

मित्रो आपका दुसरे दिन की कार्यशाला और भंडारा महोत्सव में स्वागत है | करीब सौ साल पहले की बात है , एक आदमी जो स्वामीजी महाराज जो आगरा, भारत (जहाँ ताज महल हैं) के संत रहे हैं, उनका शिष्य था | वो आदमी जो स्वामीजी महाराज का शिष्य था, अपने राज्य पंजाब पहुँचा और नदी के किनारे खड़ा था | उसने वहाँ एक पागल आदमी को जोर जोर से ताली मारते हुए नाचते हुए देखा |

उसने कहा “ये आदमी क्यों नाच रहा है ?” | उसने फिर उस आदमी से पूछा “आप क्यों इस नदी के किनारे नाच रहे हो ?” | उस पागल आदमी ने कहा “क्योंकि यहाँ पर एक बहुत बड़ा आध्यात्मिक डेरा बनने वाला है” | उस आदमी ने कहा “ मैं इस जगह रहने वाला हूँ” | उस आदमी ने वहाँ पे एक छोटी झोपडी बनायीं और वहाँ पे रहने लगे | उन महा पुरुष का नाम था बाबा जैमल सिंह जी | वह उस जगह पे कुछ साल रहे और उन्होंने अपने एक शिष्य जिसको वह पहाड़ों पे मिले थे उसको अपना उत्तराधिकारी बनाया | उस उत्तराधिकारी का नाम था हुजुर महाराज बाबा सावन सिंह जी , बड़े महाराजी, जो मेरे गुरु थे |

मैं आपको यह इतिहास की बात इसलिए बता रहा हूँ कि जब एक आदमी ने अपने हाथो से संकेत किया कि यहाँ पे इस नदी के किनारे यह होगा, वह हुआ और यह देखने के लिए मैं वहाँ था | बहुत सालों पहले मैं इस देश में आया क्योंकि बड़े महाराज जी ने १९३६-३७ में जब मैं १०-११ साल का था, उन्होंने कहा था “आध्यात्मिकता की धुरी संयुक्त राज्य अमेरिका की तरफ झुक जाएगी” | उन्होंने कहा “अध्यात्मिक प्रगति ज़्यादातर पश्चिम में होगी लेकिन स्थान्बध बड़े पैमाने पर संयुक्त राज्य अमेरिका में होगी” | उन्होंने यह मेरी उपस्थिति में कुछ लोगों को कहा | उन्होंने यह बहुत सारे पत्रों में संयुक्त राज्य अमेरिका में अमेरिकी शिष्यों को लिखा था | उन पत्रों की प्रतिलिपियां आज उपलब्ध हैं |

मैं अभी भी मेरे फोन जहाँ मेने वह रखा था वो पढके सुना सकता हूँ | यह बात १९३७ की है जब उन्होंने कहा कि अमेरिकी देश एक आध्यात्मिक क्रांति की तैयारी कर रहा है और हालांकि वे यह नहीं जानते, उन्हें पता नहीं कि वे एक पूर्ण जीवित गुरु से मिलने के लिए तैयारी कर रहे हैं, उनकी तलाश इतनी तीव्र है कि उन का एक पूर्ण जीवित गुरु से मिलना तय है | और जब मैंने यह बड़े महाराजी से सुना मैं ने कहा, "एक दिन मुझे इस देश में जाना चाहिए" | और जब मैं आने के लिए सक्षम हुआ, मैं जल्दी से आया भारत में अपनी नौकरी से सेवानिवृत्त होके इस प्रदर्शन को रिंग साइड सीट पे बैठके देखने आ गया | अब मैं इस प्रदर्शन को देख रहा हूँ |

लेकिन जब मैं कई साल पहले यहाँ आया था और कई स्थानों पर गया, मैं विस्कॉन्सिन राज्य आया था और चिप्पेवा, ओजिबवा नदी के किनारे पर चला गया | मेरे साथ यह लड़की थी और मैंने एक आधे पागल आदमी, पूरे पागल नहीं, आधे पागल आदमी को इस तरह नृत्य करते देखा | मैंने कहा, "यह संयुक्त राज्य अमेरिका में इतिहास की पुनरावृत्ति है" | मैंने कहा, " यह जगह एक दिन एक आध्यात्मिक केंद्र होगी" | यह जगह चिप्पेवा नदी के नजदीक एक शहर ब्रूस, विस्कॉन्सिन की उत्तर दिशा में है और इसलिए यह गैर लाभ संगठन जो बैठक का इंतजाम करता है, मानव जागरूकता के

अध्ययन के लिए संस्थान संक्षेप में ईशा, उन्होंने कुछ भूमि खरीदी ताकि एक दिन एक आध्यात्मिक केंद्र यहाँ स्थापित किया जा सके। पिछली बार जब मैं यहाँ आया तब मैंने देखा यह जगह एक समान आध्यात्मिक केंद्र के लिए तैयार हो रही है। मेरे गुरु, बड़े महाराज हुजूर महाराज बाबा सावन सिंह जी ने ब्यास नदी के किनारे आध्यात्मिक केन्द्र जिसे डेरा कहते हैं बनाया और उसका नाम अपने गुरु के प्रति श्रद्धांजलि के रूप में डेरा बाबा जैमल सिंह रखा | वह डेरा अब बहुत बड़ा हो गया है और लाखों लोग हर साल डेरे जाते हैं | वह एक बहुत बड़ा आध्यात्मिक केंद्र बन गया है और मैंने काफी साल वहाँ बिताए |

लेकिन जब मैंने बड़े महाराज जी को कहते सुना की आध्यात्मिकता की धुरी यहाँ घूम जाएगी, तब कुछ महीने पहले मैं उस जगह गया और उस जगह को देखा और कहा 'इस से बेहतर श्रद्धांजलि मैं अपने गुरु को क्या दे सकता हूँ | मैं वही सेवा करूँगा जो बड़े महाराज जी ने अपने गुरु के लिए की | जिस जगह पर मैंने उस आधे पागल आदमी को हाथ लहराते देखा उसी जगह पर डेरा बनाऊँगा और उस डेरे का नाम डेरा बाबा सावन सिंह, मेरे गुरु के नाम पे रखूँगा | इसलिए मैं आध्यात्मिक गतिविधियों के लिए एक छोटा केंद्र स्थापित करने का प्रस्ताव रखना चाहता हूँ, जहाँ हमलोग जैसे आज जमा हुए हैं वैसे जमा हो सके और मैं एक छोटी जगह अपने हाथों से बनाना चाहता हूँ | पर अब मेरी उम्र ८५ साल से ऊपर हो गयी है, मेरा शरीर और हाथ अब थोड़े कमज़ोर हो गए हैं | दूसरी बात यह है की मैंने कभी घर नहीं बनाये हैं, इसके लिए मुझे पता नहीं कि मैं अपने हाथों से यह जगह बना पाऊँगा कि नहीं | मुझे कुछ मदद की ज़रूरत है | मैं यहाँ जमा कुछ लोगों से पूछना चाहूँगा अगर वह चिप्पेवा नदी पर ब्रूस विस्कॉन्सिन में डेरा बाबा सावन सिंह बनाने में मेरी मदद करना चाहेंगे | मुझे भूमि निर्माण के विशेषज्ञों के साथ निर्माण गतिविधि में मदद की आवश्यकता होगी | मुझे उन लोगों की मदद की ज़रूरत पड़ेगी जो इस जगह को बनाने की योजना बना सकते हो | मुझे लोगों की मदद की ज़रूरत होगी जो यह छोटा सा सम्मेलन हॉल बनाने के लिए अगर कुछ सामग्री दान कर सकते हो | यहाँ तक कि यदि मुझे इस तरह का छोटा सामेलन कक्ष भी अगर बनाना हो, वह भी पहले से सम्मिलित सामान से, तो मुझे उसके लिए भी सामग्री की आवश्यकता होगी | मुझे कुछ चीज़ें खरीदने और विशेष कामों के लिए जो कि हम उपलब्ध नहीं करवा सकते, कुछ धन की आवश्यकता होगी | मैं जानना चाहता हूँ अगर यहाँ बैठे मेरे दोस्त मेरी मदद करना चाहेंगे (हाथ उठाते हुवे) |

