी ने शिकायत की कि आप तो इतने ऊँचे महात्मा हैं, आपका लड़का शराब पीता है । लड़का घर में था, जानते थे कि हाँ पीता है, मालूम था कि लड़का घर में ही है, महात्माजी ने कहा कि ऐसा नहीं हो सकता; मेरा लड़का और शराब । असम्भव, आपको किसी ने गलत बताया है । उन्होंने फिर कहा कि ऐसा हो ही नहीं सकता कि मेरा लड़का और शराब पिए। लड़का सब सुन रहा था । फिर उन्होंने कहा कि आपको दिखाऊँगा । तो उन्होंने कहा कि हाँ, हाँ, दिखाइयेगा, मेरा लड़का कभी शराब नहीं पी सकता। उस लड़के पर बड़ा सुन्दर असर हुआ कि मेरे पिता को मेरे ऊपर इतना confidence, इतना विश्वास है और मैं ऐसा नीच कर्म करूँ। उसने वाकई में शराब पीना छोड़ दिया, शराब पीना बन्द कर दिया। साल, डेढ़ साल गुजर गया, उसने शराब नहीं छुई । एक रोज फिर उसके दोस्तों ने पकड़ कर जबरदस्ती दुकान पर शराब पीने के लिए बैठा लिया और मजबूरन वह बैठ गया । पुरानी आदत थी, थोड़ा उस आदत का (revival) पुनरूत्थान हुआ । वह बैठ गया और पीने लगा । जब वह पी रहा था तो उन सन्त के जो पड़ौसी थे, उधर से गुजरे और देखा कि वह पी रहा है । वह फौरन जल्दी–जल्दी घर वापस आये और इन सन्त के पास पहुंचे और कहा कि चलिये मैं आपको दिखाता हूँ । आप कह रहे थे कि आपका लड़का शराब नहीं पीता, आप मेरे साथ चलिये, मैं आपको दिखाता हूँ । वह छड़ी हाथ में लिए साथ चल दिए । दुकान में पहुंचे तो देखा वाकई में पी रहा है। लेकिन एक pillar (खम्भे) की ओट में वह बैठा था और पी रहा था। बोले कि हाँ पी तो जरूर रहा है, लेकिन खम्भे की ओट में है, इन्शा

अल्लाह ! जरूर छोड़ देगा । उस लड़के ने सुना और हमेशा के लिए तौबा की और उसने शराब पीना छोड़ दिया । लज्जा, शर्म और हया ऐसा सुन्दर गुण है कि जहाँ है, वहाँ सुधार (correction) होता है । जीवन पवित्र होता चला जाता है । यह गुण है लज्जा का कि जो सच्चे साधक हैं, वह अपने guide से, सद्गुरु से लजाते रहते हैं । उन्हें शर्म आती है और हमेशा कोशिश होती है कि जो काम अपने गुरु के सामने नहीं कर सकते, वह उनके पीछे भी न करें।

तीसरा गुण प्रेम का है–विश्वास । जिससे हम प्यार करते हैं, उस पर हमें थोड़ा विश्वास तो होता ही है । हम यहाँ आए हैं, कम से कम इतना विश्वास तो जरूर लेकर आये हैं कि हमारा समय तो खराब नहीं होगा । भगवान की चर्चा होगी । कुछ न कुछ फायदा ही होगा । अगर इतना विश्वास लेकर आये हैं तो जरूर फायदा होगा । यह विश्वास हमेशा अनुभव से होता है । अन्ध–विश्वास बहुत खराब चीज है । गड्ढे में गिराने वाला है । अन्ध–विश्वास कभी नहीं करना चाहिए । इसके माने यह नहीं है कि हम अपने को इतना narrow-minded (संकुचित) बना लें कि सच्ची बात को भी न मानें । अपने mind (बुद्धि) को open (खुला) रखिये और जिसको आत्मा माने उसे कबूल करिये और उस पर चलिये तो हमेशा लाभ होगा। धीरे–धीरे हमारा विश्वास बढ़ता है । हम अभ्यास करते हैं धीरे–धीरे हमें अनुभव होता है, धीरे–धीरे हमें अपनी आत्मा का ज्ञान होता है। धीरे–धीरे हम परमात्मा की ओर बढ़ते हैं । धीरे–धीरे हम उसकी लीला को देखते हैं । एक दिन ऐसा आता है कि हमें उन पर पूर्ण विश्वास हो जाता है और हम अपने को उस परमात्मा पर पूरे तरीके से न्यौछावर कर देते हैं, छोड़ देते हैं। और यह विश्वास बहुत

