SHRI SADGURU DEVAI NAMAH

भक्ति साधना के 5 नियम

(Bhakti Sadhna ke 5 Niyam)

2nd Edition: Published July 2025

1st Edition: Published Nov 2022

संजीव मलिक

(Self Awakening Mission Trust)

Bhakti Sadhna ke 5 Niyam

© 2025, Sanjiv Malik

Self-Published

Email: support@selfawakeningmission.org
Self Awakening Mission Trust (Registered)
All rights reserved.
No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, stored in a database and / or published in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of the Author.

Legal Action will be taken against person/publishers if book is Published/Reprinted without prior written consent from the author.

Printed By

Sumudran Printers

2nd Street, Beni Madhav Press lane,

Hindpiri, Ranchi - 834001

Ph. No. 0651-2204437

Mobile No.+916202462922

समर्पण

यह पुस्तक समर्पित है मेरे श्री परमहंस गुरुदेव जी को जिन्होंने जीवन का सच्चा अर्थ समझाया, पल पल ह्रदय में विराजमान रहकर आत्मा को राह दिखाई, भक्ति और प्रेम का सही अर्थ बताया। जिनकी कृपा से जन्मों जन्मों की मैल दूर हुयी, भीतर परम प्रकाश हुआ, उन सच्चिदानंद स्वरूप, सकल गुण निधान, शरणागत वत्सल, पतित पावन, रूहानियत के शहंशाह, घट घट वासी अंतर्यामी, ह्रदय सम्राट अशरण शरण, प्रेम और करुणा के उसी महासागर श्री सतगुरु जी को प्रेम श्रद्धा भाव से कोटि कोटि नमन।

जो कछु किया सो तुम किया, मैं कछु किया नाहीं।
कबहूँ कहीं जो मैं किया, तुम ही थे मन माही।।

साथ ही धन्यवाद उन सभी स्वयंसेवी मित्रों का जिन्होंने अथक प्रयास किया, सहयोग दिया, उन सबके लिए ह्रदय से आभार

श्री सतगुरु देवायः नमः।।

मंगलाचरण

प्रियतम प्यारे सतगुरु, सब विधि पूर्णकाम।
चरण कमल में सीस धर, पुनि पुनि करूँ प्रणाम॥
श्रद्धा और विश्वास से, मानै सदगुरु आदेश।
पाप ताप संताप का, रहै नहीं लवलेश॥
जो जन श्रद्धा से करै, चरण कमल की सेव।
वरद हस्त से पाए वही, प्रेमा-भक्ति का मेव॥
मन सौंपे गुरु चरण में, सुरति शब्द ठहराए।
ऐसे प्रेमी के कभी, काल निकट नहीं आए॥
प्रेमा-भक्ति परताप से, मिट गए सकल विषाद।
भ्रम संशय नाशे सकल, भक्ति के प्रसाद॥
प्रियतम प्रभु के दर्श किये, शीतल होते नैन।
सुनकर अमृतमय वचन, मनुवा पावै चैन॥
ताते सदगुरु प्रीतम की, गहो शरण ए मीत।
श्री युगल चरणार की, राखो मन में प्रीत॥

विषय सूची

Table of Contents

समर्पण..3
मंगलाचरण 5
विषय सूची..6
पुस्तक परिचय 16
पुस्तक में प्रयोग किये कुछ शब्दों के अर्थ......................18
मनुष्य जन्म एक अनमोल अवसर 20
गुरु की आवश्यकता 26
देवी देवताओं की भक्ति और जीवित गुरु की भक्ति का अंतर 28
प्रश्न 1. सच्चा गुरु पाने के लिए हम क्या प्रयास करें?......33
प्रश्न 2. क्या गुरु के बिना किया हुआ जप, तप, दान धर्म सब व्यर्थ होता है? 35
प्रश्न 3. जिसका गुरु नहीं है तो क्या वो परमात्मा का साक्षातकार कर सकते हैं?...36

प्रश्न 4. असली गुरु की पहचान क्या होती हैं?................37

प्रश्न 5. गुरु मिल जाने के बाद मनुष्य के मोटे मोटे बुरे कर्म या पाप कट जाते है?...39

प्रश्न 6. क्या गुरु मिलते ही मेरे समस्त दुख दूर हो जाएंगे? क्या गुरु मिलने के बाद मुक्ति मिलना तय है? 42

प्रश्न 7. क्या हम अपनी आत्मा को गुरु मानकर चल सकते हैं? क्या पहले रह चुके संत (जो अब भौतिक शरीर में नहीं हैं) हमारे गुरु हो सकते हैं? 43

प्रश्न 8: क्या एक व्यक्ति के एक से ज्यादा गुरु हो सकते हैं?..44

प्रश्न 9. गुरु मंत्र गुप्त क्यों होता है? दुसरो के साथ शेयर क्यों नही करना चाहिए?...45

प्रश्न 10: क्या हमारे कुलगुरू या हमारे माता-पिता, पति या पत्नी के गुरु हमारे भी गुरु होते हैं या हम अलग गुरु से जुड़ सकते हैं? 47

प्रश्न 11. गुरु पाने से पहले स्वयं को अच्छा शिष्य कैसे बनाएं? 48

सच्चे मार्गदर्शक गुरु की महिमा....................................49
सतगुरु महिमा..49
गुरु ही परब्रह्म परमात्मा हैं 51
प्रश्न 12: परमहंस शब्द का क्या अर्थ है? 53
प्रश्न 13: "जय सच्चिदानंद" मतलब क्या होता है?..........54
प्रश्न 14: अद्वैत मत का क्या मतलब होता है?................55
प्रश्न 15: सतगुरु जी से हमारा क्या सम्बन्ध है? 56
प्रश्न 16: श्री श्री 108 का क्या मतलब हैं?........................58
प्रश्न 17: अपने सतगुरु जी के आगे माथा कैसे टेकते है? 59
प्रश्न 18: क्या सतगुरु जी काला जादू, टोना टोटका आदि से हमारी रक्षा करते हैं? 61
प्रश्न 19: क्या सतगुरु मुसीबत के समय में भी रक्षा करते हैं?...64
सतगुरु की शरण प्राप्ति..67
गुरु दीक्षा का अर्थ और महत्त्व....................................67

प्रश्न 20: क्या गुरु दीक्षा प्राप्त करने के लिए मांसाहार, शराब छोड़ना पड़ेगा?...70
प्रश्न 21: क्या गुरु मिलने के बाद भी नरक में जाना पड़ सकता है? 72
प्रश्न 22: अगर इस जनम मे हमारी यात्रा अधूरी रह जाती है, तो क्या अगले जनम मे वही गुरु आकर हमारी यात्रा पूरी करवाते है?...77
प्रश्न 23. क्या गुरु की सिर्फ पूजा करने पर मुक्ति मिल जाएगी? जबकि उसको सिमरन के लिए गुरु शब्द ना मिले हो?...77
प्रश्न 24: गुरु मिलने के बाद क्या मरते वक़्त हमे गुरु लेने आते है? क्या गुरु हमे वैतरणी नदी से पार करवाते है?..78
प्रश्न 25. गुरुमुख की मृत्यु मे और एक साधारण मनुष्य की मृत्यु मे क्या अंतर है?...82
प्रश्न 26. अगर गुरु के रहते शिष्य को आत्मज्ञान ना मिला और गुरु शरीर छोड़ दें तो शिष्य आत्मज्ञानी हो सकता हैं? क्योंकी मार्ग दर्शक कोई हैं नहीं।...............................84

प्रश्न 27: दीक्षा के बाद क्या सिर्फ गुरु मंत्र का ही जाप करना चाहिए, अन्य मन्त्रों का नहीं? 85

प्रश्न 28: गुरु मंत्र मिलने के बाद अगर मैं बाकि देवताओं के मन्त्र जपना छोड़ दूंगा तो क्या वो देवी देवता मुझ से नाराज़ नहीं होंगे? 87

प्रश्न 29. क्या साधक को सूतक पातक शकुन-अपशकुन, ग्रह दोष इत्यादि अवस्थाओं की चिंता करनी चाहिए? 89

भक्ति साधना के 5 नियम..91

5 नियमों की विस्तृत व्याख्या 93

नियम 1 : इष्टदेव की श्री आरती-पूजा............................93

श्री आरती पूजा के बारे में कुछ निर्देश........................93

प्रश्न 30: श्री आरती में दीया क्यों जलाया जाता है? 97

प्रश्न 31: जयकारे का क्या महत्व है?............................98

प्रश्न 32: परिकर्मा क्यों की जाती है? 98

प्रश्न 33: हम शंख क्यों बजाते है? 101

प्रश्न 34: चरणामृत एवं भोग प्रशाद का क्या महत्त्व है? 102

प्रश्न 35: अपने इष्ट गुरु भगवान् को भोग क्यों लगाया जाता है?..104

प्रश्न 36: चरणामृत कैसे बनता है? इसका क्या महत्व है? 105

प्रश्न 37: चरणधूलि का क्या महत्व है?........................108

प्रश्न 38: हम प्रार्थना करते समय दोनों हाथ क्यों जोड़ते है? 111

प्रश्न 39. क्या स्त्रियां अपनी माहवारी में श्री आरती पूजा कर सकती हैं? 113

नियम 2: इष्ट गुरु और मानवता की निष्काम सेवा 114

निष्काम सेवा क्यों जरुरी है?....................................115

प्रश्न 40: मानवता या देश,समाज की सेवा कैसे करें? ..123

प्रश्न 41: घर में विराजमान श्री गुरु मूरत की सेवा कैसे करें?...125

प्रश्न 42: सेवा के लिए सबसे आवश्यक बात क्या है? ...126

प्रश्न 43: सेवा कितने तरह की होती है? सेवा कैसे करें?127

प्रश्न 44: गुरु सेवा से क्या लाभ होता है?.....................128

प्रश्न 45: आत्माओं और पितरों के कल्याण हेतु प्रार्थना .131
नियम 3 : नियमित सत्संग सुनना और अमल करना 132
प्रश्न 46: संतो के आगे माथा कैसे टेकते है?................140
प्रश्न 47: नमस्कार का क्या अर्थ है? 142
प्रश्न 48: सत्संग में क्यों जाना चाहिए?.........................143
प्रश्न 49: हिन्दू होने के नाते क्या हमें अपने सद्ग्रंथों जैसे रामचरितमानस और गीता का पाठ करना चाहिए अथवा नहीं? 146
नियम 4 : मैडिटेशन अजपा जाप (सिमरन)..................148
अमृत वेला (ब्रह्म मुहूर्त) का विशेष महत्व:.................158
ब्रह्म मुहूर्त की तैयारी (रात्रि का रूटीन) 165
ब्रह्म मुहूर्त का रूटीन 171
प्रश्न 50. सहज समाधी, अनाहत ध्वनि, जप अजपा ये क्या हैं?...173
प्रश्न 51: गुरुदेव अजपा जाप ही करने को क्यों इतना महत्त्व देते हैं? मौखिक जप या माला जप क्यों नहीं? ..176

प्रश्न 52: अजपा जाप सिमरन की साधारण विधि क्या है? 177
प्रश्न 53. अनाहत ध्वनि क्या होती है, इसे कैसे सुना जाता है?...179
प्रश्न 54. ध्यान मे अगर हमे कुछ अनुभव ना आए, फिर भी क्या केवल गुरु मंत्र के लगातार सिमरन से मुक्ति तय है? 182
प्रश्न 55. क्या प्रभु नाम का सिमरन शरीर की अपवित्र अवस्था में कर सकते हैं?...183
प्रश्न 56: क्या आत्म ज्ञान और सम्पूर्ण समर्पण एक ही बात है?...184
नियम 5 : इष्ट गुरु के दर्शन ध्यान................................185
ध्यान की साधारण विधि 193
सप्तांगी ध्यान विधि..195
सिमरन ध्यान एकसाथ विधि 198
प्रश्न 57: सतगुरु के दर्शनों का क्या महत्व है?............200

प्रश्न 58: क्या सचमुच गुरुदेव की मूरत में गुरुदेव की ऊर्जा होती है? 203

प्रश्न 59: जब भी हम सतगुरु जी के दर्शन के लिए जाएँ तो क्या मांगना चाहिए?..205

प्रश्न 60: क्या गुरु की मानसिक पूजा हो सकती हैं? क्योंकी मैने सुना हैं कि गुरु के पास मन नहीं होता हैं, तो क्या मानसिक पूजा संभव हैं? 206

साधक के लिए कुछ उद्धरण (Important Quotes).......209

साधक के मार्ग में आने वाली बाधाएं............................212

साधकों के कार्य व्यवहार के कुछ सुझाव:-...................215

सच्चे गुरुमुख की प्रार्थना...230

साधकों के स्वास्थ्य के लिए कुछ सुझाव.......................235

मोटापा कम करने के लिए कुछ हिदायतें.................240

प्रकृति से जुड़ना...242

शांति पाठ 245

अरदास...247

लेखक परिचय...249

सेल्फ अवेकनिंग मिशन..252
संस्था द्वारा करवाए जाने वाले courses......................256
हमारे संपर्क सूत्र (सोशल मीडिया लिंक).....................256
लेखक के द्वारा लिखित अन्य पुस्तकें:...........................259
परिशिष्ट 2: श्री सच्चिदानन्द धाम निर्माण (वृद्धाश्रम और मैडिटेशन सेंटर)..261
ॐ श्री परमहंसाय नमः महामंत्र की महान शक्ति 263

पुस्तक परिचय

यह पुस्तक भक्ति साधना के 5 नियम उन सभी साधकों का मार्गदर्शन करने के लिए लिखी गयी है जो प्रेम भक्ति के मार्ग पर चलकर अपने इष्ट, गुरु, भगवान की कृपा पाकर आत्म ज्ञान, सम्पूर्ण समर्पण की राह पर चलना चाहते हैं। मैंने इन नियमों की पिछले 35 साल प्रैक्टिस की है, अपने अनुभव के आधार पर और संतों और गुरुजनों की वाणियों का आधार लेकर इन निर्देशों को लिखा है। एक साधक को सच्चे गुरु से जुड़ने के बारे में जो भी प्रश्न मन में आते हैं, अपने अनुभव और ज्ञान के आधार पर उनका यथासंभव उत्तर देने का पूरा प्रयास किया है।

इस पुस्तक का श्री आनंदपुर दरबार से प्रत्यक्ष रूप में कोई संबंध नहीं है। यह केवल एक साधक अनुयायी होने के नाते मैंने अपने अनुभव के आधार पर लिखा है। अगर इस पुस्तक के किसी भी अंश के द्वारा प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप में अगर किसी को कोई भी आपत्ति हो अथवा किसी भी पंक्ति, किसी शब्द, किसी दोहे अथवा संतों की वाणी को लिखने अथवा व्याख्या करने में कुछ भी गलती हो, कोई भी

प्रिंटिंग गलती हो तो मैं हाथ जोड़ सिर झुका कर क्षमा प्रार्थी हूँ।

मुझे पूरा विश्वास है की साधकगण इन नियमों को अपनाकर अपने जीवन को सफल बनाते हुए अपने जीवन के वास्तविक उद्देश्य तक जरुर पहुँच पाएंगे। सभी पाठकों के लिए मेरी हार्दिक शुभकामनायें।

संजीव मलिक

(लेखक)

पुस्तक में प्रयोग किये कुछ शब्दों के अर्थ

सतगुरु जी = श्री गुरुमहाराज जी = श्री सतगुरु देव महाराज जी = मेरे (संजीव मलिक) के गुरुदेव = श्री परमहंस महाराज जी (श्री आनंदपुर वाले). अगर पाठकों के गुरुदेव अलग भी हों तो भी आप गुरु तत्व को एक ही मानते हुए अपने गुरुदेव का Reference ले सकते हैं.

अमृत वेला = ब्रह्म मुहूर्त
गुरुमुख = साधक जिन्होंने नाम दीक्षा ली हुई है
श्री आनंदपुर दरबार = मेरे सतगुरु जी का पावन स्थान और वहां के नियम
सिमरन = अजपा जाप
श्री आरती = श्री गुरुदेव जी की आरती
भगत = गुरु दरबार से दीक्षित गुरुमुख पुरुष
भक्तानी = गुरु दरबार से दीक्षित गुरुमुख स्त्री
महात्मा जी = सतगुरु जी द्वारा जिन्हें संत रूप बनाया गया है (पुरुष)
बाई जी = सतगुरु जी द्वारा जिन्हें संत रूप बनाया गया है (स्त्री)

मनुष्य जन्म एक अनमोल अवसर

मेरे परम अराध्य श्री सतगुरु देव भगवान् कई बार अपनी पावन वाणी में मनुष्य जन्म की महिमा पर ये वचन किया करते हैं –

नर तन पाय यत्न कर ऐसा, जिससे वह करतार मिले।
ऐसी उत्तम जून पदारथ, फिर नहीं बारम्बार मिले।।

अर्थः- ऐ मन! इस मनुष्य शरीर को पाकर कुछ ऐसा यत्न करना चाहिये जिससे मालिक की भक्ति हाथ आए और उस परमपिता प्रभु के श्रीचरणों का मिलाप हो क्योंकि ऐसा उत्तम और अनमोल जन्म बारम्बार मिलने का नहीं है।

राम चरित मानस में गोस्वामी तुलसीदास जी भी लिखते हैं -
बड़े भाग मानुष तन पावा। सुर दुर्लभ सद् ग्रन्थन गावा।।
साधन धाम मोक्ष कर द्वारा। पाइ न जेहि परलोक संवारा।।
पुनः कथन करते हैं -
सो परत्र दुःख पावई, सिर धुन धुन पछिताय।
कालहि कर्महि ईश्वरहि, मिथ्या दोष लगाय।।

अर्थ: भगवान् श्री राम जी ने अयोध्या वासियों को उपदेश करते हुए मनुष्य तन की महत्ता का वर्णन किया है कि यह मनुष्य तन अति सौभाग्य और शुभ संस्कारों का फल है, ऐसा श्रेष्ठ ग्रन्थ कहते हैं और यह देवताओं को भी प्राप्त होना दुर्लभ है। यह सब प्रकार की साधना का स्थान है, मनुष्य जैसी साधना इसमें करनी चाहे कर सकता है और जहाँ पहुँचना चाहे पहुँच सकता है और शरीर चौरासी लाख योनियों के बन्धन से छूटने के लिये खुला हुआ दरवाज़ा है।

तो फिर ऐसे अनमोल शरीर को पाकर जिसने परलोक का उद्धार नहीं किया वह अन्त में सिर धुन-धुन कर रोयेगा और पश्चात्ताप करेगा, परन्तु उस रोने-पछताने से हाथ कुछ नहीं आयेगा और अब जो मनुष्य यह कहा करता है कि मुझे भगवान् की भक्ति के लिये समय नहीं मिलता या मरे कर्मों में यदि भक्ति होगी तो अपने आप प्रेरणा हो जायेगी, इसके लिये पुरूषार्थ करने की क्या आवश्यकता है? या जब ईश्वर की इच्छा होती है तो वह स्वयं ही जीव को भक्ति में लगा देता है, ये बातें सब व्यर्थ हो जायेंगी और यह बहाने वहाँ कोई नहीं सुनेगा।

भाव यह कि ऐ मनुष्य! प्रभु की भक्ति करना तेरा सबसे मुख्य धर्म है। इसके लिये तेरा समय पर, कर्मों पर, और ईश्वर पर दोष देना बिल्कुल मिथ्या है क्योंकि मनुष्य शरीर का प्राप्त होना ही इस बात को निश्चय करता है कि तुझे भक्ति करना आवश्यक है और भगवान् ने तुझ पर खास दया करके तुझको यह अमूल्य समय दिया है कि तू आवागमन के चक्र से छूटकर मुक्ति को प्राप्त कर ले, फिर इस प्रकार के उज़र और बहाने यहाँ किस अर्थ हैं?

श्री गुरु अर्जुन देव जी महाराज आदि ग्रंथ में पृष्ठ संख्या 176 पर फ़रमाया है कि कौन कोन सी योनियों में भटकने के बाद यह मनुष्य रूपी अनमोल जन्म मिला है। आप फरमाते है:

कई जनम भए कीट पतंगा ॥ कई जनम गज मीन कुरंगा ॥
कई जनम पंखी सरप होइओ ॥ कई जनम हैवर ब्रिख जोइओ ॥१॥
मिलु जगदीस मिलन की बरीआ ॥ चिरंकाल इह देह संजरीआ ॥१॥ रहाउ ॥

हम कई जन्मों में कीट बने, पतंगा बने, मछली, हाथी हिरण जैसे जन्म हुए। फिर कई जन्मों में हम पंखी बने, सांप बने, पेड़ बने। लेकिन अब मालिक की बड़ी कृपा, दया हुई है, बड़ी देर के बाद ये मनुष्य जामा मिला है। ये मालिक से मिलाप की बारी है भाई! पर मिलाप केसे करे भाई! जब तक हम अपने कर्मो से मुक्त नहीं हो जाते तब तक हम परमात्मा से मिल नहीं सकते। तो क्या करे कि हमारे कर्मो का लेखा खत्म हो जाए।

श्री गुरु ग्रन्थ साहिब जी पृष्ठ 378 गुरु साहेबान फरमाते हैं:

भई परापति मानुख देहुरीआ ॥ गोबिंद मिलण की इह तेरी बरीआ ॥ अवरि काज तेरै कितै न काम ॥ मिलु साधसंगति भजु केवल नाम।।

सतगुरु की संगत और सत्संग में जाना है उनके चरण शरण में जाना है। "भज केवल नाम" केवल नाम या शब्द (पॉवर) है, जो हमारी आत्मा को उससे मिलने की अवस्था में के जा सकता है, जीवन मुक्त अवस्था में लें जा सकता है। उस सच्चे शब्द, उस सच्चे नाम के साथ मन जोड़ना है। हमारे

मन में शायद कहीं शंका ना रह जाय कि हर बार मनुष्य जन्म के बाद फिर मनुष्य का जन्म ही मिल जाता है

हमें संत दादू दयाल जी भी यही फरमाते है:

“बार बार ये तन नहीं, नर नारायणी देह।
दादू बहुर न पाइए, जनम अमोलक येह।।
“ये अनमोल जन्म है भाई बार बार नहीं मिल सकता। इसके अंदर आकर मालिक की सच्ची भक्ति, सत्संग में लगकर सच्चा नाम जो कुल मालिक का रूप है उससे लीव जोड़नी है।और उसके साथ मिलाप का सच्चा आनंद लेना है।

परमसंत श्री कबीर साहिब जी का कथन है –

कबीर गुरु की भक्ति कर, तज विषयां रस चौज।
बार-बार नहिं पाइये, मानुष जन्म की मौज।।।
परम संत श्री कबीर साहिब जी फरमाते हैं कि अगर आत्मा का कल्याण करना चाहते हो तो गुरु की भक्ति करो और विषय विकारों से अपने मन को मोड़ लो। मनुष्य जन्म रूपी यह अवसर बार-बार नहीं मिलेगा।

संत तुलसी साहिब जी भी फरमाते हैं -

भवजल अगम अथाह, थाह नहीं मिलै ठिकाना।
सतगुरु केवट मिलै, पार घर अपना जाना।।
जग रचना जंजाल, जीव माया ने घेरा।
तलुसी लोभ मोह बस परै, करैं चौरासी फेरा।।
इन्द्री रस सुख स्वाद, बाद ले जनम बिगारा।
जिभ्या रस बस काज, पेट भया विष्ठा सारा।
टुक जीवन के काज, लाज नहिं मन में आवै।
तुलसी काल खड़ा सिर ऊपर, घड़ी घड़ियाल बजावै।।

अर्थः-""यह संसार एक सागर है। इसकी थाह पाना अति दुष्कर काम है। कोई विरला साहसी पुरुष ही इसमें कूदकर इससे पार होने की प्रबल चेष्टा करता है। तिस पर भी अपने बल पर भला कौन पार हो सका है। जब तक सतगुरु मल्लाह को अपने जीवन की नैय्या न सौंप दी जाये, पार हो सकना असम्भव।" ""इस अटपटे संसार की रचना को समझ लेना आसान नहीं। लोभ और मोह यहाँ ऐसे मदमत्त गजराज हैं कि जीव को अपने पाँव तले मसलकर रख देते हैं। जिस आवागमन के चक्र से छूटने के लिये जीव मानव देह में आया था, ये बरबस ही उस ऊँचाई से खींचकर नीचे गिरा देते हैं और जीव फिर उसी चौरासी के चक्र में जा पड़ता है।" ""इन्द्रियों के रसों के स्वाद में पड़कर जीव ने

अपना सारा जीवन अकारथ गँवा दिया। संसार के भाँति भाँति के स्वादिष्ट पदार्थों का रस लेने को जीभ लपलपाती है; मगर खाने के बाद वे सब पेट में गन्दगी बन जाते हैं। जीवन के वास्तविक उद्देश्य की पूर्त्ति के लिये कुछ भी जतन नहीं किया, इतने पर भी जीव को लाज नहीं आती। तुलसी साहिब का कथन है कि काल सिर पर खड़ा हर समय कूच का नक्कारा बजा रहा है और सचेत कर रहा है कि इस रहे सहे समय में अपना काम बना ले। परन्तु इन्द्रियों के रसों में गाफिल इनसान सुनता कहाँ है?"

गुरु की आवश्यकता

'गुरु' शब्द में 'गु' का अर्थ है 'अंधकार' और 'रु' का अर्थ है 'प्रकाश' अर्थात गुरु का शाब्दिक अर्थ हुआ 'अंधकार से प्रकाश की ओर ले जाने वाला मार्गदर्शक। सही अर्थों में गुरु वही है जो अपने शिष्यों का मार्गदर्शन करे और जो उचित हो उस ओर शिष्य को आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करे। आप सभी ने अपने स्कूल में ये वाक्य लिखे हुए पढ़े होंगें जिसमे

लिखा रहता है "**तमसो मा ज्योतिरगम्य**", जिसका अर्थ है कि “हे प्रभु! मुझे अन्धकार से प्रकाश की और ले चलो। तो ये प्रार्थना उस परम पिता के आगे की जाती है जिसके हम सभी अंश हैं, "सतगुरु" उसी परम पिता निराकार परमेश्वर का साकार रूप होते हैं। दिखने में हमारी ही तरह दिखाई देते हैं, लेकिन पूर्ण पारब्रह्म परमेश्वर स्वरुप होते हैं।

मनुष्य को सदा से ही उसके जन्म से लेकर उसकी मृत्यु तक हमेशा ही किसी न किसी संगति की जरूरत हुई है। माता - पिता, भाई -बहन ,बन्धु-सखा ये सब इसके उदाहरण हैं। ये सब रिश्ते जीवन के किसी न किसी मोड़ पर अपना स्वार्थ सिद्ध कर लेते हैं। परन्तु एक सच्चे गुरु ही हमारे परम हितैषी होते हैं। वे हमें जीवन के सही मार्ग पर चलना बताते हैं। मनुष्य की सभी मुश्किलों का कारण है उसका "अहंकार"। जब मनुष्य का लालच पूरा नहीं होता तो इच्छा पैदा होती है। जब इच्छा पूरी नहीं होती तो क्रोध उत्पन्न होता है। और क्रोध धीरे - धीरे अहंकार को जन्म देता है। मनुष्य खुश रह सकता है अगर वह अपने अहंकार का त्याग कर दे। पर वह अपने अहंकार का त्याग कैसे करेगा? उसे इसके लिए सच्चे मित्र, हितैषी की आवश्यकता होगी। और गुरु से बढ़कर हमारा

परम हितैषी कौन हो सकता है? इसलिए हमें सही मार्ग पर चलने के लिए गुरु की आवश्यकता होती है।

गुरु की ही कृपा और दया से हम अपनी जिंदगी का लक्ष्य निर्धारित कर सकते हैं। इसलिए आत्मिक उन्नति करने के लिए पूर्ण सतगुरु की चरण -शरण की आवश्यकता होती है जो हमें यथार्थ ज्ञान सुझाते हैं।

हम गुरु का कर्जा कभी नहीं उतार सकते। ज़िन्दगी में बहुत सारे उतार -चढाव आते हैं। पर हमें अगर गुरु का साथ है तो हम बड़ी से बड़ी कठिनाई का भी सामना कर जायेंगें।

देवी देवताओं की भक्ति और जीवित गुरु की भक्ति का अंतर

जिस इंसान के मन में पिछले जन्मों के पुण्य कर्मों के फल स्वरुप भक्ति करने की लगन पैदा होती है तो स्वाभाविक ही उसका ध्यान देवी-देवताओं और पहले के संतों की तरफ जाता है। अर्थात भगवान शिव, भगवान श्री राम, हनुमान जी, गणपति जी, मां भगवती या अन्य कई महान हस्तियां जो पहले इस धरती पर आकर जनकल्याण का महाकार्य कर चुकी हैं, जैसे भगवान बुद्ध, भगवान महावीर, भगवान

दत्तात्रेय, स्वामी समर्थ जी, साईं बाबा उन्हीं की तरफ ध्यान जाता है। निस्संदेह ये महान शक्तियां अपने समय उच्चतम दर्जे के गुरु रह चुके हैं। अब प्रश्न यह उठता है कि कोई जिज्ञासु इन महान विभूतियों की पूजा भक्ति क्यों ना करें और आज के जीवित गुरु की तलाश क्यों करें? इसका उत्तर यह है कि बेशक यह महान विभूतियां इस संसार को राह दिखाने के लिए इस धरती पर आकर अनेक महान कार्य कर चुकी हैं फिर भी एक जिज्ञासु की ज्ञान की प्यास को शांत करने के लिए आज के जीवित गुरु की बेहद जरूरत है।

जीवित गुरु को लेकर कई लोगों को समस्या होती है कि वह इंसान की पूजा कैसे करें? लेकिन ऐसे गुरु जो दुनिया से जा चुके हैं, उनकी पूजा पूरे विश्व में बड़ी संख्या में लोगों द्वारा की जाती है। प्रश्न उठता है कि अतीत के गुरु ही आत्मज्ञानी क्यों माने जाते हैं?

इसकी वजह यह है कि मौजूदा चीजों की अहमियत समझने के लिए आपके अंदर एक खास बुद्धिमानी और जागरूकता होनी चाहिए। लोगों के लिए यह फर्क करना इतना मुश्किल

क्यों होता है? लोग कहते हैं, ‘वह तो एक इंसान हैं, वह आत्मज्ञानी होने का दावा क्यों कर रहे हैं? लोगों के ख्याल से सभी आत्मज्ञानी लोग गुजर जाने के बाद ही आत्मज्ञानी होते हैं।’

हजारों साल पहले मौजूद रहे किसी व्यक्ति को महान कहना और उसकी पूजा करना बहुत आसान है क्योंकि लाखों लोग ऐसा कह रहे हैं। हर कोई अतीत पर मंत्रमुग्ध होता है क्योंकि कई पीढ़ियां ऐसा कह चुकी हैं।

श्री कृष्ण के समय उन्हें भी सभी ने नहीं पहचाना। श्री कृष्ण भी जब जीवित थे, तो कितने लोगों ने वास्तव में उन्हें पहचाना था? दुर्योधन ने उनके बारे में कहा, ‘यह आदमी बच्चे के साथ खेल सकता है, किसी आदमी के साथ लड़ सकता है, स्त्री से प्रेम कर सकता है, बुजुर्ग स्त्रियों से गप्पें मार सकता है... यह भगवान नहीं, ठग है।’ उन्होंने श्रीकृष्ण को इसी रूप में देखा होगा। अब हजारों साल बाद, उन्हें भगवान कहना बहुत आसान है क्योंकि हर कोई उन्हें भगवान कह रहा है, इसलिए आप भी कह रहे हैं। आपको

श्रीकृष्ण का कोई गुण पता नहीं चला है, आप बस एक मंडली में शामिल हो रहे हैं।

जब जीसस जीवित थे, तो लोगों ने उनके साथ बहुत भयंकर व्यवहार किया। अब आधी दुनिया उनकी पूजा करती है। जब वह दुनिया में थे, तो मुट्ठी भर लोग उनके साथ थे।उनके जाने के बाद हर कोई उनकी बातें सुन रहा है। यह शिष्यता नहीं, बस एक फैन क्लब है।

तो किसी भी इंसान के लिए किसी मूर्ति के आगे या पहले के किसी गुरु के आगे सर झुकाना ज्यादा मुश्किल नहीं लगता क्योंकि उनके आगे झुकने में उसका अहंकार समाप्त नहीं होता बल्कि उसका अहंकार और बढ़ जाता है कि मैं तो बड़ा धार्मिक हूं। जबकि जीवित गुरु के आगे जब आप झुकते हैं तो अहंकार को बड़ी चोट लगती है कि मैं भी इंसान और यह भी इंसान मैं इसके आगे क्यों झुकू? जीवित गुरु आपके अहंकार को तोड़ कर रख देते हैं। जीवित गुरु आपके अंधविश्वासों पर प्रहार करते हैं, आपके अंदर के विकारों को निकालते हैं, इसलिए जीवित गुरु को पहचानने और स्वीकार करने के लिए एक विशेष योग्यता की जरूरत है। जो व्यक्ति अपने अहंकार को मिटा कर समर्पण के लिए तैयार है वही जीवित गुरु के सानिध्य में रह सकता है।

**राम कृष्ण से कौन बड़ा, तीनहुं तो गुरु कीन्ह।
तीन लोक के वे धनी, गुरु आगे आधीन।।**

कुछ लोग कहते है कि बिना गुरु के ही हम भक्ति कर के मोक्ष प्राप्ति कर लेंगे, जब प्रभु श्री राम, श्री कृष्ण जैसी बड़ी बड़ी हस्तियों ने भी गुरु बनाए तो फिर क्या आपका सामर्थ्य है कि बिना गुरु के मोक्ष प्राप्त कर लोगे?

इस संदर्भ में कुछ लोग अक्सर एक प्रश्न उठा देते हैं। वह यह कि फिर मीरा, नामदेव, धन्ना आदि भक्तों ने बिना गुरु के प्रभु को कैसे पा लिया था? मीरा श्री कृष्ण से बातें किया करती थी। नामदेव को 72 वार विट्ठल का दर्शन हुआ था। धन्ना ने तो पत्थर तक में से भगवान को प्रकट कर लिया था। इनके पास तो कोई गुरु नहीं था। पर जो लोग ऐसा कहते हैं उनका ज्ञान अधूरा है। नि: सन्देह इन भक्तों के प्रेम व भावना के वशीभूत होकर भगवान इनके समक्ष प्रकट हो जाया करते थे। वे प्रभु के तत्त्वरूप का साक्षात्कार नहीं कर पाए थे। पर इससे इनका पूर्ण कल्याण नहीं हो पाया था। इसलिए बाद में इन सब ने भी पूर्ण गुरू की शरण ग्रहण की थी। इतिहास बताता है कि मीरा ने गुरु रविदास जी से,

नामदेव ने विशोबा खेचर से व धन्ना ने स्वामी रामानंद जी से ब्रह्मज्ञान प्राप्त किया था।

बस समझ लो! सृष्टि के आदिकाल से वर्तमान तक जिसने भी ईश्वर को पाया, गुरु के सान्निध्य में ही पाया। नरेंद्र - रामकृष्ण, दयानंद - विरजानंद, जनक - अष्टावक्र, एकनाथ - जनादर्न, प्लोटो - सुकरात आदि जोड़े, इस बात को सिद्ध करते हैं। अब जब इन सभी ने इस हिदायत को कान दिए थे, तो हम कैसे अनसुना कर सकते हैं? कैसे इस अटल नियम से हटकर अपना अलग राग अलाप सकते हैं?

जब तक आप को कहीं भी ऐसे पूर्ण गुरु नहीं मिलते तो आपको ह्रदय पूर्वक परमात्मा के आगे प्रार्थना करनी चाहिए।

प्रश्न 1. सच्चा गुरु पाने के लिए हम क्या प्रयास करें?

सतगुरु का मिलना परमात्मा का सबसे बड़ा वरदान है। जब हमारे करोड़ों जन्मों के पुण्य उदय होते हैं तब ऐसे सतगुरु से मिलना होता है। धनी धर्मदास जी अपनी वाणी में फरमाते हैं:

भक्ति प्रभाव मिटी सकल, धर्मदास की पीर
कोटि जन्म के पुण्य से, सतगुरु मिले कबीर

सच्चा गुरु पाने के लिए हम अपने आपको सच्चे शिष्य की तरह तैयार कर सकते हैं और परमात्मा से प्रार्थना कर सकते हैं। सृष्टि का नियम है जहां मांग होगी तो पूरी भी जरूर की जाएगी बस मांग सच्ची होनी चाहिए हृदय पूर्वक होनी चाहिए तो इसका तरीका यह है कि आप हर रोज ब्रह्म मुहूर्त में अर्थात 3:00 से 6:00 के बीच में प्रभु परमात्मा जहां भी आपकी श्रद्धा है उनके आगे विनम्र प्रार्थना करें कि
" **हे परमात्मा! मुझे ऐसे सतगुरु से मिलवा दीजिए जो मेरी आत्मा को मुक्ति दिला सकें। मुझ पर कृपा करें मुझे ऐसे गुरु मिल जाएं जो मेरे जीवन को सही राह दिखा सकें।**"

इस तरह की प्रार्थना आप 21 दिन तक जरूर करें। प्रभु परमात्मा की कृपा से आपके जीवन में वह सहयोग जरूर बनेंगे कि आपको सतगुरु की कृपा प्राप्त होगी।

प्रश्न 2. क्या गुरु के बिना किया हुआ जप, तप, दान धर्म सब व्यर्थ होता है?