बहुत शुक्रिया

मैं अब बहुत आश्वस्त हूँ कि डेरा बाबा सावन सिंह मैंने जिस जगह चिह्नित किया है उस जगह पर अवश्य बनेगा | और जो उस जगह को देखना चाहते हैं, उस जगह को, उस चिह्नित जगह को, उन्हें कल भंडारा के बाद आने के लिए निमंत्रण है | इतने सारे हाथ मुझे मदाद करने के समर्थन के लिए उठे हैं, मैं भंडारा के दिन पे, कल बड़े महाराजी के भंडारा में एक औपचारिक घोषणा करूँगा, की हम डेरा बाबा सावन सिंह की स्थापना संयुक्त राज्य अमेरिका में कर रहे हैं, बड़े महाराज के बड़े असली

आध्यात्मिक आंदोलन के बदलाव के भविष्यवाणी के अनुसार, यहाँ बहुत सारे गुरु आयेंगे जो जिज्ञासुओं का उस जगह से मार्गदर्शन करेंगे । मुझे अभी से ही यह होता हुआ दिखाई दे रहा है । इसलिए अगर आप भंडारा के बाद मेरे साथ आना चाहते हैं, तो हम थोड़ी सेवा कर सकते हैं, उस ज़मीन में से थोड़ा घास-फूस निकाल के सांकेतिक रूप से काम शुरू कर सकते हैं । आप में से कितने लोग ३ अप्रैल तक रह रहे हैं और वहाँ आने के लिए सक्षम हैं।

बहुत-बहुत धन्यवाद ।

बड़े महाराजी दुसरे गुरु-जनों के तरह सलाह देते थे की अगर हम मदद जिसको भारतीय भाषा में सेवा कहते हैं, बिना किसी फल की इच्छा के करते हैं तो उससे चिंतन में बहुत मदद होती है क्योंकि बहुत सारी रूकावट फल की अपेक्षा की वजह से आती है। हम जीवन में बहुत ज्यादा उम्मीद करते हैं। हमारी उम्मीदें हमारी खुशी को नष्ट करती हैं । बहुत ज्यादा उम्मीद हमारे चिंतन को नष्ट कर देती है ।

इसलिए ऐसी ज़िन्दगी जीना जहाँ हमारी सोच ऐसी हो "जो मेरे हिस्से आएगा, उसे मैं अपनाऊंगा", "प्रवाह के साथ चलो", जीने का महान तरीका है | लेकिन लगातार यह कहते रहना की "मैंने यह किया लेकिन बदले में मुझे क्या मिला ?" "मैं उस व्यक्ती को प्यार करता हूँ. क्या वह व्यक्ती मुझसे प्यार करते हैं ?" जब हम इतनी सारी उम्मीदें रखते हैं, हमें उतनी ही निराशा होती है | अगर हम कोई उम्मीद ही नहीं रखेंगे तो हमें निराशा भी नहीं होगी | इसलिए हमने इन उम्मीदों के कारण हमारे जीवन में निराशा भर दी है |

बड़े महाराजी ने कहा है और मैं उनसे सहमत हूँ "अगर आप सेवा, मदद, अपने गुरु के लिए, अपने दोस्त के लिए, लोगों के लिए, सामान्य रूप में मदद या सेवा बिना किसी उम्मीद के करते हो, यह तुम्हें ध्यान के लिए बेहतर तैयार करता है | दरअसल एक बार उन्होंने कहा था की "यह ध्यान के बराबर है" | और तुम ध्यान में इसका परिणाम देख सकते हो कि कितनी तीव्र प्रगति होती है | इसलिए यह सेवा आध्यात्मिक साहित्य और आध्यात्मिक सिद्धांतों में बहुत महत्वपूर्ण कही जाती है | पर वह कहते हैं कि सेवा तीन प्रकार की होती है |

शारीरिक सेवा है जो आपके शरीर के साथ है। आप चीजें उठाते हो। आप लोगों की मदद करते हो। आप खाना परोसते हो। आप रसोई में सेवा करते हैं। आप किसी की बैग सेवा के रूप में उठाते हो। यह सभी भौतिक सेवा है और यह एक बहुत अच्छी सेवा है। दूसरी तरह की सेवा है धन दान करना | आप एक चेक लिखकर दे देते हो, बिना किसी इनाम की उम्मीद किये। वह भी सेवा है। तीसरा सेवा मन के साथ है। मन के साथ सेवा किसी भी परिणाम की अपेक्षा किये बिना ध्यान करना और अपने गुरु को भेंट के रूप में अपना ध्यान समर्पण करना | जब आप ध्यान करते हो और गुरु को यह कहते हो, "गुरुजी, आज का ध्यान आप के लिए एक भेंट के रूप में समर्पित है", उस सेवा को मन की सेवा कहते हैं।

यदि आप सभी तीन प्रकार की सेवा करते हैं, तो आप का आध्यात्मिक पथ पर अच्छी प्रगति करना और अपना जीवन बदल लेना तय है। आप कोशिश करके देख लो | यह ज़रूर काम करता है | सेवा बहुत महत्वपूर्ण है। मैंने हमेशा लोगों को सुझाव दिया है कि दान देना एक बहुत पुरानी परंपरा है। सभी सिद्धांतों, सभी परंपराओं ने कहा है, "अपने कमाई का दस प्रतिशत, जो एक अच्छी संख्या है, आप दान के रूप में दे सकते हैं" | इससे आपको ज्यादा तकलीफ नहीं होगी। इससे आपको बहुत मदद मिलती है। आपको अपने शरीर का दस प्रतिशत काम भी दान के रूप में, स्वयंसेवक के रूप में समर्पित करना चाहिए | यदि आप हर रोज काम नहीं कर सकते, सप्ताहांत पर, छुट्टी पर, मुआवज़े के बिना लोगों की सेवा करें। वह भी अपने शरीर के साथ सेवा है। इसके बाद ध्यान में ज्यादा नहीं तो दस प्रतिशत, मन की सेवा के रूप में समर्पित करना चाहिए | अगर आप ये सब करते हैं तो आपको ज़रूर लाभ होगा।

डेरा में जब मैं युवा था और बड़ा हो रहा था तब बड़े महाराजी के दया से, हमें हर प्रकार की सेवा करने में बहुत खुशी मिलती थी। कोई भी सेवा हो। मुझे अभी भी याद है मैं बहुत छोटा था तब बिजली नहीं हुआ करती थी और गर्मियों में मौसम बहुत गर्म हुआ करता था और वे बड़े हाथ के पंखे के साथ महाराजी को हवा देते थे। मेरा कद और पंखे का कद सामान था, लेकिन फिर भी मैं प्रवचन के दौरान बड़े महाराजी को उस पंखे से हवा देने की कोशिश करता था। यह सेवा थी। आज, मैं आप सब से भंडारा में मिलने आता हूँ। यह भी वही सेवा है जो मैं कर रहा हूँ। मेरे लिए यह सेवा और बचपन में पंखा चलने की सेवा में कोई अंतर नहीं है। यह गुरु के लिए की गयी एक सेवा है। तो, जब आप गुरु के लिए कोई भी सेवा करते हो, और यदि गुरु उपलब्ध नहीं हो, तो आप उनकी शिष्यों की सेवा कर सकते हो। अगर शिष्य उपलब्ध नहीं हैं तो आप किसी की भी सेवा कर सकते हो। जब तक आप इस तरह की कोई सेवा करते हो, जो शारीरिक है, यह शरीर-सेवा में शामिल होता है।

उन अच्छे पुराने दिनों डेरा में मिटटी सेवा या डर्ट सेवा हुआ करती थी। मिटटी सेवा का मतलब था ज़मीन पर सेवा करना और हम सब ज़मीन पर काम करते थे। हम कभी कभी ईंटें उठाते थे, ढेर सारी क्योंकि डेरा ब्यास नदी के किनारे था और वहां पर एक पहाड़ था और हम लोग लदाई एक जगह से लेकर दूसरे जगह पर डालते थे। आज वह क्षेत्र नदी की जगह पर बहुत बढ़ गया है। लेकिन उस वक्त यह बहुत छोटा हिस्सा था, हमें बड़ा मज़ा आता था। जब वहां एक इमारत बनी मुझे याद है वहाँ एक बहुत ही प्रबुद्ध आत्मा मस्ताना, बलोचिस्तान मस्ताना अपने सिर पर ईंटों की टोकरी लेकर जाता था और मुझे उसके साथ चलना बहुत अच्छा लगता था पर मैं सिर्फ केवल एक ईंट ले जा सकता था। मेरे सर पे एक ही ईंट होती थी। उनके सर पे टोकरी होती थी। और हम साथ चलके निर्माण स्थल पे वो ईंट डालते थे और इस तरह एक बड़े और सुन्दर सत्संग-घर, प्रवचन की जगह का निर्माण हुआ, जहाँ पर बड़े महाराज न केवल प्रवचन करते थे बल्कि वहाँ नाम दान भी देते थे। मैंने यह सब होते हुए अपनी आँखों से देखा।