आवश्यक है । सबसे पहले तो अपन method (तरीके) पर विश्वास होना चाहिए कि जो तरीका हमने परमात्मा की प्राप्ति का अपनाया है, वह ठीक है और सच्चा है । बहुत सोच समझ कर उसमें कदम रखें । धीरे–धीरे जब हमें ऐसा विश्वास हो जाता है कि मेरा रास्ता ठीक है, मेरा हृदय निरन्तर उस प्रभु की याद में डूबा रहता है, सुख में भी उसकी याद रहती है और दुःख में भी उसकी याद है, कोई समय ऐसा नहीं रहता कि जब हमें उसकी याद नहीं रहती–ऐसी सुन्दर हालत जब बन जाती है तो हमें विश्वास हो जाता है कि यदि ईश्वर चाहेगा तो अन्त समय में भी उसकी याद नहीं छूटेगी । यह विश्वास ही है कि जो पार लगाता है। जब मौत का धक्का आता है तो बड़ी से बड़ी तपस्यायें धरी की धरी रह जाती हैं । शरीर कमजोर हो जाता है, मन भी कमजोर हो जाता है । ऐसा विश्वास, ऐसे आत्मिक अनुभव यदि जिन्दगी में हो जाते है जिनसे विश्वास दृढ़ हो जाता है जो अन्त समय में काम आता है । इतनी बड़ी महत्ता है विश्वास की । लेकिन याद रखिये अन्धविश्वास बहुत खराब है जिसे कभी नहीं करना चाहिए। हमेशा सोच समझकर विश्वास करें, अनुभव के साथ विश्वास करें तो बराबर लाभ होता रहेगा । आप बढ़ते रहेंगे और यह विश्वास ही परमात्मा से मिलायेगा । मुझे एक पौराणिक कथा याद आ गई बहुत सुन्दर ।

एक बार पार्वतीजी ने शिवजी से पूछा कि महाराज यह कुम्भ का मेला होता है बारह साल में एक बार और उसमें लाखों व्यक्ति आते हैं गंगा–स्नान करने के लिए । ऐसा कहते हैं कि गंगाजी हैं, यह पाप नष्ट कर देती हैं । इतने व्यक्ति आते हैं, स्नान करते हैं तो इनके पाप गंगाजी में रह जाते हैं । तो गंगाजी को बड़ी

दिक्कत होती होगी इतने पापों को नष्ट करने में । लाखों व्यक्ति सारा बोझा पापों का छोड जाते हैं गंगा के अन्दर । शिवजी बहुत मुस्कराये और कहने लगे कि पार्वतीजी ऐसी बात नहीं है । ये लोग जो पापों की गठरी जैसे अपने सर पर ले आते हैं वैसी की वैसी ही उसे वापस ले जाते हैं । तो फिर क्या सभी ख्वामख्वाह आते हैं । लाखों की भीड़ होती है, Special (स्पेशल) ट्रेनें चलती हैं, बसें चलती हैं । इतना बड़ा इन्तजाम किया जाता है तो क्या ये सब बेकार है ?

