

## Talk by Master at Gurgaon, 31.05.2009

प्रिय भाईयों और बहनों

मैं आप लोगों के साथ अपना अनुभव बांटने जा रहा हूँ कि पिछले कुछ वर्षों से सत्संग से पहले, सत्संग के समय और सत्संग के बाद क्या होता है और मुझे प्रस्तावना के रूप में आपको बताना चाहिये कि करीब पैंतालिस साल पहले जब मैं मिशन में आया था और शाहजहाँपुर में अपना पहला बसन्त मनाया था तब क्या होता था। उस समय घर में बाबूजी समेत केवल चालीस या बयालिस लोग थे। और पंडाल चार सौ वर्गफुट या उससे भी कम का था। परन्तु मैं आपको हमारे हृदय की उस घनी तड़प के बारे में बताना चाहता हूँ जो अपने घर से चाहे जहाँ भी हम रहते थे, निकलते समय होती थी। उदाहरण के लिये, मैं मद्रास से हफ्ते भर या दस दिन पहले निकलता था। हम दिल्ली तक रेल से आते थे और फिर यहाँ से रेल बदल कर शाहजहाँपुर जाते थे। सारे रास्ते, अभ्यासी अलग अलग स्टेशनों पर शामिल होते जाते थे।

यहाँ तक कि मेरे मिशन में आने के दस साल बाद –1974 में भी संख्या बहुत ज्यादा नहीं थी। शाहजहाँपुर आश्रम में पहली बसन्त में भी – मेरे ख्याल से 2400 या 2500 लोग थे और हॉल जिसमें केवल 800 लोग समा सकते थे, पूरी तरह से भरा था। तो 11 या 12 साल में संख्या 40 से बढ़कर 2800 हो गयी। पर मैं जो आपको बताने की कोशिश कर रहा हूँ वह है तड़प जो हृदय में उस समय से होती थी जब हम अपने वाहन में सवार होते थे, चाहे हम जहाँ से भी शुरू करें। लोग दक्षिण से, लोग उत्तर से, लोग पूर्व, पश्चिम से और सारा समूह

जो यात्रा करता था, यह ऐसा था जैसे एक प्रकार का सतत स्मरण कि हम किसके लिये जा रहे थे और हम किसकी तरफ जा रहे थे, हमारी यात्रा का उद्देश्य। कोई भी परेशानी के बारे में, खाने-पीने के बारे में नहीं सोचता था। और जब हम शाहजहाँपुर में घुसते थे या जिस रेल से हम आने पर उतरते तो हमारे हृदय फट जाने के लिये तैयार होते।

मुझे कहते हुए खेद होता है कि मैं आजकल यह नहीं देखता। और शायद यह मेरी गलती है कि मैंने निर्धारित समय को, दैनिकता को बदलने की, आवश्यकताओं को कमजोर होने की अनुमति दी। इस बाद पर विश्वास करके कि यदि हमारी अपेक्षाएँ कड़ी होगी तो लोग नहीं आयेंगे। हमने बाबूजी महाराज के सिद्धान्त – “मैं गुणवत्ता चाहता हूँ, संख्या नहीं” का पालन न करके गलती की है। मैं विश्वास करता हूँ कि पिछले पैंतालिस वर्षों में कहीं पर यह गलती पहले मेरे द्वारा की गयी थी कि हमने संख्या के बारे में सोचना शुरू किया न कि गुणवत्ता के बारे में, जिसके कारण आज हमारे पास संख्या तो बहुत है परन्तु गुणवत्ता ज्यादा नहीं। यह किसी व्यक्ति के बारे में टिप्पणी नहीं है। यह एक टिप्पणी है। और जैसा कि हम अंग्रेजी में कहते हैं, “टोपी उसे पहनने दो जिसे फिट आती है”। यह दुखद है क्योंकि जब हमने रविवार सत्संग का समय बदल कर नौ बजे कर दिया तो कुछ लोगों ने इसे बहुत आरामदायक माना। यह ऐसा हो गया कि जैसे वे काम पर जा रहे हो या एक प्रकार का कर्तव्य – जो स्वयं पर नहीं बल्कि मिशन पर, अपने प्रशिक्षक या ऐसे किसी पर। यह कुछ ऐसा है जिसे सहन करना होगा, जिससे निबटना होगा, जिसे भुगतना होगा।

तो हम आराम से उठते हैं, अपना नाश्ता या जो कुछ है करते हैं, हम भरे पेट आते हैं। हम नाश्ता देते हैं जो कि बहुत बड़ी गलती है। और

जब हम ध्यान के लिये बैठते हैं तो हममें से बहुत का पेट भरा होता है, हृदय खाली होता है, दिमाग में चिन्तायें होती हैं, हममें से अधिकतर खर्राटे लेते हैं। यह दुखद है। क्योंकि हम भाप के इंजन जैसे हैं जिसमें कोई भाप नहीं है! वह इंजन खुद नहीं हिल सकता तो रेल कैसे खींचेगा?