मैं आशा करता हूँ कि मैं इतने समय जिंदा रहूँ कि मैं संयुक्त राज्य अमेरिका के चिप्पेवा नदी के किनारे डेरा बाबा सावन सिंह बनता देखूँ। यह चीज़ प्रतीकात्मक रूप से हम ३ अप्रैल को भंडारा के बाद शुरू कर सकते हैं। फ़िलहाल वहाँ कोई ईंट उठाने के लिए नहीं है। कोई इस्पात नहीं है। कोई दीवारें बनाए के लिए नहीं हैं। लेकिन यह सब आ जायेंगे और हम फ़िलहाल जो भी कर सकते हैं वो अच्छी सेवा कहलाएगी। मैं खुद जितना हो सके इस कार्य में शामिल होना चाहता हूँ। अगर ज़रूरत पड़ी, तो मैं इस जगह पर अपने हिस्से का काम और श्रम करने के लिए बार-बार आऊँगा। और मैं बहुत खुश हूँ कि इतने सारे हाथ उठे हैं। क्या यहाँ पर कोई लोग हैं जो निर्माण कार्य में विशेषज्ञ है? वाह, बहुत सारे हैं। धन्यवाद। क्या यहाँ पर कोई लोग हैं जो निर्माण सामग्री के सूत्रों से परिचित हैं? बहुत अच्छा, धन्यवाद। क्या यहाँ पर कोई लोग हैं जो इस परियोजना के लिए धन दान कर सकते हैं? बहुत-बहुत धन्यवाद। हमारे पास सब कुछ अभी से ही प्रचुरता में है।

और अगर ज्यादा नहीं हैं, तो और आ जायेगा | जब हम भारत में डेरा में काम कर रहे थे, मैंने एक जगह नौकरी की जहाँ मैं सार्वजनिक काम के लिए जिम्मेदार था | उस सरकारी नौकरी में मुझे सभी शीर्ष आर्किटेक्ट, भवन निर्माताओं को मिलने का मौका मिला | और जब मुझे इमारत बनाने के लिए, परिदृश्य की बनावट के लिए परिदृश्य निर्माता की ज़रूरत थी, तब मैं माननीय नामचीन शिल्पकार और निर्माणकर्ता को डेरे के निर्माण में सहायता के लिए बुला सकता था और वो सब बड़े महाराजी को मिलने के बाद महाराज जी के शिष्य बन गए, बस वहाँ आ के और उनसे मिलके | मुझे यकीन है कि हमारे पास ऐसे लोग हैं जो यहाँ आने को तैयार हैं | वे यहां भी आ जायेंगे और वे भी हमें इस काम में मदद करेंगे।

तो मैं आपको यह सूचित करना चाहता था क्योंकि यह मेरी एक गुप्त इच्छा थी और एक लंबे समय तक मैंने इसे दबा कर रखा था और मैंने कहा, "जब सही समय आएगा तब मैं अपने दोस्तों को बताऊंगा"। आज मुझे लगा की सही समय आ गया है और मैं आप सब को बता रहा हूँ क्योंकि यह साल २०१२ एक महा परिवर्तन का साल है | कुछ लोगों का सोचना है की यह परिवर्तन विनाशकारी होने वाला है; क्योंकि मायन कैलेंडर समाप्त हुआ, इसलिए इस दुनिया में सब कुछ खत्म हो जायेगा | नहीं, उसका ये मतलब नहीं है | इसका सिर्फ यही मतलब है कि हम एक नया पन्ना पलट रहे हैं, एक नए युग में प्रवेश कर रहे हैं; जो कि पहले से अधिक आध्यात्मिक होने वाला है | तो इस वर्ष में एक महान परिवर्तन होने जा रहा है और यही कारण है कि मैंने सोचा यह घोषणा करने के लिए यह एक अच्छा समय है। तो मैं बहुत खुश हूँ कि आप में से कई लोग मेरे इस प्रयास में शामिल हो रहे हैं |

अब कुछ गंभीर बात करते हैं। कल हमने ध्यान में थोड़ा अभ्यास किया जहाँ पर मैंने आँखों के पीछे ध्यान केन्द्रित करने का महत्व बताया और अपने शरीर में आँखों के पीछे के कक्ष को ध्यान केंद्र बनाने की बात की; कि तुम भूल जाओ की तुम कहाँ बैठे हो | आप जिस कुर्सी या कमरे में बैठे हो उसे भूल जाओ | ध्यान शुरू करने से पहले, आप को महसूस होना चाहिए की आप अपने सर के अन्दर बैठे हो | अपने आप को वहाँ बिठाओ और फिर ध्यान करो | यह एक औपचारिक व्यायाम था सिर्फ पता लगाने के लिए की आपको कहाँ ध्यान करना चाहिए।

अब मुझे आपको बताना है की बिना प्यार और भक्ति के ध्यान करना खोखला है क्योंकि प्यार और भक्ति के आलावा और कोई चीज़ आपको मन के परे नहीं खींच सकती | ध्यान के वक़्त अगर प्रेम और भक्ति मौजूद नहीं है तो आपका ध्यान खोखला है और लोगों को लगता है कि यह एक यांत्रिक व्यायाम है। यह यांत्रिक नहीं है | आप अपनी आत्मा को स्वयं की तरफ खींच रहे हो | आप अपने आपको अपनी रूह की सच्चाई की तरफ खींच रहे हो और रूह किसी कारण; किसी तरक; किसी संवेदक अनुभव को नहीं बल्कि प्रेम और भक्ति को ही पहचानती है |

इसीलिए ध्यान रहे कि हम लोग आत्मा की बात कर रहे हैं | आत्मा का प्राकृतिक कार्य प्यार, अंतर्ज्ञान, सौंदर्य, खुशी, आनंद हैं | यह तर्क और कारण और चीजों को गहराई में समझने की कोशिश करना, इन सब की परवाह नहीं करता। यह मानसिक कार्य हैं | मन आत्मा के काफी नीचे बसता है और इसलिए आध्यात्मिक ध्यान के लिए यह ज़रूरी हैं कि हम जब ध्यान करे तब हमारा ध्यान अपने प्रिय गुरु जिन्हें हम प्यार करते हैं उनपे हो | यदि हमारे पास गुरु हैं, तो उससे बेहतर मॉडल हमारे लिए हो ही नहीं सकता क्योंकि गुरु हमें बिना शर्त प्यार का एक वास्तविक अनुभव देता है। यह सबसे अच्छा तरीका है प्यार का प्रतिसाद देने का | जिसने बिना शर्त के प्यार दिया है, उनको अपनी भक्ति दिखाने का | लेकिन यदि आप का कोई गुरु नहीं है और आपने ऐसा अनुभव नहीं किया है, तो कोई भी जिसने आपको अच्छा प्यार दिया है, उनकी छवि के प्रती अपने प्रेम और भक्ति को प्रकट करना ध्यान के लिए अच्छा है। लेकिन यह अपने प्रिय का दृश्यावलोकन होना चाहिए और तुम ध्यान में अपने मानसिक भाषा का प्रयोग करके अपनी बात कह सकते हो | आप अपना प्रेम व्यक्त करो | आप अपने आपको पूरी तरह से व्यक्त करो और देखो की आँसू निकल आ रहे हैं, यह अच्छा है। यदि आप हँसते हो, तो अच्छा है | अगर आप मुस्कराते हो तो अच्छा है | क्योंकि वह ध्यान प्रेम और भक्ति से होना चाहिए | ज़ाहिर है कि अभी भी, स्थान आँखों के पीछे ही है | चलो आज कोशिश करते हैं आँखों के पीछे बैठ के प्रेम और भक्ति के साथ ध्यान करने की, जहाँ आप अपने प्रिय की छवि सामने लाओ और अपने प्यार को अपने प्रिय के सामने सबसे उत्तम तरीके से व्यक्त करो और नतीजा देख लो |

कृपया अपने शरीर को अपना घर समझो और तुम उस घर की छठी मंजिल पर अपनी आँखों के पीछे बैठे हो | सबसे पहले, अपने आप को आँखों के पीछे ध्यान केंद्र में स्थापित करो | उसके बाद अपने प्यारे की कल्पना करो | उसके बाद आप किसी भी प्रकार का ध्यान, सिमरन, ध्वनी सुनना या अपने गुरु के साथ बातचीत करना प्रारंभ करो।

कोई अन्य विचार नहीं, सिर्फ अपने प्रिया के साथ केवल बातचीत करो। मध्य में ध्यान केन्द्रित करो | ध्यान कहीं बाहर मत लेकर जाओ | अपने गुरु का प्यार प्राप्त करो और आपनी भक्ति को किसी भी तरह से व्यक्त करो | अपनी आँखें मेरे ५ की गिनती करने तक बंद रखें। एक, दो, तीन, चार, पांच | अपनी आँखें खोलो और आपका वापस स्वागत है | आप में से कितने लोगों ने यह सत्र पसंद किया (हाथ उठाते हुए)?