"लगता तो ऐसा ही है पार्वती जी, यह सब दिखावा मात्र है।" पार्वतीजी बोलीं, यह कैसे हो सकता है ? कहा कि चलिए, कुम्भ का मेला लगा हुआ है, तो देख लें । अपने आप अपनी आँखों से देख लें। शिवजी ने अपने आपको कोढ़ी के रूप में बनाया और पार्वतीजी को कोढ़िन का स्वरूप दिया । इस तरह कोढ़िन–कोढ़ी बनकर त्रिवेणी की तरफ चले और उस रास्ते पर बैठे जहाँ से लाखों यात्री स्नान करने जा रहे थे और आ रहे थे । शिवजी महाराज ने वहाँ एक नारा लगाना शुरू किया और वह यह था–"मुझे एक महात्मा का वर मिला है कि कुम्भ के मेले में अगर कोई ऐसा गंगा माई का भक्त, जिसके गंगा स्नान करने के बाद सारे पाप नष्ट हो गये हों, यदि वह गंगा जल मेरे ऊपर छिड़क दे तो मेरी काया कंचन की हो जायेगी, मैं स्वस्थ हो जाऊँगा । ऐसा मुझे वरदान है। एक सन्त की वाणी है । उसकी वाणी कभी झूठी नहीं हुई और न हो सकती है । आप लोग स्नान करने जा रहे हैं । यदि कोई व्यक्ति ऐसा आये, जिसके त्रिवेणी स्नान करने के बाद सारे पाप नष्ट हो गये हों, जल लेता आये और मुझे छींटे लगा दे ।" सुबह से शाम हो गई, एक भी ऐसा गंगा माई का भक्त न मिला कि जिसने हिम्मत

की हो कि छींटे लगा दे, जिसे विश्वास हो कि गंगा माई में स्नान करने के बाद उसके पाप नष्ट हो गये हैं । पार्वतीजी यह तमाशा देखती रहीं । उन्हें बड़ा विस्मय हुआ कि भगवान ठीक ही कह रहे थे। सायंकाल जब सूरज छिपने लगा तो एक किसान आया, उसने गंगाजी में स्नान किया, पाप नाशिनी माँ 'हर–हर गंगे' का उच्चारण कर पवित्र हो बाहर निकला, कुछ लोगों को वहाँ खड़े देखा । शिवजी की घोषणा उसने भी सुनी कि अगर कोई ऐसा व्यक्ति है तो छींटा लगा दे तो मेरा शरीर स्वस्थ हो जायेगा । तो वह कहने लगा कि त्रिवेणी में स्नान करने के बाद तो पाप रहता ही नहीं। इसमें तो कोई शुबह ही नहीं । तेरा शब्द झूठा हो सकता है लेकिन त्रिवेणी झूठी नहीं हो सकती । मैं अभी जाता हूँ, जल लाता हूँ, छींटा लगाता हूं । वह दुबारा गया, इसी विश्वास से कि पाप तो रहता ही नहीं, था भी नहीं, उसका जीवन इतना पवित्र और सरल था। जल लाया, छींटा लगाया । छींटा लगाते ही पार्वतीजी एवं शिवजी प्रकट हो गये। तो कहा–देखा, करोड़ों में एक ऐसा है, जिसे पूर्ण विश्वास है कि गंगा में स्नान करने के बाद पाप तो रहता नहीं। तो विश्वास आखिरी मन्जिल है लेकिन वह विश्वास जो अनुभव से हासिल हुआ हो, जिसने आपके जीवन को पवित्र बना दिया हो, ऐसा विश्वास अन्त में काम देता है, पार लगाता है ।

प्रेम का चौथा गुण है–सन्तोष । इस सेवक के गुरूदेव कहा करते थे कि संसार बना है, सार और असार की मिलौनी से । इसमें सार वस्तु भी है और असार वस्तु भी है । दोनों से मिलकर यह संसार बना है । इस संसार में परमात्मा ने जहाँ आपको जन्म दिया है, जिन परिस्थितियों में रखा है, उन परिस्थितियों में संतुष्ट