गुरु के बिना क्या हुआ जप, तप, दान धर्म व्यर्थ तो नहीं होता क्योंकि यह कार्यकारिणी सृष्टि है यहां कोई भी कर्म बिना फल के नहीं होता। पर एक बहुत बड़ी समस्या यह है कि आमतौर पर यह सब कर्म करते हुए इंसान अहंकार का शिकार हो जाता है। ऐसे लोग बहुत ही कम होंगे जो दान धर्म करें और उनमें अहंकार ना हो। अहंकार पूर्वक किया हुआ कोई भी कार्य आपको और अधिक बांधने वाला हो जाता है। शायद इसलिए कबीर साहेब ने फ़रमाया -

कबीर, गुरु बिन माला फेरते, गुरु बिन देते दान।
गुरु बिन दोनों निष्फल हैं, पूछो वेद पुराण।।

गुरु के मिलने का सबसे बड़ा प्रभाव यही होता है कि गुरु आपको निष्काम कर्म करने की युक्ति बता देते हैं। जिससे शिष्य अहंकार रहित होकर समर्पण भाव से जप, तप, दान धर्म इत्यादि करता है तो उसका प्रभाव कई गुना बढ़ जाता है, और आत्मा के कल्याण का रास्ता खुल जाता है।

प्रश्न3. जिसका गुरु नहीं है तो क्या वो परमात्मा का साक्षातकार कर सकते हैं?

गुरु के बिना परमात्मा को पाया तो जा सकता है पर यह बहुत बहुत कठिन मार्ग है। शायद 1% से भी कम लोग इस में सफल हो पाए। जो व्यक्ति एक जीवित गुरु के आगे समर्पण नहीं कर सका वह परमात्मा के आगे भी समर्पण कैसे कर सकेगा? इसलिए गुरु की शरण में जाना मंजिल को बेहद आसान कर देता है।

परमसंत श्री कबीर साहिब जी फरमाते हैं -

गुरु से कर मेल गँवारा। का सोचत बारम्बारा।।
जब पार उतरना चहिये। तब केवट से मिलि रहिये।।
जब उतरि जाय भव पारा। तब छूटै यह संसारा।।
जब दरसन देखा चहिये। तब दर्पन माँजत रहिये।।
जब दर्पन लागत काई। तब दरस कहँ ते पाई।।

अर्थात ऐ जिज्ञासु! यदि संसार की कल्पना, क्लेश और अशान्ति से छुटकारा पाना है, तो गुरु से मिलने का जतन कर। इसमें बार बार सोचने-विचारने की क्या आवश्यकता है? सीधी सी बात है कि जिसे पार उतरना हो, वह केवट से मिले। तथा जब तू मल्लाह से मिलकर भवसागर के पार हो जायेगा; तब संसार के जितने भी क्लेश हैं, वे सब अपने आप

ही छूट जायेंगे। दूसरी बात जिसे अपना मुख देखने की इच्छा हो; उसे चाहिये कि दर्पण को माँझकर साफ करे, तब मुख साफ साफ देखने में अपने आप ही आ जायेगा। इसी प्रकार जब तक मन रुपी दर्पण पर मायावी संस्कारों की मैल चढ़ी है, तब तक भला आत्म-स्वरुप कैसे देखने में आ सकता है? ज़रुरत है कि गुरु के शब्द की रगड़ से पहले मन के दर्पण को शुद्ध कर लिया जाये, तब स्वयंमेव अपने स्वरुप का साक्षात्कार हो जायेगा।

प्रश्न 4. असली गुरु की पहचान क्या होती हैं?

ब्रह्मज्ञानी पूर्ण गुरु का मिलना परमात्मा की बहुत बड़ी कृपा है। लेकिन जहां सच्चे ब्रह्मज्ञानी गुरु पाए जाते हैं वहां पर नकली आडंबर करने वाले लोगों की भी कमी नहीं है। सच्चे गुरु आपको आपकी आत्मा का बोध कराते है। वो नेत्रों से, स्पर्श से, वाणी से और भाव मात्र से सेवक की आत्मा का कल्याण करने की क्षमता रखते हैं।

दर्शनात स्पर्शनात शब्दात कृपया शिष्य देहके।
जनयेत यः समावेशम शाम्भवम स हि देशिका।

अर्थात:- जो दरस परस और शब्द के द्वारा शिष्य में आत्म तत्व का आवेश जगा सकते हैं। वही गुरु हैं, जो सत्य संकल्प गुरु केवल एक बार कृपा दृष्टि डालकर भी इस महत कार्य को कर सकते हैं। योग्य शिष्य का उद्धार और

अयोग्य को योग्य बना कर उद्धार करना यही गुरु का काम है।
ऐसे गुरु परमात्मा की कृपा से ही मिल सकते हैं।
सतगुरु ऐसा कीजिए, लोभ मोह भ्रम नाहि।
दरिया सो न्यारा रहे, दीसे दरिया माहि।।
संत कबीरदास जी कहते हैं कि सतगुरु ऐसा होना चाहिए, जिसके ह्रदय में किसी भी प्रकार लोभ, मोह-माया और भ्रम न हो. ऐसा सतगुरु इस संसार रूपी सागर में दिखाई तो अवश्य पड़ता है, परन्तु वह संसार को कुवासनाओं और महत्वाकांक्षाओं से अलग रहता है.
सच्चा गुरु वो ही है जो ईश्वर से साक्षात्कार करा दे।
ईश्वर ही ब्रह्मांण्ड का स्रोत हैं और हम सबको एक दिन ईश्वर में ही मिल जाना है।
जो हमें जीते जी आत्मसाक्षात्कार करा दे वो गुरु ईश्वर तुल्य हैं।
कबीर,सतगुरु के दरबार मे, जाइयो बारम्बार
भूली वस्तु लखा देवे, है सतगुरु दातार।
हमे सच्चे गुरु की शरण मे आकर बार बार उनके दर्शनार्थ जाना चाहिए और ज्ञान सुनना चाहिए।
सतगुरु के लक्षण कहूं, मधुरे बैन विनोद।
चार वेद षट् शास्त्र, कहै आठरा बोध।

अर्थात जो गुरु चार वेद छह शास्त्र और 18 पुराणों आदि सभी सद्ग्रंथों का पूर्ण जानकार होगा वही सच्चा सतगुरु होगा।

गुरबानी में गुरु नानक साहिब जी कथन करते हैं:

सतगुरु मेरा सदा सदा ना आवै ना जाइ॥
ओहु अबिनासी पुरखु है सभ महि रहिआ समाइ॥

(श्री गुरु ग्रंथ साहिब, अंग 759)

सतगुरु जी जन्म व मृत्यु के चक्रों से बाहर हैं। वे काल व कर्मों की सीमा में नहीं आते।

असली-नकली गुरु की पहचान करने की क्षमता आमतौर पर हम लोगों में नहीं होती, ये तो परमात्मा ही कृपा करके हमें झूठ से बचा कर सत्य स्वरूप सतगुरु से जोड़ दे, ऐसी प्रार्थना प्रभु के आगे निरंतर करनी चाहिए।

प्रश्न 5. गुरु मिल जाने के बाद मनुष्य के मोटे मोटे बुरे कर्म या पाप कट जाते है?

पूर्ण ब्रह्म ज्ञानी सतगुरु के मिल जाने के बाद छोटे या मोटे सब तरह के पाप कर्म कट जाते हैं शर्त केवल इतनी कि मनुष्य पूरी श्रद्धा के साथ उनके बताए हुए नियमों का पालन करें। फिर इसमें तनिक भी संशय नहीं है कि उस सेवक को

समस्त कर्म बंधन समाप्त होकर परम मुक्त अवस्था की प्राप्ति होती है।
कर्म भी तीन प्रकार के होते हैं, क्रियमान, प्रारब्ध और संचित कर्म। संचित या आगामी कर्म सतगुरु की कृपा से उनके नियमों का पालन करने से धीरे धीरे कटते जाते हैं।
और प्रारब्ध अर्थात इस जीवन में जो कर्म फल देने वाले हैं वह भी गुरु की कृपा से अपना प्रभाव कम कर देते हैं पर उनसे पूरी तरह बचना संभव नहीं है। लेकिन सतगुरु इतना सामर्थ्य प्रदान कर देते हैं कि उन कर्मों मनुष्य जिम्मेवारी पूर्वक भोग लेता है।
सतगुरु के दिए हुए नाम का जाप करके मन में सुख दुख दोनों के प्रति उदासीनता आ जाती है जिसे भगवान श्री कृष्ण स्थित प्रज्ञता कहते हैं। इस अवस्था में दुख को भोगना सहज हो जाता है। अगर सेवक पूर्ण रूप से समर्पित हो तो सतगुरु प्रारब्ध कर्म का भी प्रभाव बहुत कम कर देते हैं।
संचित कर्मों को काटने की गुरुदेव की एक पावन लीला लिख रहा हूँ। मेरे सतगुरु देव भगवान 1998 में बेंगलुरु में विराजमान थे। वहां गुरुदेव ने कुछ सेवा करने के लिए सभी सेवकों को आज्ञा दी, फरमाया कि यह सभी पेड़ हटाकर यहां पर एक अच्छा सा शेल्टर बना दो ताकि ड्राईवर लोगों के आराम का स्थान बन सके।

गुरुदेव की कृपा से शाम तक यह सेवा संपन्न हो गई शेल्टर बनकर तैयार हो गया। गुरुदेव ने यह देखा तो अति प्रसन्न हुए सभी को प्रेम पूर्वक प्रसाद बांटने लगे। प्रसाद का टब लाया गया और उसे रखने के लिए कोई स्टूल नहीं मिला, तो श्री सदगुरुदेव भगवान जी ने पास में खड़े हुए एक लड़के को बुलाकर कहा कि तू अपनी पीठ को ऊपर करके घोड़े की तरह झुक जा और उसके पीठ पर वो टब रख दिया और सभी को प्रसाद देने लगे। प्रसाद देते हुए लगभग 15 मिनट हो गए उस लड़के को उठाया। किसी ने गुरुदेव से विनती की कि प्रभु इस लड़के को तकलीफ हो रही होगी यह बहुत देर से झुका रहा है। श्री सदगुरुदेव भगवान जी ने फरमाया इसे तकलीफ तो तब होनी थी जब यह गधा बनकर अगले जन्म में सारा जीवन बोझ ढोता, हमने वह सारा अगला जीवन 15 मिनट की इस सेवा में काट दिया है।

इसी तरह गुरुदेव की कृपा से प्रारब्ध और संचित दोनों कर्मों के बंधन कट जाते हैं और जीवन मुक्त अवस्था को सहज ही पा लेता है।

प्रश्न 6. क्या गुरु मिलते ही मेरे समस्त दुख दूर हो जाएंगे? क्या गुरु मिलने के बाद मुक्ति मिलना तय है?

उत्तर : गुरु का मिलना जीवन में परम सौभाग्य है। गुरु मिले तो मुक्ति का द्वार मिला, पर फिर भी वास्तविक मुक्ति इस द्वार से पार जाने के बाद ही मिलेगी। इसका अर्थ यह है कि गुरु हमें रास्ता दिखा सकते हैं, हमारे अनेक तरह के कर्म बंधन भी समाप्त कर सकते हैं पर इसके लिए गुरु पर संपूर्ण विश्वास होना और गुरु के द्वारा बताए हुए नियमों का पालन करना बेहद जरूरी है। एक सच्चे शिष्य के अंदर जो समर्पण भाव है, भक्ति है, प्रेम है, वही उसके लिए गुरु कृपा का साधन है। और गुरु कृपा ही मुक्ति का साधन है। सच्चे गुरु भक्त तो मुक्ति से भी आगे निकल जाते हैं। हमारे गुरुदेव ने भी अपने पावन वचनों में यह फरमाया था कि

प्रेमी के मैं कर बिकुं, यह मेरा उसूल,
चार मुक्ती दूं ब्याज में, दे ना सकूं मूल।

गुरुदेव फरमा रहे हैं कि एक प्रेमी भक्त को मुक्ति की भी परवाह करने की जरुरत नहीं है। वह सिर्फ प्रेम से समर्पण करना सीख ले, एक नहीं 4 तरह की मुक्ति (सायुज्य मुक्ति, सामीप्य मुक्ति, सालोक्य मुक्ति और सारुप्य मुक्ति) सतगुरु ब्याज में देने का वचन दे रहे हैं।

प्रश्न 7. क्या हम अपनी आत्मा को गुरु मानकर चल सकते हैं? क्या पहले रह चुके संत (जो अब भौतिक शरीर में नहीं हैं) हमारे गुरु हो सकते हैं?

जिस व्यक्ति के हृदय में आत्म कल्याण की तीव्र इच्छा है उसको सतगुरु अवश्य ही मिलेंगे। इसलिए सतगुरु की प्राप्ति होने से पहले अपनी आत्मा को ही गुरु मानकर काम करना चाहिए। हमारी अंतरात्मा हमें लगातार गाइडेंस देती रहती है। भीतर एक बारीक़ सी आवाज हमें किसी भी कर्म के बारे में निर्देशित करती है कि यह अच्छा है या बुरा अंतरात्मा की इसी आवाज को अपना गाइड समझना चाहिए।

इसी प्रकार आप किसी भी देवी देवता या पहले रह चुके संतों (जो अब भौतिक शरीर में नहीं हैं) की दिव्य ऊर्जा से जुड़ कर भी उनसे निर्देश पा सकते हैं। अगर यह संभव हो तो जरूर करना चाहिए। इसके साथ साथ उनसे यह प्रार्थना भी करनी चाहिए कि मुझे भौतिक रूप में सतगुरु मिलें, ऐसी आप कृपा कीजिए।

इसमें एक बात अच्छे से समझ लेनी चाहिए कि किसी भी मूर्ति, देवी देवता या पहले रह चुके संतों की दिव्य ऊर्जा से जुड़ने में लोगों को आसानी लगती है, क्योंकि वो आपको थोड़ी बहुत गाइडेंस तो देते हैं लेकिन अधिकतर साधक

अहंकार का शिकार हो जाता है। यह अहंकार ही उसके पतन का कारण बनता है। सतगुरु की शरण में जाने पर सतगुरु सबसे पहले सेवक के अहंकार को नष्ट करते हैं, जिससे सम्पूर्ण समर्पण का रास्ता बहुत आसान हो जाता है।

प्रश्न 8: क्या एक व्यक्ति के एक से ज्यादा गुरु हो सकते हैं?

पहले तो आप गुरु और टीचर में फर्क समझ लीजिए। टीचर अनेक हो सकते हैं जिन्होंने आपको प्राइमरी, सेकेंडरी स्कूल, कॉलेज में पढ़ाया या आपने कोई और पढ़ाई किसी भी टीचर से कहीं भी की उन सब को नमस्कार है। लेकिन जब आध्यात्मिक गुरु की बात आती है तो वह एक समय में एक ही होने चाहिए।

ऐसा हो सकता है कि आपने पहले कहीं और से दीक्षा ली हो। आपकी आत्मिक अवस्था के अनुसार प्रकृति ने आपको उस समय के गुरु से मिलाया। लेकिन अनेक बार ऐसा होता है कि वह गुरु अब भौतिक शरीर में नहीं है, अथवा आप उनसे कनेक्शन अनुभव नहीं करते अथवा वह किसी भी और कारण से आपसे दूर हो गए हैं तो आपके लिए यह बेहतर है कि आप एक बार पुनः सच्चे गुरु की तलाश करें और जहां आपका मन जुड़ता है वहां से दीक्षा ले ले।

दीक्षा का यह रिश्ता आत्मा और परमात्मा के बीच के रिश्ते जैसा है जहां हम संपूर्ण समर्पण कर देते हैं। इस रिश्ते को और आगे के सेक्शन में विस्तार से समझाया गया है। लेकिन यह ध्यान रखें कि एक ही समय में आप दो आध्यात्मिक गुरुओं के आगे सम्पूर्ण समर्पण नहीं हो सकता, और सम्पूर्ण समर्पण के बिना आत्मा का कल्याण नहीं हो सकता।

दूसरी जगह से आप कुछ ज्ञान ले सकते हैं, ज्ञान लेने में कहीं कोई आपत्ति नहीं है, पर संपूर्ण समर्पण की अवस्था आए बगैर आत्मा का कल्याण नहीं हो सकता और संपूर्ण समर्पण केवल एक ही स्थान पर हो सकता है। इसलिए पूरी कोशिश करें कि एक ही आध्यात्मिक गुरु से जुड़ें।

प्रश्न 9. गुरु मंत्र गुप्त क्यों होता है? दुसरो के साथ शेयर क्यों नही करना चाहिए?

गुरु दीक्षा का अर्थ है कि जब सेवक समर्पण करता है तो सतगुरु की कृपा उसमे प्रवेश करती है, सतगुरु का मन्त्र सेवक के शरीर, मन, आत्मा में प्रविष्ट हो जाता है। सेवक जब गुरु मंत्र का स्वांस स्वांस जाप करता है तो वह मंत्र उसके अंतरतम में प्रवेश कर जाता है। कोई बात गुप्त

रखने को कहा जाए, तो उसका स्मरण सदैव होता है, इस नियमानुसार, मंत्र गुप्त रखने को कहा जाए तो मंत्र साधना अधिक सफल होगी।
जब तक समर्पण नहीं होता मंत्र नहीं दिया जा सकता। मंत्र देने का अर्थ ही यही है कि सतगुरु सेवक के रोम-रोम में प्रवेश कर गए हैं। सतगुरु जब मंत्र देते हैं यह मंत्र आपकी आत्मा में स्थापित कर देते हैं फिर जब आप उस मंत्र का स्वांसो के द्वारा जाप करते हैं तो यह मंत्र आपके समस्त पाप कर्मों और मन के समस्त विकारों काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार आदि को नष्ट करता जाता है।
इस मंत्र को अगर आप किसी दूसरे को बताए तो इससे सभी का नुकसान होता है। पहली बात उसने समर्पण नहीं किया हुआ, उसे इस मंत्र की कोई कीमत नहीं पता। दूसरी बात आपको किसी ने दूसरे को मंत्र देने की पावर नहीं दी है, इसलिए इस मंत्र का किसी दूसरे पर कोई असर नहीं होगा। तीसरी बात सतगुरु जी ने आपको यह मंत्र गुप्त रखने को कहा है। तो मंत्र बता कर आप उनके साथ किया हुआ अपना वायदा तोड़ रहे हैं, ऐसा करने से आप गुरु कृपा से वंचित रह जाते हैं।
चाहे यह मंत्र किसी को पहले से पता ही हो तो भी आपके ऊपर जो गुरुदेव ने शक्तिपात किया है, दीक्षा दी है, वह दीक्षा सामने वाले व्यक्ति को नहीं मिली हुई, इसलिए उस

पर इस मंत्र का कोई असर भी नहीं होगा और आपकी शक्ति व्यर्थ में नष्ट हो जाएगी।
तो मंत्र को गुप्त ही रखना श्रेष्ठ है, इस मंत्र को अपनी सांसो में बसायें, अपने हृदय में बसायें, अपनी आत्मा में बसायें, अपने रोम रोम में बसायें लेकिन व्यर्थ में इसकी चर्चा ना करके इस मंत्र को गुप्त ही रखें।

प्रश्न 10: क्या हमारे कुलगुरू या हमारे माता-पिता, पति या पत्नी के गुरु हमारे भी गुरु होते हैं या हम अलग गुरु से जुड़ सकते हैं?

आध्यात्मिकता हमारी आत्मा की चॉइस (व्यक्तिगत निर्णय) है। बेशक हम आज एक ही परिवार के सदस्य हैं लेकिन हम सब की आध्यात्मिक यात्रा अलग जन्मों में अलग-अलग रही है। इसलिए अलग-अलग स्तर के लिए अलग-अलग आध्यात्मिक गुरु हो सकते हैं।
इसलिए गुरु की मान्यता किसी पर जबरदस्ती नहीं थोपी जानी चाहिए। कि हमारे माता-पिता के गुरु ही हमारे गुरु हो या मेरे पति या पत्नी के गुरु ही मेरे गुरु हो यह बात किसी भी तरह से जबरदस्ती नहीं की जानी चाहिए। यह पूरी तरह से आपका व्यक्तिगत निर्णय है क्योंकि आपकी यात्रा अलग है इसलिए, ना तो किसी के साथ जबरदस्ती करें और ना ही किसी की जबरदस्ती स्वीकार करें। अपने छोटे बच्चों पर

भी अपने गुरु की बातें जबरदस्ती नहीं थोपनी चाहिए, जब तक वो बड़े होकर खुद निर्णय लेने लायक नहीं बन जाते, तब तक आप उन्हें गाइडेंस दे सकते हो, पर जबरदस्ती बिलकुल मत कीजिये।

प्रश्न 11. गुरु पाने से पहले स्वयं को अच्छा शिष्य कैसे बनाएं?

एक अच्छे शिष्य के लिए एक सच्चे शिष्य के अंदर कुछ गुण होने चाहिए जिनकी लिस्ट यहां पर दी जा रही है, अपने अंदर इन पवित्र गुणों को लाने का प्रयास करें।
अच्छे शिष्य के लक्षण:

- आस्तिक और सदाचारी
- यथासंभव सत्य वाणी का प्रयोग करने वाला
- चपलता, कुटिलता, क्रोध, मोह, लोभ, ईर्ष्या आदि अवगुणों से दूर रहने वाला
- निंदा, कटु भाषण और सिगरेट मद्य इत्यादि व्यसनों से दूर रहने वाला

गुरु मिलने के बाद एक शिष्य को निम्नलिखित गुण अवश्य अपनाने चाहियें

- गुरु के वचनों पर पूर्ण विश्वास करने वाला
- आज्ञाकारी

- गुरु के सदुपदेशों पर चिंतन मनन करने वाला
- नियमों का पालन श्रद्धा और विश्वास से करने वाला
- गुरु की सेवा में उत्साह रखने वाला
- गुरु की उपस्थिति अथवा अनुपस्थिति दोनों परिस्थितियों में उनके आदेशों का पालन करना

सच्चे मार्गदर्शक गुरु की महिमा

सतगुरु महिमा

रामायण में गोस्वामी तुलसीदास जी सतगुरु की वंदना करते हुए वर्णन करते हैं कि-

वंदऊं गुरु पद कंज, किरपा सिन्धु नररूप हरि।
महामोह तम पुंज, जासू वचन रबि कर निकर॥

फरमाते हैं कि मैं सत्गुरुदेव महाराज जी के श्री चरण-कमलों में वंदना करता हूँ. मेरे सतगुरु दया के सागर हैं, नर-रूप में साक्षात पारब्रह्म हैं, माया मोह का घना अन्धकार मिटाने के लिए जिनके श्री वचन सूर्य की किरणों के समूह के सामान हैं, अर्थात सतगुरु के वचन तथा उपदेश जीव को माया मोह के

घने अन्धकार से निकाल कर ज्ञान और आनंद के प्रकाश में ले आते हैं. गुरु गीता में सतगुरु की महिमा का वर्णन आता है -

ब्रह्मानन्दं परमसुखदं केवलं ज्ञानमूर्तिं,
द्वन्द्वातीतं गगनसदृशं तत्त्वमस्यादिलक्ष्यम्।
एकं नित्यं विमलमचलं सर्वधीसाक्षिभूतं,
भावातीतं त्रिगुणरहितं सदगुरुं तं नमामि।।

अर्थात जो ब्रह्मानंद स्वरूप हैं, परम सुख देने वाले हैं, जो परिपूर्ण हैं, ज्ञान की साक्षात् मूरत हैं. (सुख-दुःख, पाप पुण्य आदि) द्वंदों से रहित हैं, आकाश के सामान सूक्ष्म और सर्व-व्यापक हैं, तत्वमसि आदि महावाक्यों के लक्ष्यार्थ हैं (अर्थात तत्वमसि आदि महावाक्य जिस परम चेतना की और इशारा करते हैं, सतगुरु वही परम चेतना हैं)।

एक हैं (unique), नित्य हैं(eternal), मलरहित (pure) अचल(steady) हैं, सर्व बुद्धियों के साक्षी हैं (Witness of the Intelligence of All Beings), भावनाओं से परे हैं (Beyond the States of the Mind), (सत्व, रज और तम) तीनों गुणों से रहित हैं, ऐसे श्री सत्गुरुदेव को मैं नमस्कार करता हूँ.

गुरु ही परब्रह्म परमात्मा हैं

"गुरु ब्रह्मा गुरु विष्णु गुरु देवो महेश्वरा,
गुरु साक्षात परमब्रह्म तस्मै श्री गुरुवे नमः"

कहते हैं कि संसार की सृष्टि संसार की रचना, उसका पालन और उसका विनाश करने के लिए तीन महाशक्तियां कार्य करती हैं। ब्रह्मा, विष्णु और महेश। हम भगवान् को GOD बोलते है। तो उसका मतलब क्या है? इसका मतलब है G - Generator , O -Operator , D - Destructor अर्थात ब्रह्मा जो हैं सृष्टि बनाते हैं। विष्णु भगवान् पालन पोषण करते हैं और महेश यानि शिव शंकर सृष्टि का संहार करते हैं तो ये कहा जा रहा है कि मेरे सतगुरु ही ब्रह्मा रूप में आकर सृष्टि को प्रगट करते हैं बनाते हैं। विष्णु रूप में सृष्टि का पालन करते हैं और महेश यानी शंकर भगवान् के रूप में सृष्टि का विध्वंस करने की ताकत रखते है। मेरे सतगुरु पारब्रह्म परमेश्वर हैं और ऐसे सतगुरु को मेरी बारम्बार नमस्कार है। जैसे मां के बिना किसी का जन्म असंभव है वैसे गुरु के बिना ज्ञान भी प्राप्त नहीं होता। पूर्ण तत्ववेत्ता सतगुरु हमारे मन के Doctor होते हैं। जैसे Doctor किसी बीमार को ठीक

करता है वैसे ही सतगुरु हमारे मन में से बुरी आदतें निकाल कर अच्छी बातें डालते हैं। वे हमारे मन को पवित्र बनाते हैं।

गुर की मूरति मन महि धिआनु ॥ गुर कै सबदि मंत्रु मनु मान ॥
गुर के चरन रिदै लै धारउ ॥ गुरु पारब्रहमु सदा नमसकारउ ॥१॥ श्री गुरू ग्रंथ साहिब P 864
अर्थ: (तभी तो, हे भाई!) मैं तो गुरु (को) परमात्मा (का रूप जान के उस) को सदा नमस्कार करता हूँ, गुरु के चरण अपने हृदय में धार के बसाए रखता हूँ। गुरु के शब्द से मेरा मन नाम-मंत्र को (सब मंत्रों से श्रेष्ठ मंत्र) मान रहा है। (हे भाई! गुरु का शब्द ही गुरु की मूर्ति है) गुरु की (इस) मूर्ति का (मेरे) मन में ध्यान टिका रहता है।1।

अखण्डमण्डलाकारं व्याप्तं येन चराचरम्।
तत्पदं दर्शितं येन तस्मै श्री गुरूवे नमः॥
जो सम्पूर्ण सृष्टि के, कण-कण में निवास करते हैं! उस एक भगवान (जिसे हम मानते हैं) के तत्व स्वरूप में जो ब्रह्मज्ञान दीक्षा देते समय तत्क्षण ही, दिव्य दर्शन करवा दे! ऐसे गुरु के चरणो में नमन है!

मेरे सतगुरु की महिमा इस जग में सबसे न्यारी है,
भोला मुखड़ा जिनका और मुस्कान बड़ी प्यारी है।
मुख पर छम -छम नूर है बरसे, हर कोई उनके दर आने को तरसे।
रहता उनको सबका ख्याल है , अपने भक्तों को पल -पल करते निहाल हैं।।
जिन्होंने प्रेम से याद किया उनको , नैया उनकी इन्होने तारी है।
देवी -देवता भी वहां आकर मंगल गाते हैं , मेरे सतगुरु उनपर भी अपनी कृपा बरसाते हैं।
इनका नाम तो बड़ा ही सुखकारी है , मेरे सतगुरु की महिमा इस जग में बड़ी नयारी।।

प्रश्न 12: परमहंस शब्द का क्या अर्थ है?

"परमहंस" शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है। "परम"+हंस" = परमहंस। हंस शब्द का अर्थ होता है -"आत्मा"। और परम शब्द का अर्थ होता है -सर्वोच्च, सम्मानित, महान, बड़ा, श्रेष्ठ, Supreme आदि। तो "परमहंस" शब्द का मतलब हुआ -"परमात्मा"। "परमहंस" शब्द का प्रयोग हम सतगुरु जी के लिए करते

हैं। क्योंकि हमारे श्री सतगुरु जी परमहंस अवतार हैं जो कि कुल मालिक, परमात्मा, परमेश्वर का ही रूप है।

प्रश्न 13: "जय सच्चिदानंद" मतलब क्या होता है?

सच्चिदानंद शब्द परमात्मा के लिए इस्तेमाल किया जाता है। परमात्मा सच्चिदानंद स्वरुप हैं। सच्चिदानंद" शब्द तीन शब्दों से मिलकर बना है - **सत, चित्त और आनंद**।

"**सत**" का अर्थ है, "**अविनाशी**" जो आज भी है, कल भी है और सदा रहेगा।
"**चित**" का अर्थ है, "**चैतन्य**" जो ज्ञान रूप और बोध रूप है। जिसे सब ज्ञात है या जो सब जानता है।
"**आनंद**" का अर्थ है, "**उतेजना रहित ख़ुशी**"।
(In English Existence+ Consciousness+ Bliss)

हमारे श्री सतगुरु देव जी परमात्मा का साकार रूप है अर्थात सच्चिदानंद स्वरुप हैं। जब हम गुरमुख एक दुसरे को "जय सच्चिदानंद" कहते है तो इसका अर्थ होता है कि जो हम सब में सच्चिदानंद स्वरुप परमात्मा विराजमान हैं उनकी जय हो। हम सब में जो श्री सतगुरु जी का स्वरुप

विराजमान हैं उनकी जय हो। हम सब सच्चिदानंद स्वरुप परमात्मा अर्थात श्री सतगुरु जी के ही अंश है।

प्रश्न 14: अद्वैत मत का क्या मतलब होता है?

द्वैत अर्थात दो मतलब जीव और ब्रह्मा दोनों की ही सत्ता है!अद्वैत अर्थात एक मतलब केवल ब्रह्म ही सत्य है!

द्वैत का अर्थ है सबको अलग-अलग देखना और अद्वैत का अर्थ है एक देखना । जब तक हम द्वैत भाव में रहते हैं, तब तक हमें मेरा-तेरा, मान-सम्मान, सुख-दुःख, लाभ-हानि आदि द्वन्द परेशान करते रहते हैं। यह द्वैत भाव ही बंधन देता है, मुक्ति के लिए अद्वैत भाव में आना ज़रूरी है। अद्वैत को ही एकात्म भाव कहते हैं। एकात्म का अर्थ है, एक ही आत्मा सब जीवों में विद्यमान है। यह आत्मा, परमात्मा का ही अंश है। इसलिए भगवान् कह रहे हैं जो भक्त सभी जीवधारी प्राणियों में मुझे ही स्थित जानता है और केवल मुझ सर्वव्यापक परमात्मा का ही भजन करता रहता है, अर्थात जो संसार में हर जगह ही मुझको देखकर मेरा भजन करता रहता है। ऐसा मेरा भक्त संसार में रहकर सभी प्रकार से बरतता हुआ भी मुझमें ही निवास करता है।

हमारे श्री गुरुमहाराज जी फरमाते हैं - आत्मा परमात्मा का ही अंश है । वो दोनों एक ही है। वो दो नहीं है। तो अद्वैत मत का अर्थ हुआ जिस मत में आत्मा को परमात्मा का ही अंश मन जाता है। इसलिए अंश अपने अंशी परमात्मा में मिलकर एक हो जाता है।

प्रश्न 15: सतगुरु जी से हमारा क्या सम्बन्ध है?

श्री गुरु महाराज जी परमात्मा का साकार रूप है। उनमे ही सभी देवी-देवताओ और तीर्थ स्थानों का वास है। परमपिता परमात्मा ही "सतगुरु" के रूप में अपनी भटकी हुई रूहों का उद्धार करने के लिये आयें है। हम सब भटकी हुई रूहें (आत्माएं) है जो कि परमात्मा से बिछुड़ कर इस संसार में आयें है। वास्तव में हम उस परमात्मा का ही अंश है लेकिन किसी कारण से हम उनसे बिछुड़ कर इस संसार में आ गए है और यहाँ आकर हम अपने वास्तविक (असली) रूप को भूल गए है। श्री गुरु महाराज जी हमें हमारी पहचान कराने आयें है। सतगुरु की कृपा के बिना परमात्मा की प्राप्ति बहुत बहुत कठिन है क्योंकि गुरु महाराज जी ही हमें परमात्मा के स्वरूप से मिलने का साधन देते हैं। इन सब बातों का ज्ञान हमें तभी होगा जब हम उनके बनाये हुए नियमों का पालन

करेंगे और उनके वचनों का पालन करेंगे। जैसा कि हम रोज़ श्री आरती में भी पढ़ते है कि **"परमार्थ हित अवतार जगत में गुरु जी ने है लीन्हा"** अर्थात जीव के कल्याण के लिए ही श्री गुरु महाराज जी ने अवतार लिया है। श्री गुरु महाराज जी हम सबका कल्याण करने के लिए ही आए है। हम सबको माया के जंजाल से छुड़ा कर अपने साथ सचखंड ले जाने को आयें है। सचखंड वह स्थान है जहा केवल परमात्मा का वास है।

हम सब सतगुरु जी के गुरमुख है। गुरमुख वो है जो सतगुरु के वचनों का पालन करें और सतगुरु जी के लिए अपने आप को मिटा दे। जिसके मुख पर हर पल सतगुरु जी का नाम हो। जो संसार में रहते हुए भी अपने सतगुरु जी को न भुलाएँ। जिसके दिल मेंसिर्फ सतगुरु जी की याद हो। सतगुरु वह महाशक्ति है जिनके स्मरण मात्र से ही सभी दुखों से उद्घार हो जाता है। जिनको देखकर नजरों के नजारे साफ हो जाते हैं। जिनके शब्दों से माधुर्य बरसता है और मौन में सुकून समाता है। सतगुरु वो हैं जो हमारी हर पल खबर रखते हैं। जो हमारी फिक्र करते हैं। हमें हमारी सुध दिलाते हैं और हमें हमसे पार ले जाते है। वो सतगुरु है

जो हमें अंधकार से प्रकाश की ओर ले जाते हैं। अज्ञान से ज्ञान की ओर ले जाते हैं। सतगुरु प्रतीक है ज्ञान रूपी प्रकाश के, सतगुरु के भीतर विराट आकाश मौजूद है। रत्नों से परिपूर्ण सागर की गहराइयां भी विद्यमान हैं। सतगुरु देने की भाषा जानते है, सतगुरु समझने-समझाने का हुनर जानते हैं। सतगुरु बिना बोले बहुत कुछ कह जाते है। सतगुरु शिष्य से कुछ छीनते भी है तो भले के लिए। सतगुरु की हर हरकत, हर निर्णय, हर क्रिया-प्रतिक्रिया हमारी भलाई के लिए होती है। यही सार है सतगुरु- गुरमुख के संबंध का।

प्रश्न 16: श्री श्री 108 का क्या मतलब हैं?

खगोल विद्या के अनुसार 12 नक्षत्र और 9 ग्रह हैं – 9x12 = 108.
9 ग्रह 12नक्षत्रों में से गुजरते हुए अस्तित्व में आये – 9x12 = 108.
27 चन्द्र नक्षत्र चार तत्वों पर फैले - अग्नि, पृथ्वी, वायु और जल और चार दिशाओं पूर्व, पश्चिम, उत्तर और दक्षिण इन्होने ने भी पूरे अस्तित्व का गठन किया है – 27x4=108.
दूसरे शब्दों में 108 संख्या पूरे ब्रह्मांडीय निर्माण में मौजूद

समग्रता का प्रतीक है। जो गुरु इन शक्तियों से परिपूर्ण हैं उनके नाम के आगे श्री श्री 108 लगता है। सर्वशक्तिमान सदगुरु श्री श्री 108 श्री परमहंस दयाल जी महाराज इस प्रकार प्रभुओं के भी प्रभु हैं जोकि सम्पूर्ण सृष्टि में व्याप्त ब्रह्मांडीय शक्तियों पर राज्य करते हैं। इन शक्तियों के स्वामी तीन गुण जिसमे सम्पूर्ण सृष्टि बाध्य है उनसे भी ऊपर हैं। और इस तरह उन्हें सर्वशक्तिमान जानकार उनपर विश्वास करना चाहिए।

प्रश्न 17: अपने सतगुरु जी के आगे माथा कैसे टेकते है?

जब भी हम अपने गुरुदेव के श्री दर्शनों के लिए जाते है या आश्रम में जाते है तो हमे श्री गुरु महाराज जी को दंडवत् प्रणाम करना चाहिए। दंडवत् शब्द "दंड" शब्द से बना है। दंड का अर्थ होता है - "डंडा" और दंडवत् का अर्थ होता है - "डंडे की तरह"। हम हमेशा सतगुरु जी के आगे दंडवत् प्रणाम करते हैं। जब हम अपने आपको एक डंडे की तरह ज़मीन पर पूरी तरह से लेटा देते हैं तो उसे दंडवत् प्रणाम कहा जाता है। शास्त्रों में दंडवत् प्रणाम को "साष्टांग प्रणाम" भी कहा जाता है। "दंड" सीधे बाँस को कहा जाता था और जब इस बाँस को भूमि पर समतल रख

दिया जाए तो वह मुद्रा "दंडवत्" हो जाती है। जब शरीर को इसी अवस्था में मुंह के बल भूमि पर लिटा दिया जाए तो इसे दंडवत् प्रणाम कहते हैं। शरीर की इस मुद्रा में शरीर के छः अंगों का भूमि से सीधा स्पर्श होता है। एक साथ संपूर्ण शरीर के छः अंगो का स्पर्श होना संपूर्ण एकाग्रता, पूर्ण समर्पण और पूर्ण श्रद्धा का प्रमाण है। दंडवत् प्रणाम में व्यक्ति सब कुछ भूलकर केवल अपने सतगुरु के प्रति समर्पित हो जाता है। दंडवत् प्रणाम की मुद्रा में व्यक्ति सभी इंद्रियों (पाँच ज्ञानेंद्रियाँ और पाँचों कर्मेंद्रियाँ) को कछुए की भाँति समेटकर अपने श्रद्धेय को समर्पित होता है।
कान, आँख, त्वचा, नाक, जीभ यह पांच ज्ञानेन्द्रिया है। वाचा, हाथ, पैर, जननेंद्रिय, मलेंद्रिय यह पांच कर्मेंद्रियाँ है।
जब हम सतगुरु जी के आगे दंडवत् प्रणाम करते हैं तो इसका अर्थ ये होता है कि हम सतगुरु जी के सामने मृतक (मरे हुए के समान) हैं और वो हमारे परमात्मा है। इसलिए दंडवत् प्रणाम करने पर सतगुरु जी हमें "उठो गुरुमुखों, उठो!" फरमाते हैं, जिसका अर्थ होता है कि - हम उठ जाएं। अभी तक हम सो रहे थे, मरे हुए के समान थे और सतगुरु जी की श्री आज्ञा पाकर हम उठ जाते हैं मतलब जिंदा हो जाते हैं। दंडवत् प्रणाम करने से हमें नया जीवन मिलता है। जब हम सतगुरु जी के

आगे दंडवत् प्रणाम करते हैं तो सतगुरु हमें आशीर्वाद भी देते हैं।

प्रश्न 18: क्या सतगुरु जी काला जादू, टोना टोटका आदि से हमारी रक्षा करते हैं?

