भण्डारे के लिये ख़ुद को तैयार करने का निमंत्रण

यह गतिविधि रविवार के सत्संग के बाद की जा सकती है या किसी भी अन्य समय में व्यक्तियों या अभ्यासियों के छोटे समूह द्वारा की जा सकती है। इसमें 45 मिनट से 1 घंटे तक का समय लगेगा।

उद्देश्य :

हममें से प्रत्येक को गुरुदेवों के शब्दों पर चिंतन करना है कि हम आगामी उत्सव के लिये स्वयं को कैसे तैयार करें।

पढ़ें :

जब यह उत्सव समाप्त हो जायेगा तो आपको यह वातावरण नहीं मिलेगा। हम तुम्हें बताते हैं कि इन तीन दिनों के दौरान मानो इस घर के ऊपर एक कम्बल या चादर बिछा दी जाती है। और उत्सव के ख़त्म होने पर लगता है, मानो लालाजी कम्बल का एक कोना पकड़कर उसे खींच लेते हैं। यह लालाजी की कृपा है कि उन तीन दिनों तक यहाँ दिव्य वातावरण बना रहता है। यह वातावरण इतना पवित्र और आध्यात्मिक रूप से इतनी उच्चकोटि का होता है मानो हम किसी दूसरी दुनिया में पहुँच गये हों।

पी.राजगोपालाचारी : *मेरे गुरुदेव* , पृष्ठ 33

अभ्यासियों को निम्न वार्ता सुनायें :

कमलेश भाई द्वारा दी गयी वार्ता – '*उनसे जुड़े रहें*' – 29 मार्च 2015, चेन्नई, भारत (7 मिनट)

वार्ता सुनने के बाद इसमें भाग लेने वाले अभ्यासियों से कहें कि वे छोटे-छोटे समूह बना लें।

ख़ुद को तैयार करना

प्रश्न को ज़ोर से पढ़ें। सभी को आत्मनिरीक्षण करने और डायरी में लिखने का समय दें । अगर ज़रूरत हो तो, पहले सभी को यह समझने में मदद करें कि आत्मनिरीक्षण का अर्थ क्या है।

> *मैं उत्सव में उपस्थित रहूँ चाहे नहीं, मैं अपने आप को कैसे तैयार करूँगा, इस तरह के विशेष अवसर के लिये मैं अपने हृदय को कैसे तैयार करूँगा?*

कार्यक्रम के लिये जब सभी तैयार हो जायें, तो भाग लेने वालों को अपने समूह के साथ इस विषय को आपस में साझा करने के लिये कहें।

भण्डारे के बारे में प्रासंगिक उद्धरण

भाग लेने वालों को ये उद्धरण लेकर पढ़ने हैं या इन्हें समूहों में भी पढ़ा जा सकता है।

मुझे बताया गया है कि हमारी कैंटीन में भारी भीड़ रहती है। हालाँकि यह मिशन में परोसे जाने वाले खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता की प्रशंसा है परन्तु निश्चय ही यह आपकी एकाग्रता की प्रशंसा नहीं है। क्योंकि आपके ध्यान के दौरान तल्लीन करने वाली एकाग्रता जो यहाँ ज़रूरी है, उसमें हमारी आत्माओं को नृत्य करना चाहिये, हमारे शरीर को नहीं। भजन का तात्पर्य हमारे अंतर में प्रेम, भक्ति के भाव को जगाना है, और निमग्न होकर उन्हें सुनने पर, कृपा को हम पर उतारने की उनमें क्षमता होती है।

पी.राजगोपालाचारी, *दिल की आवाज़* 2006, रायपुर 24 जुलाई 2006

यहाँ भण्डारे में सांसारिक विषयों पर बातचीत नहीं होनी चाहिये जो दिव्य वातावरण को दूषित कर देती हैं। बल्कि वहाँ आपसी प्रेम और भाईचारा होना चाहिये, जो वातावरण में हल्कापन पैदा करता है और अभ्यासियों के बीच सामंजस्य को बढ़ावा देता है।

पी.राजगोपालाचारी, *दिल की आवाज़* 2006, रायपुर 24 जुलाई 2006

हालाँकि एक बार में एक घंटे से अधिक ध्यान न करने की मनाही है, परन्तु दिन भर में कई बार ध्यान करने की मनाही नहीं है ... वास्तव में ध्यान एक प्रकार से आत्मसात् करने की प्रक्रिया है। बाबूजी महाराज हमेशा कहा करते थे, '' हम इतना देते हैं परन्तु वे इसे आत्मसात् नहीं करते।'' मैंने बाबूजी से पूछा, ''आत्मसात् कैसे किया जाये?'' वे बोले, ''ध्यान करें।''