रहते हुए उस परमात्मा के नाम को दिल और दाँतों से पकड़ो । वह कहा करते थे 'दिल और दाँत से। दिल से उस ईश्वर की याद को पकड़े, हृदय से, सच्चे प्रेम से पकड़े, सच्ची लगन से पकड़े । दाँतों से क्या मतलब है कि जब आदमी हताश हो जाता है, डूबता होता है या फिर अगर लड़ाई हो रही हो और बिल्कुल निराश हो चुका हो, तो दाँत से ही पकड़ने या काटने की कोशिश करता है । तो ऐसे अपने आपको समझते हुए कि उस परमात्मा के नाम को चाहे कुछ हो जाये, जीवन रहे न रहे, दुनियाँ रहे न रहे, लेकिन उसका नाम न छूटे । ऐसे दिल और दाँत से उस परमात्मा के नाम को पकड़ें । यही सार वस्तु है । इसी से सच्चा आदर्श जीवन, जीवन–मुक्त अवस्था प्राप्त होती है, जो मनुष्य का सबसे ऊँचा आदर्श है । सन्तोष का मतलब यह नहीं है कि आप काम करना बन्द कर दें और अपनी उन्नति की कोशिश न करें, यह हरगिज नहीं है । हम लोग तो गृहस्थी हैं और हमारा रास्ता गृहस्थ का है । इसी दुनियां में रहते हुए, इसी संसार में रहते हुए, संसार के सब काम सुन्दरता से धर्मानुकूल करते हुए, हृदय निरन्तर परमात्मा की याद में डूबा रहे । परमात्मा की याद में बर्फ की तरह पिघलता रहे और संसार के सब काम सच्चाई के साथ, लगन के साथ होते रहें, बनते रहें, आज से अच्छे । यही हमारा आदर्श है । ''दस्त बकार–दिल बयार''–हाथ काम करें, दिल ईश्वर की याद करे । तो संतोष के माने यह नहीं है कि हम हाथ पर हाथ धर कर बैठ जायें । हमें प्रयत्नशील रहना चाहिए, अपनी दुनियावी तरक्की के लिये । हमेशा हम सच्ची कोशिश करें, सच्ची मेहनत करें, डाह, कीना और Jealousy (द्वेष) से बचें । दूसरे को देखकर हमारे दिल में द्वेष पैदा न हो । बल्कि दूसरे

को तरक्की करते देखते हुए हमारे अन्दर उत्साह पैदा हो कि हम उससे अच्छी मेहनत करें और ऊँची तरक्की प्राप्त करें। जहाँ डाह–कीना और Jealousy (द्वेष) होती है, वहाँ हृदय अपवित्र हो जाता है । उसमें परमात्मा नहीं रहता । यह प्रेम का चौथा गुण है सन्तोष । परमात्मा ने जिस हाल में हमें रखा है, उसमें खुश रहते हुए हम उसके नाम को दिल और दाँतों से पकड़ें । सुख में भी, दुख में भी सुख आता है भगवान के अर्पण हो जाता है, कि हे प्रभो । आपकी दया–कृपा है, आपका दिया है, आप जैसे चांहें वैसे रखें, भगवान के अर्पण हो जाता है । जिनका जीवन ईश्वरमय है, उन्हें कभी ऐसी खुशी नहीं होती कि फूले न समायें । खुशी आई कि भगवान के अर्पण हो गई कि परम पिता परमात्मा आपकी देन है । आप जैसे चाहें, वैसे रखें । दुःख आया तो ऐसा भक्त परमात्मा के चरणों को और कसकर पकड़ता है । वह जानता है कि इसका निवारण उसी के चरणों में है और कहीं नहीं । वह परमात्मा की और गहरी याद करता है । वह सोचता है कि शायद मुझसे कोई गलती हो गई हो । मैं प्रभु से थोड़ा विमुख हो गया हूँ, जो कष्ट में पड़ा । तो भगवान को और कस कर पकड़ता है । सन्तों की बड़ी सुन्दर वाणी है । सन्तों ने कहा है–''**मेरा मन सकल सुखों को धावे, पर कोई सुख हाथ न आवे । जैसे सेंवर की कर सेवा, सुवा बैठ पछतावै ।**'' सेंवर का वृक्ष होता है, उस पर सेमल का लाल–लाल फूल बहुत अच्छा आता है । सुआ पक्षी उस फूल को देखकर मोहित हो जाता है और इस आशा से बैठा रहता है कि इसमें फल भी बड़ा सुन्दर, प्यारा और मीठा निकलेगा । और जब फल आता है तो रूई का ढ़ोडा, उसमें से निकलता है, बड़ा निराश होता है । यह