सतगुरु के नाम में इतनी ताकत है कि कोई भी नकारात्मक शक्ति इस नाम के सामने ठहर नहीं सकती इसलिए गुरमुख को अपने सतगुरु पर पूर्ण विश्वास रखते हुए हर तरह के भ्रम, चिंता आदि से बचते हुए 5 नियम के पालन में पक्का रहना चाहिए। कोई भी नेगेटिव पावर ब्लैक मैजिक, जादू-टोना, भूत प्रेत इत्यादि सतगुरु के सेवक के नजदीक भी नहीं फटक सकते। एक सच्ची घटना, गुरुदेव की लीला आपके साथ सांझी कर रहा हूं।

दिल्ली में एक गुरुमुख था जो श्री गुरु महाराज जी को मानने वाला था। लेकिन उसका काम धंधा कुछ सही नहीं चल रहा था। उसके व्यापार में घाटा हो रहा था। तब उसके एक दोस्त ने उसे सलाह दी कि तुम्हारे घर में कुछ किए कराए (black magic) का भी चक्कर हो सकता है। वास्तु दोष भी हो सकता है। उसने बताया की मेरा एक तांत्रिक दोस्त है

जो इन चीजों की काट करता है, तो मैं उसे तुम्हारे घर पर भेजूंगा। तब उसने अपने दोस्त को शाम 6:15 बजे का समय दे दिया। दिल्ली वाला भगत इंतजार करता रहा। 6:00 बजे तक वह नहीं आया ,तो भगत जी ने घर का दरवाजा खुला छोड़ दिया, और ड्राइंग रूम का भी दरवाजा खोल दिया। ताकि अगर वह आदमी आएगा तो आकर अंदर ड्राइंग रूम में बैठ जाएगा। क्योंकि शाम की आरती का वक्त हो रहा था और भगत जी ने आरती करनी थी। भगत जी ने 6.15 बजे तक इंतजार किया और उसके बाद उन्होंने आरती करना शुरू कर दिया। वह भगत आरती करने में मस्त हो गया।

इतने में वह तांत्रिक 6.15 बजने के बाद आया, तो अंदर उन्हें एक बुजुर्ग व्यक्ति बैठे मिले। उन बुजुर्ग ने उस आदमी से कहा कि हां जी आप आए हो। आप बैठो। भगत जी अभी आरती कर रहे हैं। जब आरती हो जाएगी तो उसके बाद आपसे मुलाकात होगी। वह आदमी उन बुजुर्ग से बातें करता रहा। उस आदमी ने बुजुर्ग से पूछा कि आप जहां कब से हो। तो उन्होंने फरमाया कि यह हमारे बच्चे हैं। हम

तो हमेशा इनके साथ ही रहते हैं। इस तरह से उन दोनों की बातें चलती रही।

इतनी देर में आरती खत्म हुई, तो भगत जी ने देखा कि वह आदमी आकर अंदर बैठा हुआ है। भगत जी ने उसे कहा कि हम आपसे क्षमा चाहते हैं, हमारे श्री गुरु महाराज जी की आरती का समय हो रहा था और आप नहीं आए थे, तो मैंने सोचा कि चलो इतनी देर में आरती ही की जाए।

उस आदमी ने भगत से कहा कि चलो अपना घर दिखा दो। जैसे ही वे आदमी अंदर गया तो सामने मंदिर में आरती की थाली पड़ी हुई थी और श्री गुरु महाराज का स्वरूप विराजमान था। वह आदमी कहने लगा कि आप इन अंकल जी की पूजा क्यों कर रही हो? भगत जी ने कहा कि यह अंकल जी नहीं है, यह तो हमारे श्री गुरु महाराज जी हैं। आदमी कहने लगा कि नहीं यह तो वही अंकल है जिन्होंने मुझे ड्राइंग रूम में बिठाया, पानी वगैरह पिलाया, और कह रहे थे कि आप यहां बैठो। भगत जी ने कहा कि नहीं यह तो हमारे श्री गुरु महाराज जी हैं। और कहा कि ऐसे हमारा श्री दरबार है। और हम इनकी पूजा करते हैं। जैसे आप लोग

भगवान की पूजा करते हो। हमारे लिए यह हमारे भगवान हैं।

तब उस आदमी ने कहा कि फिर आपको किसी के पास जाने की जरूरत नहीं है। आपके घर पर कोई black magic कोई टोना टोटका काम नहीं कर सकता क्योंकि जिनके घर में श्री गुरु महाराज जी हाजिर नाजिर विराजमान होते हैं और फेरा डालते हैं ,तो उनके घर में कुछ भी नेगेटिव नहीं हो सकता। जो भी आपके गुरु महाराज जी के दरबार के नियम हैं, आप उन नियमों को पूरा करो तो आपके काम धंधे अपने आप खुल जाएंगे।

प्रश्न 19: क्या सतगुरु मुसीबत के समय में भी रक्षा करते हैं?

गुरबानी में पावन वचन आते हैं: "गुरु मेरे संग सदा है नाले, सिमर सिमर तिस सदा संभालेl"

जिसने सतगुरु द्वारा बख्शे गए सभी नियमों का पालन नियम से पूरा किया होगा, सतगुरु द्वारा बख्शे हुए पवित्र नाम का अभ्यास नियम से पूरा किया होगा; वह सतगुरु का प्यारा होता है. सतगुरु ऐसे प्रेमियों की संभाल इस प्रकार से

करते हैं जैसे एक माता अपने बच्चे का पालन-पोषण करती है. जब बच्चा किसी कठिनाई में हो तो क्या माता को बुलाने की ज़रूरत पड़ती है? माता स्वयं ही अपने बच्चे के लिए हाज़िर हो जाती है. ऐसा प्यारा ही सतगुरु का प्रेम है!

यह बात लगभग 2001 की है। एक बार एक भगतानी देर रात में कहीं से अपने घर जा रही थी. वह बिल्कुल अकेली थी और रास्ता भी बहुत सुनसान था. वह श्री गुरुमहाराज जी की बहुत प्रेमन थी. रात में इतनी रात के समय उसे डर भी लग रहा था लेकिन उस वक्त अकेले जाना उसकी मजबूरी थी. उसने श्री गुरुमहाराज जी का जयकारा लगाया और एक ऑटो अपने घर तक के जाने के लिए लिया. वह उस ऑटो में बैठ गईं. उस ऑटो वाले की नियत कुछ ठीक नहीं थी. ऑटो वाला ऑटो तो चला रहा था लेकिन सामने के शीशे में, जिसमें पीछे आने वाली गाड़ियां देखते हैं, बार-बार उस भगतानी को देखे जा रहा था. वह भगतानी समझ तो गई लेकिन रास्ता इतना सुनसान था कि उसके पास और कोई रास्ता नहीं था, इसलिए चुपचाप उस ऑटो में बैठी रही. उसने अपने मन में ज़ोर-ज़ोर से श्री गुरुमहाराज जी से विनती करके नाम का सिमरन शुरू कर दिया. अब की

बार जब ऑटो वाले ने शीशे में उस भगतानी को देखा तो उसे शीशे में एक सफ़ेद चोले पहने एक बाबा जी दिखाई दिये जो उस भगतानी के साथ पीछे बैठे थे. जैसे ही वो ऑटो वाला शीशे में देखता, वो बाबा जी उसे अपनी आँखों के इशारे से धमका देते कि “आगे देख”, और डर कर वह फिर से आगे देखने लगता. ऐसा उसने कई बार किया. ऑटो वाला बार-बार यही सोच रहा था कि वो सफ़ेद चोले वाले बाबा जी कौन हैं जो उसे सावधान कर रहे हैं.

जब भगतानी जी का घर आ गया तो उसने ऑटो रुकवाया और पैसे देने लगीं. ऑटो वाला अभी भी बहुत डरा हुआ था और बार-बार यही सोच रहा था कि वो सफ़ेद चोले वाले बाबा जी कौन थे जो उसे डरा रहे थे. अंतत: उसने भगतानी जी से अपनी गलती के लिए माफ़ी मांगी और वो अपने आपको रोक न सका और उसने भगतानी जी से पूछा – “जब आप ऑटो में बैठी थी तो अकेली थीं, वो सफ़ेद चोले वाले बाबा जी कौन थे जो आपके साथ पीछे बैठे हुए थे और मुझे बार-बार सावधान कर रहे थे?”

ये सुनते ही भगतानी जी को समझ में आ गया कि चिट्टे चोले में और कोई नहीं, मेरे श्री गुरुमहाराज जी ही हैं जिन्होंने मेरे अंग-संग रहकर मेरी रक्षा की है. कौन कहता है मेरे सतगुरु मुझसे दूर हैं? वो तो हरपल मेरे साथ रहते हैं, पल-पल मेरे हर सुख-दुःख में सहाई होते हैं.

सतगुरु की शरण प्राप्ति

गुरु दीक्षा का अर्थ और महत्त्व

दीक्षा शब्द की उत्पत्ति संस्कृत के शब्द दक्ष से हुई है जिसका अर्थ है कुशल होना. इसका समानार्थी अर्थ है- विस्तार। इसका दूसरा स्रोत दीक्ष शब्द है जिसका अर्थ है समर्पण। अतः दीक्षा का सम्पूर्ण अर्थ हुआ- स्वयं का विस्तार। दीक्षा के द्वारा शिष्य में यह सामर्थ्य उत्पन्न होता है कि गुरु से प्राप्त ऊर्जा के द्वारा शिष्य के अंदर आतंरिक ज्योति प्रज्ज्वलित होती है, जिसके प्रकाश में वह अपने अस्तित्व के उद्देश्य को देख पाने में सक्षम होता है. दीक्षा से अपूर्णता का नाश और आत्मा की शुद्धि होती है. पूर्ण सतगुरु

परमात्मा का साकार रूप होते हैं। ऐसे सतगुरु जब अपनी आध्यात्मिक ऊर्जा का कुछ अंश एक समर्पित शिष्य को हस्तांतरित करते हैं तो यह प्रक्रिया गुरु दीक्षा कहलाती है। यह आध्यात्मिक यात्रा की सबसे प्रारम्भिक सीढ़ी है. गुरु दीक्षा के उपरांत शिष्य गुरु की आध्यात्मिक सत्ता का उत्तराधिकारी बन जाता है. गुरु दीक्षा एक ऐसी व्यवस्था है जिसमें गुरु और शिष्य के मध्य आत्मा के स्तर पर संबंध बनता है जिससे गुरु और शिष्य दोनों के मध्य ऊर्जा का प्रवाह सहज होने लगता है. गुरु दीक्षा के उपरान्त गुरु और शिष्य दोनों का उत्तरदायित्व बढ़ जाता है. गुरु का उत्तरदायित्व समस्त बाधाओं को दूर करते हुए शिष्य को आध्यात्मिकता की चरम सीमा पर पहुंचाना होता है. वहीं शिष्य का उत्तरदायित्व हर परिस्थिति में गुरु के द्वारा बताए गए नियमों का पालन करना होता है।

दीक्षा के प्रकार - स्पर्श दीक्षा, दृग दीक्षा, मानस दीक्षा शक्ति, शाम्भवी, मांत्रिक दीक्षा.

हमारे श्री परमहंस गुरुदेव हमें अजपा जाप मन्त्र की दीक्षा देते हैं। दीक्षा के दौरान वह अपने पवित्र स्वरूप को हमारे

मस्तक में स्थापित कर देते हैं और गुरु मंत्र को हमारी आत्मा से जोड़ देते हैं। इसी गुरु मंत्र का जाप करने से गुरु दीक्षा प्राप्त साधक धीरे-धीरे गुरु तत्व को प्राप्त करने लगते हैं।

गुरु तत्व जब भीतर स्थापित हो जाता है तो भीतर अंतर चेतना, अंतर प्रकाश होने लगता है जिससे साधक को अपनी आत्मा का स्वरूप स्पष्ट होने लगता है। मैं कौन हूं? इस प्रश्न का उत्तर उसे अपने भीतर अनुभव के स्तर पर पता लगता है। गुरु के द्वारा प्रदान किए हुए इसी दिव्य नाम के जाप से साधक अपने अहंकार से ऊपर उठ जाता है, उसके समस्त संचित नष्ट हो जाते हैं। सतगुरु की कृपा और साधक का एकनिष्ठ समर्पण सेवक को परमात्मा के दिव्य ज्योतिर्मयी स्वरूप से मिलने के योग्य बना देता है और एक दिन वह सौभाग्यशाली दिन भी आता है जब सतगुरु की कृपा से सेवक अपने सत चित आनंद स्वरूप को जानकर परमात्मा में जीते जागते लीन हो जाता है। इसे ही जीवनमुक्त कहते हैं और इस अवस्था को गुरु की कृपा से ही पाया जा सकता है।

ऐसा सेवक जन्म मरण के चक्कर से सदा के लिए मुक्त हो जाता है और सदा सर्वदा के लिए अपने आनंद स्वरूप में लीन हो जाता है। सतगुरु की कृपा से उसकी अपनी आत्मा का तो कल्याण होता ही है और उसके साथ जुड़कर अनेक अन्य लोगों की आत्मा का भी कल्याण हो जाता है।

प्रश्न 20: क्या गुरु दीक्षा प्राप्त करने के लिए मांसाहार, शराब छोड़ना पड़ेगा?

मेरे सतगुरु देव भगवान जी के पावन वचन हैं कि नाम और भक्ति की कमाई से समस्त बुराइयां अपने आप ही दूर हो जाती हैं। कुछ छोड़ना नहीं पड़ता बल्कि सब खुद ही छूट जाता है। एक बार एक महात्मा जी ने श्री सतगुरु जी के पावन चरणों में विनती करते हुए कहा - “प्रभु जी! हम देखते हैं इस संसार में जितने भी मत हैं, वहां नाम दीक्षा देने में बहुत पाबन्दियाँ लगा देते हैं. वे कहते हैं “ये मत करो, वो मत करो, ये मत खाओ, वो मत पीओ, यहाँ नहीं जाना, वहाँ नहीं जाना इत्यादि पाबन्दियाँ लगाने के बाद कहीं जाकर लोगों को नाम दीक्षा की प्राप्ति होती है. पर हमारे श्री दरबार में केवल प्रेमा-भक्ति पर जोर दिया जाता है और सहजे ही श्री चरणों से नाम दान मिल जाता है. इन सबके पीछे क्या कारण है प्रभु?”

श्री सतगुरु देव महाराज जी बहुत मुस्कुराए और करुणामयी वचनों में फरमाया - “महात्मा जी! यहाँ जो भी श्री परमहंसों की शरण में आ जाता है, उसे नाम दीक्षा मिल जाती है, उसको कुछ भी छोड़ने या छुड़ाने की जरुरत ही नहीं रह जाती क्योंकि नाम और भक्ति की कमाई से मन की बुराइयाँ खुद ब खुद ही छूट जाती हैं, दूर हो जाती हैं”
फिर भी एक जिज्ञासु को यह जानना चाहिए कि अध्यात्म के मार्ग पर चलने के लिए उसे मन, वचन और कर्म से हर प्रकार की हिंसा का त्याग कर देना चाहिए। ऐसा कैसे संभव है कि एक ओर आप भक्ति प्रेम और करुणा के रास्ते पर चल रहे हैं, और दूसरी तरफ किसी जीव को मारकर खा रहे हैं?
इसी तरह से अगर आप बीड़ी, सिगरेट, शराब, तंबाकू इत्यादि नशे भी नहीं छोड़ पा रहे हैं, तो आप काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार जैसे महाशत्रुओं पर कैसे विजय पा सकेंगे? एक सच्चे जिज्ञासु को अपने मन को साधना होता है, तभी वह अध्यात्म की ऊंचाइयों को पा सकता है।

प्रश्न 21: क्या गुरु मिलने के बाद भी नरक में जाना पड़ सकता है?

पूर्ण सतगुरु से मिलना जीवन का परम सौभाग्य है। पर सेवक को भी अपना शिष्य धर्म निभाना होता है, तभी वह स्वर्ग नरक से पार होकर सतगुरु की प्रसन्नता पा सकता है। गुरु दीक्षा देने के साथ-साथ सतगुरु सेवक के समस्त कर्मों का हिसाब अपने हाथ में ले लेते हैं। अगर सेवक सतगुरु के वचनों का पालन करने की पुरे हृदय से कोशिश करता रहे और किसी कारणवश परम अवस्था को पाने से पहले मृत्यु भी हो जाए तो भी ऐसे शिष्य को नर्क नहीं जाना पड़ता।
कबीर साहिब जी अपनी वाणी में फरमाते हैं कि
सोना काई ना लगे लोहा घुण नहीं खाए।
जैसा तैसा गुरु भगत, कभी नरक नहीं जाए।
सच्चे गुरु के भक्त को कभी नरक नहीं जाना पड़ता। नीचे एक सुन्दर लीला शेयर कर रहा हूँ जिसमे गुरुदेव ने एक व्यक्ति को केवल इसलिए नरक से बचा लिया कि उसने गुरुमुख न होते हुए भी गुरुदेव को याद किया।, यह बात 2006 की बात है।
एक व्यक्ति श्री गुरुदेव के दर्शनों के लिए आया उसने आकर गुरुदेव के चरणों में अपना मत्था टेका और गुरुदेव को अंगूठा दिखाने लगा, अंगूठा दिखाएं और खूब और

उसके नेत्रों से खूब आंसू बहते जाए। पूछने पर उसने कहा कि मैंने गुरु का नाम अभी नहीं लिया हुआ था तो मेरी पत्नी ने नाम लिया हुआ है गुरु दीक्षा ली हुई है वह सुबह शाम आरती पूजा करती है उनका जाप करती है।
उस व्यक्ति ने बताया कि कुछ दिन पहले उसकी भक्तानी यानी उसकी पत्नी आरती कर रही थी आरती के समय मैं बाहर बैठा अखबार पढ़ रहा था। गुरुदेव की सुबह की आरती में एक लाइन आती है **“भवसागर से हमें उबारो, करुणा जहाज बनाकर तारो”** तभी मुझे एकदम से हार्ट अटैक आ गया।
अब मौत का कोई भरोसा थोड़ी है किस समय आ कर दबोच ले। हम आराम से बैठे हैं और अचानक मौत आ जाए कुछ पता नहीं चलता।
उन्होंने कहा कि मेरे ह्रदय में जोर से पीड़ा हुई मुझे चीखने तक का मौका नहीं मिला कि मैं चिल्ला सकूं और किसी को बुला सकूं इतनी जोर से दिल में दर्द उठा बस मैंने वही अपनी छाती को पकड़ लिया और धड़ाम से धरती पर गिर पड़ा और मेरे प्राण पखेरू उसी समय उड़ गए। उन्होंने बताया कि जैसे ही मैंने देखा कि शरीर वहां पड़ा हुआ है और मुझे मेरी चेतना को मेरी आत्मा को खीच कर यमदूत ने शरीर से बाहर निकाला। उन्होंने कहा मैं मरते-मरते कुछ नहीं सोच रहा था सूझ रहा था मेरी पत्नी जो उस समय

आरती की यह लाइन पढ़ रही थी यह लाइन मेरे कानों में गूंजती रही गूंजती रह गई भवसागर से हमें उबारो, करुणा जहाज बनाकर तारो।
इसलिए हर समय हमें गुरु का गुरु के शब्द के प्रति जागते रहना चाहिए नाम जाप करते रहना चाहिए क्या पता कब मौत आ जाए।
श्वास श्वास में नाम जप, बिरथा सांस मत खोए।
ना जाने के अंत का यही स्वांस ही होए।।
उन्होंने बताया कि मेरे मुझे यमदूत पकड़ कर ले चले और मैं सारे रास्ते मेरे मन में यही चलता रहा । वहां पर मुझे ले गए और मुझे यमराज के पास ले जाया गया। चित्रगुप्त ने बताया कि इनके तो सारे कर्म काले हैं। इसके सारे खाते काले हैं, जिंदगी में कोई भी शुभ काम ऐसा नहीं किया, इसको तो कुंभी नको में भेजना चाहिए। यमराज का आदेश हुआ और मुझे यमदूत पकड़कर कुंभी नरक में ले गए। जहां पर गर्म तेल का कड़ाहा था उसके अंदर उन्होंने मुझे डाल दिया जहां पर और भी बहुत सारे जीवात्माए थी वो जब चीख रहे थे, चिल्ला रहे थे, पीड़ा हो रही थी। लेकिन वहां पर कोई सुनने वाला नहीं था, वह बाहर निकलते तो उन्हें पकड़ - पकड़ कर बार-बार अंदर डाल दिया जाता तो कहते हैं कि मेरी अंतरात्मा में वह पंक्ति अभी भी गूंज रही

थी “**भवसागर से हमें उबारो, करुणा जहाज बनाकर तारो**”
जैसे ही मेरे मन से यह पीड़ा भरी आवाज निकली उसी कुम्भी नरकों में मैंने देखा एकदम से परम प्रकाश हो गया है। तेज दिव्य रोशनी वहां पर प्रकट हुई, इतनी तेज मानो कई कई सूरज एक साथ जगमगा उठे हैं। तेज रोशनी के बीच में एक रत्न जड़ित सिंहासन पर हमारे सदगुरुदेव भगवान विराजमान है।
उन्होंने कहा उन्हें देखकर मुझे बड़ी तसल्ली हुई कि यह तो वही है जिनकी पूजा मेरी पत्नी करती हैं। श्री गुरु महाराज जी मुझे देख कर मुस्कुराए जो यमदूत वहां खड़े हुए थे, उन्होंने गुरुदेव के सामने दंडवत प्रणाम किया। तो गुरुदेव ने पूछा कि इन्हें क्यों लेकर आए हो? गुरुदेव ने जोरदार आवाज में फरमाया, तुरंत ही यमराज वहां पर हाजिर हुए गुरुदेव के सामने हाथ जोड़कर प्रार्थना की प्रभु! आप ही ने हमें नियुक्त किया है। आपके विधान के हिसाब से ही हम इन्हें दंड दे रहे थे क्योंकि इनके सारे खाते काले हैं, इसलिए हमने इन्हें कुंभी नरक में भेजा है।
गुरुदेव ने फरमाया वो सब विधान अपनी जगह है, लेकिन इन्होंने हमारी आरती की एक पंक्ति हमें पढ़कर हमें बुलाया है, इनका कल्याण हम करेंगे। यमराज ने हाथ जोड़ दिए दंडवत प्रणाम किया और विनती की प्रभु जो आपकी

इच्छा। आप मालिक हो आप परमेश्वर हो आप चाहे जो कर सकते हो। गुरुदेव ने फरमाया कि रुको हम निकालते हैं। गुरुदेव ने उस समय गर्म तेल के काढाहे में अपने दाएं कर कमल का अंगूठा डाल दिया और कहते हैं कि वह अंगूठा डालते ही खौलता हुआ तेल तुरंत शांत हो गया। और गुरुदेव ने हाथ पकड़ कर उसे खींच लिया और साथ-साथ सारे लोग जो उस वक्त उस तेल के कड़ाही में थे उस समय सारे आज़ाद कर दिए गए।
उसके अंतरात्मा की आवाज को सतगुरु देव महाराज ने सुना। उसी समय उसका उद्धार कर दिया फिर बाहर निकल कर उसने गुरुदेव के चरणों की वंदना की फिर गुरुदेव ने उसे फरमाया कि जाओ अब धरती पर खूब शुभ -शुभ कर्म करो हमारे नाम की दीक्षा लो और जाकर हमारे नियमों का पालन करो समय आने पर तुम्हें मुक्ति भी दिलाएंगे।
उस व्यक्ति ने कहा की मैं गुरुदेव का शुक्रगुजार हूँ जो उन्होंने मुझ पर यह कृपा की।

प्रश्न 22: अगर इस जनम मे हमारी यात्रा अधूरी रह जाती है, तो क्या अगले जनम मे वही गुरु आकर हमारी यात्रा पूरी करवाते है?

सतगुरु और शिष्य का साथ जन्म जन्म का होता है। नाम दीक्षा देते हुए सतगुरु अपने दिव्य स्वरूप को शिष्य के मस्तक पर स्थापित कर देते हैं। सतगुरु फरमाते हैं कि एक तरीके से हमारा यह दिव्य स्वरूप शिष्य के साथ बंध जाता है और जब तक यह शिष्य आत्मज्ञान को प्राप्त नहीं करता शिष्य को पूरी तरह से मुक्ति नहीं मिलती तब तक सतगुरु का स्वरूप भी शिष्य के मस्तक से बंधा रहता है। अर्थात शिष्य का जब तक परम कल्याण नहीं होता तब तक शिष्य सतगुरु उस शिष्य को हर जन्म में सहायता प्रदान करते हैं और उसकी मुक्ति का उपाय करते हैं। इसलिए सतगुरु पर बार-बार कुर्बान जाया जाता है क्योंकि वह इतने कष्ट उठाने के बाद भी अपने कर्तव्य से दूर नहीं हटते।

प्रश्न 23. क्या गुरु की सिर्फ पूजा करने पर मुक्ति मिल जाएगी? जबकि उसको सिमरन के लिए गुरु शब्द ना मिले हो?

सिर्फ गुरु की पूजा करने से ही मुक्ति नहीं मिलती। सतगुरु के दिए हुए पवित्र नाम का जाप करना और पूर्ण निष्ठा से

समर्पित भाव से सतगुरु की मूरत को अपने हृदय में बसाना और उनके नियमों का पालन करने से ही मुक्ति मिल सकती है। हां, गुरु की पूजा से यह अवश्य होता है कि गुरु के प्रति प्रेम भाव जागता है यह प्रेम ही समर्पण की सीढ़ी बनता है। पूर्ण समर्पण हो जाए फिर किसी और वस्तु की आवश्यकता ही नहीं बचती, समर्पण ही परम मुक्ति है, सत्य तो यह है कि समर्पण करने वाले भक्त तो मुक्ति भी नहीं मांगते। वह सदा सर्वदा अपने इष्ट गुरु भगवान के चरणों से प्रेम पूर्वक जुड़े रहना चाहते हैं।

प्रश्न 24: गुरु मिलने के बाद क्या मरते वक़्त हमे गुरु लेने आते है? क्या गुरु हमे वैतरणी नदी से पार करवाते है?

अगर कोई शिष्य केवल नाम दान ले ले पर वह सभी काम अपने मन से ही करें अर्थात गुरुमुख होते हुए भी मनमुख वाले काम करें तो ऐसे शिष्य को गुरु कैसे लेने आ सकते हैं? जो शिष्य अपनी तरफ से पूरा प्रयास करें, गुरु के नियम निभाने का फिर चाहे उसमें थोड़ी बहुत सफलता या विफलता मिलती रहे, ऐसा शिष्य अगर शरीर छोड़ता है तो गुरु जरूर लेने आते हैं इतना भरोसा हर शिष्य को करना चाहिए।

जब मरते हुए गुरु आपके सामने आ जाएं तो फिर शिष्य को किसी भी तरह से स्वर्ग नरक यमराज या वैतरणी नदी की चिंता नहीं करनी चाहिए। सतगुरु की उपस्थिति के सामने यह सब बातें व्यर्थ हो जाती हैं क्योंकि अपने शिष्य को सतगुरु अपने साथ लेकर अपने धाम में जाते हैं और शिष्य का सारा हिसाब किताब सतगुरु के साथ ही होता है अर्थात उन्हें यमराज के दरबार में हाजिरी देने नहीं जाना पड़ता। लेकिन सतगुरु जी उनसे सांसो का हिसाब जरूर मांगते हैं कि तुमने कितना हमारे नियमों का पालन किया? कितने स्वास के साथ नाम जाप किया? यह हिसाब हमें सतगुरु जी को देना ही होता है इसलिए श्वास श्वास में परमात्मा के नाम का जाप करके अपने जीवन को भी सफल करना है, और सतगुरु जी की प्रसन्नता भी प्राप्त करनी है।

यहाँ अपने गुरुदेव की एक पावन लीला शेयर कर रहा हूँ। एक बुजुर्ग भगत (गुरुमुख) जी थे जिनका अनन्य प्रेम श्री चरणों में था. ऐसा अनूठा प्रेम और लगन हम जिसका ब्यान नहीं कर सकते। इन भगत जी की श्री सतगुरु जी की आज्ञा से अपने घर के पास

एक आश्रम में सत्संग प्रचार करने की सेवा लगी थी, जिसे ये दिलो जान और पूर्ण सेवाभाव से निभाते थे. इनकी हर समय यही लगन रहती कि कब श्री दर्शनों पर जाऊं! कब श्री आरती करूँ! कब सत्संग की सेवा करूँ! वे भजन-

अभ्यास के नियम के भी पक्के थे. जब इनका अंत समय आया, इन्होंने अपनी बहु से कहा - “बेटी! जाओ बच्चों को स्कूल से ले आओ.” दोपहर का समय था और बच्चे school van द्वारा स्कूल आते-जाते थे पर बहु ने बहुत हैरानीपूर्वक कहा - “पिताजी! बच्चों की छुट्टी का समय नहीं हुआ है जी, 30 मिनट पड़े हैं. अभी बच्चे school van द्वारा आ जायेंगे जी.” भगत जी ने कहा - “नहीं बेटी, आज तुमको ही उन्हें लेने जाना होगा, जल्दी करो.” बहु ने सोचा पिताजी को दिल की बीमारी है, तो इनकी बात को टालना गलत होगा. उसने कहा - “जी पिताजी, जाती हूँ.”

भगत जी - “ऐसा करना बाहर से दरवाज़े की चिटकनी (lock)लगा देना.”

उन्हें भगत जी की ऐसी अजीब बातों से बड़ी हैरानी हुई, लेकिन बहु ने अपने पिताजी की सेहत को देखते हुए ऐसा ही किया. भगत जी ने अपनी भक्तानी (Wife) से कहा - “नीचे फर्श पर बैठ ज़रा जल्दी.” भक्तानी जी ने कारण पूछा तो इन्होंने कहा “जल्दी कर समय नहीं है.” भक्तानी जी भी बहुत हैरान हुई कि आज भगत जी को क्या हो गया है? कैसी अजीब बातें कर रहे हैं! भक्तानी जी नीचे फर्श पर बैठ गईं और भगत जी उनकी गोदी में सिर रखकर नीचे ज़मीन पर सीधे लेट गए. भक्तानी ने पूछा - “आपको आज

क्या हुआ है कृपा करके बताईये?" भगत जी ने इशारा करके कहा - "बिल्कुल चुप हो जा, कुछ मत बोलना." भक्तानी जी बिल्कुल मौन हो गईं और क्या देख रही हैं - भक्त जी कुछ देर बैठ कर गुरुदेव के पावन नाम का सिमरन करने लगे। मृत्यु के समय जहाँ आम लोगों की भय के मारे हालात ख़राब हो जाती है, यहाँ इन भगत जी के चेहरे पर परम शांति और आनंद का भाव था। कुछ देर बाद भगत जी ने अपनी दोनों बाजुएँ उठा लीं और जोर जोर से बोलने लगे "ओ आ गए मेरे शहंशाह! ओ आ गए मेरे शहंशाह! ओ आ गए मेरे शहंशाह!" उस समय उस कमरे में एक दिव्य प्रकाश भर गया जो देखते ही देखते भगत जी के चारों और भी छा गया। बस ऐसा तीन बार फरमाकर मुस्कुराते हुए उन्होंने इतने आराम से शरीर छोड़ा मानो, हाथी के गले से फूलों की माला गिर जाये और उसे तनिक भी पता न चले।

इसी समय के लिए ही कबीर साहिब फरमाते हैं

जा मरने से जग डरे ,मेरे मन आनंद,
कब मरिहूँ कब पाइहौं पूरण परमानंद।

प्रश्न 25. गुरुमुख की मृत्यु मे और एक साधारण मनुष्य की मृत्यु मे क्या अंतर है?

एक गुरमुख अगर अपने गुरुदेव के बनाए हुए नियमों का श्रद्धा पूर्वक पालन करता रहता है तो मृत्यु के समय उसे लेने के लिए उसके गुरुदेव अवश्य आते हैं। गुरुदेव के आते ही समस्त दुख दर्द पीड़ा समाप्त हो जाती है और गुरुदेव अपने शिष्य का हाथ पकड़ कर उसे सब तरह के यमपाश से मुक्त करा देते हैं।

सतगुरु के लिए “यमत्रास निवारण” शब्द का भी प्रयोग किया जाता है. जैसाकि हम रोज़ श्री आरती में भी पढ़ते हैं –

ओम जय श्री जगतारण स्वामी जय श्री जगतारण ।
शुभ मग के उपदेशक यमत्रास निवारण ।।

‘यमत्रास’ शब्द का अर्थ होता है – यम(काल) के त्रास (भय) का निवारण करने वाले। ऐसे सतगुरु को पाकर शिष्य को किसी यम का डर नहीं रहता, नरक का भय नहीं रहता, किसी स्वर्ग की इच्छा नहीं रहती, किसी वैतरणी नदी का खौफ नहीं रहता, यहाँ तक कि सतगुरु के दिए सच्चे ज्ञान के प्रभाव से उसकी मुक्ति की इच्छा भी समाप्त हो जाती है। ऐसा समर्पित शिष्य जीते जी भी अपने सतगुरु के प्रेम में

लीन रहता है, और मृत्यु के बाद वह अपने सतगुरु के लोक में ही चला जाता है।
दूसरी ओर एक साधारण इंसान अपने कर्मों के बंधन से बंधा हुआ, संसार की मोह ममता के आधीन, कुटुंब परिवार धन-संपत्ति इत्यादि की इच्छा रखता हुआ जब देह का त्याग करता है तो उसे बहुत पीड़ा होती है।
सहजो मृत्यु के समय पीड़ा होए अपार।
बिच्छू एक हजार ज्यों, डंक लगे इकसार।
इस प्रकार उसकी देह बड़ी मुश्किल से छूटती है और मृत्यु के बाद भी उसका मन संसार के चिंतन में ही लगा रहता है। अगर उसी इंसान ने अच्छे कर्म किए भी होते हैं तो मन में स्वर्ग इत्यादि की इच्छा अवश्य होती है। ऐसे इंसान को यमदूत सम्मान पूर्वक संसार से विदा करके ले जाते हैं, यमराज के दरबार में उसके कर्मों का हिसाब किताब होता है और अगर उसके शुभ कर्म अधिक पाए जाते हैं तो उसे स्वर्ग में स्थान मिलता है, जहां पर कुछ समय का सुख भोगने के बाद उसे फिर से मृत्यु लोक में जन्म लेकर आना पड़ता है और फिर से यही कर्मों का सिलसिला चलता रहता है। इसके विपरीत बुरे कर्म करने वाले अथवा मोह बंधन में पड़ी हुई आत्मा को यमराज के दूत यमपाश में बांधकर ले जाते हैं, जहां अनेक तरह के कष्टों को भागते हुए उसकी आत्मा वैतरणी नदी को पार करके यमलोक पहुंचती है और अपने

कर्मों के अनुसार नरकों में अनेक दुःख भोगती है, जैसे ही कर्मों का फल समाप्त होता है उस आत्मा को फिर से नया शरीर धारण करके संसार में आना होता है और फिर से यही कर्म सिलसिला चलता रहता है।

प्रश्न 26. अगर गुरु के रहते शिष्य को आत्मज्ञान ना मिला और गुरु शरीर छोड़ दें तो शिष्य आत्मज्ञानी हो सकता हैं? क्योंकी मार्ग दर्शक कोई हैं नहीं।

जैसा कि पिछले प्रश्नों के उत्तर में बताया गया है कि गुरु और शिष्य का संबंध जन्मों जन्मों का होता है। अगर किसी भी कारण से शिष्य को बुद्धत्व ना मिला और शिष्य अथवा सतगुरु में से कोई भी देह त्याग कर दें तो भी शिष्य को लगातार सतगुरु की गाइडेंस मिलती रहती है। क्योंकि सतगुरु का स्वरूप केवल भौतिक नहीं है, उनका एक नूरानी अर्थात परम देदीप्यमान आध्यात्मिक स्वरूप भी होता है जो कि गुरु दीक्षा के समय में शिष्य की आत्मा के साथ स्थापित हो जाता है। भौतिक रूप से देह त्याग के बाद भी यह नूरानी स्वरूप शिष्य का लगातार मार्गदर्शन करता रहता है इसलिए शिष्य को जीते जी सतगुरु के इसी नूरानी स्वरूप के साथ जुड़ने का प्रयास करना चाहिए।

प्रश्न 27: दीक्षा के बाद क्या सिर्फ गुरु मंत्र का ही जाप करना चाहिए, अन्य मन्त्रों का नहीं?