अभी तक का यह सबसे अच्छा परिणाम है। देखा यह कितना महत्वपूर्ण हैं, ध्यान में कितना फ़र्क पड़ता है जब अपने प्रिय का चेहरा अपनी आँखों के सामने लाते हो, जब आप कुछ चीज़ें याद करते हो, कैसे आपने समय बिताया था, कैसे आपने अपने प्यारे को आस पास घूमते ही देखा था, चलते, बैठते, क्या कहा था, क्या नहीं कहा | जब आप इन चीजों को याद करते हो और ध्यान में बैठते हो

तब आपका ध्यान खिचता है | यह अन्य बातों को भूलाने का सबसे अच्छा तरीका है | अन्यथा, सूखा ध्यान |

बड़े महाराजी जिसको सूखा ध्यान कहते थे, उसका मतलब है आप यांत्रिक रूप से बैठे हो, आपका मन दुनिया भर में घूम रहा है, आप दुसरे चीज़ों के बारे में सोच रहे हो और इस तरह आप कहीं नहीं पहुँच पाते हो | यह एक बहुत ही ध्यान केंद्रित करने की क्रिया है जिससे आपका ध्यान किसी ऐसी चीज़ पे केन्द्रित होता है जो न केवल सच्ची है बल्कि जैसे जैसे आप ध्यान में आगे बढ़ोगे, वह हमेशा के लिए आप के साथ रहेगा। यह एक ऐसे चीज़ है जो मृत्यु के बाद आपके साथ जाएगी | यह कोई अस्थायी चीज़ नहीं है, जो आपके साथ सिर्फ तब तक रहेगी जब तक आप इस शरीर में हो |

इसीलिए प्रेम और भक्ति के साथ ध्यान करना ही असली रास्ता है और मैंने आपको उसका छोटा सा नमूना दिया | मुझे पता है की लम्बे समय तक ध्यान करने से लोगों ने बहुत अच्छे अनुभव हासिल किये हैं और इसलिए अगर आप प्रेम और भक्ति के साथ लम्बे समय के लिए ध्यान करोगे तो आपको भी अच्छे अनुभव हासिल होंगे वरना नहीं होंगे | ज़ाहिर है, ध्यान के विभिन्न भाग हैं | उदाहरण के तौर पे अगर हम मंत्र जपते हैं तो सिर्फ अपने मन को सिखाने के लिए ताकि मन किसी और चीज़ के बारे में न सोचे | मंत्र उतने चमत्कारी नहीं हैं जितने आप सोचते हो | मंत्र जपने का मुख्य उद्देश्य अपने मन को किसी और चीज़ के बारे में सोचने से रोकना है | आप अपनी पसंद की कृत्रिम शब्दों को इस्तेमाल करते हो | कोई और आपको वह मंत्र देता है | उस मंत्र को जपो | और आप उस मंत्र को जपते हो और उस मंत्र पे गौर करते हो, जिस से आपका मन कोई और चीज़ नहीं सोच पाता | और अगर आप कुछ और सोचना शुरू करते हो और यह मंत्र जपते हो तो यह मंत्र पुराने शब्दों को निचोड़ कर उन ख्यालों को बहार फेंक देता है | यह सब से आसान तरीका है अपने तीसरे तील के मध्य में आँखों के पीछे बैठने का | यह केवल एक सीमित कार्य पूरा करता है।

कोई भी मंत्र जपके सचखंड या स्वर्ग नहीं गया है | कोई नहीं कर पाया है | यह एक अस्थायी यन्त्र है एक जगह पहुँचने के लिए जहाँ से आपको दूसरी शक्ति अन्दर खींचेगी | अन्य शक्ति भी ज़ाहिर है, एक अभिव्यक्ति है, एक ध्वनि है जिससे आप आकर्षित हो जाओगे और आपके पैरों तले की ज़मीन खिसक जाएगी | जब यह होता है, उस शक्ति की एक प्रतिध्वनि और एक ध्वनि है जो तेजी से बजती है और आप भूल जाते हैं आपका शरीर कहाँ है | अब यह एक शक्तिशाली चीज़ है। और यह कहाँ से आ रहा है ? आपके आत्म से | आपके अन्दर से | यह कहीं बहार से नहीं आ रहा | आपको कोई दिशा में मुड़ने की ज़रूरत नहीं है | यह मूल से आती है और जब आप उसे सुन सकते हो फिर कोई मंत्र जपना आवश्यक नहीं है। और कुछ ज़रूरी नहीं है सिवाय उस ध्वनी को सुनने के, उसके द्वारा निर्देशित हो जाओ और वह शक्ति आपको हर एक स्तर पे जिस स्तर की हम बात करते हैं एक के बाद एक खींचेगी |



यह आश्चर्यजनक बात है वहाँ कैसे चेतना के प्रत्येक स्तर के बीच एक कड़ी है। मैं आपको उदाहरण देता हूँ : आपको जागृत अवस्था में पता है की आप कौन हो | आप सो जाते हो और आपको सपना आता है | उस सपने में आप चल रहे हो | क्या आपको पता है कि आप का सपने वाला शरीर और जागृत रूप वाला शरीर एक हैं ? आप यह नहीं कह सकते की यह कोई और सपने में चल रहा था | यदि आप सपने में देखते हो की आप उस चीनी दार्शनिक की तरह तितली बन गए हो | आप तितली हो जिसके अन्दर वही आत्मा हैं जो आपके शरीर में सोने से पहले थी | कोई आपको यह नहीं कह सकता की आपने तितली को देखा क्योंकि आप तितली के रूप में स्वयं उड़ रहे होगे | वो आत्मा या चेतना उस शरीर में व्यापित हैं | यदि आप चेतना के एक उच्च स्तर पे जाओ और वहाँ पर कोई रूप नहीं है, तभी भी आत्मा वही रहेगी | आत्मा कभी नहीं बदलती | असलियत में आप कोई भी रूप में हो, आपकी आत्मा जो अनुभव कर रही हैं, वह आत्मा कभी नहीं बदलेगी चाहे आप सृष्टि के शीर्ष तक पहुँच जाओ | आत्मा हमेशा वही रहेगी | अब यह क्या चीज़ हैं जो स्वयं को चेतना के किसी भी स्तर पे पकड़े हुए है, चाहे आप सपना देख रहे हो या जागृत अवस्था में हो, आत्मा को स्थायी बनाये रखती है ?

यह धुन का प्रवाह है जो हर स्तर को जोड़े रखता हैं | तो ध्वनि का प्रवाह वास्तव में स्वयं की चेतना का प्रतिनिधि है और यह आसान रास्ता हमारे लिए बनाया गया है ताकि हम अपने आप को पहचाने | वर्ना हमें पता नहीं हम कौन हैं | हमें नहीं पता कि आत्मा कौन है | हम अपने आवरण को आत्म मान के बैठे हुए हैं | हम कहते हैं की हमारा शरीर हमारी आत्मा हैं | अब हम इस शरीर से निकल के सूक्ष्म शरीर में आते हैं, और उस सूक्ष्म शरीर को आत्मा मानते हैं | अब सूक्ष्म शरीर से हम एक कारण शरीर में प्रवेश करते हैं, हम कहते हैं की हमारा मन हमारी आत्मा हैं | अंत में जीवात्मा ही आत्म है | हम कुछ भी नहीं हैं | वह अलग अलग चीज़ नहीं हैं | आत्मा भले ही कितना रूप बदले आत्मा वही हैं चाहे आप कोई भी रूप धारण करो | चाहे आप कहीं भी हों | चाहे आप कितना भी फैल जाओ या सिकुड़ जाओ | इसलिए, यह स्वयं की खोज है और स्वयं आप में गूँजती है और उस अनुनाद को श्रव्य जीवन धारा कहा जाता है। उस अनुनाद को ध्वनी का प्रवाह कहा जाता हैं जो आपको खींचता है | वह ध्वनी नहीं हैं | वह आप स्वयं हो |