पी.राजगोपालाचारी, *सहज मार्ग के सिद्धांत*, भाग 10

ध्यान की हर सिटिंग आवश्यक है, क्योंकि हर सिटिंग का प्रभाव पहले वाली सिटिंग के प्रभाव में जुड़ता जाता है। और यदि आप किसी सिटिंग में सम्मिलित नहीं हुए तो आप उसके प्रभाव को खो देंगे; मानो यहाँ कड़ी टूट जाती है और आपको फिर से शुरुआत करनी होती हैं। इसलिये भण्डारों या वार्षिक उत्सवों, जन्मोत्सवों आदि के दौरान होने वाले सत्संग अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हैं। सत्संग और हर सिटिंग में आपकी उपस्थिति बहुत ही महत्त्वपूर्ण है।

पी. राजगोपालाचारी, *वे हुक्का और मैं*

हमें इस अवसर को मालिक और केवल मालिक के स्मरण में बने रहने के लिये उपयोग करना चाहिये, जो हमारे आध्यात्मिक विकास के लिये पोषण और टॉनिक का काम करेगा। स्मरण इस प्रकार होना चाहिये कि हमें हर जगह हर वस्तु से इस स्मरण का विचार रिसता हुआ अनुभव हो। यही वास्तविक स्मरण है जो मनुष्यों को करना चाहिये।

रामचन्द्र, *शाश्वत संदेश*, मद्रास, 24 फ़रवरी 1973

हमेशा से मेरा यह अनुभव रहा है कि उत्सव की आख़िरी सिटिंग में प्राणाहुति प्रेम से परिपूर्ण रहती है। यह हमेशा ही बड़ी अनुपमहोती है, आख़िरी सिटिंग अद्वितीय होती है। सहज मार्ग के अपने लगभग सत्ताइस सालों के अनुभव में मैंने यही देखा है। यह ऐसा मानो मालिक हमें वचन दे रहे हैं : ''अब आप वापिस जा रहे हैं, उत्सव समाप्त हो गया है परन्तु आपके लिये मेरा प्रेम सदा बरक़रार रहेगा। उत्सव समाप्त होते हैं परन्तु प्रेम नहीं।''

तो इस सुबह मैं लगभग पूरी तरह से इस प्रेम में डूबा हुआ था, जब मुझे यह आभास हुआ कि बाबूजी की कृपा के माध्यम से शायद यह सिटिंग कुछ विशेष सम्प्रेषित करना चाहती है। हमारे लिये उनकी प्राणाहुति, उनकी उदारता, उनकी कृपा और वही यह प्रेम है जो हर चीज़ हासिल कर सकता है।

इसलिये यह बताते हुए मैं बहुत प्रसन्न हूँ कि आज मैंने उस प्रेम का बहुत विशेष, बहुत सूक्ष्म, बहुत ही हृदयस्पर्शी प्रसार अनुभव किया है – उस प्रेम की व्यापकता को अनुभव किया है।

मुझे विश्वास है कि आप में से हर एक ने इसे अनुभव किया है। मैं समझता हूँ यह संदेश हम सभी के लिये है :

एक दूसरे से प्रेम करें। प्रेम के द्वारा नफ़रत को जीतें, मनमुटाव को जीतें, मतभेदों को जीतें। जहाँ प्रेम है, वहाँ इनमें से कोई बात नहीं रह सकती।

पी. राजगोपालाचारी, *सहज मार्ग के सिद्धांत*, भाग 11

आध्यात्मिक जीवन के प्रति हमारी प्रवृत्ति, साथ ही उद्देश्य के प्रति हमारी ईमानदारी और गम्भीरता का पुन:निरीक्षण करने के लिये यह एक स्वर्णिम अवसर है, जो हमारी दृढ़ता के लिये नीति-निर्देश और सीमा चिन्ह हैं, केवल वही इस जीवनकाल में हमें उस लक्ष्य तक ले जायेंगे जिसका वायदा किया गया है।

पी. राजगोपालाचारी, *सहज मार्ग के सिद्धांत*, भाग 13