हम सबने संतों की वाणियों में पढ़ा है -

ध्याम मूलं गुरुर मूर्ति, पूजा मूलं गुरु पदम्।
मन्त्र मूलं गुरुर वाक्यं मोक्ष मूलं गुरु कृपा॥

इस श्लोक का अर्थ यह है कि गुरु मंत्र ही अध्यात्म रूप वृक्ष की जड़ है, अगर किसी वृक्ष की जड़ को पानी दे दिया जाए तो क्या उसकी शाखाओं, पत्तों, तने, फूलों इत्यादि को अपने आप वह जल नहीं पहुंच जाता? अवश्य ही पहुंच जाता है। सतगुरु का प्रदान किया हुआ मंत्र परमात्मा से मिलने की चाबी है। इस मंत्र के द्वारा ही आत्म कल्याण के समस्त द्वार खुलते हैं। एक बार हम सतगुरु से जुड़ गए तो फिर अन्य देवी-देवताओं को प्रसन्न करने की आवश्यकता नहीं रह जाती, क्योंकि सतगुरु के रूप में सभी देवी देवता समाहित होते हैं।

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः गुरुर्देवो महेश्वरः।
गुरुरेव परंब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः।।

अर्थात, गुरु ही ब्रह्मा है, गुरु ही विष्णु है और गुरु ही भगवान शंकर है। गुरु ही साक्षात परब्रह्म है। ऐसे गुरु को मैं प्रणाम करता हूँ।

ठीक वैसे ही जैसे वृक्ष के अंतर्गत सभी शाखाएं, पत्ते, तने, फल-फूल इत्यादि आ जाते हैं सतगुरु के रूप में ही त्रिदेव ब्रह्मा, विष्णु-महेश और संपूर्ण ब्रह्मांड और सभी देवी देवता समाहित हो जाते हैं। इसलिए सतगुरु के मिल जाने के बाद अन्य किसी को प्रसन्न करने की जरूरत नहीं रह जाती। सतगुरु प्रसन्न तो सब प्रसन्न।

इसके साथ ही संत कबीर गुरु की अपार महिमा बतलाते हुए कहते हैं:
सतगुरु सम कोई नहीं, सात दीप नौ खण्ड।
तीन लोक न पाइये, अरु इकइस ब्रह्मणड।।
अर्थात, सात द्वीप, नौ खण्ड, तीन लोक, इक्कीस ब्रहाण्डों में सतगुरु के समान हितकारी आप किसी को नहीं पायेंगे।

वास्तव में सभी देवी देवताओं की यह ड्यूटी होती है कि वह अपनी पूजा करने वाले सभी इंसानों को अंततः सतगुरु की शरण में ही भेज दें क्योंकि ऐसा करके उन्हें भी सतगुरु की प्रसन्नता प्राप्त होती है। इसलिए सतगुरु के प्रदान किए हुए मंत्र का जाप करने से समस्त देवी देवता संतुष्ट हो जाते हैं उनके लिए फिर किसी अन्य मंत्र के जाप की आवश्यकता नहीं रह जाती।

प्रश्न 28: गुरु मंत्र मिलने के बाद अगर मैं बाकि देवताओं के मन्त्र जपना छोड़ दूंगा तो क्या वो देवी देवता मुझ से नाराज़ नहीं होंगे?

जैसा कि पहले बताया गया की गुरु मंत्र का जाप करना मानो अध्यात्म के वृक्ष की जड़ को सींचना है। किसी वृक्ष की जड़ को पानी देने के बाद क्या किसी और तने, टहनी, फूल, पत्तियां इत्यादि को पानी देने की आवश्यकता है? उत्तर है नहीं!

फिर भी आपके मन में आ सकता है कि इन देवी देवताओं ने मेरा इतना साथ दिया, आज तक बचपन से लेकर अब तक मैंने इनके नाम का जाप किया, इन्होंने अपनी कृपा मुझ पर की तो क्या मैं इनकी भक्ति को एकदम छोड़ दूं? तो इसका उत्तर है कि उन देवी-देवताओं की भक्ति ने ही आपको यहां तक पहुंचाया है। उदहारण के लिए एक बच्चा जोकि पांचवी क्लास तक किसी स्कूल में किसी टीचर से पढ़ता था और छठी क्लास से उसका एडमिशन किसी दूसरे स्कूल में किसी दूसरे टीचर के पास हो जाए और वह यह कहे की मुझे तो पांचवी क्लास के टीचर ही अच्छे लगते हैं, मैं

तो उन्हीं से पढ़ता रहूंगा। तो यह कहां तक उचित है? इसमें कोई तरक्की तो नहीं हुई। आप जहां थे वहीं अटके रह जाएंगे! लेकिन यह भी सत्य है कि यह मोह इतनी आसानी से नहीं छूटता।

इसका उपाय यह है कि सतगुरु की शरण में आने के बाद आप उन सभी देवी देवताओं का पूरे हृदय से धन्यवाद करें, जिन्होंने आपको सतगुरु के पावन चरणों तक पहुंचाया और फिर उनसे यह कहे कि अब मैं आपके स्वरूप को अपने सतगुरु जी के पावन स्वरूप में ही पा रहा हूं। अर्थात मेरे सतगुरु जी के पावन स्वरूप में आप सभी समाए हुए हैं। ऐसा करने से कोई देवी देवता आपसे नाराज नहीं होंगे बल्कि वह आप पर प्रसन्न होंगे कि उनका भक्त आज एक ऊंचे दर्जे पर पहुंच गया है और आध्यात्मिक उन्नति कर रहा है। वास्तव में ये देवी देवता भी सतगुरु की कृपा पाने के लिए लालायित रहते हैं।

प्रश्न 29. क्या साधक को सूतक पातक शकुन-अपशकुन, ग्रह दोष इत्यादि अवस्थाओं की चिंता करनी चाहिए?

हमारे परम आराध्य गुरुदेव ने फरमाया है कि **“यह 12 राशियां आम लोगों के लिए होती हैं गुरुमुख जन जोकि सतगुरु से नाम दान ले चुके हैं, उनके लिए तेरहवीं राशि होती है और वह है - सुख राशि”** अर्थात गुरमुख सदैव अपने इष्ट गुरुदेव का ध्यान करते हुए सुखी रहते हैं और हर तरह के सूतक, पातक शकुन, अपशकुन ग्रह दोष इत्यादि अवस्थाओं से निश्चिंत लगातार अपने इष्ट गुरु भगवान के नियमों का पालन करते रहते हैं। जो गुरमुख भी अपने नियमों में पक्का है उस पर किसी भी प्रकार की परिस्थितियों का कोई असर नहीं होता और वही अपने सतगुरु की प्रसन्नता का पात्र बनता है। वह यह बात अच्छे से जानता है कि मेरे सतगुरु सब नियम-धर्म, शकुन अपशकुन, ग्रह दोष इत्यादि से बहुत ऊपर हैं। और जो पूरे हृदय से अपने सतगुरु के साथ जुड़ा है उसे इस तरह के किसी भी परिस्थिति के बारे में चिंता करने की तनिक भी आवश्यकता नहीं है।

भक्ति साधना के 5 नियम

श्री परमहंस गुरुदेव ने हम साधकों के कल्याण के लिए भक्ति साधना के पाँच नियम बनाए हैं. ये पावन नियम भक्ति की पूर्ण परिभाषा हैं. इन नियमों के बारे में गुरुदेव ने फ़रमाया है “आप ये 5 नियम पूरे करो, हम आपके कल्याण की गारन्टी लेते हैं.”।

श्री गुरुदेव ने पुनः फ़रमाया - “इन पाँचों नियमों का पालन करने वालों को हम (परमात्मा) फ्री गिफ्ट (मुफ्त उपहार) की तरह मिल जाते हैं.”

अतः जो साधक प्रेम और समर्पण की इस सच्ची राह के पथिक बनना चाहते हैं और प्रभु के प्यारे बनना चाहते हैं, उन्हें इन नियमों को प्रेमपूर्वक पूरा करना चाहिए.

ये 5 नियम इस प्रकार से हैं, जो कि सुबह और शाम दोनों समय करने चाहिए: -

1. अपने इष्टदेव की श्री आरती पूजा
2. इष्ट गुरु और मानवता की निष्काम सेवा
3. नियमित सत्संग सुनना और अमल करना

4. 2 घंटे का मैडिटेशन अजपा जाप (बैठ कर)
5. साल में कम से कम एक बार अपने इष्ट गुरु के दर्शन, बाकी समय में ध्यान

5 नियमों की विस्तृत व्याख्या

श्री आरती-पूजा, सेवा, सत्संग, सुमिरण और ध्यान।
श्रद्धा सहित जो नित करे, निश्चय हो कल्याण।।

नियम 1 : इष्टदेव की श्री आरती-पूजा

"आरती" शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है - "आ+रती". "आ" अर्थात "सब ओर से", "रती" अर्थात "प्रेम". "आरती" अर्थात अपने मन के ख्यालों को सब ओर से समेट कर अपने प्रभु के चरणों में प्रेम से लगाना श्री आरती कहलाता है. प्रत्येक साधक भक्तों को सुबह-शाम अपने इष्ट गुरु भगवान की आरती जरूर करनी चाहिए। आमतौर पर घी का दिया जला कर आरती की सुंदर थाली सजा कर बड़े प्रेम सहित भाव पूर्वक अपने इष्ट गुरु भगवान की आरती करनी चाहिए।

श्री आरती पूजा के बारे में कुछ निर्देश

1. जहाँ तक संभव हो, श्री आरती का समय निश्चित करें. आमतौर पर सूर्योदय और सूर्यास्त का समय श्री आरती के लिए उपयुक्त रहता है.

2. हमारे गुरुदेव ने फरमाया है कि श्री आरती पूजा हर अवस्था में की जानी चाहिए अर्थात गर्मी-सर्दी, घर में या बाहर, सुख में या दुख में अनुकूल या प्रतिकूल परिस्थितियों में हमेशा इस नियम का पालन करते रहना चाहिए। कभी-कभी घर से बाहर अगर हों तो मानसिक भावपूर्वक श्री आरती कर सकते हैं। सुविधा हो तो पूरी विधि विधान से आरती पूजा करें।
3. "**श्री आरती पूजा इष्ट की करें, जो मन चित लाए। आधी व्याधि व्यापे नहीं, सुख में रहे समाये।।**" – जिस घर में रोज़ सुबह और शाम श्री आरती प्रेम सहित की जाती है, वहाँ किसी प्रकार की बीमारी और दुःख नहीं व्याप सकते.
4. श्री आरती के एक एक शब्द को समझते हुए, उसी प्रकार का भाव अपने मन में लेकर आएं. श्री आरती के समय पूरा ध्यान अपने इष्टदेव के पावन स्वरुप में लगाएं.
5. श्री आरती के दौरान जब इस ज्योत को अपने इष्टदेव के चारों ओर घुमाया जाता है तो उनका पवित्र तेज इस ज्योत में समां जाता है, इसलिए श्री आरती के बाद हम इस ज्योत को हाथों से अपनी आँखों पर लगते हैं, इससे

हमारे अंदर सद्विचार उत्पन्न होते हैं, ज्ञान चक्षु खुलते हैं और अंतर हृदय प्रकाशित हो जाता है.

6. श्री आरती की शुरुआत तो बाहरी आरती से होती है. आरती की थाली में घी से ज्योत जलाकर जो हम आरती उतारते हैं, वही बाहरी आरती होती है; पर धीरे धीरे आंतरिक आरती का भी प्रयास करना चाहिए. इष्टदेव की अनंत दया और कृपा से जब अंतर का दीपक जग जाता है तो आंतरिक आरती भी होने लगती है.
7. संतों ने फ़रमाया है कि श्री आरती के दौरान यदि आँखें नम न हुई, हृदय प्रेम विभोर न हुआ तो मानों श्री आरती हुई ही नहीं. इस भाव को समझते हुए प्रेम विभोर होकर श्री आरती करें.
8. घर के बाकी कार्यों से उपराम लेकर मन को पूर्ण रूप से श्री आरती में ही लगाएं, अर्थात ऐसा प्रयास करें कि कम से कम रुकावटें हों (जैसे फोन, टीवी, किसी का आना जाना). इसके लिए श्री आरती के समय में थोड़ा बहुत परिवर्तन यदि आवश्यक हो तो किया जा सकता है. श्री आरती के दौरान किसी से बात करना उचित नहीं.

9. श्री आरती से पहले या बाद में माथा टेकते हुए, इष्टदेव के श्री विग्रह के दर्शन करते हुए, सिर पूरा झुका कर मन ही मन श्री चरणों में रखें. जब भी हम पूर्ण श्रद्धा के साथ माथा टेकते हैं तो प्रभु अपनी किरपा का वरद हस्त हमारे शीश पर अवश्य रखते हैं.
10. गुरुवाणी का वचन है "साध संगत सचखंड है" अर्थात जहाँ संत और प्रेमी मिलकर सतगुरु को याद करते हैं, वही स्थान इस संसार में सचखंड है. सचखंड मतलब सतगुरु का निवास-स्थान. श्री आरती के दौरान कई गुरुमुखों को उत्तम-रूहानी अनुभव होते हैं.
11. यदि किसी दिन श्री आरती करने का समय न मिल सके तो चलते-फिरते या दुनिया के कार्य व्यवहार करते हुए ही श्री आरती कर लें, परन्तु अपने नियम को टूटने न दें. लेकिन ऐसा केवल अत्यधिक मज़बूरी हो तभी करें.
12. श्री आरती-पूजा के बाद प्रेम भाव से अपने इष्ट गुरुदेव के प्रति भजन गायें।
13. श्री आरती पूजा के नियम में इतनी शक्ति है जो हमारे मन को ऊर्जा से भर देती है, तरो-ताजा कर देती है,

विषय-विकारों से दूर करके पवित्र बना सकती है, इसलिए इस नियम का पालन प्रेम से करें.

प्रश्न 30: श्री आरती में दीया क्यों जलाया जाता है?

दीये में एक ज्योति या प्रकाश होता है, इसलिए दीये को प्रकाश का सूचक माना जाता है। हमारे शरीर में भी दीये की तरह एक ज्योति होती है, जिसे आत्मा कहते हैं। यह बाहरी दीया हमारे अंदर के दीये का सूचक होता है। बाहर का दीया जलाने से हमारे अंतर-मन(हमारे घट) का भी दीया जल जाए, उसमें भी प्रकाश हो जाए, इसलिए हम श्री आरती में दिया जलाते हैं। इस अंतर-मन का दीया केवल और केवल सतगुरु जी की किरपा से ही देखा जा सकता है। इस दीये के प्रकाश से हमारे अंतर-मन के अन्धकार का नाश हो जाता है इसलिए श्री आरती में दीया जलाया जाता है। श्री आरती में इस दीये को गोल-गोल घुमाने का मतलब होता है कि हम सतगुरु पर बलिहार जाते हैं। श्री आरती में दीये को हमेशा Clock wise direction में घुमाया जाता है जिससे गुरुदेव की पावन ज्योति इस दिए की ज्योति में समां जाती है, जिसे हम लोग आरती समाप्त होने के बाद अपने हाथों को ज्योत पर से घुमा कर अपनी आँखों से ग्रहण करते हैं।

प्रश्न 31: जयकारे का क्या महत्व है?

जयकारे का अर्थ होता है हे प्रभु! आपकी सदा ही जय हो। यह भगवान् की जीत का नारा होता है। जो कि प्रार्थना के शुरू और अंत के समय बोला जाता है। जय कारा शब्द की उत्पति संस्कृत से हुयी है। ये भगवान् की जीत का नारा होता है। भगवान् की महिमा और जीत का नारा लगाने के दो लाभ हैं - पहला ये कि प्रभु से आकर्षित शक्ति मन को बल या जीत देती है। दूसरा ये कि प्रार्थना के बोलने के बाद ये जीत का नारा लगाने से मन सच्ची प्रार्थना के लिए शक्तिशाली बनता है। इसलिए जब भी हम कोई शुभ कार्य आरम्भ करते है तो हम पहले जयकारा लगाते है इससे हमारे मन को शक्ति प्राप्त होती है और हमारा कार्य अथवा सेवा श्री कृपा से सफल होता है।

प्रश्न 32: परिकर्मा क्यों की जाती है?

परिक्रमा को "प्रदक्षिणा" भी कहा जाता है। भगवान की परिक्रमा करने से अक्षय पुण्य की प्राप्ति होती है और इससे हमारे पाप नष्ट होते है। भगवान की परिक्रमा करने से हमारे मन को शांति मिलती है और उन क्षणों में हमारे मन को

भटकाने वाली सोच समाप्त हो जाती है। हमारा भगवान में मन लगता है। अब प्रश्न ये है कि हम परिक्रमा क्यों करते हैं? इसका उत्तर है कि केंद्र बिंदु (mid-point) के बिना किसी परिधि या गोले का निर्माण हो ही नहीं सकता। हमारे जीवनचक्र और अस्तित्व का केंद्र बिंदु ईश्वर हैं। हम ईश्वर का अंश है। पुनः पुनः जन्म लेते हैं। फिर मृत्यु को प्राप्त होते हैं। और फिर जन्म लेते हैं परंतु ईश्वर हमारा केन्द्र बना रहता है। हमारा जन्मचक्र भी परिक्रमा के समान ही है। यही कारण है कि ईश्वर को अपने जीवन का केन्द्र बिंदु मानते हुए हम अपने नित्य कार्यो को संपादित करते हैं। किसी भी वृत्त का केन्द्र बिन्दु परिक्रमा पथ पर स्थित किसी भी बिन्दु से समान दूरी पर होता है। इसका तात्पर्य यह है कि हम जहाँ कहीं भी हों या जो कुछ भी हों, सदैव ईश्वर के समीप रहते हैं। वह हमारा केन्द्र बिन्दु होता है, उसमें गुरुत्वाकर्षण शक्ति होती है और हम इसी गुरूत्वाकर्षण शक्ति से बंधकर अपने जीवनचक्र को भोगते हैं। परिक्रमा का भी यही आशय है। यही महत्व है। हम भगवान के दर्शन के बाद उसकी परिक्रमा करके अपने जीवन चक्र (पुनर्जन्म) और ईश्वर से बंधे रहने के संकल्प को स्मरण करते हैं।

परिक्रमा शुरु करने के पश्चात बीच में रुकना नहीं चाहिए। साथ परिक्रमा वहीं खत्म करें जहां से शुरु की गई थी। परिक्रमा बीच में रोकने से वह पूर्ण नही मानी जाती। परिक्रमा के दौरान किसी से बातचीत बिलकुल ना करें। परिक्रमा करते समय हमारा ध्यान भगवान् जी में ही होना चाहिए। परिकर्मा में हम हमारी नकारात्मक प्रवृत्तियों को पार कर अपने द्वारा किए गए दुष्कर्मों को भविष्य में नहीं दोहराने का संकल्प भी लेते हैं। भक्त को ध्यान रखना चाहिए कि परिक्रमा सदैव दायीं ओर घूमते हुए करें। परिक्रमा भावना से बंधी है यदि भाव गंभीर नहीं होगा, श्रद्धा कम होगी तो परिक्रमा का लाभ मिल पाना संभव नहीं होगा।

हमारे देश में "गोवर्धन पर्वत" की परिक्रमा निरंतर करते रहते हैं। वह पर्वत भगवान श्रीकृष्ण ने अपनी अंगुली में धारण किया था और स्वयं केंद्र बिंदु थे। हम जहां भी केंद्र पाते हैं उसकी परिक्रमा करने लगते हैं अर्थात् हमारी परिक्रमा का केन्द्र अवश्य ही आकर्षण और शक्तियुक्त होता है जो हमें परिक्रमा करने के लिए विवश कर देता है। जब हम कोई पूजा करते हैं तो उसके समाप्त होने पर हम परिक्रमा करते हैं। क्योंकि परिक्रमा पूजा की अंतिम आहुति

होती है इसलिए परिक्रमा की जाती है। जब भगवान् शिव ने अपने पुत्रों को संसार की परिक्रमा करने के लिए कहा था तो कार्तिक जी संसार की परिक्रमा के लिए निकल गये थे। परन्तु गणेश जी ने अपने माता - पिता (शिव और पार्वती) जी की परिक्रमा ही कर ली क्योंकि उनके लिए वही उनके सब कुछ थे और उन्हीं को वे पूजते थे। इस तरह शादियो में भी जब फेरे लिए जाते हैं वो भी सबसे आखिर में ही होते हैं क्योंकि परिक्रमा ये आपकी पूजा की अंतिम विधि होती है।

प्रश्न 33: हम शंख क्यों बजाते है?

शंख मंगल ध्वनि का प्रतीक होता है। शंख बजाना इस बात का सूचक होता है कि प्रभु जी का आगमन हो रहा है। इसकी ध्वनि से सभी बुरी शक्तियां शांत होकर अपने स्थान को जाती हैं। इससे एक सकारात्मक उर्जा या आध्यात्मिक ऊर्जा सारे वातावरण में फैलती है। शंख की ध्वनि इतनी मधुर और आकर्षण से भरपूर होती है जिससे आत्मा सिर्फ परमात्मा की ओर आकर्षित होती है। आत्मा परमात्मा को पहले से ही पहचानती है और इसकी ध्वनि को भी। इसलिए इस ध्वनि से उसे परमात्मा की याद और उनकी उपस्थिति की सूचना मिल जाती है जिससे उसका झुकाव सहज में ही

परमात्मा की तरफ होने लगता है। इसलिए श्री आनंदपुर में भी जब सतगुरु जी सुबह की श्री आरती में पधारते हैं तो सबसे पहले शंख बजाया जाता है। शंख बजाने से सभी गुरूमुखों को जो कि आत्मा रूप में हैं उनको ये अहसास हो जाए कि सतगुरु जी ही भगवान हैं और हमारा ध्यान बाकी सब जगह से हट कर सिर्फ और सिर्फ सतगुरु जी पर टिक जाए।

प्रश्न 34: चरणामृत एवं भोग प्रशाद का क्या महत्त्व है?

मनुष्य की सुरति और वृत्ति अपने शरीर के भरण-पोषण में अधिकतम सलंग्न रहती है. सुरति के बंधन का एक बड़ा कारण खान पान में आसक्ति भी है. भक्ति मार्ग में एक सच्चा भक्त अपना सर्वस्व अपने इष्टदेव को समर्पण करता है और बंधनमुक्त हो जाता है. खाने का पदार्थ जब इष्टदेव को समर्पित हो जाता है अर्थात उनका भोग लग जाता है तो वही साधारण खाद्य पदार्थ प्रशाद बन जाता है जिसे भक्तजन श्रद्धापूर्वक ग्रहण करते हैं और उनकी किरपा के पात्र बनते हैं. प्रशाद का शाब्दिक अर्थ भी किरपा ही होता है.

इसी प्रकार साधारण जल भी इष्टदेव के चरण-कमलों का स्पर्श पाकर अमृत स्वरुप बन जाता है जिसका श्रद्धापूर्वक पान करके भक्तजन स्वयं को धन्य मानते हैं और श्रद्धा भक्ति के प्रभाव से तीनों तापों से मुक्त होते हैं. अपने मन में उत्तम श्रद्धा भाव रखते हुए दोनों हाथ आगे बढ़ाकर ही चरणामृत और प्रशाद ग्रहण करना चाहिए क्योंकि चरणामृत और प्रशाद में श्रद्धा ही प्रधान है.

प्रशाद बांटने वाले के द्वारा प्रथम बार शांतिपूर्वक जो प्रशाद प्रभु की अपनी मौज से मिलता है, उसी में सच्ची किरपा उतरती है. प्रशाद को खाने की दृष्टि से बदलने या दोबारा लेने से लेने वाले के मन में प्रशाद का भाव प्रधान न होकर खाने वाली वस्तु का भाव अधिक आ जाता है, इसलिए प्रशाद में वह आलोकिक किरपा वाली बरकत नह रहती. अत: प्रशाद ग्रहण करते समय कभी जल्दबाजी में आगे बढ़कर नहीं आना चाहिए और न ही खड़ा होना चाहिए.

अनुशासन में रहते हुए अति धैर्यपूर्वक चरणामृत या प्रशाद ग्रहण करना चाहिए. उत्तम भावनायुक्त अवस्था में ही भक्त अपने प्रभु की किरपा व प्रसन्नता पा सकता है.

प्रश्न 35: अपने इष्ट गुरु भगवान् को भोग क्यों लगाया जाता है?

हम खाने से पहले रोज़ अपने इष्ट गुरुदेव को भोग लगाते है क्योंकि श्री सतगुरु जी परमात्मा का रूप हैं। उन्ही की कृपा से हमे ये जीवन मिला और उन्ही की कृपा से हमे रोज़ तीनों समय का भोजन प्राप्त हो रहा है। हम सब उन्ही के अंश हैं। श्री सतगुरु जी की कृपा से जो जल और अन्न हमें प्राप्त होता है उसे श्री सतगुरु जी को अर्पित करना चाहिए और उनके प्रति कृतज्ञता प्रकट करने के लिए हम उनको भोग लगाते है।

श्री गुरु महाराज जी को भोग लगा कर हम उनके प्रति अपना प्रेम और श्रद्धा भाव व्यक्त करते है कि हे प्रभु! "**यह सब कुछ आप ही का तो है, आप ही की कृपा से मुझे सब कुछ प्राप्त हो रहा है और मैं भी आप ही का हूं** "। जब हम ऐसे प्रेम भाव से अपने भगवान जी को भोग लगवाते है तो वो सगुण प्रगट हो कर बड़े प्यार से भोग लगाते है। जब श्री गुरु महाराज जी खाने को भोग लगाते है तो वह खाना अमृत के समान शुद्ध और पवित्र हो जाता है

और फिर परिवार के सभी लोग मिलकर उस खाने को प्रशाद के रूप में ग्रहण करते है।

प्रश्न 36: चरणामृत कैसे बनता है? इसका क्या महत्व है?

जल तब तक जल ही रहता है जब तक भगवान के चरणों से नहीं लगता। जैसे ही भगवान के चरणों से लगा तो अमृत रूप हो गया और चरणामृत बन जाता है। जब भगवान का वामन अवतार हुआ और वे राजा बलि की यज्ञ शाला में दान लेने गए तब उन्होंने तीन पग में तीन लोक नाप लिए जब उन्होंने पहले पग में नीचे के लोक नाप लिए और दूसरे में ऊपर के लोक नापने लगे तो जैसे ही ब्रह्म लोक में उनका चरण गया तो ब्रह्मा जी ने अपने कमंडलु में से जल लेकर भगवान के चरण धोए और फिर चरणामृत को वापस अपने कमंडल में रख लिया। वह चरणामृत गंगा जी बन गई। जो आज भी सारी दुनिया के पापों को धोती है। ये शक्ति उनके पास कहाँ से आई? ये शक्ति है भगवान के चरणों की। जिस पर ब्रह्मा जी ने साधारण जल चढाया था पर चरणों का स्पर्श होते ही बन गई गंगा जी। जब हम बाँके बिहारी जी की

आरती गाते है तो कहते है - "**चरणों से निकली गंगा प्यारी जिसने सारी दुनिया तारी** "।
धर्म में इसे बहुत ही पवित्र माना जाता है तथा मस्तक से लगाने के बाद इसका सेवन किया जाता है। चरणामृत का सेवन अमृत के समान माना गया है। कहते हैं भगवान श्री राम के चरण धोकर उसे चरणामृत के रूप में स्वीकार कर केवट न केवल स्वयं भव-बाधा से पार हो गया बल्कि उसने अपने पूर्वजों को भी तार दिया।

चरणामृत का महत्व सिर्फ धार्मिक ही नहीं चिकित्सीय भी है। चरणामृत का जल हमेशा तांबे के पात्र में रखा जाता है। आयुर्वेदिक मतानुसार तांबे के पात्र में अनेक रोगों को नष्ट करने की शक्ति होती है जो उसमें रखे जल में आ जाती है। उस जल का सेवन करने से शरीर में रोगों से लडऩे की क्षमता पैदा हो जाती है तथा रोग नहीं होते।
ऐसा माना जाता है कि चरणामृत लेने से मेधा, बुद्धि, स्मरण शक्ति को बढ़ाता है। भगवान का चरणामृत औषधी के समान है। यदि उसमें तुलसी पत्र भी मिला दिया जाए तो उसके औषधीय गुणों में और भी वृद्धि हो जाती है।
सीधे हाथ में चरणामृत ग्रहण करने से हर शुभ काम या

अच्छे काम का जल्द परिणाम मिलता है। इसलिए चरणामृत हमेशा सीधे हाथ से लेना चाहिए। लेकिन चरणामृत लेने के बाद अधिकतर लोगों की आदत होती है कि वे अपना हाथ सिर पर फेरते हैं। चरणामृत लेने के बाद सिर पर हाथ रखना सही है या नहीं यह बहुत कम लोग जानते हैं। शास्त्रों के अनुसार चरणामृत लेकर सिर पर हाथ रखना अच्छा नहीं माना जाता है। इससे विचारों में सकारात्मकता नहीं बल्कि नकारात्मकता बढ़ती है। इसीलिए चरणामृत लेकर कभी भी सिर पर हाथ नहीं फेरना चाहिए।

शास्त्रों में कहा गया है : -
अकालमृत्युहरणं सर्वव्याधिविनाशनम्।
विष्णोः पादोदकं पीत्वा पुनर्जन्म न विद्यते।।
"अर्थात भगवान के चरण का अमृतरूपी जल समस्त पाप-व्याधियों का शमन करने वाला है तथा औषधी के समान है। जो चरणामृत पीता है उसका पुनः जन्म नहीं होता"।।
एक बार किसी भगत जी ने हमारे श्री गुरु महाराज जी के चरणों में विनती करके कहा " स्वामी जी अस्सी चरणामृत क्यों लैन्दे आ ? (स्वामी जी हम चरणामृत क्यों लेते है?) तो श्री गुरु महाराज जी ने फ़रमाया, "भगत जी जेहडा श्रद्धा

नाल चरणामृत ग्रहण करदा है ओहदे पंज जन्म अस्सी इक वार च कट देन्दे हां। श्रद्धा से जो भी भगत श्री चरणामृत ग्रहण करता है उसके पांच जन्म हमारे श्री गुरु महाराज जी एक बार में काट देते है। ये महानता है श्री चरणामृत की।

प्रश्न 37: चरणधूलि का क्या महत्व है?

चरणधूलि का मतलब होता है जब हम किसी के चरणों को छूकर उनके चरणों की धूल को अपने मस्तक पर लगाते हैं तो इससे उनके गुण हमारे अन्दर प्रकट होने शुरू हो जाते हैं। इसलिए हम सुबह उठकर अपने मात-पिता के चरण स्पर्श करते है। आश्रम पर जाकर हमें अपने संतों के चरण स्पर्श करके उनकी चरणधूलि को अपने मस्तक पर लगाना चाहिए। इससे हमारी सभी बुरी आदतें ख़त्म हो जाती हैं। दूसरा - जब हम रोज़ सतगुरु जी के चरणों की धूल को अपने मस्तक पर धारण करते हैं तो इससे हमारे शारीरिक और मानसिक रोग नष्ट हो जाते हैं और हमारा मन पढ़ाई में भी लगना शुरू हो जाता है। जो रोग हमारे शरीर को होते हैं उन्हें शारीरिक रोग कहा जाता है और जो हमारे मन के रोग होते हैं उन्हें मानसिक रोग कहा जाता है।

धूल तेरे चरणों की सतगुरु, चन्दन और अबीर बनी। जिसने लगाईं निज मस्तक पर, उसकी सोई तक़दीर बनी।।

सतगुरु जी की पावन चरणधूलि को जिसने मस्तक पर लगाया उसकी सोई तकदीर जाग जाती है। ये घटना मेरी आँखों देखी है। जींद हरियाणा में 2001 की यह घटना है। एक 8-9 साल की बच्ची एक दिन अपने घर के बाहर खेल रही थी. अचानक से जाने क्या हुआ, उस पर एक attack आया. वहाँ के लोग कह रहे थे कि हमारे ऊपर कोई टोना टोटका करता है. वो बच्ची एकदम से धरती पर गिर पड़ी और तड़पने लगी. एकदम उसके हाथ-पैर ढीले पड़ गए. किसी को समझ ना आया कि उसे क्या हुआ है. बच्ची की माँ हाय-तौबा मचाने लगी “क्या हो गया! मेरी बच्ची को क्या हो गया!” वहाँ पर एक भगत जी खड़े थे. उनके मन में एक भाव उठा, प्रेरणा हुई कि गुरुमहाराज जी के चरण-कमलों की धूल को उस बच्ची के माथे पर रखा जाए. उसी वक्त उन्होंने कहा “माताजी आप पीछे हटिये. आप मुझे सिर्फ चरणधूलि ला कर दीजिये.” भगत जी ने उस बच्ची को अपने गोद में बिठाया और बड़े ही प्रेम से श्री गुरुमहाराज

जी के नाम का स्मरण करके चरणधूलि उस बच्ची के मस्तक पर रखी. जैसे ही श्री गुरुमहाराज जी का नाम स्मरण करके चरणधूलि उसके मस्तक पर रखी, बच्ची एकदम से शांत हो गई और बस कुछ एक-दो मिनट के अन्दर ही खिलखिला के हंसने लगी. पता नहीं उसे क्या हुआ था और क्या नहीं! क्या हुआ था और क्या ठीक हो गया, ये तो नहीं मालूम; लेकिन ये चमत्कार वहाँ पर उपस्थित सभी लोगों ने अपनी आँखों से देखा. अब सारे उस बच्ची से पूछ रहे हैं – "बेटा! क्या हुआ तुझे?" उस बच्ची ने कहा "मुझे कुछ नहीं हुआ." फिर उस बच्ची को श्री गुरुमहाराज जी के आगे माथा टिकवाया. उसकी माता ने श्री गुरुमहाराज जी का धन्यवाद किया. जाने कौन सी मुसीबत थी जो केवल श्री चरणधूलि लगाने से दूर हो गई. श्री गुरुमहाराज जी की किरपा है! यह गुरुमहाराज जी के चरणों के धूल की किरपा हैं! इसलिए गुरूमुखों का शीष हमेशा उनके चरणों में पड़ा रहे. ये पाँव उनके दर की तरफ चलते रहें और ये मुख उनकी महिमा गाता रहे.

प्रश्न 38: हम प्रार्थना करते समय दोनों हाथ क्यों जोड़ते है?

जब हम प्रार्थना करते समय अपने दोनों हाथ जोड़ते हैं तो हमारे हाथ के सबसे नज़दीक हमारा दिल होता है। दोनों हाथों को जोड़कर हम यह दर्शाते हैं कि हम पूरे और सच्चे दिल से प्रार्थना कर रहे हैं। दोनों हाथ जोड़ने का एक कारण यह भी है कि जब हम किसी के आगे नतमस्तक होने का भाव रखते हैं। मतलब अपने अहम का त्याग करके, जिसके आगे मस्तक झुकाते हैं। उसके सामने अपना अहम और अपना ज्ञान छोटा और जिसके आगे हाथ जोड़ रहे हैं, उसको बड़ा समझते हैं। हम सभी सतगुरु का अंश हैं। हम कभी भी उनसे अधिक ज्ञानी और बड़े नहीं हो सकते। हमारा तो अस्तित्व ही उनसे है इसलिए हमें सदैव उनके आगे नतमस्तक रहना चाहिए। दोनों हाथ जोड़ने का मतलब है - हम पूर्ण रूप से खुद को उनके चरणों में समर्पित करते हैं। सभी दस इन्द्रियाँ (पांच ज्ञान इन्द्रियाँ , पांच कर्म इन्द्रियाँ) भगवान् के अधीन हो जाती हैं और मन पूरी तरह से भगवान् के साथ जुड़ जाता है।

दोनों हाथ जोड़कर प्रार्थना हमेशा अपने बड़ों के आगे करनी चाहिए। सतगुरु हमसे ज्ञान में भी बड़े हैं और वे हमारे भगवान भी हैं। इन तीनों लोकों में उनसे बड़ा और कोई नहीं है। दोनों हाथ जोड़कर प्रार्थना करने का एक कारण यह भी है कि प्रार्थना तब की जाती है जब हम किसी से कुछ मांगने की इच्छा रखते हैं अर्थात देने वाला धनवान और मांगने वाला गरीब होता है। सतगुरु सत्-चित्त-आनंद का समुद्र हैं, नम्रता, सहनशीलता, प्रेम और त्याग की जैसे सद्गुणों की खान हैं। हम गरीब हैं और वे हमारे "गरीब निवाज़" हैं। "गरीब निवाज़" मतलब - गरीबों का पालन करने वाले, उनकी रक्षा करने वाले। हम सभी किसी न किसी गुणों से गरीब हैं और सतगुरु जी हमारे हर पल साथ रहकर हमारी रक्षा भी करते हैं। अपने जैसे गुण भी बख्शते हैं। इसलिए हमें सदा श्री चरणों में प्रार्थना करते समय दोनों हाथ जोड़ने चाहिए। हम सभी बच्चे अपने स्कूल में हमेशा एक प्रार्थना बोलते हैं - "ऐ मालिक तेरे बंदे हम, ऐसे हो हमारे कर्म। नेकी पर चलें और बदी से डरें, ताकि हँसते हुए निकले दम "।। हम जब भी ये प्रार्थना करते हैं तो हम हमेशा हाथ जोड़कर और सिर झुका कर ही करते हैं। प्रार्थना करते

समय जब हमारे हाथ जुड़ते हैं, हमारा सिर झुकता है तो हमारे मन में अपने आप ही बिलकुल नम्रता वाले भाव भी आ जाते हैं। जब हम सतगुरु जी के आगे हाथ जोड़कर प्रार्थना करते हैं तो हमारे भाव होते हैं कि हे प्रभु! हम कमज़ोर हैं। हमारा अपने मन पर विजय पाना संभव नहीं है। प्रभु! आप तो सर्वशक्तिमान हैं! आप ही अपनी किरपा से हमारी मन-माया से रक्षा कीजिये और हमें इसके दुखों से बचाइए।

प्रश्न 39. क्या स्त्रियां अपनी माहवारी में श्री आरती पूजा कर सकती हैं?