दुनियाँ हमें बड़ी प्यारी लगती है । लेकिन धीरे–धीरे जब हमें अनुभव होता है, तब यह पता चलता है कि यह तो रूई का ढ़ोडा है । हंस अकेला आया है और अकेला ही जायगा । हाँ तो जैसे ''कर सेमर की सेवा, सुआ बैठ पछताए'' और ''साचो सुख दुःख के भीतर है, इसे कौन समझाए।'' और यदि ऐसा दुःख, ऐसी तकलीफ अगर आ पड़े, कि जो हमारे हृदय को परमात्मा से जोड़ दे, हमारा हृदय परमात्मा की गहरी याद में डूब जाये तो वह तकलीफ भी मुबारक है। उसने हमें एक स्टैप आगे बढ़ा दिया । तो, सन्त न सुख में सुखी होते हैं, न दुःख में दुःखी होते हैं । उनका ऐसा सुन्दर जीवन बन जाता है । दुःख आया, और गहरी परमात्मा की याद । सुख आया तो भगवान के अर्पण हो गया । फिर यह विश्वास हो जाता है कि जब आखिरी वक्त आयेगा तो अवश्य उसकी याद आयेगी । यही भगवान ने कहा है कि जो मनुष्य मेरी याद करते–करते अपना शरीर फूल की तरह छोड़ता है, वह मुझे पाता है । सच्ची आशा हो जाती है कि जरूर हमें आदर्श एवं सच्चा जीवन प्राप्त होगा और एक दिन ऐसा आयेगा कि ज्योति से ज्योति एकाकार हो जायगी । इस सेवक के गुरुदेव कहा करते थे, ''**निशाते जिन्दगी है जिन्दगी का यों बसर होना, निशाते जिन्दगी में जिन्दगी से बेखबर होना ।**'' यह है, सच्ची जिन्दगी । दुनियाँ के सारे वैभव मौजूद, लेकिन उसे इसका कोई ज्ञान नहीं है । सारे वैभव में रहता हुआ, उसे इसका कोई ज्ञान नहीं है क्योंकि उसका हृदय तो हमेशा अपनी आत्मा के रस को ही चूसता रहता है। निरन्तर ईश्वर की याद में लगा रहता है । उसी के आनन्द में आनन्द विभोर हो जाता है । इन सबका उस पर कोई असर नहीं है। तो यह है सच्ची जिन्दगी । इसी संसार में है, इसी

दुनियाँ में है, सारे वैभवों के बीच में है, लेकिन हृदय परमात्मा से ऐसा लगा रहे कि हम पर इन सबका कोई असर न हो । तो यह है सच्ची जिन्दगी और यह है चौथा गुण सन्तोष ।