लेकिन अगर तुम यह नहीं जानते की स्वयं क्या हैं, आप अपने आपको जान नहीं पाओगे, पर कम से कम उसकी कोई मिसाल है और वह मिसाल आपके अन्दर हैं, बाहर नहीं है ताकि बाहर की चीज़ें आपके लिए परायी हो जाएँ और जो अन्दर हैं वह आपका हो जाये | इसलिए ध्यान की यह विधि जो सम्पूर्ण जीवित गुरु इस्तेमाल करते हैं और सदियों से सिखा रहे हैं वह नयी बात नहीं हैं | वैसे में आपको कोई नयी बात नहीं बता रहा हूँ | मुझे यह बात कहनी चाहिए की मैं कोई खोजकर्ता नहीं हूँ | मैं सिर्फ नक़ल कर रहा हूँ | कभी मैं तोता बन जाता हूँ | मैंने जो बात सुनी थी वही दोहराता हूँ | तो जिस आत्म की हम बात कर रहे हैं वह हमारे अन्दर गूँजता हैं और इसलिए आत्मा को खींचने की शक्ति हमारे अंदर हैं, जो अपने अन्दर ध्वनि के रूप में प्रकट होता हैं और यह चीज़ हम किसी स्तर

पे सुन सकते हैं; ऊँचे स्तर पे भी सुन सकते हैं और और अंतिम चोटी पर भी अनुभव कर सकते हैं और आखिर में उसी में समा जाते हैं ।

तो जिस ध्वनी प्रवाह की बात हम कर रहे थे वह ध्वनी नहीं है । वह ध्वनी के जैसा लगता है क्योंकि हमे इस समय कोई और चीज़ पता नहीं है जो सुनाई दे सके और जो हमे प्राप्त हो सके और इसलिए स्थूल स्तर पर हम उसे ध्वनी कहते हैं । वह ध्वनी के समान लगता है । यह बहुत ज़बरदस्त ध्वनी है । उस ज़बरदस्त ध्वनी के पास पहुँचने से पहले, ध्यान के समय हमें दुसरी ध्वनियां भी सुनाई देती हैं और यह अच्छा है की हमे दुसरी ध्वनियां अभ्यास के रूप में सुनाई दें इस से ध्यान पकता । मैं उन्हें अभ्यासी ध्वनियां कहता हूँ । हमारे अध्यात्मिक साहित्य में १० या १२ अभ्यासी ध्वनी सूचीबद्ध की गयी हैं: गरजती हुई ध्वनी जैसे नदी बह रही हो; जैसे जलप्रपात हो रहा हो, जैसे एक रेल गाड़ी जा रही हो; जैसे एक लारी बाहर घूम रही हो, जैसे पुल पार कर रहे हो, जैसे आंधी चल रही हो, जैसे तेजी से ढोल बज रहे हो । यह सब प्रकार की ध्वनी अभ्यासी ध्वनी हैं और हम उस ध्वनी को ध्यान के लिए, आँखों के पीछे, अपने स्वयं के करीब रहने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं । जब मैं कहता हूँ की आँखों के पीछे जाओ, मैं कहीं जाने की सलाह नहीं दे रहा, मैं कह रहा हूँ की अपने आप के बहुत करीब जाओ । अगर मुमकिन है तो, जितना करीब जा सकते हो जाओ ।

अब हम करीब जाने की कोशिश करते हैं पर एक दुरी बनी रहती हैं हमारे ख्यालों के वजह से । हमारे ख्याल हमे सारा समय अपने से दूर लेके जाते हैं । वर्ना हम बहुत करीब हैं । हमे कही और जाने की ज़रूरत नहीं है । हमे वास्तव में जहाँ हम हैं वहीं रहना है लेकिन कठिनाई यह है की हम वहां नहीं हैं । लोगों को यात्रा करने की इतनी आदत है शारीरिक रूप से या मन से कि हम सोचते हैं की कुछ प्राप्त करने के लिए यात्रा करना ज़रूरी है । हमे अहसास ही नहीं है की अध्यात्मिक ध्यान में सफल होने के लिए हमे शारीरिक अथवा मानसिक यात्रा बंद करनी चाहिए । अगर आप कही जाना बंद करोगे तो आप स्वयं के करीब पाओगे । आप अपने आप को पाओगे । इसलिए अपने आप को कोई रूप में प्रकट होना या ध्वनी के रूप में अपने आपको देखना स्थूल स्तर में सब से उत्तम तरीका है, ध्वनी को सुनो और उससे आकर्षित होकर उसका पीछा करो । आप चेतना के किसी भी स्तर के दरवाजे खोल सकते हो ।

इसीलिए सुरत शब्द योग, आपका ध्यान धुन पे केन्द्रित करने का योग है, जिसका पूर्ण संतों ने अभ्यास किया, उन्होंने बहुत उपयोगी पाया और मुझे यकीन है कि अगर तुम यह अभ्यास प्रेम और भक्ति के साथ करोगे तो ज़रूर सफल होगे । मैंने मेरे जीवन में किसी को प्रेम और भक्ति के साथ भीतर ध्वनी को सुनने का अभ्यास करके असफल होते नहीं देखा । पर मैंने हजारों ऐसे लोग देखे हैं जिन्होंने ध्यान यांत्रिक रूप से यह सोच कर की यह एक शारीरिक क्रिया है, अपने शरीर को निश्चित आसन में रखकर और किसी मंत्र को यांत्रिक रूप से अपनी जीभ से जपना, कभी मन से, कभी जीभ से और यह सोचना कि यह ध्यान है और आपको कुछ मिल रहा है । वह कही नहीं पहुँच पाए । उन्होंने सालो बिताये, उन्होंने सारी उम्र यह करते हुए बितायी ।

मेरा एक दोस्त था, मेरा सहकर्मी जिसे बड़े महाराज जी से नाम मिला था । मैं उसका नाम लूँगा क्योंकि वह यहाँ नहीं, भारत में है । उसका नाम हीरा सिंह है और उसका एक धातु ढालने का कारखाना है जो यन्त्र के यांत्रिक भागों से सम्बंधित है । वह बड़े महाराज जी का भक्त था तो न केवल बड़े महाराज जी,

जब वह जिन्दा थे, उसके घर जाते थे बल्कि बहुत से गुरु उसके घर आये हुए हैं | और मेरे कुछ अमरीकी मित्र जो मेरे साथ यात्रा कर चुके हैं, उन्हें मैं उसके घर लेके गया था उससे मिलवाने के लिए | वास्तव में मैं वहां एक गुरु को मिलने गया था जो वहां आये थे और प्रवचन दे रहे थे | उन गुरु ने हमारे साथ बहुत अच्छा व्यवहार किया | उन्होंने अपना प्रवचन रोका और हमने कहा "आप अपना प्रवचन समाप्त करो गुरुजी और फिर हम आप से बात करेंगे" उन्होंने कहा "प्रवचन समाप्त" और वह चले गये |

मेरे अमरीकी दोस्त यह देखर स्तब्ध रह गए लेकिन फिर उन्होंने हमें भोजन दिया और वहाँ पर बहुत लोग थे जो प्रश्न कर रहे थे और मैं उन प्रश्नों का उत्तर अमरीका से भारत आकर देने की कोशिश कर रहा था | तो यह हीरा सिंह, मेरा सहकर्मी, जिसे बड़े महाराज जी से नाम दान मिला था मुझे कहता है "इश्वर क्या मैं तुम से एक सवाल कर सकता हूँ" | मैंने कहा "जुरूर" |

उसने कहा "मुझे भी आपके जैसे बड़े महाराज जी से नाम दान मिला है | हम दोनों को बड़े महाराज जी से समान निर्देश मिला है और ऐसा लगता है की आपको बहुत कुछ पता है क्योंकि आप जिस तरह से लोगों से बात करते हो और मैंने ४० साल के ध्यान में अब तक कुछ नहीं देखा | मैंने सब निर्देशों का पालन किया है | मैं प्रतिदिन २ १/२ घंटे ध्यान करता हूँ | मैं शाकाहारी हूँ, मद्यत्यागी हूँ, शराब नहीं, नशा नहीं, बहुत ही साफ सुथरा जीवन जिया है और उनके हर निर्देश का पालन किया और ध्यान में कुछ भी नहीं देखा | "क्यों ?"