हमारे श्री सदगुरुदेव भगवान जी ने हमेशा स्त्रियों को महान दर्जा दिया है। हमारे गुरु दरबार में नारी जाति का बहुत उच्च दर्जे का सम्मान है। हमारे अनेक आश्रमों के इंचार्ज बाई जी अर्थात साधू रूप स्त्रियाँ हैं। हमारे गुरुदेव ने कभी भी इस बात के लिए कोई परहेज नहीं किया है। स्त्रियां खुद को स्वच्छ रखते हुए बड़े प्रेम पूर्वक श्री गुरु दरबार के सभी नियम जैसे श्री आरती पूजा सेवा नाम जाप इत्यादि कर सकती हैं इसमें किसी तरह की कोई आपत्ति नहीं है।

नियम 2: इष्ट गुरु और मानवता की निष्काम सेवा

प्रत्येक साधक को अपने तन और धन का 10% हिस्सा मानवता के कल्याण और सतगुरु की सेवा में अवश्य लगाना चाहिए। जो धन हम कमाते हैं उसमें अनेक तरह के जाने अनजाने पाप हमसे हो जाते हैं। उन से मुक्ति पाने के लिए यह बेहद आवश्यक है कि हम कम से कम 10% हिस्सा प्रभु की, गुरु की, मानवता की सेवा में लगाएं जिससे समस्त 100% हिस्सा पाप रहित हो जाए। अगर आप कोई भी बिजनेस करते हैं तो परमात्मा को अपना 10% का पार्टनर जरूर बना लीजिए। अगर यह हिस्सा 10% ज्यादा लगे तो कम कर सकते हैं, लेकिन कुछ भाग सेवा में अवश्य लगाना चाहिए। हमारे सद्ग्रंथों में इसे दसवंद अर्थात 10% कल्याणकारी हिस्सा कहा है।

इस कमाई को आप किसी भी प्रकार से गुरुदेव अथवा मानवता की सेवा में लगा सकते हैं। सेवा मुख्यत: तीन प्रकार की होती है –
तन की सेवा, मन की सेवा और धन की सेवा.

महापुरुषों की वाणियों में आता है - "तन पवित्र गुरु सेवा कर, धन पवित्र कर दानI मन पवित्र हरि भजन कर, त्रिविध होत कल्याण।I" जिस प्रकार की सेवा हो सकती है, वो सेवा अवश्य करें. तन द्वारा की गई सेवा से तन पवित्र होता है, धन को सेवा के रूप में अर्पित करने से धन पवित्र होता है और जहाँ जीव का तन और धन जाता है, मन भी वहीँ जाता है. सतगुरु को केवल हमारे मन से सरोकार होता है, केवल उसे ही पवित्र करना उनका मुख्य उद्देश्य होता है. मन की सेवा का एक और रूप होता है, जिसे कहते हैं - भाव की सेवा. जो गुरुमुखजन किसी कारणवश गुरु दरबार या मानवता की नियमित रूप से सेवा नहीं कर सकते, वे भाव की सेवा किया करें. अपने जीवन के प्रत्येक कार्य को श्री चरणों की सेवा मानकर करने को "भाव की सेवा" कहा जाता है. सतगुरु की प्रेमाभक्ति में "भाव" का विशेष महत्व होता है. सतगुरु की पवित्र सेवा में इतनी शक्ति है जो जीव के "अहं" का त्याग करा देती है.

निष्काम सेवा क्यों जरुरी है?

- श्री सतगुरु देव महाराज जी के सेवा के बारे में प्रवचन

- “जिसे सेवा दी जा रही है, समझो उसे भक्ति दी जा रही है. सेवा ही भक्ति है.”
- “सेवा लिफ्ट का मार्ग है, जल्दी मजिल पर पहुंचाता है.”
- “एक सच्चे सेवक का दर्ज़ा सबसे ऊँचा होता है”

- संतों के पावन वचनों में आता है “सेवा ऐसी कीजिये, जैसी की हनुमान। रोम रोम में बस गए, प्यारे श्री भगवान।।l” जैसे हनुमान जी ने अपने प्रभु राम की सेवा इस प्रकार की कि उनके रोम रोम में प्रभु बस गए, उसी प्रकार हमें भी वैसी सेवा करनी चाहिए जो अपने इष्टदेव को रिझा सके.

1. सेवक हर सेवा को यह समझ कर करे जैसे ये स्वयं श्री सतगुरुदेव महाराज जी ने उसे बक्शी है. सेवा के दौरान ये बात कभी न भूलें कि सतगुरु मेरी हर कार्यवाही को देख रहे हैं. इसलिए पूरी ईमानदारी और पूरे मन-चित के साथ सेवा करें.
2. अपने अन्दर जो भी गुण हों, जो विशेष ज्ञान हो, हुनर हो, सब कुछ सदगुरु सेवा में लगा दें, क्योंकि ये सभी गुण, ज्ञान, हुनर उन्हीं की बख्शिश है. सेवा के दौरान भी

लगातार सीखते रहें, अपना हुनर बढ़ाते रहें ताकि सेवा और बेहतर हो सके.

3. सेवा के लिए किसी प्रकार का हुनर जरुरी हो तो ज़रूर सीखने का प्रयास करें. हुनर सीखना भी सेवा में ही गिना जायेगा. जैसे ढोलक या हारमोनियम बजाना, हिसाब किताब रखना, कंप्यूटर चलाना इत्यादि.
4. सेवा करते हुए अगर सिमरन किया जाए तो लाभ अनंत गुना बढ़ जाता है. जैसे जीभ तालू से लगाकर स्वांस का सिमरन हो सके तो अति उत्तम, नहीं तो मन ही मन हल्का उच्चारण भी कर सकते हैं.
5. किसी सेवा में अगर मन की एकाग्रता अधिक नहीं चाहिये तो ध्यान आज्ञा चक्र में लगा कर सतगुरु का ध्यान करते हुए प्रेम पूर्वक सेवा करें.
6. सेवा के दौरान भजन चलाकर, प्रेम भाव से सुनते या गाते हुए सेवा की जाए तो मन आनन्द से भरपूर रहता है और सेवा की थकावट नहीं होती.
7. हर सेवा को भावपूर्वक अपने सतगुरु से या भक्ति भाव से जोड़ दें, जैसे अगर -

a. बर्तन मांज रहे हैं तो “मेरे मन की सफाई हो रही है” या “ये मेरे सतगुरु के भोग के बर्तन हैं.”
b. सफाई कर रहे हैं तो “मेरे सतगुरु ने इधर से पधारना है.”
c. लंगर बना रहे हैं तो “मेरे सतगुरु ने भोग लगाना है.”
d. वस्त्र धो रहे हैं तो “ये मेरे सतगुरु के वस्त्र हैं.”

8. सेवा गुरुमुख-प्रेमियों के लिए वह साधन है जिससे वे अपना प्रेम सतगुरु के प्रति प्रकट करते हैं इसलिए सेवा देने वाले का धन्यवाद अदा करना चाहिए.
9. "सेवा" का उद्देश्य केवल इतना है कि जीव संसारी मोह-माया से छूट जाए. जैसे - जो भी वस्तु या धन सेवा के रूप में श्री चरणों में भेंट की जाती है, अगर उस वस्तु से उस जीव का मोह ख़त्म होने लगता है तो वह जीव धीरे-धीरे करके जीते-जी मोक्ष को प्राप्त हो जाता है. जिन गुरुमुखों से सतगुरु या संतजन स्वयं किसी प्रकार की सेवा की मांग करते हैं, इसका अर्थ है कि सतगुरु स्वयं उसके बहुत कठोर बंधन काटना चाहते हैं. उन पर ये विशेष कृपा हो रही है.

10. संतो ने फ़रमाया है कि “करो भी, डरो भी और मरो भी”, सेवक सेवा करे भी और डरे भी कि कहीं उससे कोई भूल चूक न हो जाये जो उसके स्वामी की नाराज़गी का कारण बने. साथ ही “मरे भी” अर्थात सेवा नम्रता और प्रेम पूर्वक की जाए ताकि हौंमैं मर जाए.

11. सेवा में सजगता का होना बेहद ज़रुरी है. आलस या प्रमाद से बचते हुए अपनी सेवा में दृढ़ रहना, यही सच्चे सेवक का गुण है.

12. सेवा में गुणवत्ता लाने का प्रयास करें, कामचलाऊ सेवा न करें, जो भी उत्तम से उत्तम साधन उपलब्ध हो, सेवा के लिए उपयोग में लायें.

13. सेवक सेवा करने के बहाने खोज लेता है. उसका मन हमेशा सेवा की ही फिकर में लगा रहता है कि मेरा एक स्वांस भी सेवा या सिमरन के बिना बेकार न जाए.

14. सेवा करके उसके बारे में जताना कि - "यह सेवा मैंने की है", यह कहना उचित नहीं है. सेवा में कभी भी "मैं" का भाव नहीं आना चाहिए. सदैव एक ही बात याद रखें कि सतगुरु की सेवा किसी भी गुरुमुख के वश की बात

नहीं, यह तो सतगुरु की ताकत और रहमत होती है जो गुरुमुख से सेवा करवाती है.

15. हमारी श्री आरती-पूजा में आता है - "**गुरु की सेवा सब सुख खान, सेवक पावे दरगाह मान।**" सेवा सर्व सुखों की खान है. सतगुरु के सेवक को लोक में भी सुख मिलता है और परमात्मा की दरगाह में भी मान मिलता है.

16. जब भी सेवा करें, पूर्ण श्रद्धा और प्रेम से करें. सतगुरु की पवित्र सेवा करने से जीव को वही आनंद प्राप्त होता है जो साकाम कर्मों के परिणाम से भी प्राप्त नहीं होता.

17. जिस सेवा को करते समय मन में निष्काम-भाव हो, सतगुरु के प्रति प्रेम-भाव हो और अहं का भाव मिट जाए, वही सेवा सबसे ऊँच मानी जाती है.

18. सेवा चाहे श्री चरणों की हो या संतों की आज्ञानुसार, वह सेवा सीधा श्री चरणों में स्वीकार होती है.

19. जो गुरुमुखजन अपने घर में श्री मूरत की सेवा सतगुरु के श्री चरणों की प्रत्यक्ष सेवा समझ कर करते हैं, वह सेवा श्री चरणों की सेवा ही होती है. एक बार स्वयं सतगुरु ने निज मुख वचनों में फ़रमाया था कि **"जो मूरत**

आप अपने घर में ले कर आते हैं, हम उसमें स्वयं विराजमान हो कर आते हैं.”

20. श्री सत्गुरुदेव भगवान को अपने घर में विराजमान करने के लिए गुरुमुख सुन्दर मंदिर बनाते हैं. गुरुमुखों की यह आन्तरिक इच्छा होती है कि श्री मंदिर सुन्दर से सुन्दर हो, खुला हो, हवादार हो, बड़ा हो, और थोड़ा एकांत भी हो. क्योंकि जिनकी कृपा से ये घर मिला है, सुख सुविधाएँ मिली हैं उनके लिए हमारे घर में सर्वश्रेठ, अति विशेष स्थान होना चाहिए. मंदिर में श्री मूरत विराजमान कराने के लिए संतों को घर अवश्य आमंत्रित करें.

21. श्री मूरत को विश्राम कराने के लिए श्री मंदिर में या बाहर अलग से टेबल या बेड पर विशेष स्थान बनाना चाहिए, ताकि विश्राम में किसी प्रकार के असुविधा ना हो. विश्राम के लिए मौसम अनुसार पंखा या गर्म वस्त्रों का इंतज़ाम करना चाहिए.

22. जहाँ तक संभव हो श्री मंदिर में श्री परमहंसों को ही विशेष स्थान हो. “गुरुब्रह्मा गुरु विष्णो गुरुदेवो महेश्वरा...” मेरे सतगुरु सभी देवों के देव हैं, यह मानते

हुए, सभी देवी देवताओं का वास उनमे हैं, और वो सभी में समाये हैं. उनकी पूजा में सबकी पूजा स्वयं हो जाती है.

23. अपने जीवन के प्रत्येक कार्य को श्री चरणों की सेवा मानकर श्री चरणों में समर्पित करते जाएं क्योंकि इस संसार के घट-घट में सतगुरु के निराकार रूप का अंश विद्यमान है.

24. "**मोटे बंधन जगत के, गुरु भक्ति से काट। झीने बंधन चित्त के, कटे नाम परताप॥**" इन वचनों से यह स्पष्ट होता है कि किसी जीव के संसारी-बंधन निष्काम-सेवा से ही काटे जा सकते हैं, या यूँ भी कह सकते हैं कि निष्काम-सेवा से जीव के पिछले सभी अच्छे-बुरे कर्मों का परिणाम जल कर राख हो जाता है और जीव अपने कर्मों के फल से आज़ाद हो जाता है. इसलिए श्री आज्ञानुसार सेवा को अपना जीवन बनाएं.

25. जब सेवा करते समय अपने तन-मन की सुध-बुध भूल जाए, जब सेवा में खुद को बिलकुल भूल जाएँ, जब सेवा में पूरे लीन हो जाएं ; तब जीव को अपनी आत्मा के होने का अहसास होता है, जो उसे सच्चे आनंद की अनुभूति कराता है.

26. श्री दरबार की सेवा किसी भाग्यशाली को ही प्राप्त होती है. जो गुरुमुखजन सच्चे ह्रदय से सेवा पाने की इच्छा रखते हैं लेकिन अभी सेवा से वंचित हैं, महापुरुष अपने वचनों में फरमाते हैं कि सेवा का इंतज़ार करना भी सेवा में गिना जाता है. ऐसे गुरुमुखों को श्री सेवा का अवसर एक दिन अवश्य प्राप्त होता है.
27. निष्काम सेवा के इन नियमों को प्रेम से अपने ह्रदय में स्थान दें.

प्रश्न 40: मानवता या देश, समाज की सेवा कैसे करें?

- किसी गरीब जरूरतमंद की सहायता करना
- किसी की बीमारी के इलाज में सहयोग करना
- किसी बच्चे की पढ़ाई में मदद करना
- एक अच्छे नागरिक होने के नाते समाज में, देश पर आये किसी भी संकट के समय भरपूर सहायता करें।
- अगर आपके पास किसी भी विषय का ज्ञान है, तो उस ज्ञान को जरूरतमंद लोगों तक पहुचाना
- किसी को धर्म के रास्ते पर चलने के लिए प्रेरित करना

- अपने इष्ट गुरु भगवान के कार्य को आगे बढ़ाने में मदद करना, अर्थात अन्य लोगों को गुरुमुख बनने में मदद करना। उन्हें सतगुरु जी की पावन लीलाएं सुनाइए, सत्संग सुनाइए धीरे धीरे उनका मन परिवर्तित होकर जब गुरु चरणों से जुड़ जाये तो आपको गुरुदेव की विशेष प्रसन्नता प्राप्त होती है।
- जब भी अपने इष्ट गुरुदेव के दर्शनों के लिए जाएं तो उनके आश्रम के निमित्त भी सेवा तन और धन दोनों तरह से समर्पित करें।
- सेवा के लिए अपना तन मन धन जिस तरह से भी कुर्बान किया जा सके अवश्य करना चाहिए।
- मन में अगर भाव हो तो प्रकृति हर तरह से सहयोग देती है और आपको सेवा के अवसर जरूर प्राप्त होते हैं।
- जीव सेवा: पशु पक्षियों की सेवा करना अपने आसपास में कबूतरों (या अन्य पक्षियों) के लिए दाना पानी का इंतजाम करना। चींटियों को आटा डालना, मछलियों को आटा डालना, पहली रोटी गाय और आखिरी रोटी कुत्ते के लिए अवश्य निकालनी चाहिए। रो इस सेवा से परमात्मा की बहुत प्रसन्नता प्राप्त होती है और हमारे

कर्मों के दुखों को दूर करने में सहायता मिलती है। **ये मूक जानवर या पशु पक्षी खाने के साथ-साथ आपके नेगेटिव कर्मों को भी समाप्त कर देते हैं।**

- साधक भक्तों को हमेशा अपने से पहले दूसरों के बारे में सोचना चाहिए। कहते हैं की अगर आपके पड़ोस में कोई बीमार है तो परमात्मा आपकी पूजा पाठ भी तब स्वीकार करते हैं जब आप उनके दुःख में कोई सहायता करो।

प्रश्न 41: घर में विराजमान श्री गुरु मूरत की सेवा कैसे करें?

अपने घर में विराजमान सतगुरु जी की मूरत को प्रत्यक्ष समझते हुए उनके श्री चरणों की सेवा इस प्रकार करें:-

- सुबह विराजमान करके स्नान कराना.
- पीताम्बर तथा हार धारण कराना.
- प्रेमपूर्वक पवित्र भोजन बना कर, तीनों समय भोग लगाना.
- मौसम के अनुसार उनका ध्यान रखना, जैसे गर्मियों में पंखा चलाना, सर्दियों में गर्म वस्त्र ओढ़ाना.

- कोई भी नई वस्तु पहले श्री चरणों में समर्पित करना फिर प्रसाद रूप में उसे स्वीकार करना.
- रात्रि को श्री चरणों की सेवा करते हुए विश्राम कराना. विश्राम के समय अरदास भी गाई जाती है.
- उन्हें अपने घर का मुख्य सदस्य समझते हुए, हर मुख्य निर्णय में उनसे आज्ञा लेना.

प्रश्न 42: सेवा के लिए सबसे आवश्यक बात क्या है?

निष्काम भाव से सेवा हो और आज्ञापूर्वक हो.

- **निष्काम भाव का** अर्थ**:** सेवा के बदले में कुछ पाने की आशा न रखें. पाने का अर्थ है - न ही कुछ भौतिक सामान, न किसी रोग से छुटकारा और न ही मान बड़ाई. अगर कुछ मांग हो तो केवल अपने सतगुरु की प्रसन्नता और उनका प्रेम. सतगुरु की प्रसन्नता, सेवा के इंचार्ज की प्रसन्नता के जरिये ही प्राप्त होगी.
- **आज्ञापूर्वक:** सेवा का भाव केवल अपने सतगुरु को रिझाने से है, अतः उनकी आज्ञा का पालन बहुत जरुरी

है. कुछ लोग अपनी मर्जी से सेवा शुरू कर देते हैं, जैसे लंगर में कोई भी बाल्टी उठाकर सेवा करने लग जाना, इसका उतना लाभ नहीं होता. कोशिश करें कि जो भी उस सेवा के इंचार्ज हों उनसे पूछ कर सेवा करें, भले ही वो आपको वही सेवा दें, लेकिन उससे आपको कई गुना ज्यादा लाभ होगा.

प्रश्न 43: सेवा कितने तरह की होती है? सेवा कैसे करें?

सेवा मुख्यत: तीन तरह की होती है - तन की सेवा, मन की सेवा और धन की सेवा। जो सेवा शरीर से की जाती है उसे तन की सेवा कहते हैं, जो सेवा धन से की जाती है उसे धन की सेवा कहते हैं। जो सेवा हम शरीर से करते हैं, धन से करते हैं, हमारा मन भी उसी सेवा में लगता है। तन की सेवा जैसे - झाड़ू लगाना, लंगर में सेवा करना, या बर्तन धोने की सेवा करना आदि होती है। धन की सेवा मतलब अपनी कमाई का कुछ हिस्सा श्री चरणों में अर्पित करनाl मन की सेवा मतलब कोई भी सेवा अपने सच्चे मन से करना। इसलिए हमें तन, मन और धन से सेवा करनी

चाहिए। यदि तन से सेवा करोगे तो इस तन से उन्नत कार्य होंगे, तन स्वस्थ एवं शक्तिशाली रहेगा और सेवा करते समय हमें आलौकिक आनन्द की अनुभूति होती है। मन से सेवा करने पर मन में बुरे भाव नहीं आएंगे, मन का विषैलापन, मन के दुर्भाव समाप्तहोंगे और मन में प्रेम नम्रता,सहनशीलता, करूणा जैसे दिव्य गुण आएंगे। धन द्वारा सेवा करने पर धन सदुपयोग व परमार्थ में लगेगा और धन की कमी अनुभव नहीं होगी। सच्ची सेवा के लिए तन, मन और धन तीनों जरूरी है और सेवा करते समय मन में किसी प्रकार का अहंकार ना आए।

प्रश्न 44: गुरु सेवा से क्या लाभ होता है?

सतगुरु की सेवा परमेश्वर की सेवा के समान है। सतगुरु परमेश्वर का ही रूप होते है। जिस पर प्रभु दयालु होते है उनसे सतगुरु की सेवा कराते है। यदि हम कोई पुण्य (अच्छा) कर्म करते है तो हमें कोई एक फल की प्राप्ति होती है। लेकिन सतगुरु की सेवा करने से हमें एक साथ चार फल मिल जाते है। वह चार फल है: धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष। गुरुबानी में भी हम ये बात पढ़ते है " **चार पदारथ जे को माँगे । साध जना की सेवा लागे।।**

- सतगुरु के हुक्म में, उनकी रज़ा में की गयी सेवा से हमारे कर्म कटते है, हमारे पाप कर्मों का नाश होता है।
- गुरु-सेवा से तन और मन निर्मल हो जाते है तथा मैं-मेरी (अहंकार) और तृष्णा मिट जाती है।
- जो सच्चे मन से गुरु दरबार में सेवा करता है फिर उसे किसी बात का कोई डर या भय नहीं रहता। न ही उसे कोई दुःख सताता है। और उसके जीवन में सुख और आनंद की बहार आ जाती है।

जिन गुरु सेविआ तिस भउ न बिआपे।
जिन गुरु सेविआ सदा तिस दुःख न संतापे।
(गुरबाणी)

- संगत की सेवा भी सतगुरु की सेवा ही मानी जाती है। हर किसी को तन से सतगुरु जी की निजी सेवा करने का अवसर प्राप्त नहीं हो सकता है। तो यह सेवा भी संगत की सेवा करके ही की जाती है। इससे हमे नम्रता का गुण प्राप्त होता है।
- नम्रता पूर्वक सेवा से शिष्य खुद तो तरता ही है और साथ साथ उसका कुल भी तर जाता है।

गुर सेवा ते सभ कुल उधारे ॥ निरमल नामु रखै उरि धारे ॥
साची सोभा साचि दुआरे ॥६॥
से वडभागी जि गुरि सेवा लाए ॥ अनदिनु भगति सचु नामु द्रिड़ाए ॥
नामे उधरे कुल सबाए । श्री गुरू ग्रंथ साहिब 423

- सतगुरु की सेवा प्रभु से मिलाप करा देती है। परम-पद से उच्ची वस्तु और कोई नहीं हो सकती, और सतगुरु के सेवक को वह भी अवश्य मिल जाती है।

कर सेवा पारब्रह्म गुर भुख रहे न काई।

सगल मनोरथ पुनिआ अमरा पद पाई।

यह है सतगुरु जी की सेवा की महिमा जिसके लिए देवी-देवता भी तरसते है। परम सौभाग्य है हमारे जो हमें ऐसे पूरण सतगुरु की प्राप्ति हुई है और उनकी कृपा से सेवा मिल रही है। हमे एक बात और भी समझनी चाहिए कि सतगुरु की सेवा हमारे खुद करने से नहीं होती है, परमेश्वर अर्थात सतगुरु दया करते है तो इस सेवा की प्रेरणा मिलती है, इसका अवसर मिलता है। "**गुरु की सेवा करें सो**

पिआरे जिस नु होए दईयाला" जिस पर सतगुरु जी दयाल होते है उन्ही को ही सेवा मिलती है। यदि हमे कोई सेवा मिलती है तो समझे हम पर सतगुरु जी ने कृपा की है और उस सेवा को पूरे मन और निष्काम भाव से करें। अगर हम सच्चे भाव से सेवा करेंगे तो सेवक को किसी प्रकार का कोई दुःख नहीं सताता, सतगुरु जी हमारी हर जरुरत का ख्याल रखते है।

प्रश्न 45: आत्माओं और पितरों के कल्याण हेतु प्रार्थना

मैंने (लेखक – संजीव मलिक) ने यह पाया है कि हमारे आस पास अनेक तरह की नेगेटिविटी मौजूद होती है, जो जाने अनजाने हमें प्रभावित करती रहती है। यह मेरी पर्सनल सलाह है (गुरु दरबार में ऐसा कोई नियम नहीं है) कि सभी साधकों को ध्यान के अंत में आत्माओं के कल्याण हेतु प्रार्थना अवश्य करनी चाहिए। इस प्रार्थना से अनेक आत्माओं को मुक्ति प्राप्त होती है, वह आत्माएं जाते हुए आशीर्वाद देकर जाती हैं। इसके अलावा पितरों के लिए प्रार्थना करने पर पितरों आशीर्वाद भी प्राप्त होता है।

यह प्रार्थना कुछ इस तरह से होनी चाहिए हे मेरे इष्टदेव! हे गुरुदेव! मैं अपने 10 मिनट का सिमरन इन आत्माओं को समर्पित करता हूं, जिनकी मुक्ति किसी भी कारण से नहीं हुई है। मेरी प्रार्थना है कि आत्माओं को मुक्ति दी जाए। अगर इनकी कोई गलती भी है, तो मैं इनकी तरफ से माफी मांगता हूं कृपया इन्हें माफ कर दीजिए और इन्हें मुक्ति प्रदान कीजिए। मैं अपने पितरों के लिए भी यह प्रार्थना करता हूं कि आप अपना आशीर्वाद हम पर बनाए रखें और हमारी आत्मा के कल्याण में सहयोग दें धन्यवाद।

नियम 3 : नियमित सत्संग सुनना और अमल करना

"सत्संग" का अर्थ है - "सत का संग करना". "सत" का अर्थ होता है - जो सदा से है और सदा ही रहने वाला है.

सतगुरु सत्य स्वरुप हैं, और उनका पावन भी सत्य है.
उनका संग ही सत्संग है.
गुरुबानी में आता है ‘‘सत्संगति कैसी जानिये, जिथे इको नाम वखानिये’’, अर्थात सतसंगत उसे कहा जाता है, जहाँ केवल नाम (या नामी) की चर्चा होती है. सत्संग का प्राप्त होना सतगुरु की अनंत-अनंत कृपाओं में से एक विशेष किरपा है इसलिए नित्य प्रति बड़े प्रेम से सुनें और उन वचनों पर अमल करके सतगुरु की नजदीकी प्राप्त करें. सत्संग एक दायरा होता है, गुरुमुख के लिए लक्ष्मण-रेखा होती है, वो सुरक्षा कवच होता है जिसके अन्दर माया प्रवेश नहीं कर सकती. माया केवल गुरुमुख के ह्रदय में तभी तभी प्रवेश कर सकती है जब स्वयं गुरुमुख उस दायरे को तोड़कर माया के संपर्क में आ जाए. सत्संग संतों-महापुरुषों के द्वारा हम जीवों को बहुत ही सरल तरीके से इस तरह से समझाया जाता है ताकि हम जीवों को सत्य और असत्य की परख हो जाए. यही वह परम ज्ञान होता है जो सतगुरु के अनमोल वचनों और संतों के अनुभवों पर आधारित होता है, जिसकी थांह को किसी भी ग्रन्थ के रूप में बाँधा नहीं जा

सकता और न ही किसी अन्य ग्रन्थ से इसका ज्ञान प्राप्त किया जा सकता है.

सत्संग के बारे में कुछ विशेष बातें -

1. सत्संग का एक वचन भी जीव का परम कल्याण कर सकता है, अतः हर वचन को ह्रदय में धारण करने का प्रयास करें.
2. सत्संग हमारे मनुष्य-जीवन का दर्पण और हमारी आत्मा का परिचायक होता है. हमारे अधिकतर अपने सभी प्रश्नों के उत्तर संतों की वाणियों से ही मिल जाते हैं, यह सतगुरु की अपार-अपार किरपा है.
3. जिस प्रकार "सत का संग" करना सत्संग होता है, वैसे ही जब गुरुमुखजन सतगुरु द्वारा बख्शे हुए पवित्र नाम का चिन्तन करते हैं, तो वह भी सत्संग होता है क्योंकि नाम का जाप हमें सत्य-स्वरुप अर्थात सतगुरु के दिव्य रूप के दर्शन कराता है.
4. केवल संतों के समीप रहने से ही सत्संग प्राप्त हो जाता है इसलिए सदैव संतों की संगति करनी चाहिए.
5. "श्री आरती-पूजा" और "श्री गुरु महिमा" के अर्थों को जानकर उस पर गहराई में विचार करना अति उत्तम

सत्संग है. इसलिए इसके अर्थों को जानकर प्रेम और श्रद्धा से श्री आरती-पूजा करना प्रत्येक गुरुमुख का कर्तव्य है.

6. सत्संग सुनते समय हमारा ध्यान या तो सतगुरु की मूरत पर या हमारे मस्तक के मध्य तीसरे नेत्र पर होना चाहिए क्योंकि यहीं से ही सत्संग हमारे ह्रदय की गहराई से होता हुआ हमारी आत्मा में पहुँचता है.
7. सत्संग सुनते समय किसी से भी बातचीत न करते हुए सत्संग के एक-एक शब्द को गहराई से समझने का प्रयत्न करें.
8. सत्संग सुनते समय हमें ये याद न रहे कि हम कहाँ बैठे हैं और किसके साथ बैठे हैं. हमारी सुरती और निरति अर्थात सुनने की शक्ति और ध्यान की शक्ति सत्संग के वचनों और सतगुरु की पवित्र मूरत पर इस प्रकार टिकी हो कि हमें अपनी सुध भूल जाए. तभी हमारी रूह को सच्चा वास्तविक आनंद प्राप्त होता है.
9. जीव को अपने कर्मों और उसके फल का ज्ञान न होने के कारण वह अधिकतर दु:खी रहता है. सत्संग के

ज्ञान से उसे सभी सत्यों का ज्ञान सहज में ही प्राप्त हो जाता है और उसके जीवन के सभी दुःख आधे हो जाते हैं. इसलिए कहा जाता है कि ज्ञान हमारे आधे दुःख को समाप्त कर देता है.

10. जिस दिन आश्रम पर जाकर सत्संग सुनने का मौका न मिल सके तो अपने घर में ही श्री दरबार की किसी भी पुस्तक का एक पेज पढ़ना और उस पर चिंतन करना भी सत्संग में गिना जाता है.

11. अगर सतगुरु के बारे में कुछ जानने की इच्छा हो तो उनके प्रिय महापुरुषों और उनके अनन्य-प्रेमियों के दास बन जाएं. सतगुरु का भेद इनसे कभी छिपा नहीं रहता.

12. सत्संग सुनने से मन की हालत सुधरती है. सबसे पहले मन के बुरे विचार समाप्त होकर शुभ विचार बनते हैं. शुभ विचारों से शुभ व्यवहार, शुभ व्यवहार से उत्तम स्वभाव और उत्तम स्वभाव से शुभ संस्कार बनते हैं.

13. "गुरु वचनों को रखना संभाल के, एक-एक वचन में गहरा राज़ है। जिसने जानी है महिमा गुरु

की, उसका डूबा कभी न जहाज़ है।।" सतगुरु के वचन ही गुरुमुखों के जीवन की सबसे बड़ी पूँजी है. अगर सत्संग की केवल एक पंक्ति भी जीव की आत्मा तक पहुँच जाए तो फिर उसका पूरा जीवन बदल जाए ; फिर वह जीव इस संसार की मोह-माया में कभी डूब नहीं सकता.

14. संतों के मुख से फरमाए गए वचन सतगुरु के ही वचन होते हैं क्योंकि सतगुरु उनके मुख से आप ही बुलवाते हैं.

15. हमारे श्री दरबार के ग्रन्थ का पाठ साल में एक बार अवश्य करें. यह उत्तम दर्जे का सत्संग है.

16. आनन्द सन्देश या अमर सत्य सन्देश मानों श्री सदगुरुदेव महाराज जी की हमारे नाम भेजी गई चिट्ठी है. इनका नियमित रूप से अध्ययन करना और उपदेश को समझ कर अमल में लाने का भरपूर प्रयास करना चाहिए.

17. सत्संग मिलने पर सतगुरु का धन्यवाद करें और ये विनती भी करें कि “हे सतगुरु! आपकी किरपा से ये पावन दरबार और आपके वचनों के रूप में सत्संग

रुपी खज़ाना हमें मिला है. हम सभी पर अपनी किरपा इसी प्रकार बनाए रखना कि हम आपके वचनों पर अमल करके आपकी प्रसन्नता के पात्र बन सकें."

18. जब भी सत्संग सुनें, अपने ध्यान में सतगुरु का ही ध्यान करें. उदाहरण के लिए यदि भगवान राम या भगवान कृष्ण की लीलाओं के बारे सत्संग हो रहा है तो उन्हें भी सतगुरु का ही रूप जानकर सतगुरु का ही ध्यान करें.

19. पूरा सत्संग याद न भी रहे तो भी 1-2 बातें तो अवश्य ही साथ के लिए नोट कर लें, सत्संग की समाप्ति पर उन पर एक बार विचार अवश्य कर लें. अगर कोई वचन बिलकुल आपके ही लिए हों तो उनको अपनी पर्सनल डायरी में नोट कर लें. ये वचन आपकी अनमोल पूँजी हैं. जब जब मन का उत्साह कम हो, दुःख परेशानियां बढ़ जायें, तो ये वचन अमृत की तरह आपको जीवन-दान देंगे.

20. अपने अंतर में होने वाले अनुभव या श्री सदगुरु देव महाराज जी द्वारा की गई प्रत्यक्ष अथवा स्वप्न में की गई कोई विशेष कृपा भी अपनी पर्सनल डायरी में

नोट कर लें, और बाकी लोगों से सांझी न करें. ये आपका अपना बैंक बैलंस है. किसी को बताने से ये बैंक बैलंस घट जाता है, चोरी का डर रहता है, अर्थात हमारा मन हौंमैं का शिकार हो जाता है, और फिर उस विशेष कृपा से हम वंचित हो जाते हैं.

21. जब हम सत्संग के वचनों को सुनते हैं तो हमारी झोली भरी होती है. अपनी झोली को हमेशा सत्संग के वचनों से भरी ही रखनी चाहिए, हमेशा उन पर अमल करने की कोशिश करते रहना चाहिए.

22. संग का महत्व – ऐतिहासिक उदाहरण के अनुसार करण और अर्जुन आत्मिक गुणों से एक समान थे, बल्कि करण वीरता, एकाग्रता और दानशीलता आदि कई गुणों से अर्जुन से अधिक महान था. केवल एक संग दोष के कारण उसके बाकी सब गुणों पर पर्दा पड़ गया और अशुद्ध अन्न(दुर्योधन का अन्न) खाने से उसकी बुद्धि मलीन हो गई जिससे उसकी सत्-असत की परख करने वाली विवेक शक्ति नष्ट हो गई. वह दुर्योधन को सन्मार्ग पर लगाने की बजाए खुद भी उसके दुष्कर्मों में शामिल हो कर दंड

का भागी बना. इसलिए हमें भी अपने जीवन में कुसंग से बचना चाहिए और केवल और केवल सत् का ही संग करना चाहिए.

23. एक दिन में कम से कम सत्संग की एक पंक्ति को अपने जीवन में अवश्य धारण करना चाहिए.

24. श्री सत्संग के इन अनमोल मोतियों से अपने जीवन को सजाकर सतगुरु के सच्चे-प्रेम और प्रसन्नता के पात्र बनें.

प्रश्न 46: संतो के आगे माथा कैसे टेकते है?

संत महापुरुष हमारे सिखावी (सिखाने वाले) गुरु होते है जो हमें श्री दरबार की हर एक बात को ध्यान से सिखाते है। उनके चरणों पर हम अपना सिर रखते हुए “चरण वंदना” करते हैं। और उनके चरणों की धूल को अपने मस्तक पर लगाते हैं। ऐसा करने से उनके गुण हमारे अन्दर भी प्रकट होने शुरू हो जाते हैं। इसलिए उनके चरणों को स्पर्श करते हुए, माथा टेकते हुए हमें उनके चरणों की धूल को अपने मस्तक पर लगाना चाहिए। गुरुबाणी में वचन है कि "**संत शरण जो जन परे सो जन उधरनहार**"**।** जो जीव संतो की शरण में आता है वह संसार से तरने वाला हैं।

हमें संतों के आगे झुक कर अपने दोनों हाथो से उनके चरणों को स्पर्श करते हुए उनके चरणों की धूल को अपने मस्तक पर लगाना चाहिए। संत-महापुरुष हमारे गुरु होते हैं जो हमे हमारे सतगुरु जी से मिलाते हैं। संतो के चरण रज की महिमा अनंत बतायी गयी है। संतो से कभी भी नज़रे मिलाकर या अहंकार पूर्वक बात नहीं करनी चाहिए। हमेशा सिर को झुकाकर हाथ जोड़कर नम्रतापूर्वक बात करनी चाहिए। संतों की महत्ता, श्रेष्ठता से हम शुद्ध होतें है तथा पवित्र होते हैं। इसी तरह संत महापुरुषों के मार्गदर्शन में परमार्थ-पथ पर सुदृढ़ता से अग्रसर होते हुए हम अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकेंगें।

संत आते हैं इस जगत में करने जग का उद्धार,
रहना तुम चरण शरण संतों की कर देंगें ये भव पार ,
पर जाना तुम संतो के पास सिर झुकाकर और हाथ जोड़ ,
और लगाना प्रीत उनसे ऐसी कि उनके प्रेम की कभी न रहे थोड।।

इस प्रकार संतो के आगे जब भी जायें नम्रतापूर्वक जायें क्योंकि संत ही हमारे जीवन को सार्थक बना सकते हैं।

प्रश्न 47: नमस्कार का क्या अर्थ है?

नमस्कार का अर्थ है "अभिवादन करना "। यह एक-दूसरे से मिलने पर किया जाता है। यह संस्कृत से निकला हुआ शब्द है। यह संस्कृत के नमः, ओम एवं कार से मिलकर बना है। एक अन्य अर्थ के अनुसार नम: का अर्थ है कि आप मेरे से सभी गुणों में अधिक श्रेष्ठ हो । जब कोई किसी को इसी भावना के साथ नमस्कार करता है कि मैं कुछ नहीं जानता। आप मेरे से अधिक श्रेष्ठ हो तो ये हमारे अन्दर से अहंकार का भी नाश करता है। इसी तरह नमस्ते नमस्कार का अनौपचारिक रूप है। नमस्ते शब्द संस्कृत के नमः एंव ते शब्द से मिल कर बना है जिसका अर्थ होता है कि मैं आपको नमन करता हूँ।

इसका अर्थ है कि मै आपके भीतर बैठी दिव्यता एवं अच्छाई को नमन करता हूँ। मेरे भीतर की दिव्यता आपके भीतर विराजमान दिव्यता का सम्मान करती है। नमस्कार स्वागत एंव सम्मान देने का गोचर है। इसमे आपका बड़प्पन है एंव विनम्रता झलकती है। स्वयं को भी नमस्कार करे। एक छोटा सा नमस्कार आपको दूसरो से अधिक सक्षम और प्रतिभाशली बनाने की क्षमता रखता है। जब हम घर में

अपने बड़ों को नमस्कार करते हैं तो इसका मतलब ये है कि उनमे भी हम परमात्मा का रूप जान कर उनके आगे नतमस्तक हो रहे हैं।

इस तरह नमस्कार करने से हम छोटे नहीं हो जायेंगे अपितु नमस्कार करने से हम दूसरों को तो सम्मान दे ही रहे हैं साथ ही साथ अपने भी अहम का नाश कर रहे हैं।

प्रश्न 48: सत्संग में क्यों जाना चाहिए?