प्रेम का पाँचवा गुण है त्याग, ईसार और कुर्बानी । एक दिया जलता है, तेल और बत्ती ठीक है तो रोशनी अच्छी देगा । धीरे–धीरे चिराग की लौ में धुंआ पैदा हो जाता है तो क्या करते हैं, कैंची से उसको काट देते हैं, तेल डाल दिया तो तेज जलने लगता है फिर रोशनी देने लगता है । जब परमात्मा की असीम दया–कृपा से हृदय में उस परमात्मा का प्रेम जागृत हो जाये तो फिर ऐसे साधक को चाहिए कि त्याग की कैंची से उस लौ को सदैव प्रज्ज्वलित करता रहे । ऐसा न हो कि उसमें धुआँ पैदा हो जाये । त्याग है शरीर का, त्याग है समय का, त्याग है धन का। यह सब त्याग हमें अपनी लौ को कायम रखने में मदद करते हैं और सबसे ऊँचा त्याग है मन का कि मन निरन्तर उस परमात्मा की याद में लगा रहे । एक क्षण को भी इधर–उधर न हो । यह है सबसे ऊँचा त्याग– मन का त्याग । ऐसी लौ उसके नाम की हमारे हृदय में जागृत हो जो निरन्तर जलती रहे । और जब यह लौ निरन्तर जलती रहती है, तब हमारे हृदय का अपना दीपक जल जाता है तो फिर वह दूसरे चिरागों को जलाता है ।

अध्यात्म का जो रास्ता है, उसमें एक चिराग अनेक चिराग जलाता है (One lamp lights other lamps) दीवाली के रोज एक चिराग से अनेक चिराग जलाते हैं । जब आपके हृदय में उस परमात्मा के प्रेम की लौ जागृत हो जाती है तो जो भी दूसरे दीपक आपके सम्पर्क में आते हैं, उनमें भी वह रोशनी प्रकट हो जाती है,

लौ जागृत हो जाती है । यह है रूहानियत (Spiritualism) का रास्ता कि एक चिराग से दूसरा चिराग जलता है । It is not by preaching (प्रवचन से नहीं होता) । इससे तो खाली प्रेरणा मिलतीहै। एक चिराग से दूसरा चिराग जलता है । हमें ऐसा चिराग बनना है जिसमें उस परमात्मा की लौ हमेशा जलती रहे । ईश्वर की याद हमारे हृदय में निरन्तर चलते–फिरते, खाते–पीते, सोते–जागते बनी रहे । लौ निरन्तर हमारे हृदय में प्रभु नाम की जलती रहे, तब हमारे हृदय में ऐसी रोशनी, ऐसा प्रकाश पैदा होगा कि दूसरे लोग आयेंगे और उनके हृदय भी प्रकाशमान हो जायेंगे । हम कहते हैं कि पतंगा बड़ा प्रेमी है, लौ पर अपने प्राण न्योछावर कर देता है और अपने आपको जला देता है । लेकिन यह भूल जाते हैं कि पतंगा कब जलता है ? जब जलता है जब कि लौ खुद पहले जल लेती है । तब पतंगा अपने को जलाता है । तो यह रास्ता अध्यात्म (Spiritualism) के विकास का, फैलाव का है । हमारे हृदय में सच्ची लौ जागृत हो जाती है । सच्चा प्रेम उत्पन्न हो जाता है । प्रेम से परमात्मा मिलता है । विनय–प्रेम ये दो विशेष गुण हैं जो हमें ईश्वर तक ले जाते हैं । हमारे जीवन का जो सच्चा लक्ष्य है, जीवन–मुक्त अवस्था, वहाँ तक पहुँचाते हैं । ये हैं वे बातें जो हमारी पूजा को सच्चा बनाती हैं और हमें परमात्मा तक ले जाती हैं ।

''विनय प्रेम बस भई भवानी । खसी माल मूरत मुसकानी ।।''

विनय और सत्य प्रेम से जब ईश्वर और सदगुरु कृपा से साधक के हृदय में प्रभु–प्रेम की लौ अर्थात पवित्र भावना रूपी

भवानी जागृत हो जाती है, समस्त मल–विक्षेप का नाश हो जाता है । हृदय निरन्तर प्रभु–प्रेम में सराबोर डूबा रहता है, आनन्दमयी अवस्था प्राप्त हो जाती है । साधक शान्त चित्त हो जीवन–मुक्त अवस्था में ज्योतिर्मय बना रहता है ।