मैंने कहा "अगर ऐसा ही कुछ स्कूल या कॉलेज में हुआ होता, तो आप आपके गुरु को पूछते | तो जब ऐसा हुआ तब बड़े महाराज जी ही नहीं बल्कि बहुत सारे अन्य गुरु तुम्हारे घर आये हैं | आपने उनसे क्यों नहीं पूछा ? उसने कहा "मैंने पूछा" | तो मैंने कहा "उन्होंने क्या कहा ?" | बड़े महाराज जी ने कहा, "प्रेम और भक्ति के साथ ध्यान करो" और मुस्कुराये | मैंने कहा "दुसरे गुरुओं ने क्या कहा?" | उन्होंने भी वही चीज़ कही और मुस्कुराये | मैंने कहा "इसका मतलब आप समझे ?" |

उसने कह "नहीं" | उन्होंने मुझे कभी नहीं बताया कि मुझे कुछ भी क्यों नहीं मिला, लेकिन तुम मुझे बताओ" | मैंने पूछा "तुमने मुझे क्यों चुना ?" उसने कहा "क्योंकि मैं देख रहा हूँ की आप लोगों के सवालों के जवाब दे रहे हो | गुरुजी के सामने आप जवाब दे रहे हो | इसलिए मैंने सोचा आप मुझे जवाब दे पाओगे | मैंने कहा "देख प्यारे मित्र, मेरे पास कोई जवाब नहीं | मैं अपने जवाब बड़े महाराज जी के पास से उठाता हूँ | मैं एक रहस्य बताना चाहता हूँ कि तुमको लगता है के मेरे पास जवाब हैं ? नहीं, मुझे बड़े महाराज जी के पास जाना पड़ता है जिनके साथ मेरा संचार जारी है | मैं उनके बातचीत केंद्र में बैठता हूँ ताकि मैं उनके साथ बात कर सकूँ और उनसे सवाल करूँ और जवाब दूँ | इस तरह मैं यह काम करता हूँ | तो अगर तुम्हारे पास सवाल हैं, तो मुझे बड़े महाराज जी से पूछना पड़ेगा और फिर मैं आपको जवाब दे सकता हूँ" | उसने कहा "क्या आप अभी पूछ सकते हो?" | मैंने कहा "नहीं, वो अभी व्यस्त हैं | मैं भी व्यस्त हूँ | इसमें थोडा समय लगता है | उसने कहा "कितना समय लगेगा ?" | मैंने कहा "छः महीने" | तो मैं चला आया |

छः महीने बाद मैं उसके पास गया । मैंने कहा "मुझे आप के लिए जवाब मिल गया । वह जवाब आपको पहले से ही सब गुरुओं ने दिया है । आपने वह जवाब सुना नहीं । उन्होंने कहा "अपना ध्यान करो, प्रेम और भक्ति के साथ ध्यान करो" । क्या तुमने "प्रेम और भक्ति" यह शब्द सुने ? क्या कभी तुमने प्रेम और भक्ति के साथ ध्यान किया ? । या तुमने सोचा की २ १/२ घंटे आंखे बंद करके बैठने को ध्यान कहते हैं ? "

उसने कहा, "सच बात तो यह है, इस बात पर मैंने कभी गौर ही नहीं किया" । मैंने कहा, "वही तो असली चाबी है। अब बड़े महाराज जी ने आपके लिए संदेसा भेजा है, "जो आप कर रहे थे आप फिर से शुरू करो, लेकिन यह नया तत्व प्रेम और भक्ति जोड़ लो । जब तुम ध्यान करोगे, बड़े महाराज जी की कल्पना करना । तुम्हें उन से मिलना याद है । कैसे वह आचरण किया करते थे, वह कैसे मंच पे बैठते थे, कैसे वह नीचे उतरते थे, कैसे उन्होंने तुमसे बात की, कैसे उन्होंने हाथ मिलाया उन सब चीजों को याद करो । वह कल्पना के रूप में तुम्हें याद आयेंगे । उनकी तस्वीर की कल्पना मत करना । तस्वीर कुछ नहीं कर सकता । जैसे आपने गुरु को जीवित रूप में देखा था उसकी कल्पना करो । जब आप उस जीवित व्यक्ती को अपनी कल्पना के द्वारा देखो तो उनको अपने आगे रखके उनसे बात करो । और अपना प्यार व्यक्त करो और फिर ध्यान करो । उसके पहले ध्यान मत करना और मैं छः महीने बाद वापस आऊंगा और जाँच करूँगा । " मैं छः महीने बाद हीरा सिंह को मिला । उसने छः महीने में अपने चालीस साल से ज्यादा प्रगति की । वह बहुत खुश था ।

मैं इस बात पे इशारा कर रहा हूँ कि हम ने एक तत्व जो बहुत महत्वपूर्ण है उसे थोड़ा भुला दिया है । हमें उस बात का एहसास नहीं है । हमें लगता है की ध्यान करना एक यांत्रिक क्रिया है जिसमे हम शब्द, मंत्र, शरीर, आंखे बंद करना यह सब का प्रयोग करते हैं । वह बिलकुल भी ध्यान नहीं है । माला को पकड़कर अपने हाथ से घुमाते हुए तोते की तरह जपने से तुम कहीं नहीं पहुँचोगे । अपने प्रिय की कल्पना करना ज़रूरी है । वह प्यार है जो आपको खींचता है । कोई और चीज़ आपको खींच नहीं सकती । वह यांत्रिक क्रिया सिर्फ आपके शरीर के लिए अच्छा है । शायद वह आपके मन को कुछ हद तक मदद करेगी पर आध्यात्म में कोई मदद नहीं होगी । आध्यात्म के लिए आपको वह करना चाहिए जो आपकी आत्मा की ज़रूरत है । आत्मा को तर्क की ज़रूरत नहीं है । आत्मा को पुस्तकों की ज़रूरत नहीं है । आत्मा को किसी चीज़ को समझने किए ज़रूरत नहीं है । आत्मा को सिर्फ प्रेम और भक्ति की ज़रूरत है । आध्यात्मिकता का मूल यही है ।

किसीने मुझे उसके किताब में एक अध्याय लिखने के लिए कहा । उसने कहा "मैं आध्यात्मिक पथ पर एक किताब लिख रहा हूँ । मैं चाहता हूँ की आप उसमें योगदान दे । मैंने कहा "मेरा अध्याय बहुत छोटा होगा क्योंकि मेरी लिखने की क्षमता उतनी अच्छी नहीं है, इसके लिए मेरा अध्याय बहुत छोटा होगा" । उसने कहा "क्या आप बस कुछ पन्ने लिखोगे ? " । मैंने कहा "मुझे नहीं लगता कि मैं कई पन्ने लिख सकता हूँ ।" उसने कहा "एक पन्ना ?" । मैंने कहा "यह छोटा पन्ना होगा" । "या बस कुछ वाक्य?" । "ओ नहीं, वह भी बहुत ज्यादा है। "बस एक वाक्य?" मैंने कहा, "शायद एक वाक्य से भी कम है." । "कितना?" मैंने कहा, "एक शब्द। 'प्रेम.' । बस"

आप अध्यात्म को समझना चाहते हैं? प्यार को समझो और तुम अध्यात्म समझ जाओगे। यदि आप इस बात को नहीं समझते, तो आपने पूरी बात नहीं समझी और आप उस के इर्द-गिर्द ही घूम रहे हो, जो असल चीज़ नहीं है। तो मुद्दे की बात यह है कि ध्यान, आध्यात्मिक ध्यान, सफलता और आध्यात्मिक पथ पर चलने के लिए अगर आप आपके प्रिय के लिए प्रेम और भक्ति अनुभव नहीं कर सकते, तो आप ज्यादा प्रगति नहीं कर सकते। और एक सुसंगत प्यार इस दुनिया में मिलना बहुत मुश्किल है क्योंकि सभी प्रिय जन वक्त आने पर मुह मोड़ लेते हैं या साथ छोड़ देते हैं।

सभी लोग हम देखते हैं की रिश्ते में जुड़ने के बाद बदल जाते हैं क्योंकि वह पहले से ही अलग थे। हमें नहीं लगता कि वे अलग हैं, हम केवल समान और अच्छी चीज़ देखते हैं जब हम किसी के साथ रिश्ते में होते हैं और जब हम शादी करते हैं तब हम उनका दूसरा रूप देखते हैं। यह बार बार होता है। मैं हर दिन ये शिकायत सुनता हूँ।