हम लोगो को कहते हुए सुनते है कि ये व्यक्ति बुरा है और ये अच्छा है। इसकी पहचान उसकी संगति से होती है। जैसा इंसान खुद होगा वो वैसे ही लोगो से मिलना पसंद करेंगा। अगर वो बुरा इंसान है तो वो बुरे लोगो के साथ उठता बैठता होगा। जो अच्छा इंसान है वो अच्छे लोगो के साथ रहेगा और सत्संग में रहेगा। सत्संग का अर्थ है सच का संग। जहां सच का साथ मिले उसे सत्संग कहते है। और सदा कायम रहने वाला सत्य हैं केवल परमात्मा या सतगुरु जी।
आज कल संसार में चारो ओर माया का प्रभाव है। माया के प्रभाव में आ कर लोग बहुत से गलत कार्य कर रहें है। जब हम किसी दुसरे व्यक्ति से व्यव्हार करते है तो हमे पता नहीं

होता कि वो व्यक्ति सही है या गलत। कई बार ऐसा होता है कि हम गलत लोगो से संपर्क कर बैठते है और फिर हम में भी उनकी बुरी आदते आ जाती है और हम भी गलत राह पर चल पड़ते है। क्योंकि एक व्यक्ति के जीवन में उसकी संगत का बहुत प्रभाव पड़ता है। एक कहावत है कि खरबूजे को देख कर खरबूजा रंग बदलता है। इसलिए हमारी मन और बुद्धि भी इधर उधर की चीजों से प्रभाव ग्रहण करती है। तो हमे ऐसे बुरे प्रभाव से बचना है। इसका केवल एक ही उपाय है : "सत्संग"।

सत्संग में हमे सत्य और असत्य का ज्ञान होता है। क्या सत्य है? और क्या असत्य है? ये हमे सत्संग में आ कर ही मालूम होता है। सांसारिक माया से बचने का साधन है सत्संग। क्योंकि सत्संग में परमात्मा का वास होता है। और जहा परमात्मा का वास हो वहा भला ये माया कैसे टिक सकती है? क्योंकि परमात्मा तो निरंजन है। निरंजन दो शब्दों से बना है। निर+अंजन। "निर" का मतलब होता है परे। और "अंजन" मतलब माया। तो निरंजन का मतलब हुआ : जो माया से परे हैं। संत कबीर जी ने कहा है कि " **कहु कबीर इह कहिए काहि**। **साध संगति बैकुंठ आहि**। यह किसे

बताने जाए कि बैकुंठ यही हमारे संसार अर्थात सत्संग में है। सत्संग में हम बैकुंठ के सुख जीते जी प्राप्त कर सकते है। सत्संग करने से मन का मेल दूर होता है और हमारा पाप कर्मों के और ध्यान नहीं जाता। सत्संग बड़े-बड़े कर्मो पर भी लकीरे फेर देता है और मन निर्मल हो जाता है। सत्संग में हमे ज्ञान और ध्यान की प्राप्ति होती हैं। सत्संग में जाकर हमको शांति मिलती है। सत्संग में सुख प्राप्त होता है। इस संगती में हमारा अहंकार समाप्त हो जाता है। हमारा हर ब्रह्म, संशय (doubt) सत्संग में दूर हो जाता है।

जो रोज़ सत्संग में जाता है तो काम,क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार ये पांच विकार भी उसके आगे हथियार डाल देते है। जिसको हर प्रकार के सुख की इच्छा हो वो सत्संग में जाएँ। इतना ही नहीं सत्संग की और भी बहुत से लाभ है। देवता तक भी उसके मिलने की कामना करते है। यदि हम में सत्संग जाने की भावना पैदा होती है तो मानो हमारा भाग्य जाग गया। गुरु अर्जुन देव के वचन हैं, " **जिस भइआ क्रिपाल तिस सत्संग मिलइया**। जिस पर परमेश्वर दयाल होते है वह सत्संग की ओर प्रेरित होता है। जब सतगुरु जी

किसी जीव का उद्धार चाहते हैं तो वह अपनी संगती बख्शते हैं।

प्रश्न 49: हिन्दू होने के नाते क्या हमें अपने सद्ग्रंथों जैसे रामचरितमानस और गीता का पाठ करना चाहिए अथवा नहीं?

मेरा विचार है कि हम सबको गुरुमुख होने के साथ-साथ अपने हिंदू धर्म, हिंदू संस्कृति की रक्षा करने हेतु अपने हिंदू धर्म ग्रंथों का अध्ययन जरूर करना चाहिए। श्रीमद्भागवत गीता, श्रीरामचरितमानस और कुछ उपनिषद (कम से कम ईशावास्योपनिषद्, कठोपनिषद् और आत्म पूजा उपनिषद) जरुर पढने चाहियें। मैंने अष्टावक्र गीता, अवधूत गीता शंकराचार्य कृत भज गोविन्दम, आत्म बोध आदि ग्रंथों को भी खूब पढ़ा और मनन किया है। अपने धर्म ग्रंथों को पढ़े बगैर हम सब एकजुट नहीं हो सकते और लोगों के द्वारा भ्रांतियों के शिकार हो जाते हैं कि हिंदू धर्म में यह कमी है या वह कमी है। ग्रंथों का अध्ययन अपनी संस्कृति की रक्षा हेतु और अपने बच्चों को शुभ संस्कार देने के लिए भी किया जाना जरूरी है। जिसने अपने इतिहास से कुछ नहीं सीखा

उसका नाम इतिहास के पन्नों से मिटा दिया जाता है। इसलिए अपने समाज और देश के लिए भी अपना योगदान दीजिए

नियम 4 : मैडिटेशन अजपा जाप (सिमरन)

1. “सिमरन" का अर्थ है – स्मरण करना अथवा याद करना. सतगुरु द्वारा बख्शे हुए पवित्र नाम का जाप करना.
2. “ध्यान” : श्री सदगुरुदेव महाराज जी के परम पावन स्वरूप को अपने अंतर में याद करना ध्यान कहलाता है.
3. हमारे सतगुरु ने अनमोल से अनमोल दात जो हमें दी है, वह है – अपना पावन नाम. नाम और नामी अलग नहीं हैं, नाम सतगुरु का ही निराकार रूप होता है. सतगुरु हमें जब नाम की दीक्षा देते हैं, उसी समय हमारे ह्रदय में आकर विराजमान हो जाते हैं. हमें अपने दिव्य रूप के दर्शन देने के लिए इंतज़ार करते हैं.
4. सतगुरु के पवित्र नाम के निरंतर जाप से हमें सतगुरु के दिव्य रूप के दर्शन अपने घट में होते हैं. वो क्षण परम पवित्र और परम आनंदमयी होते हैं, जब सतगुरु के दिव्य दर्शन घट में होते हैं. हमें उन परम ज्योतिर्मय श्री दर्शनों के लिए प्रयास और प्रार्थना करनी चाहिए.

5. हमारी सिमरन की सम्पूर्ण विधि को सुरत-शब्द योग कहा जाता है. इस विधि को श्री आरती में ही इस तरह से समझाया गया है – “सहज समाधि, अनाहत ध्वनि, जप अजपा बतलाये, प्राणायाम की लहरें मेरे मन भाये”. ये तीनों सुरत-शब्द योग के साधन हैं. इनकी पूरी विधि अपने रहबर या संतों से पूछनी चाहिए.
6. स्तुति में हम पढते हैं “जीव ब्रह्म का भेद बतावें, सुरत शब्द का मेल करावें”. गुरुमुख को सतगुरु की बताई विधि के द्वारा गुरु शब्द की कमाई करनी होती है, पर सुरती को शब्द से मिलाने का महानतम कार्य केवल और केवल पूर्ण सतगुरु ही कर सकते हैं.
7. सुरत-शब्द योग रुपी अग्नि के द्वारा ही अंदर का दीपक जलाया जाता है, जिससे अंतर में श्री सदगुरु महाराज जी दिव्य दर्शन घट में होते हैं.
8. अजपा जाप के बारे में संत फरमाते हैं - "साँसों की माला में सिमरूं मैं तेरा नाम", हर सांस में सतगुरु का नाम जपना है.
9. सिमरन और ध्यान की पूरी विधि और शब्द का अर्थ अपने संतों से सीखें. उनसे इसकी विधि को सीख कर

इसका रोज अभ्यास करें. उनके आशीर्वाद से और सम्पूर्ण विधि के प्रयोग से इस कार्य में शीघ्र सफलता मिलती है.

10. महापुरुष फरमाते हैं कि सिमरन ऐसे करें कि एक तो जपने वाले को पता हो और दूसरा उसे पता हो जिसके लिए जपा जा रहा है. एक भी स्वांस गुरु शब्द के बिना व्यर्थ न जाये “छिन छिन मन गुरु चरणी लावे, एक पलक छुटन नहीं पावे” .

11. श्री सदगुरुदेव महाराज जी ने एक बार अपने मुखारविंद से वचन फरमाए थे - "सिमरो सिमर सिमर सुख पाओ " अर्थात सतगुरु के पवित्र नाम को जपने से ही सच्चा-सुख मिलता है.

12. कुछ लोग समझते हैं कि केवल चलते फिरते करने से ही उनका नियम पूरा हो जायेगा. चलते फिरते तो हर स्वाँस के साथ जपने का प्रयास करना ही है, पर दो घंटा बैठ कर करने से ही अंतर में टिकाव आएगा, सिमरन गहरा होगा, आंतरिक आनन्द आएगा, आन्तरिक दर्शन होंगे, आन्तरिक नज़ारे मिलेंगे, जोकि चलते फिरते करने से संभव नहीं हैं.

13. इन पाँचों नियमों के बीच गहरा सम्बन्ध है, अगर श्री आरती पूजा प्रेमपूर्वक की गई हो, तो मन स्वयमेव ही सिमरन के लिए तैयार हो जायेगा. इसी प्रकार यदि सेवा में एकाग्रता होगी, तो भी मन निर्मल हो जायेगा और सिमरन के दौरान आनन्द आएगा. और यदि सिमरन अच्छा होगा तो आन्तरिक ताकत मिलेगी, एकाग्रता बढ़ेगी , तो श्री आरती पूजा और अधिक आनंदमयी होगी, और सेवा के लिए ताकत भी मिलेगी.

14. सत्संग तो आन्तरिक ज्योत के लिए घी की तरह है. सत्संग में सिमरन की प्रेरणा मिलती है और सिमरन करने से श्री सदगुरु देव जी की दिव्य मूरत हृदय में प्रकट होती है, अर्थात ध्यान होता है. और आन्तरिक श्री दर्शन तो महा-आनंदमयी होते हैं. आन्तरिक श्री दर्शन करने के बाद बाकी के चारों नियम स्वयमेव अच्छे हो जाते हैं.

15. कुछ लोग ये समझते हैं कि वे तो सेवा करते ही रहते हैं, उनके लिए सिमरन कोई खास जरुरी नहीं. हमारे परम आराध्यदेव श्री चतुर्थ पातशाही जी

फ़रमाया करते थे “सेवा और सिमरन मानों एक पक्षी के दो पर हैं, पक्षी एक पर के साथ नहीं उड़ सकता”. गुरुमुख के लिए भी ये दोनों पर जरुरी हैं. बिना सिमरन के सेवा बहर्मुखी कार्यवाही होकर रह जाती है, और बिना सेवा के सिमरन हौंमैं को बढ़ाने वाला हो जाता है.

16. प्रेमी गुरुमुख तो सिमरन भी सेवा समझ कर करते हैं, कहते हैं “मेरे श्री सतगुरु ने मुझे 2 घंटा बैठने की सेवा दी है, मैं अपनी ड्यूटी दे रहा हूँ, मन लगाना या न लगाना उनका काम है”.

17. सिमरन दिन के किसी भी समय किया जा सकता है. संतों की वाणी में "लेटे बैठे चालते खान पान व्यवहार, जहाँ तहां सिमरन करे सहजो हिय निहार" कि लेटे हुए, बैठे हुए, चलते-फिरते, खाते-पीते, बातचीत करते हुए अर्थात कोई भी कार्य करते हुए हिये अर्थात मस्तक के मध्य में ध्यान लगा कर सिमरन किया जा सकता है.

18. सतगुरु के द्वारा बख्शा हुआ नाम इतना पवित्र है, जिसके लगातार जाप से जीव का मन माया के

विषय-विकारों से सहज में ही छूट कर निर्मल हो जाता है.

19. सिमरन और ध्यान के लिए कई बार “भजन" या भजन-अभ्यास शब्द भी इस्तेमाल होता है. “भजन" शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है - "भज+न" अर्थात "भागना नहीं". भजन मन से किया जाता है. मन को माया से रोकने का अचूक उपाय भजन है कि हे मेरे मन! तू इधर-उधर भाग नहीं.

20. एक भजन वो होता है जो गुरुमुखजन बाहरी रूप से अपनी आवाज़ में सतगुरु के लिए गायन करते हैं. और एक भजन भजनाभ्यास होता है. दोनों में अंतर इतना है कि एक सतगुरु की बाहरी याद है और दूसरा आंतरिक याद. श्री सदगुरुदेव महाराज जी ने एक बार अपने मुखारविंद से वचन फरमाए थे “फलां जगह की संगत भजन तो बड़े अच्छे बोलती है, उनको कहो भजनाभ्यास भी किया करें”

21. भजनाभ्यास से जीव के मन को उस सच्चे-आनंद की प्राप्ति होती है, जो उसे इस संसार में कहीं और से प्राप्त नहीं हो सकती.

22. भजनाभ्यास में सहायक कुछ विशेष बातें –

a. सुबह उठने के बाद सबसे पहले मन ही मन श्री परमहंसों के पावन श्री चरण-कमलों में दंडवत करें, साथ ही ये प्रार्थना भी करें "हे करुणामयी सतगुरु! अपनी पावन भक्ति का वरदान दीजिए. मेरा मन हर पल आपके श्री चरणों में ही लगा रहे. मेरे दिन की सारी कार्यवाही आपके श्री चरणों में ही अर्पित हो."

b. श्री सदगुरुदेव महाराज जी की प्रसन्नता के लिए दिन में कम से कम एक घंटे का समय भजनाभ्यास के लिए अवश्य दें.

c. भजन के लिए मन की एकाग्रता और सतगुरु पर पूर्ण विश्वास की बहुत आवश्यकता है. भजन में सिमरन का निरंतर अभ्यास किया जाता है.

d. सुख आसन में बैठकर, कमर को सीधा रखकर, ज्ञान मुद्रा में बैठ कर भजन के लिए अधिक समय तक बैठा जा सकता है. लेकिन गुरुमुख-प्रेमियों के लिए इस अवस्था में

बैठना अनिवार्य नहीं है. केवल ह्रदय में प्रेम-भाव का होना अति आवश्यक है.

e. रात को सोने से पहले भी कम से कम दस मिनट सिमरन पर अवश्य बैठें और सिमरन करते-करते ही बिस्तर पर लेट जाएँ. इस प्रकार ये सिमरन हमारे अंतर में गहरे में प्रवेश कर जाता है.

f. जो गुरुमुख रात को सिमरन करते हुए सोते हैं और अगर सुबह भी उनका सिमरन चल रहा होता है तो हमारे सतगुरु फरमाते हैं कि उनकी पूरी रात सिमरन में गिनी जाती है. वह रात सतगुरु के लेखे में जाती है, ये सतगुरु की हम सभी पर अपार बख्शिश है.

g. ब्रह्म मुहूर्त में सुबह तीन से छः के बीच में कम से कम एक घंटा उठकर भजन पर अवश्य बैठें.

h. भजनाभ्यास में नागा न आने दें. फिर भी यदि किसी दिन किसी कारण से भजन नहीं कर

सकें तो अगले दिन उसकी भरपाई करने की कोशिश करें.

i. जिस दिन जिस गुरुमुख-प्रेमी का जन्मदिन हो, हमारे सतगुरु जी फरमाते हैं कि उस गुरुमुख को उस दिन कम से कम चार घंटे का भजन अवश्य करना चाहिए.

j. भजन का एक निश्चित समय और एक निश्चित स्थान होना चाहिए.

k. भजन के समय साँसों की माला नाम के जाप के साथ जोड़ी जाती है. इस माला को दिन के समय में भी दुनिया के कार्य व्यवहार करते हुए सतगुरु के पवित्र नाम के साथ जोड़े रखें.

23. जिस तरह हम अपने शरीर का रोज़ ध्यान रखते हैं - उसे स्नान करवाते हैं, भोजन कराते हैं, उसे अच्छे-अच्छे कपड़ों से सजाते हैं उसी प्रकार अपनी आत्मा का भी हमें वैसे ही ध्यान रखना है. सिमरन द्वारा विकारों से मन की सफाई करना, भजन-सिमरन का भोजन कराना, सतगुरु के गुण जैसे सहनशीलता,

क्षमाशीलता, दया, नम्रता, प्रेम, सेवाभाव से अपनी आत्मा को रोज़ सँवारे.

24. संतों के वचनों में आता है कि "एक दिन के भजन का नागा हमें 40 दिन पीछे ले जाता है" अतः भजनाभ्यास प्रतिदिन करना चाहिए.

25. आइये हम सभी मिलकर सच्चे हृदय से श्री चरणों में विनती करते हैं - "ये अभिलाषा है मेरी, बख्शो भक्ति का दान। सेवा सुमिरन करते ही, निकल जाएं मेरे प्राण।l जब से तेरी शरण मिली, पाया सुख अपार। दास की यही विनती, मेरी निभ जाए श्री चरनार।l"

26. "सिमरन" के इन अनमोल मोतियों से जीव को सच्चा आनंद प्राप्त होता है. मानुष-जीवन के सच्चे आनंद को प्राप्त कर अपना मनुष्य-जीवन धन्य बनाएँ.

अमृत वेला (ब्रह्म मुहूर्त) का विशेष महत्वः

1. “अमृत वेला” शब्द का अर्थ है – अमृत + वेला. “अमृत” मतलब - वह रस जो स्थाई अमरता दे, और “वेला” मतलब - समय. अमृत वेला अर्थात ऐसा समय जो जीव को चिरस्थाई अमरता देता है. जिस प्रकार अमृत का एक घूँट भी पी लेने से जीव की कभी मृत्यु नहीं होती, वह अमर हो जाता है और आंतरिक रूप से आनंद को अनुभव करता है ; उसी प्रकार इस समय में कुछ देर भी किया गया भजन का अभ्यास जीव को उस आत्मिक आनंद की अनुभूति करा देता है जो आनंद की अनुभूति अमृत पीने वाले को होती है.
2. सूर्योदय से 3 घंटे पहले (3 से 6 बजे तक) के समय को ब्रह्म मुहूर्त या अमृत वेला कहा जाता है. अमृत वेला अर्थात अमृत पीने का समय. जिसको भी जन्म मरण के चक्कर से छुटकारा पाना हो, उसे अमृत वेला में उठकर सतगुरु के नाम रुपी अमृत को पीना चाहिए.
3. हर रोज आराधना में भी पढते हैं “अमृत वेले गुरु दर्शन पाइए”, अमृत वेले में श्री सदगुरुदेव महाराज जी के पावन दर्शन का भी विशेष महत्व है. जो

गुरुमुखजन अमृत वेला में उठकर भजन करने का पूर्ण प्रयास करते हैं, वे सतगुरु के दर्शन अपने घट में एक दिन अवश्य करते हैं.

4. गुरुवाणी में कहा है “गुरु सतगुरु का जो सिख अखावे, सो अमृत वेले उठ नाम ध्यावे।” श्री पावन वचन भी हुए थे कि "जिसने अमृत पीना हो, वो अमृत वेले उठें"
5. संतों ने फ़रमाया है “आप प्रभु से दिन के समय मांगते हो, कभी अमृत वेले में मांग कर देखो, मांग जल्दी पूरी होगी. अमृत वेले में काल सोया होता है और दयाल जाग रहा होता है.”
6. इस समय उठने से मनुष्य को सौंदर्य, लक्ष्मी, बुद्धि, स्वास्थ्य आदि की प्राप्ति होती है जिससे मन शांत और तन पवित्र होता है.
7. निंद्रा त्याग के लिए यही श्रेष्ठ समय है. गुरुमुखजन जहाँ तक संभव हो ब्रह्म मुहूर्त उठने का नियम बनाएं. इस समय में अपनी नींद का त्याग केवल वो गुरुमुख करते हैं जो सतगुरु के सच्चे प्रेमी होते हैं. इस समय में उठना ही अपने आप में सतगुरु की बहुत

बड़ी किरपा है. अपनी नींद का त्याग कर जो गुरुमुखजन भजन पर बैठने का निरंतर प्रयास करते हैं, चाहे उनसे भजन न भी हो लेकिन केवल इस समय में उठकर बैठने का प्रयास करने से ही भजन में तरक्की होती है और सतगुरु की अपार किरपा प्राप्त होती है.

8. इस समय में सभी ऋषि मुनि, संत-महात्माजन, स्वयं सतगुरु और सतगुरु के सभी प्रेमी भी इस समय में भजन पर बैठे होते हैं. इसलिए इस समय सतगुरु के पवित्र नाम की तरंगें चारों ओर फैली होती है, सकारात्मक तरंगें अपने आस-पास के वातावरण को पवित्र और शुद्ध कर देती है इसलिए इस समय उठ कर सुमिरन और ध्यान पर बैठने वालों के मन सहज में ही शांत और पवित्र हो जाते हैं. पवित्र मन सतगुरु के सभी नियमों का पालन सहजता से कर सकता है और सतगुरु की प्रसन्नता का पात्र बनता है.
9. **ब्रह्म मुहूर्त का वैज्ञानिक महत्व:** इस समय में वायुमंडल प्रदूषण रहित होता है. इसी समय वायुमंडल में ऑक्सीजन (प्राण वायु) की मात्रा सबसे

अधिक (41 प्रतिशत) होती है, जो फेफड़ों की शुद्धि के लिए महत्वपूर्ण होती है. शुद्ध वायु मिलने से मन, मस्तिष्क भी स्वस्थ रहता है.

10. आयुर्वेद के अनुसार ब्रह्म मुहूर्त में उठकर टहलने से शरीर में संजीवनी शक्ति का संचार होता है. यही कारण है कि इस समय बहने वाली वायु को अमृततुल्य कहा गया है.

11. समय में उठकर बच्चे व्यायाम करके अपने शरीर को स्वस्थ भी रख सकते हैं, अपनी पढ़ाई भी कर सकते हैं और सतगुरु को याद करके अपना पूरा दिन पवित्र बना सकते हैं क्योंकि रात को आराम करने के बाद सुबह जब हम उठते हैं तो शरीर तथा मस्तिष्क में भी स्फूर्ति व ताजगी बनी रहती है. प्रमुख मंदिरों के पट भी ब्रह्म मुहूर्त में खोल दिए जाते हैं तथा भगवान का श्रृंगार व पूजन भी ब्रह्म मुहूर्त में किए जाने का विधान है.

12. इस समय का सबसे अधिक महत्व यह है कि इस समय में जो भी बात बार-बार मन में दोहराई जाती है, जिसका ध्यान किया जाता है, जो भी पाँचों

ज्ञान इन्द्रियों से सुना या देखा जाता है या महसूस किया जाता है ; वह हमारे अवचेतन मन में संचित हो जाता है और सारा दिन हमें याद आता रहता है. इसलिए इस वेला का सबसे अधिक महत्व परमात्मा के भजन-सिमरन के लिए किया जाता है. इस समय में किया गया सिमरन पूरा दिन चलता रहता है जिससे मन पूरा दिन शांत और आनंदमयी रहता है.

13. यह दिन का सबसे पवित्र समय होता है. इस समय में सच्चे ह्रदय से की गई प्रार्थना और विनती में बहुत-बहुत शक्ति होती है. इस समय में स्वयं सतगुरु भी भजन में लीन होते हैं इसलिए इस समय में भजन-सिमरन करने वाले गुरुमुख-प्रेमी का मार्गदर्शन स्वयं सतगुरु जी करते हैं. इस समय में हम अपना संपर्क सतगुरु से बहुत जल्दी जोड़ सकते हैं.

14. इस समय में वातावरण बहुत शांत होता है, प्रकृति मौन होती है. इस समय में जब हम सो कर उठते हैं तो हमारा मन सभी चिंताओं से, विचारों से लगभग खाली होता है. शारीरिक और मानसिक तनाव से मुक्त होता है, मन भी विषय-विकारों से मुक्त

होता है ; इसलिए इस समय में भजन में मन लगने की सबसे अधिक संभावना होती है.

15. गुरुमुखों का अनुभव है कि अमृत वेला के समय में हमारे इष्टदेव भगवान गुरुमुखों के घरों का राउंड लेते हैं. आ कर ये देखते हैं कि कौन गुरुमुख उस समय भजन पर बैठे हैं. जो गुरुमुख उस समय में रोज निरंतर भजन पर बैठने का प्रयास करते हैं, उन पर वे अपनी विशेष कृपा बरसाते हैं.

16. एक बार श्री पावन वचन भी हुए थे कि जो गुरुमुख अमृत का स्वाद लेना चाहते हैं, वे ब्रह्म मुहूर्त के समय में उठें. सुबह उठकर भजन करने से जितनी जल्दी सच्चे आनंद और आत्मिक शाक्ति की प्राप्ति होती है, वो दिन के किसी और समय से नहीं मिल सकती

17. इस समय में सतगुरु का सचखंड का दरबार खुला होता है इसलिए जो भी उस समय में सतगुरु से पुकार करता है, वो बहुत जल्दी श्री चरणों में स्वीकार होती है. चारों ओर फैली सकारात्मक तरंगें भी इसमें सहायक होती हैं.

18. यदि दिन का आरम्भ सतगुरु की याद से होता है और दिन का अंत भी सतगुरु की याद से होता है तो हमारे संत फरमाते हैं कि उसका वह पूरा दिन सतगुरु के श्री चरणों में परवान होता है. हर नए दिन की शुरुआत में हमें सतगुरु का धन्यवाद करना चाहिए कि "हे सतगुरु! आपने हमें ये एक और नया दिन दिया है, आपकी किरपा से मनुष्य-जीवन का एक दिन और हमें मिल गया जिसमें हम अपने जीवन के लक्ष्य को प्राप्त करने का प्रयास कर सकते हैं".

19. इस समय को दिन के किसी भी समय से बदला नहीं जा सकता. अत: यह समय उन भाग्यशाली गुरुमुखों को प्राप्त होता है, जो इस समय उठकर उसका सदुपयोग करते हैं.

ब्रह्म मुहूर्त की तैयारी (रात्रि का रूटीन)

- ब्रह्म मुहूर्त में उठने के लिए रात्रि सोने का रूटीन भी ठीक करने की जरुरत है.
- श्री सदगुरुदेव महाराज जी ने नींद के विषय में फ़रमाया था "गुरुमुखों के लिए 4 घंटे की नींद काफी होती है, 6 घंटे वो सोये जो भारी भरकम काम करता हो.", इन वचनों के हिसाब से 6 घंटे आखिरी सीमा है. बाकी अपने शरीर, परिश्रम और उम्र के हिसाब से हम अपने लिए ठीक समय निर्धारित कर सकते हैं. औसतन, 5 घंटे की नींद पर्याप्त होती है, इससे ज्यादा सोना समय की बर्बादी है. पर अपना नींद का समय धीरे-धीरे अडजस्ट करें.
- 5 घंटे के हिसाब से रात्रि 11 बजे सोकर भी 4 बजे उठा जा सकता है, रात्रि सोने से पहले गुरुदेव के श्री चरणों में प्रार्थना करके सोयें कि "हे कृपानिधान गुरुदेव! हम पर ब्रह्म मुहूर्त की कृपा कीजियेगा", ये प्रार्थना और 10-15 मिनट का सिमरन करके सोयें.
- आपको माफ़ी प्रार्थना भी अवश्य करनी चाहिए. यह प्रार्थना हमारे दिन भर में की हुयी गलतियों के लिए

हमें माफ़ करके कर्म बंधन से मुक्त कर देती है। आप ये प्रार्थना कर सकते हो कि हे सर्वशक्तिमान प्रभु, मेरे ईष्ट देव, मेरे सतगुरु और मेरे स्पिरिट गाइड! अगर मुझसे जाने अनजाने में किसी के प्रति कोई गलती हो गई हो तो मुझे माफ कर दीजिए। “मै अपनी गलती पर बहुत शर्मिंदा हूं और बार बार माफी चाहता हूं। और मैं उस व्यक्ति तक संदेश देना चाहता हूं कि

“I love You and Thank You”

अगर किसी और ने मेरे प्रति गलती की हो तो मैं उन्हे अभी और यहीं आपकी उपस्थिति में माफ करता हूं।

- नींद आने तक स्वांसों में अजपा जाप (सिमरन) चलता रहे. इससे एक बहुत बड़ा फायदा ये होता है कि सारी रात सिमरन चलता ही रहता है. नींद में करवट लेने पर पर भी अजपा जाप का पता चलता है. यह अपने आप में एक महान उपलब्धि है. क्योंकि नींद मौत की तरह होती है. अगर नींद में सिमरन चल सकता है, तो इस बात की अच्छी सम्भावना है कि आखिरी नींद अर्थात मौत के समय भी सिमरन चलता रहेगा. ये सब

श्री सदगुरुदेव महाराज जी कि अनंत कृपा और दया से ही संभव होता है.

- नींद आने तक ध्यान भ्रूमध्य (दोनों eyebrows के बीच में) में लगा कर लेटे लेटे सिमरन करते रहें, इससे सिमरन हमारे अवचेतन में उतर जाता है.
- एक बार श्री वचन हुए कि "जो गुरुमुख रात को सोते हुए 108 बार नाम जपकर सोयेगा उसे डर नहीं लगेगा", नाम हर तरह के डर से हमारी रक्षा करता है. गुरुमुख रात सोने से पहले 15-20 मिनट सिमरन का रूटीन अवश्य बनायें.
- रात्रि का खाना हल्का ही रखें, ताकि पेट पर बोझ ना हो, क्योंकि ज्यादा भोजन आलस्य लाता है. इससे एक तो स्वास्थ्य अच्छा रहेगा, मोटापे से बचे रहेंगे, साथ ही नींद की जरुरत भी कम हो जायेगी और अमृत वेला भी सफल हो पायेगा.
- सिमरन में मन लगाने के लिए मन को विषय-विकारों, निंदा-चुगली, व्यर्थ बातों से हटाकर रखना होगा. विशेष रूप से रात्रि सोने से पहले मन को शांत करते

हुए, सिमरन में लगाएं. तभी ब्रह्म मुहूर्त का आनन्द ले पाएंगे.

- रात को सोते समय टीवी, फोन या इधर-उधर की बातों में समय कम से कम लगाएं.
- टीवी के विषय में संतों ने फ़रमाया “ये टीवी नहीं टी.बी. है अर्थात तपेदिक की बीमारी है, इससे जितना बच सकते हो बचो”, गुरमुख अपने अनमोल समय को बर्बाद ना करें. हर सुविधा का एक हद तक सदुपयोग होता है. पर जहाँ तक देखा गया है, लोग टीवी के साथ चिपके ही रहते हैं, जिस धारावाहिक को एक बार देख लिया, उसकी अगली कड़ी को देखने की इच्छा पैदा होती है. इस प्रकार मन लगातार उलझा रहता है. ऐसे मन को सिमरन में टिका पाना अति कठिन है.
- टीवी नाम की ये बीमारी यदि लग जाए तो पीछा छुडाना मुश्किल होता है, लोग टीवी केवल देखते ही नहीं, उसके पात्रों के रूप में अपनी छवि देखते हैं, टीवी सीरियल को जीते हैं, इतना गहरा तादात्मय हो जाता है कि रात सपने भी उसी के आने लगते हैं. जिस गुरुमुख को अपने निजघर अर्थात सचखंड वापिस

जाना हो, उसे तो संसार में एक मेहमान की तरह रहना होता है. संसार का यह तादात्मय एक गहरा बंधन है, भक्ति मार्ग में एक बहुत बड़ी रूकावट है. गुरुमुखो को अपने मन को संसार से उचाट करके रखना होता है.

- टीवी से ना केवल समय की बर्बादी होती है, बल्कि हमारे मन पर गहरा नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, हर प्रकार की हिंसा, मार-काट, वासना दिखाई जाती है. घर के बच्चे, बड़े, सभी साथ बैठकर देखते हैं. इससे नैतिक पतन हो रहा है और हमारे मन मलिन होते जा रहे हैं. इस तरह के मलिन मन में परमात्मा का प्यार कैसे ठहर सकता है? “भर रहे हैं दिल में दुनियावी ख्याल, आवे क्योंकर उसमें नूरे जुल-जलाल” इस तरह के मन में सिमरन जैसी पवित्र दात कैसे ठहर सकती है? इसलिए गुरुमुखों को विचारपूर्वक इस पर नियंत्रण रखना चाहिए.
- विशेष रूप से खाना खाते समय तो टीवी बिलकुल ना देखें, क्योंकि उस समय हमारा मन ग्रहण करने की अवस्था में होता है, खाने के समय जो भी देखा जाता

है, उसका अनुकूल या प्रतिकूल प्रभाव हमारे मन पर अवश्य पड़ता है. यह समझ लें कि खाने के समय में जो भी देखा जायेगा, कुछ समय बाद हमारे अस्तित्व का अंग बन जायेगा. गुरु शब्द का सिमरन करते हुए एक एक ग्रास यदि मुँह में डाला जायेगा तो निश्चय ही खाने का आनन्द भी आएगा, मन में सिमरन बसेगा, खाने की अशुद्धि भी दूर होगी. "ग्रासे-ग्रास सदा कुरुवं, राम नामनो सिमरन" (ग्रास ग्रास के साथ प्रभु नाम का सिमरन करना चाहिए).

ब्रह्म मुहूर्त का रूटीन

- ब्रह्म मुहूर्त में उठकर श्री सदगुरुदेव महाराज जी का शुक्रिया अवश्य करें कि “हे सतगुरु! ब्रह्म मुहूर्त की दात बक्शने के लिए कोटिन कोट शुकराना, ये रहमत सदा बरसाए रखना”. रात को सोते समय भी यही प्रार्थना करके सोयें कि “हे सतगुरु! ब्रह्म मुहूर्त की दात जरूर बख्शना”
- जिस बिस्तर पर सोये थे, ब्रह्म मुहूर्त में वहाँ न बैठें, क्योंकि वहाँ का माहौल नींद युक्त होता है. जागने के बाद भी नींद आ जाती है.
- अभ्यास शुरू करने के कुछ दिन तक आँखें खोल कर श्री दर्शन करते हुए ही सिमरन करें, जब कुछ दिन के अभ्यास से निद्रा का जोर कम होने लगे तब आँखे बंद करके अभ्यास करें.
- बिस्तर से बाहर आकार फ्रेश होकर, 5-10 मिनट टहल लें, थोड़ा कसरत या प्राणायाम कर लें ताकि नींद पूरी तरह भाग जाये. फिर सिमरन पर बैठें.

- एक्युप्रेशर के अनुसार, अपने एक हाथ की सभी अगुलियों के tips को दूसरे हाथ की अगुलियों से थोड़ा मसलने से भी नींद भाग जाती है.
- सिमरन करने से पहले कपाल-भाति इत्यादि प्राणायाम कर सकते हैं, सिमरन के दौरान भी अगर मन भटकने लगे या नींद आने लगे तो फिर से प्राणायाम कर लें.
- सिमरन में बैठे हुए थोड़ा सा ऊपर की और देखें, ध्यान को आँखों से ऊपर माथे के मध्य में रखें, इससे भी नींद भाग जाती है.
- नींद से बचने के लिए बहुत आरामदायक अवस्था में ना बैठें, अगर बैठ कर नींद आती हो तो बिना पीठ को सहारा दिए, स्टूल आदि पर बैठ कर या अर्ध-खड़ी अवस्था में भी सिमरन किया जा सकता है.
- थोड़ी थोड़ी देर बाद सिमरन और ध्यान को बारी बारी से बदलते रहें. अर्थात थोड़ी देर सिमरन फिर थोड़ी देर ध्यान, थोड़ी देर मूरत का ध्यान भी कर सकते हैं.

प्रश्न 50. सहज समाधी, अनाहत ध्वनि, जप अजपा ये क्या हैं?