"परमात्मा तू ही है, तेरी इच्छा पूर्ण हो ।"

–यशपाल



सम्पूर्ण भारतवर्ष में स्थित सत्संग–केन्द्रों की सूची

प्रान्त	सत्संग केन्द्र
आन्ध्र प्रदेश	ईस्ट गोदावरी, सिकन्द्राबाद, राजमुन्दरी, विशाखापट्टनम्, काकीनाडा
प. बंगाल	कलकत्ता
बिहार	औरंगाबाद, ईस्ट चम्पारन, खगरिया, मुजफ्फरपुर, नालन्दा, समस्तीपुर, पटना, सीतामढ़ी, बेतिया, ओझावलिया, रानीपुर, गोपालगंज, वेस्ट चम्पारन
गुजरात	नवसारी, भावनगर पारा, करछेलिया, बलोद, भुतसर धरमपुर, बलसाड, बड़ौदा, मेहसाना, सूरत
गोआ	घास्को, मारगो, मंगोर हिल, पौंडा
हरियाणा	फरीदाबाद, अनंगपुर, अम्बाला, हिसार
हिमाचल प्रदेश	मन्डी, शिमला, चम्बा, हमीरपुर, बदोह, रिवालसर, कांगड़ा, धर्मशाला, सोलन, विलासपुर, ऊना, पालमपुर
केरल	कोचीन, अर्नाकुलम, अलवाई, पालघाट
मध्य प्रदेश	जबलपुर, भोपाल, होशंगाबाद, इटारसी, इन्दौर, ग्वालियर, शहडौल
महाराष्ट्र	बम्बई, गुना, नागपुर, भण्डारा, थाना, अम्बाझारी, औरंगाबाद

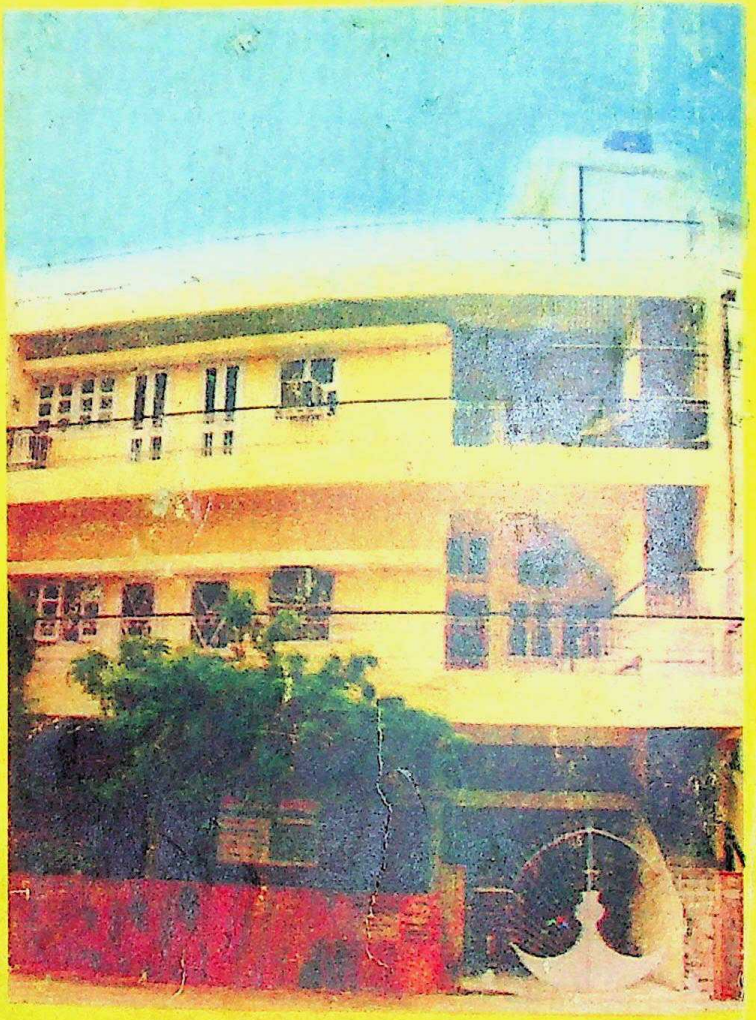
मेघालय	शिलौंग, ईस्ट खासी हिल्स, अपर शिलौंग
आसाम	गोहाटी, दारांग, जोर हाट, कामरूप
उड़ीसा	भुवनेश्वर
पंजाब	अमृतसर, जालन्धर
राजस्थान	उदयपुर, भरतपुर, कोटा, अजमेर, बून्दी, सवाई-माधोपुर, जयपुर, धौलपुर
सिक्किम	गंगटोक, ईस्ट सिक्किम
तमिलनाडु	चेन्नई, नीलगिरि, कोयम्बटूर
उत्तर प्रदेश	आगरा, मथुरा, अलीगढ़, बुलन्दशहर, मेरठ, एटा, मुरादाबाद, हसनपुर, मैनपुरी, बिजनौर, कानपुर, राय बरेली, लोहबन, जतीपुरा (मथुरा), इलाहाबाद, सोनमय, सुल्तानपुर, वाराणसी, देवरिया, फिरोजाबाद, गाजियाबाद, सिद्धार्थनगर, जालौन, झाँसी, हरिद्वार, हाथरस, लखनऊ, महोबा, मऊ, मुजफ्फरनगर, पौड़ी गढ़वाल
कर्नाटक	बंगलौर
संघीय क्षेत्र	दिल्ली, चण्डीगढ़, दमन व दयू, पोर्ट ब्लेयर अंडमान और निकोबार
विदेश	फिलीपाइन्स, नेपाल, कनाडा ।