## पेज ११

इसलिए अगर ऐसा प्रेमी चाहिए जिसका प्रेम और प्रेम की अभिव्यक्ति हमेशा सुसंगत रहे, स्थिर, बिना शर्त, आप की स्थिति पर आधारित नहीं है तो ऐसे पूर्ण जीवित गुरु को ढूँढना चाहिए। मैंने ऐसा प्यार पूर्ण जीवित गुरु या पूर्ण जीवित गुरु के सिद्धान्तों पे चलने वाले शिष्य जिससे हम गुरुमुख कहते हैं इनके आलावा और किसी में नहीं देखा। गुरुमुख गुरु का शिष्य है, जो गुरु के पदचिन्हों पर चलता है या गुरु है, एक परिपूर्ण गुरु। उसका प्यार बेशर्त है क्योंकि उस प्यार में कोई परख नहीं है। ज्यादातर लोग दुसरे लोगों को सारा समय परख करते हैं और परख करना प्रेम और भक्ति को विफल कर देता है।

इसलिए पूरी तरह से बिना परख का प्यार क्योंकि आप उस व्यक्ति की आत्मा को देख सकते हो, ऐसा बिना शर्त का प्यार मिलना आसान नहीं है। लेकिन यह एक पूर्ण गुरु में मौजूद है। और अगर हम हम भाग्यशाली हैं और एक परिपूर्ण गुरु को खोजने में कामयाब होते हैं या अगर उन्होंने हमे खोजा है और हम उनसे नाम दान लेते हैं, हमारे लिए ये बहुत अच्छा केंद्र है, सटीक केंद्र है; अपने प्रेम और भक्ति ध्यान के दौरान व्यक्त करने का। कभी कभी मुझे लगता है की पूर्ण जीवित गुरु से नाम दान लेने का सबसे बड़ा लाभ यह है कि आपको एक प्रेमी मिल जाता है जो आपको प्रेम और भक्ति के साथ ध्यान करने में मदद करता है। अन्यथा, आप के साथ शायद ही कोई हो। यह केवल आपका अहंकार है जो घूमता रहता है।

हमे यह बात भूलनी नहीं चाहिए की जब हमारी "मैं" बहुत प्रबल है और आप कहते हैं "मैं तुमसे प्यार करता हूँ। मैं तुमसे प्यार करता हूँ।" वहाँ एक मूलभूत समस्या है। समस्या यह है "मैं" तुम से पहले आ रहा है और जब "मैं" तुम से पहले आता है तब वह बदले में कुछ पाने की उम्मीद करता है। प्रत्याशा उस व्यक्ती के अन्दर स्थापित हो जाती है जो कहता है "मैं तुम्हारे लिए यह करता हूँ। मैं तुमसे प्यार करता हूँ।" जब भी "मैं", "तुम" के ऊपर हावी होता है तो वह टिकता नहीं है और मैं रोज लोगों को यह कहते सुनता हूँ "मैं तुमसे प्यार करता हूँ। मुझे तुमसे प्यार है। मैं तुमसे प्यार करता

हूँ।" और वह दूसरा व्यक्ति कहता है, "लेकिन मैं नहीं करता "। "तो फिर मैं भी तुम से नफरत करता हूँ"। उस निरंतर दोहराव का क्या हुआ? यह लगातार दोहराव, प्रत्याशा कि आप भी वही चीज़ बयान करो यह उस बात में नीहित होती है "मैं तुम्हें प्यार करता हूँ। अगर तुम मुझसे प्यार नहीं करते तो मैं भी तुमसे प्यार नहीं करूँगा"। हम ऐसी प्यार की बात नहीं कर रहे हैं।

हम बिना शर्त के प्यार की बात कर रहे हैं जहाँ पर परख नहीं होती। मैं आपको बता सकता हूँ की एक संपूर्ण जीवित गुरु आपको प्यार करता है, चाहे आप उन से प्यार करते हो या नहीं। यदि आप उनसे प्यार करते हो, तो बहुत अच्छी बात है। अगर आप प्यार नहीं करते, तो बहुत अच्छी बात है। अगर आप उन से नफरत करते हो, तो बहुत अच्छी बात है। अगर आप उन का कत्ल करते हो, तो बहुत अच्छी बात है। वह तब भी तुमको उसी तरह प्यार करेगा। बिना शर्त के प्यार की यही गुणवत्ता है। यह आपको आसानी से नहीं मिलता। लेकिन एक पूर्ण जीवित गुरु में यह तुम्हें हमेशा मिल जाएगा। क्योंकि वह एक स्तर तक पहुँच गया है जहाँ वह आपको अपने से भिन्न रूप में नहीं देखता। वह एक स्तर पर पहुँचा है जहाँ वह आपको चेतना की एक आम समग्रता के रूप में देखता है। वहाँ कोई अलगाव नहीं है। वह आपको अपने आप से जुदा नहीं देखता। वह देखता है कि आपकी चेतना की वर्तमान स्थिति एक अलग स्तर पे है; अन्यथा हम एक ही हैं। जब आप वैसे देखते हो तो बिना शर्त प्यार होना लाजमी है। और यही असली कारण है।

तो, इसलिए, एक पूर्ण जीवित गुरु का प्रधान केंद्र होना या आपका प्रेमी होना जहाँ आप बिना शर्त के प्यार व्यक्त कर सकते हो यह एक बहुत बड़ा लाभ है और यह आपके ध्यान को सफल बनाता है। अब मैंने अपने विचार और थोड़ी ध्यान संबंधी बातें आपके साथ बांटी हैं। यह सिर्फ उदहारण हैं। तुम्हें इसका अभ्यास यहाँ से जाने के बाद भी करना चाहिए। ऐसा मत सोचो कि यह केवल एक भंडारा या ध्यान कार्यशाला के लिए ही बना है।

आप यहाँ आओ और ध्यान करो। फिर घर जाओ और ध्यान के लिए अगली कार्यशाला की प्रतीक्षा करो। इस चीज़ को लगातार अभ्यास की आवश्यकता है और लोग कहते हैं "मैं लम्बे समय तक अभ्यास नहीं कर सकता "। मैं हमेशा उन्हें कहता हूँ "ज्यादा समय अभ्यास मत करो। पहले शुरुआत एक मिनट से करो "। क्या आप एक मिनट कर सकते हो ?" हाँ एक मिनट आसान है। "ठीक है आज एक मिनट के लिए ध्यान करो"। कल दो मिनट अभ्यास करो। फिर तीन मिनट और अगर तीन मिनट ज्यादा लगते हैं, तो फिर से दो मिनट पर आ जाओ और फिर दुसरे दिन तीन मिनट करो। अगले दिन पांच मिनट करो। धीरे धीरे इसे बढ़ाना और जब तुम ध्यान में आनंद पाओगे आपको पता भी नहीं चलेगा, दो घंटे गुजर जायेंगे और आप सोचेंगे पाँच मिनट ही बीते हैं। और जब आप ध्यान का आनंद नहीं ले रहे हैं तो हर पांच मिनट ढाई घंटे की तरह लगेंगे"।

मुझे एक सत्संगी जो किसी गुरु का शिष्य था, उसने कैलिफोर्निया में बहुत साल पहले आमंत्रित किया था और मैं उसके घर में मेहमान था और मैं उस के साथ रहा। और वह न केवल गुरु का शिष्य था,

वह गुरु का प्रतिनिधि था और उस समूह में उच्च औद्वे पे था। इसलिए मैं नम्र महसूस कर रहा था कि मैं ऐसे आदमी के साथ रह रहा हूँ | और उसने कहा "ईश्वर आप का स्वागत हैं। तुम बड़े महाराज जी के एक पुराने सत्संगी हो | कल सुबह हम एक साथ ध्यान करेंगे |" मैं वास्तव में रात को अच्छे से आराम करना चाहता था, लेकिन उन्होंने कहा ३ बजे हम उठेंगे और उसकी घड़ी का अलार्म तैयार था। तो सिर्फ दिखावे के लिए, मैंने कहा, "मैं सुबह उठूँगा |" और मैं सुबह ३ बजे उठा और उसके साथ बैठा और हम दोनों बैठे और वह बहुत जोश के साथ और तन कर बैठा था | मेरे कंधे थोड़े झुके हुए थे, लेकिन मैं उत्सुक था यह देखने के लिए की यह आदमी इस आध्यात्मिक समूह में उच्च स्थिति में है और वह ध्यान कर रहा है, वह बहुत खुश है शायद मुस्कुरा रहा होगा ।