इस कारण मैं आधिकारिक रूप से आज से कुछ परिवर्तन ला रहा हूँ। रविवार का सत्संग सुबह 730 बजे होगा चाहे हम जहाँ भी हों, चाहे हम हिमालय में हो या अमेरिका में या रेगिस्तान में। बिना चूके सुबह 730 बजे। कोई नाश्ता नहीं होगा, न चाय, सत्संग से पहले कुछ नहीं मिलेगा। सुबह नौ बजे ब्रंच होगा – नाश्ते और खाने के बीच! यह पर्याप्त होगा। भोजन सीमित मात्रा में होगा। दूसरी बार नहीं मिलेगा, न ही दूसरी बार पूर्ति। क्योंकि आश्रम में आपके अस्तित्व का उद्देश्य आपके शरीर और आत्मा को साथ रखने का है जिससे आत्मा का विकास हो सके, चाहे शरीर का कुछ भी हो। हम यहाँ आपको खाना खिलाने के लिये नहीं हैं। हम हैं दस नियमों के पालन से आपके अपने प्रयत्न से आपके हृदय में उपस्थिति को जाग्रत करने के लिये।

तो सुबह नौ बजे ब्रंच होगा। यदि आप यहाँ सारा दिन रुकते हैं तो शाम 3 बजे चाय होगी – एक बार फिर पर्याप्त। भरना नहीं है परन्तु आध्यात्मिक अर्थ में पूर्ण करना। यदि कार्यक्रम दो-तीन दिन का है तो रात का खाना भी होगा जो शाम साढ़े सात बजे होगा। यह रविवार है – सुबह साढ़े सात ध्यान, शाम साढ़े पाँच या छः बजे जो भी सुविधाजनक हो उस समय ध्यान। इसके बाद नहीं। इसका पालन कड़ाई से करना है। इस बात से फर्क नहीं पड़ता कि एक आदमी यहाँ है या दस लाख।

बाबूजी महाराज ने मुझे बताया कि लाला जी साहब – हमारे आदि गुरु – यदि कहते साढ़े छः बजे सत्संग, तो वे वहाँ साढ़े छः बजे होते थे। कितने लोग वहाँ उपस्थित हैं इस बात का विचार किये बिना वे सत्संग शुरु कर देते। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। क्योंकि उनकी प्राणाहुति, उनका तवज्जो केवल उन लोगों के लिये ही नहीं था जो वहाँ उपस्थित थे बल्कि यह सारे ब्रह्मण्ड में सभी के लिये था। वे प्राणाहुति देते। उनके एक या दो शिष्य थे जो उनके निकट व अंतरंग से विकसित थे जिनके साथ वे सत्संग खत्म करके टहलने जाते। क्योंकि सीटिंग के दौरान शरीर में आक्सीजन की कमी हो जाती है जिसे पूरा करना पड़ता है। इस लिये वे टहलने जाते।

बाबूजी ने अपने पूरे जीवन लालाजी साहब के साथ बिताया, किस प्रकार लालाजी साहब शारीरिक अर्थों में सक्षम नहीं थे। वे अमीर नहीं थे। उनका परिवार बहुत बड़ा था। बाबूजी ने बहुत ही स्पष्टता से कहा कि किस प्रकार फतेहगढ़ की कड़कड़ाती ठंड में भी वे अपने पूरे परिवार के साथ एक ही फटे हुए कम्बल में सोते थे।

हम चाहे गोरे हैं या काले, आदमी है या औरत, हमें यह समझना चाहिये कि आध्यात्मिक उत्थान के लिये थोड़ी बहुत परेशानी आवश्यक है। मुझे याद है बहुत पहले मैंने बाबूजी महाराज से निवेदन किया था कि हमें लोगो को शाहजहाँपुर स्टेशन से आश्रम लाने के लिये बस रखनी चाहिये। वे बोले, “मुझे तुम्हारा विचार अच्छा लगा पर मैं बहुत ज्यादा आराम नहीं चाहता। यह आध्यात्मिकता के विरुद्ध है।”

इल्लत, किल्लत, जिल्लत। इल्लत क्या है? किल्लत क्या है? जिल्लत क्या है? समझने को, आपके पास आवश्यकता से कम होना चाहिये,