हमारे श्री सदगुरुदेव भगवान जी ने हमारे कल्याण के लिए जो योग साधन दिया है इसका नाम है सुरत शब्द योग। सुरत-शब्द-योग या सहज योग पूर्ण महापुरुषों का विज्ञान है। यह हठयोग, राजयोग, अष्टांग योग, प्राणायाम, लय योग, कर्मयोग, भक्तियोग और मंत्रयोग-इन सभी योगों से अधिक आसान, सर्वोत्तम तथा पुरातन है। केवल एक यही योग है, जिसमें कोई परिवर्तन नहीं हुआ है। विभिन्न सम्प्रदायों के लोगों ने अपनी भावनाओं के अनुसार विभिन्न योगों को अपनाया परन्तु समय के प्रवाह में उनमें अनेक परिवर्तन हो गए।

सुरति को साधारण भाषा में होश भी कहा जाता है। ध्यान, तवज्जो, रूह, आत्मा इस सुरति के ही नाम हैं। जिस समय, सुरति (आत्मा) शरीर को त्याग देती है, यही शरीर मुर्दा कहलाता है। सुरति वास्तव में उस शब्द रूप मालिक की चेतन धारा की एक अंश और उसी का ही एक सूक्ष्म रूप है जिस तरह आत्मा और परमात्मा का अंश और अंशी का संबंध है, इसी तरह सुरति और शब्द का भी अंश और अंशी का संबंध है।

सुरती को शब्द के अन्दर लीन करना अर्थात अपने ध्यान को अपने कुल मालिक में, अपने परमात्मा में लीन करना। "अपनी आत्मा को अपने परमात्मा से मिलाना" यही सुरती का शब्द से योग है।
यहाँ शब्द से अभिप्राय सतगुरु परमात्मा द्वारा दिया गया वह पवित्र नाम है, जिसे शुरू में अजपा जाप की तरह जपा जाता है, धीरे धीरे यह नाम अंतर्चेतना के द्वार खोल देता है, जिससे अनाहत नाद भीतर सुनाई देने लगता है।

सुरत-शब्द-योग में कुछ निश्चित प्रकार के अभ्यास होते हैं जिन को करने से साधक ईश्वर का सचेतन साक्षात्कार कर सकता है। इसके अंतर्गत तीन विधियां आती हैं:
1 अजपा जाप
2 अनाहत नाद और
3 सहज समाधि।
अजपा जाप के बारे में मैंने बहुत विस्तार से पहले बता दिया है। सांसो के द्वारा सतगुरु के दिए हुए गुप्त नाम का जाप करना। इसकी प्रैक्टिस कम से कम 1 घंटा 30 मिनट की जानी चाहिए और आधे घंटा का समय अनाहत नाद सुनने के लिए भी दिया जाना चाहिए। अनाहत नाद की साधारण विधि इस प्रकार है –

आपको अपने दाहिने कान के भीतर आने वाली एक आंतरिक ध्वनि को सुनना होता है। यह ध्वनि शुरू शुरू में एक झींगुर के नाद जैसी सुनाई पड़ती है। इसको सुनने में अगर आप लगातार 30 मिनट रोज प्रयास करें तो धीरे-धीरे इसमें सूक्ष्म ध्वनि पैदा होने लगती है। आपको इस नाद को सुनने में आनंद आने लगता है, अपार शांति का अनुभव होता है।

अनाहत नाद आपकी भीतरी ऊर्जा को जगा कर सिर की चोटी वाले हिस्से की तरफ ले जाने में मदद करता है। धीरे-धीरे आप पाते हैं कि जो नाद आपको दाहिने कान के भीतर सुनाई दे रहा था वह वास्तव में सिर की चोटी वाले हिस्से से प्रवाहित हो रहा है। जैसे-जैसे आप इसे सुनते जाते हैं वैसे वैसे आध्यात्मिक उन्नति होने लगती है।

अनेक तरह के सूक्ष्म अनुभव होते हैं, एक समय ऐसा आता है कि आपको अनाहत नाद 24 घंटे सुनाई देता रहता है जब ऐसा हो तो सतगुरु का बार बार धन्यवाद करना चाहिए। क्योंकि कृपा से यह नाथ सुनाई दे रहा है।

प्रश्न 51: गुरुदेव अजपा जाप ही करने को क्यों इतना महत्त्व देते हैं? मौखिक जप या माला जप क्यों नहीं?

कबीर साहिब फरमाते हैं -

माला फेरत जुग भया, फिरा न मन का फेर,
कर का मनका डार दे, मन का मनका फेर!

अर्थात हाथों से माला फेरते हुए बहुत समय बीत गया लेकिन मन के विकारों से मुक्ति नहीं मिली। इसलिए बड़े प्यार से उपदेश देते हैं कि अब हाथ की माला छोड़ कर मन की माला फेर ले।

अजपा जाप का अर्थ है, बिना मुँह या जीभ हिलाए अंतर-मन में साँसों के द्वारा किया जाने वाला जाप. अजपा-जाप की महिमा महान है. अजपा जाप द्वारा विधिपूर्वक एक बार लिया गया नाम सात करोड़ बार जपने के बराबर होता है. वाणी में आता है, “गिनती सत्त करोड़ हुन्दी, एक वार जे आवे जावे सा बाले”. इसका कारण यह है कि हमारे शरीर में 3.5 करोड़ रोमकूप होते हैं, स्वांसों के साथ जोड़कर जब नाम जपा जाता है, तो नाम 3.5 करोड़ रोम से आता और

जाता है, तो 3.5 + 3.5 = 7 करोड़ बार जपा हुआ गिना जाता है. यह पवित्र नाम सभी पापों का नाश कर देता है -

जबहि नाम हिरदे धरा, भया पाप का नास,
जैसे चिनगी आग की, पड़ी पुराने घास।

कबीर जी बड़े ही सुन्दर ढंग से समझाते है कि जिस समय हमारे भीतर नाम या वर्ड या शब्द प्रकट हो जाता है, हमारे सभी कर्मो का सिलसिला खत्म हो जाता है। जिनकी वजह से हम इस संसार में फसे पड़े है। जिस तरह एक सूखे घास का ढेर ही बड़ा क्यों न हो आग की एक छोटी सी चिंगारी उस पुरे ढेर को जल के राख कर देती है। इसी तरह हम इंसानो के कितने ही बुरे व ख़राब कर्म क्यों न हो यह नाम या शब्द हमारे सभी कर्मो का हिसाब खत्म कर देती है।

प्रश्न 52: अजपा जाप सिमरन की साधारण विधि क्या है?

सिमरन शब्द हिंदी के शब्द स्मरण से बना है अर्थात - "याद करना"। जब हम अपने श्री गुरु महाराज जी को याद करते है, उन्होंने हमें जो अपना पावन नाम दिया है जब हम

उस नाम का स्मरण करते है, नाम को जपते हैं तो इसे सिमरन कहा जाता है। सिमरन करने का कोई निश्चित समय नहीं है। हम सिमरन किसी भी समय कर सकते है। सिमरन करने का सबसे उत्तम समय है- ब्रह्ममुहूर्त अमृतवेला। अमृतवेला का समय होता है सुबह 3 से 6 बजे तक। इस वक़्त अगर हम सिमरन करते है तो उसका हमें ज्यादा लाभ मिलता है।

सिमरन करने की जो साधारण विधि है वो इस प्रकार हैं : अपने दायें पैर को अपने बाएं पैर पर रखें, जिसे सुख-आसन कहते हैं। हमारी कमर बिलकुल सीधी हो। अपने दोनों हाथों के अंगूठे (Thumb) को उसकी तर्जनी अँगुली (Index finger) से मिला कर, दोनों हाथों को सीधा करके अपने घुटनों पर रखें। फिर अपनी दोनों आँखें बंद करके अपना ध्यान दोनों आँखों के बीच में टिकाए।
अब लम्बी सांस लेते हुए सतगुरु जी के नाम का पहला अक्षर मन में उच्चारण करें। और जब सांस छोड़ें तो नाम का दूसरा अक्षर मन में उच्चारण करें। इसी तरह अपनी हर सांस लेते और छोड़ते हुए सतगुरु जी के शब्द का जाप करें। इस प्रकार से हमें कम से कम 2 घंटा सिमरन में जरुर बैठना

चाहिए। जब हम सतगुरु जी द्वारा दिए गए नाम का सिमरन करते है तो हम इसे सतगुरु जी का सिमरन ही कहेगे क्योंकि सतगुरु जी और उनके नाम में कोई अंतर नहीं हैं। सतगुरु जी और उनका पावन नाम शब्द एक ही हैं। परमात्मा का कोई रूप नहीं हैं, वह शब्द और प्रकाश के रूप में विराजमान हैं। जब सतगुरु जी हम जीवो पर कृपा करके हमें अपना नाम दान देते हैं तो इसका अर्थ है उन्होंने हमे "परमात्मा" का दान दिया हैं। और जब हम सतगुरु जी द्वारा दिए गए नाम का सिमरन करते है तो हम भी नाम रूप हो जातें हैं अर्थात हम सतगुरु जी में विलीन हो जातें हैं।

प्रश्न 53. अनाहत ध्वनि क्या होती है, इसे कैसे सुना जाता है?

अनाहत नाद के बारे में प्रश्न 50 में विधि बताई गयी है। अनाहत नाद के बारे में संत ब्रह्मानंद जी का यह शब्द विस्तार से परिभाषित करता है:

अनहद की धुन प्यारी साधो, अनहद की धुन प्यारी रे
आसन पद्म लगाकर कर से मूँद कान की बारी रे
झीनी धुन में सूरत लगावो होत नाद झंकारी रे

पहले पहले रलमिल बाजे, पीछे न्यारी न्यारी रे
घंटा शंख बंसरी बीणा ताल मृदंग नगारी रे
दिन दिन सुनत नाद जब बिकसे काया कम्पत सारी रे
अमृत बूँद झरे मुख मांही , योगी जन सुखकारी रे
तन की सुध सब भूल जात है, घट में होय उजारी रे
ब्रह्मानंद लीन मन होवे देखि बात हमारी रे।

अभ्यास करते करते गुरु कृपा से घंटा, शंख, बंसरी, बीणा, ताल, मृदंग, नगारी आधी ध्वनियाँ सुनाई देने लगती हैं। साथ ही साथ भीतर प्रकाश दिखाई देने लगता है। संतों ने फ़रमाया है कि अनहद शब्द के अन्दर प्रकाश है और उससे ध्वनि उत्पन्न होती है यह ध्वनि नित्य होती रहती है प्रत्येक के अन्दर यह ध्वनि निरन्तर हो रही है अपने चित्त को नौ द्वारो से हटाकर दसवें द्वार पर लगाया जाय तो यह नाद सुनायी दोता है।

अनहद नाद ही परमात्मा के मिलाप का साधन है इसके प्रकट होने पर आत्मा परमात्मा का रस प्राप्त करती है। गुरूमुख होकर इस शब्द को सुना जा सकता है इसके अभ्यास द्वारा पाप, मैल व सब ताप दुर होते है तथा जन्म-जन्मांतरों के दुखों की निवृति होकर आनन्द और सुख की प्राप्ति होती है। यह अपूर्व आनन्द की स्थिति होती है तथा

निज घर में वास मिलता है संतो की आत्मा पिण्ड़(शरीर) को छोड़कर शब्द में लीन हो जाती है।

यह शब्द गुरू से प्राप्त होता है । हम जब ध्यान करने बैठते है तो बाहर कोई भी आवाज़(ध्वनि) हो वह हमें आकर्षित करती है जिससे हमारा चित्त उस ध्वनि की ओर आकर्षित होता है तथा ध्यान उचट जाता है यदि हम अंदर की ध्वनि को सुनने में चित्त को लगायेंगे तो हमारा ध्यान लगेगा क्योंकि चित्त ध्वनि की ओर आकर्षित होता है।

अपनी रीढ़ की हड्डी को सीधी रखकर बैठ जाए अंगुठे या तर्जनी अंगुली से कान बंद कर दे या कानों में रूई डाल दे तथा हमारे मन को बाहरी ध्वनि से हटाकर अन्दर की ध्वनि सुनने की कोशिश करे। इसे दाहिने कान के अंदर सुनना है अर्थात चित्त को वहॉ लगाना है शुरू में आपको श्वास की आवाज़ सुनाई पड़ेगी आगे ओर गहराई में जाओंगे तो आपको अलग-अलग आवाज़े सुनाई पड़ेगी गहराई में जाते जाना है अन्त में मेघनाद सुनाई पड़ेगा तथा परमात्मा का दर्शन होगा।

नाद सुनने का अभ्यास करने पर मन थकता नहीं है तथा आनन्द आता है। पंच तत्वों का अभ्यास ही नाद से सिद्ध हो

जाता है। जब नाद सुनाई देने लगता है तब बिना कानों में अंगुली ड़ाले सहज ही उसे सुन सकते है। मन को हमेशा नाद सुनने में लगाये रखे यही सच्ची भक्ति है तथा मुक्ति का साधन है। बिना बजाये अंदर घंटे, शंख, नगाड़े बजते सुनाई देते है जिसे कोई बहरा भी सुन सकता है।
बिना सतगुरू के इस मार्ग के बारे में समझ नहीं सकते। पूर्ण सतगुरू हमें ह्दय में प्रभु के दर्शन करा देते है तथा अनहद धुन सुना देते है।

प्रश्न54. ध्यान मे अगर हमे कुछ अनुभव ना आए, फिर भी क्या केवल गुरु मंत्र के लगातार सिमरन से मुक्ति तय है?

आपको सतगुरु जी की बात पर विश्वास करते हुए लगातार मंत्र का जाप करते रहना चाहिए। एक सच्चे सेवक का इतना ही कर्तव्य है कि वह अपने गुरु की बात को ह्रदय पूर्वक पूरा करें। बाकी अनुभव होना या ना होना आपके पूर्व जन्म के संस्कारों और आपके इस जन्म के प्रयासों के कारण ही होता है। इसलिए गुरु कृपा से मुक्ति जरूर मिलेगी आप गुरु मंत्र को लगातार द्द्ढ़ता पूर्वक पकड़ लीजिए और ध्यान के अनुभव के बारे में चिंता करना छोड़ दीजिए।

मेरे परम आराध्य श्री सदगुरुदेव भगवान जी ने अपने पावन मुखारविंद से यह कई बार फरमाया है कि **“गुरुमुखो! अगर आप इन पांच इन नियमों की पालना करते हो (जो गुरु दरबार से आपको बताए गए हैं) तो हम आपको गारंटी देते हैं कि आपकी आत्मा का कल्याण अवश्य होगा।”**

यहां हमारे सदगुरुदेव भगवान इस बात की गारंटी दे रही हैं कि अगर आप गुरु दरबार के द्वारा बताए गए 5 नियमों का पालन करते हो तो हर तरह से आपकी आत्मा का कल्याण होगा। यह 5 नियम ऊपर बड़े विस्तार से बताए जा चुके हैं।

प्रश्न 55. क्या प्रभु नाम का सिमरन शरीर की अपवित्र अवस्था में कर सकते हैं?

इस प्रश्न को और सपष्ट किया जाये कि अगर शरीर किसी कारण से अपवित्र अवस्था में हो, उदाहरण के लिए टॉयलेट आदि के कारण अथवा स्त्रियों के महावारी के कारण, तो क्या नाम का जाप कर सकते हैं?

इसका उत्तर यह है कि अगर आपका शरीर किसी कारण से अपवित्र भी हो तो भी नाम का जाप अवश्य करते रहना चाहिए क्योंकि मृत्यु जब आएगी तो वह आपकी पवित्र या अपवित्र अवस्था नहीं देखेगी। एक साधक का पूरा जीवन एक प्रकार से मृत्यु की अवस्था के लिए खुद को तैयार करने

जैसा होता है। तो मृत्यु अगर अपवित्र अवस्था में भी आ जाती है तो क्या कोई उसे रोक सकता है? नहीं, मृत्यु किसी भी अवस्था में आ सकती है, और एक साधक के लिए यह बेहद जरूरी है कि अंतिम समय में उसके मन में परमात्मा का नाम का जाप चल रहा हो।

आप लोगों ने सुना ही होगा कि कोई व्यक्ति टॉयलेट में ही शरीर छोड़ गया अगर उस समय वह अपवित्र अवस्था जानते हुए नाम का जाप छोड़ दें तो कितना भारी नुकसान हो गया। मृत्यु के समय अगर नाम का जाप नहीं चल रहा तो आत्मा के कल्याण की कोई गारंटी नहीं होती। इसलिए एक साधक नाम का जाप लगातार सांसो के जरिए करता रहे जैसा कि कबीर साहिब जी ने फरमाया है कि

स्वास स्वास में नाम जप, वृथा श्वास मत खोए।
ना जाने के अंत का, यही स्वास ही होए।।

प्रश्न 56: क्या आत्म ज्ञान और सम्पूर्ण समर्पण एक ही बात है?

संपूर्ण समर्पण आत्मज्ञान का द्वार है। जैसे ही शिष्य अपने अहंकार का त्याग करके पूर्णता सतगुरु के आगे समर्पित हो जाता है तो उस पूर्ण समर्पित शिष्य के हृदय में समस्त ब्रह्म ज्ञान आत्मज्ञान श्रमेव ही प्रगट हो जाता है। यहां यह बात

अवश्य नोट करनी चाहिए कि परमात्मा को हम केवल अपने प्रयास से नहीं पा सकते, प्रेम समर्पण उस तक पहुंचने का सबसे सुंदर मार्ग है

प्रेम बराबर जोग ना, प्रेम बराबर ज्ञान।
प्रेम भक्ति बिन साधिबो, सबही थोथा ध्यान।।
संत चरणदास जी फरमाते हैं प्रेम के समान न योग है, न तप साधन, न ही ज्ञान। अन्य शब्दों में यह कि प्रेम ही सच्चा योग है, यही सच्चा तप है तथा सच्चा ज्ञान भी प्रेम ही है। ऐ साधो! प्रेमाभक्ति के बिना सब ज्ञान ध्यान थोथा और खोखला है।

प्रेम समर्पण के बारे में और अधिक जानने के लिए कृपया हमारी पुस्तक सच्ची राह समर्पण राह अवश्य पढ़ें।

नियम 5 : इष्ट गुरु के दर्शन ध्यान

1. “श्री दर्शन” शब्द का अर्थ है – परमात्मा के दिव्य या साकार रूप को अपनी आत्मा की आँखों से देखना. देखना और दर्शन करना दो अलग अलग शब्द हैं.

केवल “देखना” शब्द शारीरिक आँखों से किसी चीज़ को देखने के लिए प्रयोग में लाया जाता है और “दर्शन” शब्द आत्मा की आँखों से उस प्रभु को देखने के लिए प्रयोग में लाया जाता है.

2. "ध्यान" शब्द का अर्थ है – अपने इष्ट गुरु के भौतिक स्वरूप को याद करना. जो दर्शन अपने इष्ट गुरु के लिए उन दिव्य झांकियों को बार बार याद करते रहना. श्री दर्शन का जो फल है, “ध्यान” का भी वही फल है, ध्यान की सर्वोच्च स्थिति में तो सदगुरु साकार रूप में, अपने प्रेमी के पल पल साथ रहते हैं. अर्थात श्री दर्शन और ध्यान का भेद ही समाप्त हो जाता है.
3. श्री दरबार के एक उच्चकोटि के महापुरुष श्री हुजूरी में बैठ कर भी आँखें बंद करके ध्यान किया करते थे, जब उनसे पूछा गया कि आप ऐसा क्यों करते हैं? तो उन्होंने फ़रमाया “ये जो सामने साकार रूप में परमेश्वर विराजमान हैं, ये तो अभी उठकर चले जायेंगे (अर्थात श्री दर्शन तो कुछ देर बाद बंद हो जायेंगे), पर मेरे अंतर में जो श्री दर्शन खुले हुए हैं, वो कभी बंद नहीं होते”, ये ध्यान की पराकाष्ठा है.

4. परब्रह्म परमेश्वर श्री सतगुरु देव भगवान के परम पावन श्री दर्शनों से बढ़कर संसार में कोई और दात है ही नहीं. संतों की वाणी में आता है “एह तन मेरा चश्मा होवे, मुर्शिद वेख न रज्जा हूँ”, मेरे शरीर का रोम रोम आँख बन जाये, जिससे मैं अपने मुर्शिद का दीदार कर सकूँ.
5. श्री सतगुरु देव भगवान के परम पावन श्री दर्शन पाते ही, गुरुमुख का तन-मन खिल उठता है, रूह गदगद हो जाती है, नयन प्रेमाश्रुओं से छलकने लगते हैं. मानों अपने निज स्वरुप को पा लिया हो. वाणी में आता है “मम दर्शन फल परम अनूपा, जीव पावे निज सहज स्वरूपा”
6. श्री दर्शन के दौरान अपने मन की समस्त वृत्तियों को एकाग्र करके केवल और केवल श्री दर्शनों में लगाएं, अगर सतगुरु के सम्मुख जाकर भी मन में विचार समाप्त ना हों, मन की मृत्यु ना हो, तो ये बहुत दुर्भाग्य की अवस्था है. बिना एकाग्रता के श्री दर्शन का भी सम्पूर्ण आनन्द प्राप्त नहीं होता. एकाग्रता का प्रयास घर पर ही श्री मूरत के ध्यान से किया जाता है,

7. श्री सतगुरु देव महाराज जी के सामने किसी तरह ही की तुच्छ सांसारिक कामना नहीं लेकर जाना. प्रेमाभक्ति के उस शहनशाह के सामने जाकर केवल और केवल उन्ही को ही माँगना है, निर्मल प्रेमा-भक्ति की ही कामना करनी है. अंतर्यामी भगवान से क्या छुपा है, अगर कोई वस्तु वास्तव में हमारे लिए उत्तम है, तो बिना मांगे ही बक्श देते हैं.
8. जिनकी एक झलक के लिए ऋषि-मुनि, देवी-देवता तरसते हैं, हम परम सौभाग्यशाली हैं को वो दुर्लभ श्री दर्शन हमें सहज में ही प्राप्त हो जाते हैं. इस रहमत के लिए बारम्बार अपने इष्टदेव का शुकराना करें. श्री दर्शन का फल यही माँगना है, कि बार बार ये पावन दर्शन मिलते रहें, श्री दरबार की सेवा मिलती रहे.
9. श्री दर्शन तो सभी करते हैं, पर उनका आनन्द हर प्रेमी के लिए अलग होता है, जो भी गुरुमुख अपने नियम घर पर ठीक से पालन करता है, उसको श्री दर्शनों का भी अनूठा आनन्द मिलता है. ये वो प्रेमी होते हैं, जिनसे मिलने के लिए स्वयं श्री सतगुरु देव भगवान भी इन्तज़ार करते हैं. ह्रदय में इश्क पैदा

करना है, तड़प पैदा करनी है, मांग करनी है कि "दीदेयाँ नू रस दे दीदार दा" (हे सतगुरु! मेरी आँखों में अपने दीदार का रस पैदा कर). ये इश्क, तड़प, प्रेम भी सतगुरु की अनंत रहमत से ही प्राप्त होता है.

10. जब भी श्री दर्शनों पर जाएँ, अच्छी प्रकार से तैयारी कर के जाएँ. तैयारी अर्थात – मन से तैयारी. अपने मन से सभी विकार समाप्त करके, ह्रदय में सतगुरु के प्रति सच्च प्रेम भाव लेकर पूरे भाव से जाएँ. ये सोच कर जाएँ कि जैसे एक प्रेमिका अपने प्रियतम के दर्शनों को जा रही है. अपने मन से संसार का चिंतन, सब प्रकार की चिंताएँ और अपने संसारी-परिवार की सुध भूल कर केवल सतगुरु का चिंतन करते हुए जाएँ.

11. भौतिक रूप से श्री हुजूरी में रहकर दर्शन करना "श्री दर्शन" होता है और उसी संसार में रहते हुए सतगुरु के दर्शनों को अपने ह्रदय में बसा कर उनके सुन्दर स्वरुप को याद करना, उनकी पावन श्री लीलाओं को याद करना, उनके द्वारा फरमाए गए वचनों को याद करना ध्यान होता है. श्री दर्शनों में

सतगुरु भौतिक रूप से हमारे सामने विराजमान होते हैं और ध्यान में वे हमारे मन-मंदिर में विराजमान होते हैं.

12. जिस प्रकार बार बार किसी को देखने से या उसे याद करने से हमारा उसके साथ प्रेम बढ़ता है, उसी प्रकार श्री दर्शन से और श्री ध्यान करने से हमारा सतगुरु से प्रेम बढ़ता है.

13. श्री दर्शनों से सतगुरु की पवित्र मूरत को इस तरह अपने मन-मंदिर में बसा लें कि इस मायालिप्त संसार में रहते हुए भी सतगुरु की पवित्र याद इस तरह मन में विराजमान रहे कि हमें इस बात का अहसास ही न रहे कि हम इस मायावी संसार में सतगुरु से भौतिक रूप से दूर हैं. सतगुरु के साक्षात दर्शन हर पल हमें होते रहें. वाणी में आता है **“लाख कोस जो गुरु बसें, दीजे सुरत पठाये, शबद तुरी असवार हो, पल पल आवे जाए”**

14. श्री दर्शनों के समय अपने मन की सभी चित्तवृत्तियों को एकाग्र करते हुए अर्थात पाँचों ज्ञान इन्द्रियों और पाँचों कर्म इन्द्रियों को मन के साथ

एकाग्र करते हुए हमारे सम्मुख विराजमान सतगुरु पर टिकाएं.

15. श्री सतगुरु देव महाराज जी ने फ़रमाया था "**जो मूरत आप दरबार से लेकर आते हो, उसमें हम स्वयं विराजमान होकर आते हैं**", श्री मूरत भी उनका ही रूप है. कितने ही प्रेमीजन श्री मूरत में श्री दर्शनों की झलक देखते हैं. श्री मूरत उनसे बातें करती है, उनका भोग स्वीकार करती है, उनकी समस्याओं का समाधान करती है". अतः श्री दर्शन का सम्पूर्ण आनन्द प्राप्त करने के लिए, अपना होमवर्क ठीक से करके जान है अर्थात उनकी श्री मूरत की सेवा करके उन्हें रिझाने का प्रयास करना है.

16. कितनी ही बार हमारे महाप्रभु ने प्रमाण दिया कि श्री मूरत को लगाया गया भोग उन्होंने स्वयं स्वीकार किया है. श्री मूरत की श्री आरती उनके श्री चरणों में स्वीकृत हुई है, श्री मूरत की सेवा करने से उनकी साक्षात् सेवा का आनन्द बख्शा है. कुछ उदाहरण,

- एक बार एक बच्ची ने श्री मूरत के सामने दंडवत करके प्रार्थना कि "आप खुद हुकुमनामा दोगे तभी मैं ऊठुंगी" तो श्री मूरत में से आवाज़ आई "उठो! गुरुमुखो उठो!"
- एक भक्तानी श्री आरती के समय श्री मूरत के बहुत नजदीक खड़ी होती थी, श्री दर्शनों के लिए गई तो महाप्रभु ने फ़रमाया "भक्तानी, आरती दूर होकर किया कर, हमें धुँआ लगता है"

17. "**मूल ध्यान गुरु रूप है, मूल पूजा गुरु पाँव**।" अर्थात गुरु की मूरत परमात्मा का ध्यान-स्वरुप है. परमात्मा का स्वरुप निराकार है, यदि उस निराकार का ध्यान किया जाए तो असंभव है. पूर्ण सतगुरु उस निराकार रूप का ही साकार रूप होते हैं इसलिए उनका ध्यान करने से सतगुरु के ज्योतिर्मय रूप के दर्शन होते है.
18. गुरुमुख के लिए साल में कम से कम एक बार श्री दर्शन के लिए पहुंचना अनिवार्य है. अपने रहबर से आज्ञा लेकर एक से ज्यादा बार भी जा सकते हैं.

19. गुरुमुखजन पहले सिमरन का अभ्यास करें फिर ध्यान का, या पहले श्री मूरत का ध्यान करें और फिर सिमरन का अभ्यास. दोनों का अंतिम परिणाम एक ही है - सतगुरु के पवित्र दर्शन.

ध्यान की साधारण विधि

ध्यान की साधारण विधि – एक भगवद भक्त के लिए ध्यान की कोई विशेष विधि नहीं है. माँ जब बच्चे को याद करती है, तो कोई विधि नहीं लगाती. फिर भी, क्योंकि हमारा मन भटक ना जाये, ये साधारण तरीके उपयोग में ला सकते हैं.

- घर में श्री मूरत के सामने इस तरह बैठें कि हमारी आँखें सतगुरु जी के स्वरुप को पूरी तरह से देख पाएँ.
- ध्यान वैसे तो किसी भी स्वरुप का कर सकते हैं, पर श्री हुजुर का ध्यान अधिक उत्तम हैं, क्योंकि इनके पावन दर्शन हम सभी ने किये हैं. स्वरुप भी हमेशा एक ही हो, वो भी जो श्री दरबार से मिला हो.
- अपना ध्यान सतगुरु जी के स्वरुप की तरफ एकटक लगाएं, विशेष रूप से श्री चरणों के ध्यान से शुरू करें

- श्री रामचरितमानस में आता है **“श्री गुरु पद नख मणि गन ज्योति, सिमरन दिव्य बुद्धि हिये होती”**, श्री चरण कमलों के नाखूनों में कई मणियों के बराबर प्रकाश है, जिनका ध्यान करने से बुद्धि निर्मल हो जाती है. निर्मल बुद्धि में ही सतगुरु का पावन स्वरुप ठहर सकेगा.
- कुछ देर बाद आँखें बंद करके श्री चरण-कमलों के ध्यान को अपने अंतर-मन में बिठाने की कोशिश करें. दोनों आँखों के मध्य तीसरे नेत्र पर ध्यान लगाते हुए दायें व बाएं श्री चरण-कमलों को बारी बारी याद करें. मन में श्री चरणों की महिमा भी लेकर आयें कि इन्ही पावन श्री चरणों का स्पर्श करके माता गंगा पवित्र होती हैं.
- कुछ समय बाद, जब उनका ध्यान आँखों से ओझल हो जाए तो फिर से आँखें खोल कर दर्शन करें और फिर से आँखें बंद करके स्वरुप को अपने ह्रदय में टिकाने की कोशिश करें. इस प्रकार बार बार श्री दर्शन करते रहें और बार बार उनके स्वरुप को ध्यान में बिठाने की कोशिश करें.

- इसी प्रकार श्री कर कमलों का ध्यान, श्री हार का ध्यान, श्री वस्त्रों का ध्यान, शीश पर रुमाल का ध्यान करते हुए, अंत में सम्पूर्ण श्री मूरत का ध्यान एकसाथ करें.
- धीरे धीरे श्री मूरत का ध्यान ह्रदय में स्थिर होने लगेगा. ध्यान के स्थिर होने के साथ ही सिमरन भी स्वतः चलने लगेगा.
- अंततः श्री मूरत का ध्यान करते हुए, सतगुरु की अनंत रहमत से श्री हुजुर के साक्षात नूरी स्वरुप के दर्शन होते हैं. उस परम ज्योतिर्मयी स्वरूप की महिमा का बयान मानव बुद्धि से संभव ही नहीं. **"कोटिक सूर्य लजावते, सतगुरु तेज़ निहार, ज्ञान भान परकाशिया, जाका वार ना पार॥"**

सप्तांगी ध्यान विधि

सप्तांगी ध्यान विधि : यह विधि श्री गुरुमहिमा के इस दोहे में परिभाषित है :

सत्यं बोधमयं नृरुपममलम, प्रत्यक्ष सर्वेश्वरम्।

रत्नेर्मंडितशीर्षशुभ्रमुकुटम, श्वेतांबरैः शोभितम्॥
मुक्तामालविभूषितं च ह्रदयम्, सिंहासने संस्थितम्।
भक्तानां वरदं प्रसन्नवदनं, श्री सतगुरुं नौम्यहम्॥

अर्थ - सत्य रूप, अखंड ज्ञान के भण्डार, निर्मल मनुष्य आकृति साक्षात परमात्मा जिनके मस्तक पर रत्नों से जड़ित श्वेत मुकुट है तथा जो श्वेत वस्त्रों से शोभित है, जिनका कंठ मोतियों की माला से भूषित है, सिंहासन पर विराजमान, भक्तों को वरदान देने वाले, प्रसन्न है मुखारविंद जिनका, ऐसे जो श्री सतगुरु देव हैं, उनको मैं नमस्कार करता हूँ.

सप्तांगी क्रम में ध्यान विधान – मानसिक ध्यान सहित की गई नमस्कार या वंदना ही सार्थक और कल्याणकारी होती है. उक्त श्लोक मंत्र में परमसंत सतगुरु श्री कबीर साहिब जी को वंदना करते हुए उनके महान प्रसिद्ध भक्त धनि धर्मदास जी ने निम्न सात अंगों में सतगुरु ध्यान किया है –

1. **सिंहासने संस्थितम्** – अपने इष्ट श्री सतगुरुदेव जी के सिंहासन को अपने सम्मुख चित्तवृति की दृष्टि से दर्शन की चेष्टा करते हुए मानसिक ध्यान में ले आओ.

2. **श्री सतगुरुं नौम्यहम्** – श्री सत्गुरुदेव जी के चरण-कमल अथवा गुरुपदनख मणिगन ज्योति का मानसिक ध्यान करो.
3. **भक्तानां वरदम्** – भक्तों को वरदान अर्थात कर-कमल से आशीर्वाद देते हुए छवि का मानसिक ध्यान करो.
4. **मुक्तामाल विभूषितं च हृदयम्** – हृदय व कंठ में मोती माला अथवा पुष्प माला धारण किए हुए छवि का मानसिक ध्यान करो.
5. **श्वेताम्बरैः शोभितम्** – श्री विग्रह अथवा तन पर श्वेत वस्त्र धारण किए हुए सुशोभित छवि का मानसिक ध्यान करो.
6. **शीर्षशुभ्रमुकुटम्** – शुभ्र शीश पर रत्नमंडित मुकुट अथवा वस्त्र मुकुट धारण किए सुशोभित छवि का मानसिक ध्यान करो.
7. **प्रसन्न वदनम्** – अन्त में भक्तों के प्रति नयनों से करुणा बरसाते हुए प्रसन्न मुखारविंद में सुशोभित श्री सत्गुरुदेव जी की सम्पूर्ण छवि का मानसिक ध्यान करो.

सिमरन ध्यान एकसाथ विधि

साधक भक्त अपने इष्ट गुरु के नाम का जाप और उनका ध्यान एकसाथ करें तो यह अत्यंत उपयोगी होता है.

हृदय में सतगुरु देव भगवान के चरण कमलों को सुंदर पावन छवि को बसाओ, गुरु महाराज जी के प्यारे रूप को हृदय में बसाओ। ये दो बाते एक साथ होती हैं। मतलब सिमरन भी होना और ध्यान भी होना। शुरुआत में ये चीजें कठिन लगती हैं। और यहां पर नोट करने वाली बात यह है कि जब भी हम सिमरन में बैठते हैं, तो मन नहीं लगता क्योंकि भीतर सिर्फ अँधेरा दिखाई देता है।

इसका तरीका यह है कि शुरू में सामने सतगुरु जी की प्यारी मूरत विराजमान करके उनके सुंदर दीदार करो और शुरू शुरू में आंखे खोल कर ही सिमरन शुरू करो।

उनके सुंदर रूप को पहले हृदय में बसाया जाये कि किस प्रकार मेरे सतगुरु सुंदर सिंहासन पर, सफ़ेद वस्त्र धारण किए हुए, गले में सुंदर फूलों का हार धारण किए हुए मेरे सामने विराजमान हैं, और उनका दीदार करते करते हुए सिमरन शुरू कीजिये।

उनकी प्यारी मूरत को सामने रखकर उनके दिव्य स्वरूप के दर्शन करें – उनके प्यारे नेत्रों को निहारे, श्री मुख का सुंदर दीदार करते रहें, कैसा प्यारा मुखड़ा हैं, कैसा प्यारा मस्तक हैं, उनका चौड़ी माथा, उनकी नासिका, उनके नेत्र कमल कितने प्यारे हैं। यह भाव करते हुए उनके रूप में पूरी तरह से लीन हो जाएं। स्वास तो चल ही रही है तो साथ साथ स्वासों पर भी ध्यान दिया जाएं स्वासों के साथ साथ सिमरन भी शुरू कर दिया जाय।

स्वांस नाभी से शुरू हो और ऊपर की ओर उठे साथ में शब्द भी उठे। आपकी स्वांस नाभी से फेफड़ों तक, फेफड़ों से छाती तक, छाती से कंठ तक और कंठ से दोनो भौहों के बीच पहुंचे, वहां सतगुरु जी के सुंदर रूप का दीदार करे और फिर वापस आ जाएं, वापसी में भी स्वास को धीरे धीरे छोड़ना है।

इसी तरह धीरे धीरे इसमें एक ऐसी लयबद्धता आ जाय कि लगातार सिमरन चलता रहे और साथ साथ सतगुरु जी के प्यारी मूरत का दीदार भी होता रहे।

प्रश्न 57: सतगुरु के दर्शनों का क्या महत्व है?

श्री सतगुरु जी जो कि कुल मालिक परमात्मा का रूप हैं जब उनकी मेहर एवं दया हम पर होती हैं तो वो वह गुरमुख को श्री दर्शनों का पात्र बनाते हैं। सतगुरु वो महान हस्ती है जिनमे ये पूरा ब्रह्मांड समाया हैं। हजारों-लाखों सूरज, चाँद, सितारे सतगुरु जी में समाए हुए हैं। सतगुरु के भीतर विराट आकाश मौजूद है। रत्नों से परिपूर्ण सागर की गहराइयां भी विद्यमान हैं। तैतीस करोड़ देवी देवता सतगुरु जी में समाएं हैं। सभी तीर्थ स्थानों का वास सतगुरु जी में ही हैं। जिनको देखकर नजरों के नजारे साफ हो जाते हैं। जिनके शब्दों से अमृत बरसता हैं। सतगुरु के दर्शन करके ऐसा लगता है मानो परमात्मा के दर्शन कर लिए हो। सतगुरु के दर्शनों का फल परमात्मा के दर्शनों के समान है।

सतगुरु के दर्शन मात्र से जीव के सभी पापो का नाश हो जाता है, जन्मों जन्मांतर के सभी पाप दूर हो जाते है। सतगुरु जी का पावन दीदार का फल लाखो-करोरों तीर्थ स्थानों से भी बढ़ कर है। इस विषय में हजरत सुल्तान बाहू जी ने लिखा है :

"इह तन मेरा चश्माँ होवे ते मैं मुर्शिद वेख न रज्जाँ हू।

लूं -लूं दे मुढ़ लख -लख चश्माँ , इक खोलाँ इक कज्जाँ हू।
ऐनिया डिठियाँ सबर न आवे ,होर किते वाल भज्जाँ हू।
मुर्शिद दा दीदार है बाहू मैंनू लख करोड़ हज्जाँ हू"।

ये मेरा समूचा शरीर आँखें बन जाए और मैं सारी आँखों से मुर्शिद (सतगुरु) का दर्शन करुँ , तो भी मुझे उनके दर्शन से संतोष नहीं होगा। एक -एक रोम मेरा लाख -लाख आँख बन जाए , एक आँख खोलूं ,एक बंद करूँ ,जिससे दर्शन का तार टूटने न पाए , इतना देखने पर भी मुझे संतोष नहीं होता। बाहू साहब कहते हैं कि मुर्शिद का दीदार अर्थात सतगुरु का पावन दर्शन मेरे लिए करोड़ों हजों अर्थात मुसलमानों के पावन तीर्थ काबे की करोड़ों यात्राओं से बढ़कर है।
ऐसे दयाल सतगुरु के श्री चरणों में हम नमस्कार करते हैं जिनकी एक बार यदि किसी जीव पे कृपा दृष्टि पड़ जाएँ उसका कल्याण हो जाता हैं। हमारे मन की सभी भटकन दूर हो जाती हैं।
एक बार श्री दर्शन हाल में पूज्य महात्मा जी रात्रि को सत्संग वचन में श्री कबीर साहिब जी का दोहा फरमा रहे थे -

"**कबीरा वो दिन कब आएगा, जब सतगुरु पकड़ेंगे हमारी बाहें। बिठा कर के अपने पास, देंगे चरण कमलों की छायें** "।।

हमारे ह्रदय सम्राट सतगुरु जी ने निज मौज से Mike पकड़ा और श्री मुख से फ़रमाया - "**कबीरा वो दिन आ गया है, जब परमहंसों ने पकड़ी बाह। बिठा कर के अपने पास, दे दी है चरण कमलों की छांह**।।" ये प्रवचन सुनकर सारी संगत हर्षित हो गई और जयकारों से हाल गूँज गया। पूज्य महात्मा जी ने श्री चरणों में उसी समय साष्टांग दंडवत प्रणाम किया।

हम गुरुमुखों को तो भगवान की शरण मिली है हमे सतगुरु जी के रूप में साक्षात् परमात्मा के दर्शन हो रहें हैं । तो हमे चाहिए कि हम सतगुरु जी की आज्ञा में रहें और उनके सुन्दर दर्शनों का लाभ उठा कर अपने जीवन का कल्याण करें।

प्रश्न 58: क्या सचमुच गुरुदेव की मूरत में गुरुदेव की ऊर्जा होती है?