अखिल भारतीय सन्तमत सत्संग का प्रधान कार्यालय
बी–20, सी० सी० कालोनी, दिल्ली–110007 में स्थित है ।

***

अखिल भारतीय सन्तमत सत्संग द्वारा प्रकाशित पुस्तकों की सूची

1.	नियमावली		हिन्दी
2.	वृज मोहन वचनामृत	भाग–1 से 5	हिन्दी
3.	Anand Yoga	Volume-I & II	English
4.	आनन्द योग	भाग–1 से 2	हिन्दी
5.	Iti Marg Ki Sadhana		English
6.	साधन पद्धति		हिन्दी
7.	अनुपम नारी रत्न		हिन्दी
8.	मज़हब और तहकीकात		हिन्दी
9.	In Quest of Spiritualism	Vol-I & II	English
10.	पत्र पुष्पांजलि	भाग–1 से 2	हिन्दी
11.	भजनावली		हिन्दी
12.	गीता–सुधा (Gita Sudha)	अध्याय 1 से 13	हिन्दी/English
13.	अष्टावक्र गीतामृत	भाग 1 से 5	हिन्दी
14.	साधन की पहली सीढ़ी		हिन्दी
15.	साधन की दूसरी सीढ़ी		हिन्दी
16.	परम पूज्य भाई सावह जी का जीवन चरित्र		हिन्दी
17.	Iti Marg Ki Sadhana	Volume-I & II	English
18.	Highights of Param Pujya Bhai Sahibji's Life		English
19.	जीवन मुक्त अवस्था की ओर		हिन्दी
20.	Clippings from the Diary (डायरी के पृष्ठों से)		हिन्दी/English
21.	आत्म बोध दर्पण		हिन्दी
22.	आत्मा–आहुति		हिन्दी
23.	आत्मा प्रकाश		हिन्दी
24.	संरक्षक के संदेश		हिन्दी



अखिल भारतीय संतमत सत्संग (रजि०)
बी-20, सी-सी० कॉलोनी,
राणा प्रताप बाग के सामने, दिल्ली-110007