आपका स्वास्थ्य थोड़ा कम अच्छा होना चाहिये और थोड़ी बहुत निन्दा हमेशा आपकी होनी चाहिये। यदि आपकी जरूरत 16 आने – एक रुपये की है और आपके पास 15 आने है तो खर्च करने में आप समझदारी करेंगे। आप केवल आवश्यकताओं पर ही खर्च करेंगे। आवश्यकतायें। और शायद आप कुछ पैसा बचा भी सकते हैं। मुझे याद है लगभग 75 साल पहले 1935–36 में जबलपुर में जब मेरे पिताजी रेलवे में थे और उनकी तनख्वाह 80 रुपये प्रतिमाह थी। उसमे से वे पाँच रुपये बचा लेते थे। परन्तु आजकल, लोग तीस हजार, पचास हजार रुपये हर महीने कमाते है। वे हमेशा ऋण में रहते हैं, हमेशा अपने भविष्य के बारे में चिन्तित रहते हैं उस भविष्य के बारे में जिसमें उन्हें कोई विश्वास नहीं है, उनमें खुद पर विश्वास नहीं है। वे अपनी नौकरी के लिये चिन्तित हैं, वह अपने परिवार के बारे में चिन्तित हैं। क्योंकि हम अपनी आदतों में असंतुलित हो गये है। देर से सोना – रात ग्यारह बजे, बारह बजे, रात एक बजे। देर से उठना, काम पर जाने से पाँच मिनट पहले उठना। ध्यान का क्या? कल।

मैं आपके हृदयों में फिर से वही आग भरना चाहता हूँ! और यह आरामदायक जीवन से या मिशन की आपको खुश करने वाली नीतियों से नहीं आयेगी। यदि आपका मैनेजर या बॉस आपको खुश करता है तो कुछ तो गलत है उसमें। मैंने यह खुद नौकरी करते समय सीखा। एक लोकप्रिय मैनेजर मैनेजर नहीं होता। इसका मतलब है कि वह आराम से चलने वाला है, वह आपको वह करने देता है जो आप करना चाहते हो, जो आप सोचते हो वही करने देता है, न कि वह जो किया जाना चाहिये। सहज मार्ग में यह काम नहीं करेगा। मैं यह सिर्फ आपके भले के लिये कह रहा हूँ – यदि आप इस मानवीय जीवन में उच्चतम सम्भव सीमा तक विकसित होना चाहते हैं तो। केवल इस

जीवन के बारे में आप निश्चित हो। हम नहीं जानते कि अगला जीवन भी होगा। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। बाबूजी ने कहा है, सहज मार्ग में हम पिछली जिन्दगीयो या आने वाली जिन्दगीयो से कोई मतलब नहीं रखते। हम केवल इसी जीवन से मतलब रखते हैं क्योंकि यही हमारे पास है और हम इसका इस्तेमाल अपने भले के लिये कर सकते हैं। और यह विवेक आपको रोज आना चाहिये, रोजमर्रा की जिन्दगी में आना चाहिये।

आपका नियम कहता है, भोर से पहले उठो। बाबूजी महाराज की लिखी पुस्तक है – सत्य का उदय। आप कैसे जानेंगे कि सत्य का उदय क्या है जब तक कि आप उदय से पहले सत्य का सामना करने के लिये तैयार न हो? ऐसे लोग हैं जो घूमने जाते हैं, यात्रा करते हैं सूर्योदय देखने दार्जिलिंग, एवरेस्ट जाते हैं, अमेरिका में ग्रेन्ड केन्यान में सूर्योदय और सूर्यास्त देखने। और वे वहाँ घण्टों पहले पहुँच जाते हैं। केवल एक सूर्यास्त या सूर्योदय देखने के लिये? आपके हृदय के अन्दर के सत्य के उदय का क्या? यह उदय के समय का सत्य या सत्योदय नहीं है। इसे कई भाषाओं में गलत अनुवाद किया गया है। सत्य का उदय इसका वास्तविक शीर्षक है, इसका मतलब है कि वह सत्य क्या है जो सुबह के समय पर प्रकट होगा।

इसलिये सुबह जल्दी उठने की आदत डालें, कहने को सुबह साढ़े चार बजे। और शारीरिक और मानसिक पवित्रता के बाद ध्यान में बैठो। एक घण्टा तय कर लो। अलार्म लगा कर बैठो। जब यह बजता नहीं है उठो मत। खाली पेट। कृपया दस नियम याद रखें जिन्हे मूलतः दस कमाण्डमेण्ट कहा जाता था, वे आपके भले के लिये हैं। वे दस नियम या उसूल आपको अपने जीवन में दैनिक आचार-व्यवहार का सबकुछ बताते हैं। आपको कैसे खाना चाहिये, आपको क्या खाना

चाहिये। मैंने ऐसे लोग देखे हैं जब हम बाबूजी महाराज के साथ बैठे थे – बीस लोग खा रहे हैं – और वे मेरे कान में फुसफुसाते थे, “देखो वह आदमी, वह सूअर की तरह खा रहा है।” उसका पूरा ध्यान खाने पर केन्द्रित था, स्मरण का कोई विचार नहीं, मालिक का कोई ध्यान नहीं, ईश्वर जो खाने दे रहा है, जो उसे खाने के लिये दे रहा है, उसे खाने में सक्षम बना रहा है उसका कोई ध्यान नहीं। खाना इतना आसान काम नहीं है।