लेकिन जब मैंने थोड़ी आंख खोली, तब देखा की वह बहुत गंभीर चेहरा लेकर बैठा था | मैंने सोचा था कि कोई ध्यान करता है और अपने गुरु को याद करता हैं तब चेहरे पर अपने आप मुस्कुराहट आ जाती है | और मैंने देखा की मेरा मुस्कुराने का मन करता है, जब मैं ध्यान में गुरु से बात करता हूँ। यह आदमी बहुत ही गंभीर था, तो समय समय पर मैं खुद ध्यान करने के बजाय एक कोने से उस पर नज़र रखता था। मैंने देखा की थोड़े थोड़े समय पर वह धीरे से इस तरह अपनी आँखें खोलता था और घड़ी की तरफ देखता था | थोड़े थोड़े समय पर क्योंकि मैं उसे अधिक बार देख रहा था, वह अपनी घड़ी की तरफ हर थोड़े समय पर देख रहा था | उसके लिए २.५ घंटे गुजरना बड़ा मुश्किल था। मेरा उसे देखना उसके ध्यान के मुकाबले आसान था। अंत में उसने कहा, "ओह हमने बहुत अच्छा ध्यान किया"।

मैंने कहा, "मेरे दोस्त, मुझे बहुत खुशी है कि आप २.५ घंटे बैठे, लेकिन तुमने ध्यान नहीं किया" | उसने कहा "नहीं, मैंने किया"। मैंने कहा "हाँ तुमने किया, लेकिन तुमने अपने घड़ी का ध्यान किया, अपने गुरु का ध्यान नहीं किया" | तो आपने देखा की अगर ध्यान सूखा, उबाऊ, सफल नहीं है, तो आप दस मिनट भी नहीं बिता सकते | यह २.५ घंटे की तरह लगता है। इस तरह से ध्यान करना मुश्किल है। लेकिन अगर यह आकर्षक है और आप इसका आनंद ले रहे हैं, २.५ आधे घंटे दस मिनट की तरह लगेंगे और आपको लगेगा की आप सिर्फ दस मिनट बैठे और आप देखोगे की २.५ घंटे गुजर गए हैं |

इसके लिए यह ज़रूरी है कि हम ध्यान को एक उचित मंच बनायें अपना प्रेम व्यक्त करने के लिए, बातें करने के लिए, अपने समस्या गुरु के सामने रखने के लिए, और गुरु से लड़ने के लिए | ध्यान में अपने गुरु से झगड़ना उनको बिल्कुल याद नहीं करने की तुलना में बेहतर हैं | अपने गुरु से ध्यान में चिल्लाना उनको बिल्कुल याद न करने की तुलना से ज्यादा बेहतर हैं क्योंकि जब तुम गुरु से झगड़ते हो, चिल्लाते हो या प्यार करते हो, तब वह वही मौजूद होते हैं और आपका ध्यान उनके ऊपर हैं और आपका ध्यान सफल होता हैं | आप अपने बाहर के सभी अन्य विचारों को काट रहे हो और ऐसा करना ज़रूरी है। इसलिए जिस प्रेम और भक्ति की मैं बात करता हूँ, वह दोस्ती का रिश्ता

है और हम यह भूल जाते हैं कि गुरु एक आध्यात्मिक शिक्षक नहीं है। वह कुछ सिखाने नहीं आये हैं । क्योंकि अगर वह सिखाने के लिए आये हैं, तो वो तो आप किताबों में पढ़ सकते हो ।

गुरु कुछ नया नहीं सिखाते । यह सब बार बार छपा हुआ है । मैंने ऐसी हजारों किताबें देखी हैं जो गुरु की सिखाई हुई बातों को दोहराती हैं । इसलिए ऐसा नहीं है की आपको एक नया शिक्षक मिला है जो किताबों में लिखी बातें दोहराएगा । गुरु इसलिए हैं ताकि वो हमारा दोस्त बन सके, एक सच्चा दोस्त, एक दोस्त जिस पर हम हमेशा के लिए भरोसा कर सकते हैं, एक दोस्त जिस के साथ हम अपनी दिल की बात बिना किसी संकोच के भरोसे के साथ कह सकते हैं, एक दोस्त जिस पर हम उस हद तक भरोसा कर सकते हैं । अगर हमारे गुरु के साथ हमारी उस हद तक दोस्ती नहीं होती, तो प्रेम और भक्ति होना मुश्किल है । इसलिए बड़े महाराज जी के एक महान शिष्य डॉक्टर ईशर सिंह ने कहा, "दोस्ती पहले आती है, आध्यात्मिकता और गुरु बाद में आते हैं" । यह ज्यादा महत्वपूर्ण है ।

तो इस वजह से, हमारा ध्यान, हमारी आध्यात्मिक पथ पर प्रगति नहीं हो पाती क्योंकि हमें इन बुनियादी चीजों का एहसास नहीं कि हम आत्मा के साथ काम कर रहे हैं। हम एक आध्यात्मिक पथ पर हैं। हम एक मानसिक या भौतिक पथ पर नहीं हैं। मानसिक और भौतिक पथ का मतलब है, उसके बारे में सोचो, चिंतन करो, अधिक किताबें पढो, जप करने के सत्र में जाओ, और जाओ और गीत गाओ । यह सब भौतिक और मानसिक हैं । लेकिन रूह तक जाने के लिए, प्रेम और भक्ति की भावना होना आवश्यक है। और यही काम करता है। मैं बाद में दोपहर में आप के साथ इस सत्र जारी रखूंगा ।

प्रशाद, आपको पता है की प्रशाद को हम पवित्र खाना मानते हैं, लेकिन आशीर्वाद प्रशाद के अणुओं में परिवर्तन नहीं लाता । यह वही का वही रहता है। यह क्या करता है, यह तुम्हें याद करने के लिए एक संदर्भ बिंदु देता है, कि आपको यह प्रशाद किसी से मिला था । यह आपकी स्मृति के लिए है। यह स्मरण के लिए है और जब तुम याद करते हो तो प्रशाद का मूल्य बढ़ जाता है। और अगर आपको यह लगता है की प्रशाद के सामग्री में कुछ बदल जाता है तो ऐसा नहीं है, प्रशाद की सामग्री में कोई बदलाव नहीं होता । इसलिए याद रहे की प्रशाद का मूल्य इसमें है की आपको प्रशाद किसने दिया है, कैसे तुम इसके साथ जुड़े हो और आपको थोडा थोडा करके प्रशाद खाना चाहिए ताकि खाते वक़्त आप उस अवसर को बार-बार याद करें । लोग बस कहते हैं, "यह अच्छी कैंडी है। चलो यह सब खा लेते हैं ।" तो बस वही है । इसलिए मैंने हमेशा यह सुझाव दिया है की जब आप प्रशाद लेते हो, जो उनके संपर्क में आके धन्य हुआ है, अब यह प्रशाद जो मैं देने वाला हूँ, मैं आपको यह प्रशाद मेरे गुरु बड़े महाराज जी हुज़ूर बाबा सावन सिंह जी के आशीर्वाद का आह्वान करते हुए दे रहा हूँ । जिन की तस्वीर आप यहाँ देख रहे हो उन की आशीष का आह्वान कर के यह दे रहा हूँ । इसलिए, आपको बहुत सारा भावनात्मक मूल्य मिलेगा जब आप इसको खाओगे और थोडा थोडा करके खाना । एक ही



बार में सब मत निगल लेना | और यदि आप इसे हर दिन थोडा थोडा करके खाओगे तो और अधिक मूल्यवान होगा | ठीक है |

[http://www.youtube.com/watch?v=mBb\\_BdMspzw](http://www.youtube.com/watch?v=mBb_BdMspzw)  
[www.ishanews.org](http://www.ishanews.org)

इसके द्वारा प्रकाशित: ISHA

सभी अधिकार सुरक्षित।

ईश्वर चंद्र पुरी जी के YouTube व्याख्यान का यह हिंदी अनुवाद CC BY-NC-SA लाइसेंस के तहत प्रकाशित है, इसका मतलब है कि आप इस की कॉपी, पुनर्वितरण, और रीमिक्स स्वतंत्र रूप से कर सकते हैं एवं अनुवादके वर्गों को वितरित भी कर सकते हैं बशर्ते ध्यान रहे, इस पुस्तक पर आधारित किसी भी व्युत्पन्न कार्य या नई परिणामी कृतियों का उपयोग किसी वाणिज्यिक उद्देश्य के लिए करना वर्जित है। एवं वितरित करने से पहले कृपया उपयुक्त क्रेडिट, लाइसेंस के लिए एक लिंक प्रदान करें, और संकेत दें यदि मूल प्रति में कोई परिवर्तन किया गया है। यदि आप इस ऑडियो-वीडियो को रीमिक्स, परिवर्तित या आधारित करते हैं, तो कृपया अपनेयोगदान को मूल लाइसेंस के तहत ही वितरित करें।

लाइसेंस विवरण: [creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

कॉपीराइट 2019

[Attribution-NonCommercial-ShareAlike \(CC BY-NC-SA\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)