सबसे पहले तो आपके पास खाने के लिये कुछ होना चाहिये। दूसरा आपके पास खाने का समय होना चाहिये। आपमें खाने की क्षमता होनी चाहिये। आपमें खायी गयी चीज को पचाने की क्षमता होनी चाहिये। शरीर के द्वारा सब कुछ जरूरी चीजे हजम कर देने के बाद बचे खुचे को शरीर से बाहर निकालने की क्षमता होनी चाहिये। यह इतना आसान काम नहीं है कि आप एक आलू का बड़ा पराठा लेते हैं और अपने मुँह में डाल देते हैं। खाने का अपना नियम है – हमें कैसे खाना चाहिये, हमें कब खाना चाहिये, हमें क्या खाना चाहिये। कोई ध्यान नहीं देता – आज हम मजे के लिये खाते हैं, जीवित रहने के लिये नहीं।

मैं आप सबमें यह जाग्रति लाना चाहता हूँ कि जो कुछ भी हम जीवन में करते हैं – सांस लेना, खाना और पीना, काम करना, आराम, सोना – सबकुछ इसी नियम के तहत होना चाहिये कि यह जीवित रहने के लिये है और जीवन केवल एक ही उद्देश्य के लिये, जिससे कि मैं स्वयं को इस मानवीय स्तर से जिसे दिव्य स्तर कहा जाता है वहाँ तक उठाऊँ। यह आवश्यक है, मेरे प्यारे बहनो और भाईयों, कि हम इसे ग्रहण कर ले, कि हम यह स्वीकार करने के लिये यह विवेक विकसित करें कि साधारण जीवन, सादा जीवन आध्यात्मिक जीवन के लिये आवश्यक है, ऐशोआराम इन सबके विरुद्ध है।

आप ऐशोआराम वाले जीवन के बिना भी अमीर हो सकते हैं। मैंने रामायण के एक ऐपीसोड में देखा, जब अयोध्या के रामचन्द्रजी ने लक्ष्मण को अपनी पत्नि को जंगल में ले जाने के लिये कहा। वे जमीन पर सोये। लक्ष्मण ने पूछा, "भ्रताश्री, आप क्या कर रहे हैं?" वे बोले, "हाँ, मैं अब एक ब्रह्मचारी का जीवन बिता रहा हूँ।" जमीन पर। तो आप देखें कि साधारण जीवन, सादा जीवन केवल भिखारियों और गरीबों के लिये ही नहीं है। यह अमीरों के लिये उससे ज्यादा जरूरी है जो ऐशोआराम की जिन्दगी के कारण, घटिया सोच के कारण, गलत खाने और पीने के कारण, अनावश्यक घण्टों में सोने के कारण, कभी न उठने के कारण और अपनी आध्यात्मिक तरक्की के लिये हर रोज मौके खोकर हर क्षण अपने मार्ग से भटकने के खतरे में हैं।

इसलिये इसे अपना व्यक्तिगत नियम बनाये अपने व्यक्तिगत जीवन के लिये, कि हर रोज आप एक बार दस नियम पढ़ें, इसे समझे, इसका पालन करें। और इसमें आपकी सहायता के लिये मिशन अपनी दिन चर्या में नियमितता ला रहा है। रविवार का सत्संग सुबह 7:30 बजे, शाम 5:30 या 6:00 बजे सत्संग। ब्रन्च सुबह 9:00 बजे, उससे पहले कुछ नहीं। शाम 3:00 बजे चाय, दो खानों के बीच, कुछ नहीं। हाँ, कैण्टिन खुली रहेगी पर किचन और कैण्टिन दोनों सुबह 9:00 बजे खुलने से पहले बन्द रहेगे।

इस सुबह आप लोगों को इतनी संख्या में देखकर मुझे यह सोचने की प्रेरणा मिल रही है कि शायद मुझे यह छोटी सी वार्ता भी देने की आवश्यकता नहीं थी क्योंकि यदि मैं स्वयं कोई उदाहरण बनता हूँ तो आप अनुसरण के लिये इच्छुक हैं। आप सबका मैं आभारी हूँ कि आप यहाँ आये और मुझे बोलने के लिये प्रेरित किया – अपने हृदय में

परेशानी या भय से नहीं, वे क्या करेंगे – पर इस गारण्टी के साथ जो मेरे खुद के हृदय से मुझ में आ रहा है कि ये मेरे लोग हैं और हम जो कह रहे हैं उसका पालन वे अपने भले के लिये करेंगे।

आपका बहुत बहुत धन्यवाद।