क्यों नहीं जब श्री सतगुरु जी सृष्टि के कण कण में विराजमान हैं तो श्री मूरत में क्यों नहीं? महाप्रभु ने स्वयं फ़रमाया था "**जो मूरत आप दरबार से लेकर आते हो, उसमें हम स्वयं विराजमान होकर आते हैं**", श्री मूरत भी उनका ही रूप है. कितने ही प्रेमीजन श्री मूरत में श्री दर्शनों की झलक देखते हैं. श्री मूरत उनसे बातें करती है, उनका भोग स्वीकार करती है, उनकी समस्याओं का समाधान करती है".

यह UP में सहारनपुर की घटना है। एक बार एक गुरुमुख भगतानी गुरुदेव की श्री मूरत को नित्य प्रति दूध का भोग लगाया करती थी। एक बार उसे किसी काम से बाहर जाना पड़ा तो अपने 5 साल के छोटे बच्चे को कह कर गई की आज तुम भोग लगवा देना। बच्चे ने मां की बात को मानते हुए दूध लिया और एक गिलास में डालकर गुरुदेव की श्री मूर्ति के सामने खड़ा हो गया और प्रार्थना की कि गुरुदेव कृपया भोग लगाइए। फिर कुछ देर के बाद ग्लास चेक

करके देखता है कि दूध तो उतना का उतना ही है। अर्थात भोग नहीं लगा है।

मन में बड़ा दुख हुआ कि शायद मैं कोई गलती कर रहा हूं जो गुरुदेव मेरा भोग स्वीकार नहीं कर रहे। तो उसने रो कर बड़े प्यार से प्रार्थना की कि मुझसे कोई गलती हुयी हो तो माफ़ करो और प्लीज यह दूध का भोग लगा लो, नहीं तो मां मुझ पर नाराज होंगी कि तूने भोग नहीं लगाया। इस बच्चे की मासूम प्यार भरी बातों से मानो सतगुरु जी प्रसन्न हो गए हो। जब उसने फिर से दूध का गिलास गुरुदेव की मूरत के आगे किया तो थोड़ी देर में क्या देखता है कि दूध का गिलास आधा खाली हो गया था।

श्री सदगुरुदेव भगवान बच्चे की मासूम प्रार्थना पर प्रसन्न हुए इसी प्रकार जो भी गुरुमुख प्रेम भाव से सतगुरु जी के आगे प्रार्थना करता है तो गुरुदेव श्री मूरत में से ही आशीर्वाद देते हैं और अपनी गाइडेंस देते हैं।

प्रश्न 59: जब भी हम सतगुरु जी के दर्शन के लिए जाएँ तो क्या मांगना चाहिए?

श्री सतगुरु जी स्वयं परब्रह्म परमात्मा का रूप हैं, जब भी उनके पावन दर्शन का सौभाग्य मिले तो पूरे भावपूर्वक प्रेम अश्रुओं से भीगा ह्रदय लेकर श्री दर्शनों के लिए जाना चाहिए। और मांगना क्या? सतगुरु जी से उन्ही को मांग लेना, उनका अनमोल प्रेम मांग लेना, इससे कम कुछ मांगना मानो प्रेम की मर्यादा की तौहीन करना है। संतों ने हमेशा सतगुरु जी से भक्ति और प्रेम मांगने की ही हिदायत दी है। अपने इष्ट गुरु के आगे प्रार्थना करते हैं -

भक्ति दान मोहे दीजिए, गुरू देवन के देव ।
और नही कुछ चाहिए , निश दिन तुम्हरी सेव ।

इस विषय में एक लीला स्मरण हो आई। एक बार एक भगत जी श्री दर्शनों के लिए गए । जब श्री चरण-कमलों में पहुँचे तो विनती की - "स्वामी जी! इस गरीब को भक्ति वी दे दो और मुक्ति वी दे दो।" वो भगत जी बहुत सच्ची भावना वाले थे। उनकी विनय सुनकर श्री प्रभु जी मुस्कुराए और महात्मा जी को फ़रमाया - "देखो कितना चालाक है! भक्ति

भी मांगता है और मुक्ति भी। अगर ये भक्ति ही मांग ले, तो मुक्ति तो हम इसे फ्री गिफ्ट की तरह दे दें " वो भगत जी दंडवत प्रणाम करके विनय करने लगे - "स्वामी जी! अपने चरणन दी भक्ति दे दीजिये ।" श्री सतगुरु बहुत प्रसन्न हुए और उसे प्रेम भक्ति से निहाल कर दिया।

प्रश्न 60: क्या गुरु की मानसिक पूजा हो सकती हैं? क्योंकी मैने सुना हैं कि गुरु के पास मन नहीं होता हैं, तो क्या मानसिक पूजा संभव हैं?

गुरु की मानसिक पूजा अवश्य हो सकती है। सतगुरु वैसे तो भावातीत तो होते हैं अर्थात सब भावों से पार होते हैं। त्रिगुणातित होते हैं, फिर भी वह एक मनुष्य जैसा मन लेकर ही संसार में आते हैं ताकि मनुष्यों के भाव समझ सके। इसलिए सतगुरु की मानसिक पूजा जरूर हो सकती है। जब भी शिष्य सतगुरु से दूर हो उन्हें अपने सतगुरु की मानसिक पूजा अवश्य करनी चाहिए। मानसिक पूजा में शिष्य का मन पूरी तरह गुरु की सेवा में लीन हो जाता है फिर चाहे कितनी भी दूर क्यों ना हो शिष्य उनसे हर समय जुड़ाव अनुभव करता है। परम संत श्री कबीर साहिब जी फरमाते हैं

लाख कोस जो गुरु बसें, दीजै सुरत पठाय।

सबद तुरी असवार हो, छिन आवै पल जाय।।
निस्सन्देह एक शिष्य अपने आराध्यदेव श्री सतगुरुदेव जी से लाखों कोसों की दूरी पर रहता है यदि उसकी मन की धारा गुरु-चरणों से लगी है तो वह दूर रहता हुआ भी उनकी दया दृष्टि से निहाल हो जाएगा।
मानसिक पूजा के दौरान शिष्य अपने समस्त भावों को सतगुरु को समर्पित करता है, उन्हें भावपूर्ण स्नान करवाना, सुंदर वस्त्र और हार आदि धारण करवाना, भोजन का भोग लगाना, उनकी चरण सेवा करना अर्थात चरण दबाना उन्हें विश्राम करवाना और उनसे गाइडेंस लेना, बातचीत करना यह सब मानसिक पूजा में संभव है और यह अवश्य किया जाना चाहिए।
गुरु शिष्य सम्बन्ध के बारे में श्री गुरु नानक देव जी फरमाते हैं:
अंतरि गुरु आराधणा, जिहवा जपि गुर नाउँ।
नेत्रीं सतगुरु पेखणा, श्रवणी सुनना गुरु नाउँ।।
सतगुर सेती रतियाँ, दरगह पाइयै ठाउँ।।
कहु नानक कृपा करे जिसनों एह वथु देइ।।
जग महि उत्तम काढीअहि विरले केई केइ।। (गूजरी की वार म-5)
अर्थात एक गुरुमुख को चाहिए कि अपने अन्तर में सदैव गुरु की आराधना करे अर्थात् इष्टदेव सतगुरु को अन्तर्मन में

बसाकर रखे। जिह्वा द्वारा वह सदा गुरु की महिमा उपमा का गान तथा गुरु के नाम का जप करे। नेत्रों द्वारा सर्वदा सतगुरु का दर्शन करे। तथा जब सतगुरु के स्थूल स्वरुप का दर्शन उपलब्ध न हो, तब नेत्रों को उनके ज्योति-स्वरुप के ध्यान में निमग्न रखे। अपने कानों के द्वारा वह निरन्तर गुरु के नाम की महिमा, गुरु उपदेश तथा महापुरुषों के वचन श्रवण करे। ये सब कार्य-क्रम उसके लिये अनुकूल एवं पौष्टिक भोजन का काम देगा। इस अभ्यास से प्रेमा भक्ति के विचारों को परिपक्कता तथा दृढ़ता प्राप्त होगी। तथा इस प्रकार की कार्यप्रणाली का परिणाम यह कि तन मन प्राण और इन्द्रियाँ सब के सब सतगुरु-प्रेम के रंग में रंगे जावेंगे तथा उस रंग में डूबे रहेंगे। फिर जो कोई स्वयं को पूर्णरुपेण गुरु प्रेम के रंग में डुबो देता है, उसे मालिक की दर्गाह में ठिकाना मिलता है। ऐसा सच्चा प्रेमी ही मालिक के दरबार में समादर प्राप्त करता तथा मालिक की दृष्टि में प्रिय होता है।

साधक के लिए कुछ उद्धरण (Important Quotes)

- प्रभु के भक्तों के द्वारा कर्म नहीं होते, प्रत्युत उसके द्वारा प्रतिक्षण पूजा होती है, क्योंकि प्रत्येक कर्म में उसका भाव पूजा का रहता है।
- जिसका मन भगवान में लगा रहता है उसे सामान्य मनुष्य नहीं समझना चाहिए, क्योंकि वह भगवान के दरबार का सदस्य है।
- जैसे लोभी आदमी की दृष्टि धन पर ही रहती है, ऐसे ही भक्त की दृष्टि भगवान पर ही रहनी चाहिए।
- आप भगवान के दास बन जाओ तो भगवान आपको मालिक बना देंगे।
- भगवान का भक्त कितनी ही नीची जाति का क्यों न हो वह, भक्तिहीन विद्वान ब्राह्मण से भी श्रेष्ठ है।
- भगवान के हृदय में भक्त का जितना आदर है, उतना आदर करने वाला संसार मे दूसरा कोई नहीं।
- शरणागत भक्त को भजन नहीं करना पड़ता, प्रत्युत उसके द्वारा स्वतः स्वाभाविक भजन होता है।

- प्रभु के प्यारे भक्तों को देवता कहना उसकी निंदा है,क्योंकि उसका दर्जा देवताओं से भी बहुत ऊंचा होता है।
- संसार में कोई भी नौकर को अपना मालिक नहीं बनाता, परन्तु भगवान शरणागत भक्त को अपना मालिक बना लेते हैं। ऐसी उदारता केवल प्रभु में ही है।
- एक भगवान के सिवाय कोई ऐसी चीज है ही नहीं जो सदा हमारे साथ रहे और हम सदा उसके साथ रहें।
- जैसे सूर्य प्रकट होता है, पैदा नहीं होता, अवतार के समय भगवान प्रकट होते हैं, हमारी तरह पैदा नहीं होते।
- भगवान का कहीं भी अभाव नहीं है। केवल उनको देखने वाले का अभाव है।
- जैसे सूर्य बादलों से नहीं ढकता, प्रत्युत हमारे नेत्र ही बादलों से ढक जाते हैं, ऐसे ही परमात्मा आवृत नहीं होते, हमारी बुद्धि ही आवृत हो जाती है।

- साधक को पहले भगवान दूर दीखते हैं, फिर नजदीक दीखते हैं, फिर अपने में दीखते हैं, फिर कण कण केवल भगवान ही दीखते हैं।
- मनुष्य का उत्थान और पतन भाव से होता है, वस्तु परिस्थिति आदि से नहीं।
- शरीर-इन्द्रियाँ-मन-बुद्धि से अपना संबंध न रखना ही सच्चा एकान्त है।
- एकान्त मिले या भीड़ मिले, साधक को अपना साधन किसी परिस्थिति के अधीन नहीं मानना चाहिए, प्रत्युत प्राप्त परिस्थिति के अनुसार अपना साधन बनाना चाहिये।

साधक के मार्ग में आने वाली बाधाएं

साधक के मार्ग में पाँच कौनसी बाधाएँ आती हैं?

पहली बाधा - नियमभंग की बाधा

जब भी आप ईष्ट के प्रति कोई नियम लोगे तो संसार आपके उस नियम को किसी भी तरह खंडित करने का प्रयास करेगा! अपने 5 नियमों के पालन में जो भी बाधा आये उसे दूर करते जाओ, बहुत बार आप पाओगे श्री आरती पूजा के समय किसी का फ़ोन आ जाता है या कोई मिलने आ जाता है, ऐसे में आप अगर अपने नियमों के प्रति दृढ़ता बनाये रखें तो धीरे धीरे सब आपके अनुकूल होने लगता है।

दुसरी बाधा है बाह्यय लोगो से विरोध

इससे बचने के लिये मदमस्त हाथी की तरह चलना सब की भली बुरी सुनते हुये चलना कोई कटाक्ष करे तो इस कान से सुनकर उस कान से निकाल देना व्यर्थ के प्रपंच से बचते हुये बिल्कुल अर्जुन की तरह एकाग्रचित्त होकर चलना!

तीसरी बाधा है प्रकृति द्वारा कसौटी परख

आपके सामने नाना प्रकार के प्रलोभन आयेंगे सिद्धियों का प्रलोभन आयेगा पर आप वैभव और सुख सुविधा का त्याग करते हुये आगे बढ़ना! कभी आलस्य, कभी बीमारी, कभी यात्रा, इस प्रकार कई तरह की परीक्षाओ से गुजरना पड़ेगा! इससे बचने के लिये आप त्यागी बन जाना!

चौथी बाधा है देवताओं द्वारा राह अवरोधन

जब भी किसी की साधना बढ़ती है उसका प्रभाव बढ़ता है तो देवता उसकी राह मे बड़ी बाधा उत्पन्न करते है! कामदेव की पुरी सेना पुरी शक्ति लगा देती है जैसे विशवामित्र जी का तप भंग नारद जी को अहंकार से घायल करना इससे बचने के लिये अपनी सम्पुर्ण आसक्ति और प्रीति ईष्ट के चरणों मे रखना जब ईष्ट के चरणों मे प्रीति होगी तो देवताओं की प्रतिकूलता भी अनुकुलता मे बदल जायेगी! सतगुरु का सानिध्य, समर्थ सच्चे सन्त का माथे पर हाथ, ईष्ट मे एकनिष्ठ एवं सच्ची प्रीति और अविरल निष्काम सात्विक साधना से देवताओं की प्रतिकूलताओं को अनुकुलता मे बदला जा सकता है!

पाँचवी बाधा है अपनो का विरोध

गैरों की तो छोड़ो, कभी कभी अपने भी विरोधी हो जाते है अपने ही शत्रु बन जाते है। और इससे बचने के लिये आप इस सत्य को सदा याद रखना की सतगुरु के सिवा यहाँ हमारा कोई नही है! सारा जगत है एक झूठा सपना और केवल सतगुरु ही है हमारा अपना! और जब इस पाँचवी बाधा को भी साधक पार कर लेता है तो फिर साधक अपने ईष्ट मे समा जाता है फिर उसे संसार की नही केवल सार की परवाह रहती है!

इन बाधाओं से जब सामना हो तो घबराना मत, बस अटूट प्रीति रखना ईष्ट मे और बुद्धि की रक्षा करना! बुद्धि कई प्रकार की है पर जो बुद्धि परमतत्व से मिला दे वही सार्थक है बुद्धि ऊपर की ओर ले जाती है और श्रद्धा भीतर की ओर, इसलिये बुद्धि से श्रद्धा की ओर बढ़ो

साधकों के कार्य व्यवहार के कुछ सुझावः-

1. एक साधक भक्त ने मेरे गुरुदेव के श्री चरणों में विनती कि “स्वामी जी, मुझे बड़ी शुगर है (sugar की बीमारी) है”, श्री महाराज जी ने फ़रमाया कि “भगत जी शुगर ना कहो, कहो कि शुकर है, शुकर है, शुकर है” – महाप्रभु ने फ़रमाया बार बार शुकराना करो. बीमारी और दुखों की महिमा ना गाओ, सच्चे मालिक की महिमा गाओ. यह कल्पवृक्ष दरबार है, जो मांगोगे मिल जायेगा. उपरोक्त श्री वचनों के अनुसार, गुरुमुखजन हमेशा सकारात्मक सोच ही अपनाएं, हर वस्तु, हर व्यक्ति, घटना का सकारात्मक पहलू ही देखने का प्रयास करेंगे तो पावन वचनों के अनुसार सब कुछ अच्छा ही अच्छा होगा.
2. इस संसार में वही होता है जो हम सोचते हैं और इच्छा करते हैं. बाहरी जगत हमारे आंतरिक जगत की copy (प्रतिलिपि) होता है. जब हम नकारात्मक सोचते हैं तो हमारे साथ नकारात्मक ही होता है और हम हमेशा दुखी रहते हैं. अगर हमारे जीवन में कोई भी दुःख आ रहा है तो वो सतगुरु की इच्छा से आता है. हमें कभी ऐसा नहीं

सोचना चाहिए कि "सतगुरु के होते हुए हमें इतने दुःख क्यों मिल रहे हैं?" गुरुमुख के जीवन में दुःख के आने का अर्थ है कि सतगुरु ने उसके पहाड़ जैसे बुरे कर्मों के बदले में राई बना कर उसके पास भेज दिया है. इसलिए दुःख में भी हमेशा सतगुरु के गहरे प्रेम का अनुभव करें.

3. एक बार गुरुदेव के श्री वचन हुए थे "ये बारह राशियाँ मनमुखों (जो लोग गुरु से न जुड़कर अपने मन की बात मानते हैं) के लिए हैं, गुरुमुखों के लिए तेहरवीं राशि है और वो है सुखराशी", इन वचनों के अनुसार गुरुमुखजन व्यर्थ ही ज्योतिष, राशिफल, मुहूर्त, नग, कर्मकांडों इत्यादि में नहीं पड़ते. केवल और केवल अपने इष्ट गुरु भगवान का आसरा लेकर सदा आनन्द में रहते हैं.
4. एक बार श्री वचन हुए थे "अगर आप देवी देवताओं को खुश करोगे, तो हो सकता है, वो आपको छप्पर फाड़ के दे भी दें, लेकिन अगर आपने श्री परमहंस दयाल जी को खुश कर लिया, तो वो आपको आसमान फाड़कर देंगे", इन पावन वचनों अनुसार सच्चा गुरुमुख केवल सच्चे मालिक का ही आसरा लेता है, उन्ही को रिझाने का

प्रयास करता है, नमस्कार सबको कर सकता है, लेकिन भरोसा केवल और केवल अपने सतगुरु का ही करता है.

5. “एक भरोसा एक बल, एक आस विश्वास। स्वांति सलिल सतगुरु चरण, चात्रिक तुलसीदास।।” – गुरुमुख साधक का केवल एक भरोसा होता है, एक ही आस और एक ही विश्वास होता है. केवल गुरु भगवान के चरणों का आसरा लेकर वो संसार की बड़ी से बड़ी मुसीबत से टक्कर ले सकता है. जिनका विशवास पक्का नहीं होता,वो फिर यहाँ वहाँ भटकते रहते हैं.
6. हमारे सदगुरुदेव महाराज श्री चतुर्थ पादशाही जी फ़रमाया करते थे कि “अगर किसी को गुड़ नहीं दे सकते तो गुड़ जैसी बात तो कर सकते हो”. अर्थात किसी को कुछ देना यदि संभव न हो तो कम से कम मीठे वचन तो सुना सकते हैं.
7. एक बार श्री वचन हुए थे “गुरुमुखो, पहले देना सीखो, कुदरत अपने आप तुम्हारा घर भर देगी”, ये पावन वचन निष्काम सेवा का सर्वोत्तम रूप हैं. इन वचनों के अनुसार गुरुमुख बिना कुछ पाने की इच्छा के अपना तन मन धन सेवा और परोपकार में लगाने को तत्पर रहते हैं.

8. प्रारब्ध-वश जो भी सुख सुविधाएँ प्राप्त हुई हों, उनमे संतोष करते हुए, हर पल अपने मालिक के शुक्रगुज़ार रहें. हर पल अपने श्री सदगुरु देव महाराज जी का धन्यवाद अदा करें कि “हे परम प्यारे! हमें केवल और केवल आपकी कृपा चाहिए, हमें इन सुख सुविधाओं से दूर ही रखिये”.
9. संतों ने पावन वचन फरमाए “जैसे कछुआ अपने अंगों को शरीर के भीतर समेट लेता है, उसी प्रकार जब हम अपनी इन्द्रियों को विषयों से समेट लेटे हैं, तभी विकारों से मुक्ति मिलती है”, गुरुमुख अपनी इन्द्रियों पर नियंत्रण रखता है, आँखों से उतना ही देखता हो जितना जरुरी है, कानों से उतना ही सुनता है, मुँह से उतना ही बोलता है, जिससे काम चल जाये. अपनी सभी इन्द्रियों को अपने सतगुरु की और समर्पित कर देता है.
10. सतगुरु जी को पाने के लिए तीन बातें अनिवार्य हैं 1. पुरुषार्थ 2. प्रार्थना और 3. प्रतीक्षा. पुरुषार्थ अर्थात नियमों का पालन करें. और मन चित्त से प्रार्थना करें कि **“हे कृपानिधान! मेरे मन में श्री चरण कमलों की भक्ति दृढ़ करो.”** सब कुछ करने के बाद चाहिए प्रतीक्षा.

रहमत पाने के लिए इन्तजार करना पड़ता है, क्योंकि यह उसका प्रशाद है, वो जब चाहेगा, तब देगा.

11. गुरुमुखों की रहनी, बहनी और सहनी में पवित्रता और प्रेम होना चाहिए. "मीठा बोलन नीवं चलन, पल्लों वी कुझ दे। रब्ब तिन्हा दी बुक्क्ली, जंगल क्या ढूंढे।।"

12. सच्चे गुरुमुख के व्यवहार को इन सब वचनों द्वारा बहुत सुन्दर परिभाषित किया गया है :

निर्वेरी, वैरी नहीं, सब काहू सों हेत।
मीठे वचन उच्चारते, आदर भाव समेत।।
सबका मंगल मांगते, क्या दुर्जन क्या मीत।
दयावंत सदभावना, जग मन चलते जीत।।
मान अपमान न चित्त धरें, औरन को सम्मान।
शीलवंत सुख दायका, सेवक धीरजवान।।
सेवक अमृत रस भरे, अमृत ही बरसायं।
मिलनसार हंसमुख सदा, सुख देवें सुख पांय।।

13. भक्तानियाँ घर के कार्य करते हुए जैसे खाना बनाना, कपड़े धोना, साफ़ सफाई इत्यादि सभी कार्य करते हुए सुमिरन करती रहें, जो खाना सुमिरन करते हुए बनाया जाएगा, खाने वालों को भी पवित्रता और आनंद देगा.

14. संतों ने फ़रमाया है - पिय मिलने का चाव है, नित चरणन के पास। जग में ऐसा होय रहो, कि पाँव तले की घास।। अगर सचमुच अपने प्रीतम सतगुरु से मिलना चाहते हो तो अपने अन्दर घास जैसी नम्रता धारण करो।

15. गुरुमुख का व्यवहार श्री दरबार की ऊँची शान के अनुरूप हो. व्यवहार ऐसा उत्तम हो कि हो सभी वाह-वाह कर उठें, कि ये किस दरबार का अनुयायी है.

16. गुरुमुख का सारा जीवन ही सेवा के लिए होता है. घर या दफ्तर या दुकान के सभी कार्यों को भी अपने सतगुरु की सेवा समझ कर करें.

17. कार्य आरम्भ करते हुए व समाप्त करते हुए प्रेम पूर्वक अपने इष्टदेव को याद करें और सभी कार्य उनके निमित्त करें.

18. गुरुमुखों की एक-एक स्वांस अनमोल है. अत: समय को बर्बाद न करें :-

- जिन बातों से आपका कोई सम्बन्ध नहीं है उनमें व्यर्थ ही न उलझना.
- अखबार, टी.वी., मोबाइल आदि का कम से कम प्रयोग करें.

- कहीं पर थोड़ा बहुत नुक्सान सहकर भी समय बचता हो तो अवश्य बचाना,
- इस अनमोल समय को अपने इष्टदेव के सुमिरन में लगाना.
- किसी और के कड़वे वचन कहने पर मन ही मन जोर जोर से सुमिरन करना.
- “व्यर्थ के वाद-विवाद से बचकर हार मान लेने वाला गुरुमुख सतगुरु के दरबार में आदर पाता है.

19. दिन में हर एक घंटे बाद 2 मिनट के लिए प्रार्थना व सुमिरन करना. इसके लिए आप अपने मोबाइल में अलार्म लगा सकते हैं. इन दो मिनटों में, पाँच बार नाम जाप करके मन ही मन श्री चरणों में प्रणाम करें. ये दो मिनट का ध्यान अति स्फूर्तिदायक होता है. सतगुरु से अपनी गलतियों की माफ़ी मांगते हुए किरपा की याचना करें.
20. जैसे कमल का फूल कीचड़ में रहकर भी अपनी खुशबू और पवित्रता हर जगह बिखेरता रहता है, अपनी एक अलग पहचान बनाता है, वैसे ही हमें भी इस

मायालिप्त संसार में रहते हुए खुद को मन-वचन-कर्म से पवित्र रखना चाहिए.

- मन से पवित्र रहने का मतलब है कि मन में किसी के लिए बुरे भाव न लाएं.
- पवित्र वचन का अर्थ है कि हम जो कई बार किसी को कटु वचन बोल जाते हैं, वो हमें कभी नहीं बोलने चाहिए.
- पवित्र कर्म का मतलब है कि कई बार जो हम अपने विकारों के आधीन होकर किस के साथ बुरा व्यवहार कर देते हैं, उससे हमें बचना है.

मन के कारण ही अपवित्रता आती है इसलिए अपने मन को श्री चरणों में अर्पित करके पवित्र बनाएँ, ज़रूरत के समय कम और उचित बोल बोलकर वाणी में पवित्रता लाएं और श्री आज्ञा-मौज में रहकर हर कार्य को श्री सेवा समझकर करें तो हम मन-वचन-कर्म से पवित्र हो जाएंगे.

21. **“मुर्शिद ओहो सहेड़ीये, जेह्डा दो जग खुशी विखावे हू, पहले गम टुकड़े दा मेटे वत रब दा राह सिखावे हू”** इस वचन में संतों ने फ़रमाया है कि

गुरुमुखों के लिए रोज़ी रोटी का इंतजाम करना भी श्री सतगुरुदेव जी की ही जिम्मेवारी है, श्री सतगुरु जी अपने सेवक की मूल जरूरतें अवश्य पूरी करते हैं, इसलिए उनकी रहमत का भरोसा करते हुए गुरुमुख निश्चिन्त रहें, उनका हक कोई नहीं छीन सकता. पर इसका यह अर्थ भी नहीं कि हम अपनी व्यर्थ की इच्छाओं का बोझ भी उन पर ही लाद दें.

22. “आचरण उपदेश से अधिक अच्छा होता है", ऐसा हमारे सतगुरु जी फरमाते हैं. यदि हमारे सामने कोई व्यक्ति जान बूझ कर कोई गलत काम कर रहा है तो उसे अधिक समझाने की बजाए यदि हम अपना आचरण उत्तम बनाते हैं, तो बिना कहे ही सामने वाले इसका असर होगा.

23. यदि कोई आपके साथ कठोरता का व्यवहार करता है, जिसमें आप सही हैं और वो गलत; उसे सतगुरु की लीला समझकर बड़े प्रेम से स्वीकार करें और उस व्यक्ति से अपना प्रेम पहले ही जैसा बनाए रखें. ऐसे समय में सच्चे प्रेमियों की परीक्षा होती है.

24. अगर आप पर कोई क्रोध करे, अपशब्द बोले, आपके कार्य में किसी प्रकार की बाधा उत्पन्न करे तो मन ही मन श्री सतगुरु का पवित्र नाम जाप करें और प्रार्थना करें कि “**मुझे यह सब सहने की ताकत बख्शो**”.

25. मायालिप्त संसार में रहते हुए भी सतगुरु की आंतरिक प्रेमा-भक्ति से जुड़े रहें. इस संसार के सभी कार्य व्यवहार करते हुए, अपने ह्रदय में केवल और केवल सतगुरु के प्रेम को ही बसाएं .

26. किसी भी कार्य को करने से पहले ये समझ लें कि सतगुरु हमारे अंग-संग हैं. इसलिए कोई भी गलत काम न करें, झूठ न बोलें, किसी प्रकार की चोरी न करें और किसी अच्छे कार्य को करने से न घबराएं. सतगुरु की किरपा से ही सभी कार्य पूर्ण होंगे.

27. हमारी पाँचों ज्ञान इन्द्रियों और पाँचों कर्म इन्द्रियों का अपना एक विशेष कार्य होता है, इनका प्रयोग केवल अपने मनुष्य-जीवन के लक्ष्य और सतगुरु की प्रसन्नता पाने में लगाएं. अपने हाथ-पैर सेवा के लिए, आँखें श्री दर्शन के लिए, जिह्वा से प्रेम भरे वचन कहने के लिए, ह्रदय सतगुरु को प्रेम करने के लिए, आत्मा अहसास

करने के लिए, कान श्री महिमा और श्री लीलाएं सुनने के लिए, साँस अजपा जाप करने के लिए प्रयोग करना गुरुमुख का सबसे उत्तम व्यवहार है.

28. सदैव खुद को सतगुरु की किरपा के लायक बनाने की कोशिश करें. ऐसा कुछ भी न करें जिससे श्री दरबार के किसी भी नियम का उलंघन हो. सदैव नियमों और अनुशासन में रहकर अपना जीवन व्यतीत करें.

29. गुरुमुख-प्रेमी भौतिक रूप से चाहे कहीं भी रहें लेकिन आंतरिक रूप से केवल सतगुरु के पवित्र चरणों में ही रहें. सतगुरु भी बाहरी रूप से अधिक आंतरिक भक्ति को महत्व देते हैं अर्थात गुरुमुख के व्यवहार में सच्चे भाव का होना बहुत ज़रुरी है.

30. गुरुमुख की वाणी में सदैव मधुरता, व्यवहार में प्रेम, भोजन में सात्विकता, सादा रहन सहन, सादगी सबसे प्रेम से व्यवहार करें लेकिन सतगुरु के सिवा किसी और से प्रेम न करें. संसारी वस्तु से प्रेम करने का वही परिणाम होता है जो पानी में चलती एक किश्ती में छेद करने से होता है.

31. सतगुरु की प्रेमा-भक्ति में अपने आप को मिटा देना ही सच्चे-प्रेम की पहचान है. इसलिए अपना पूरा जीवन सतगुरु की प्रसन्नता पाने में और खुद को मिटाने में लगा दें.

32. गुरुमुख प्रेमी के व्यवहार में बहुत सी कठिन परीक्षाएँ आती है क्योंकि सबसे प्रेम का व्यवहार करना ही सतगुरु की असली भक्ति होती है, जिसे व्याहारिक भक्ति कहते हैं. गुरूमुखों का व्यवहार सच्चे गुरूमुखों की व्यवहारिक भक्ति का परिचायक होता है. सच्चे गुरुमुख सदैव अपने व्यवहार को सतगुरु की प्रसन्नता पाने में लगा देते हैं क्योंकि सतगुरु हर पल अपने प्रेमियों के अंग-संग रहते हैं. अत: गुरूमुखों को सतगुरु को साक्षी मानकर अपना हर कार्य व्यवहार बड़े ही नम्र भाव से ही करने चाहिए.

33. गुरुमुख को सदैव काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहं से परहेज़ करना चाहिए. ये विकार एक गुरुमुख को शोभा नहीं देते. क्रोध से मनुष्य-जीवन की अवधि कम होती है, लोभ से जीव माया का ग्रास होता है, संसारी-मोह से गुरुमुख सतगुरु के प्रेम से दूर हो जाता है, अहं से गुरुमुख की भक्ति समाप्त होती है. ये विकार एक

गुरुमुख को सतगुरु से दूर करके माया की तरफ आकर्षित करते हैं इसलिए गुरूमुखों को इनसे दूर रहना चाहिए. ये ही गुरूमुखों के सबसे बड़े शत्रु होते हैं.

34. एक गुरुमुख को अपने व्यवहार में वो सभी गुण अपनाने चाहिए जो सतगुरु को बहुत प्रिय हैं, जैसे – नम्रता, दीनता से सतगुरु बहुत प्रसन्न होते हैं, जो सबके आगे झुकता है वो सतगुरु का प्यारा होता है, जो गुरुमुख सबको अपना प्रेम बांटता है सतगुरु उसे अपने प्रेम बख्शते हैं, जो अपने सुख का त्याग कर दूसरों को सुख देता है सतगुरु उस पर अपनी किरपा करते हैं और वह गुरुमुख कभी दुखी नहीं रहता, जो दुनिया का अपमान सह कर भी चुप रहता है सतगुरु उसे अपने प्रेमियों में मान दिलाते हैं, जो गुरुमुख अपने संसारी-व्यवहार में भी सतगुरु को नहीं भूलते सतगुरु भी उसके प्रेम के बिना नहीं रहते. सतगुरु हर पल अपनी पावन लीलाओं द्वारा उसके अंग-संग रहते हैं.

35. किसी की निंदा-चुगली करना एक गुरुमुख के व्यवहार में कभी नहीं होना चाहिए. सतगुरु हर पल हमारी हर कार्यवाही को देख रहे होते हैं. किसी की निंदा

करने से उसके अवगुण हमारे अंदर प्रकट होने शुरू हो जाते हैं और हमारे सभी शुभ कर्म उसके खाते में लिख दिए जाते हैं. अत: ऐसे विष से प्रत्येक गुरुमुख को सदा बचकर रहना चाहिए.

36. गुरुमुख को अन्य सभी मनुष्यों के प्रति सदा सम-भाव का भाव रखना चाहिए. कोई हमारे लिए अधिक और कोई कम नहीं होना चाहिए. इस संसार के सभी लोग एक-समान होने चाहिए. अगर कोई सबसे अधिक प्यारा हो तो वो सतगुरु हों. उनके सिवा कोई और नहीं होना चाहिए. इस संसार में एक वे ही हैं जो हमसे सच्चा-प्रेम करते हैं.

37. गुरुमुख को सदैव दूसरों के अवगुण न देखकर केवल गुणों पर ही नज़र रखनी चाहिए. दूसरों में अवगुण देखने से वो अवगुण हमारे अंदर प्रकट होने शुरू हो जाते हैं. हमारे सतगुरु ने सबके अंदर एक गुण तो अवश्य दिया है, अत: उसके उस एक गुण को अपने अंदर प्रकट करने का प्रयास करना चहिये .

38. गुरुमुख को कभी भी सेवा के बदले किसी भी प्रकार का मान, सम्मान या नाम होने की भावना नहीं रखनी

चाहिए. ऐसा सोचने मात्र से ही सेवा का फल खत्म हो जाता है. सेवा को निष्काम सेवा समझकर ही करें. अगर हो सके तो गुप्त सेवा करें, इससे अत्यधिक लाभ होगा. सेवा के बदले अगर कुछ मांग हो तो केवल और केवल सतगुरु के प्रेम की मांग ही रखें .

39. दूसरों की मदद करना प्रत्येक गुरुमुख का कर्तव्य है. अगर कोई हमसे मदद की मांग करता है तो इसका अर्थ है कि ऐसी परिस्थिति में सतगुरु हमसे हमारी परीक्षा ले रहे हैं. सभी मनुष्यों की उचित समय पर मदद करना, मानवता से प्रेम करना सतगुरु ही व्यवहारिक भक्ति का ही हिस्सा है.

40. एक गुरुमुख को हमेशा दूसरों के दुःख में सहयोग देना चाहिए, कठिन परिस्थितियों में हमेशा दूसरों का साथ देने के लिए तैयार रहना चाहिए. जब गुरुमुख दूसरों के दुःख में साथ देते हैं तो सतगुरु भी उसे दुःख सहने की अपार शक्ति बख्शते हैं.

41. एक गुरुमुख को अपने सांसारिक परिवार से अधिक गुरुमुख-परिवार को प्राथमिकता देनी चाहिए. सारे गुरुमुख सच्चे अर्थों में रिश्तेदार ही हैं जिनको सतगुरु ने

ही हमारे लिए भेजा है. संसारी रिश्तेदार तो केवल कुछ समय के लिए होते हैं, मुश्किल घड़ियों में साथ छोड़ कर चले जाते हैं लेकिन गुरुमुख प्रेमियों का परिवार तो हमेशा हमारे साथ रहता है.

42. जब भी हम किसी गुरुमुख से मिलें तो उससे कोई संसारी बात न करके केवल सतगुरु की ही बात करें, पाँच नियमों की ही बात करें. जब हम ऐसा करेंगे तो सतगुरु से हमारा प्रेम और भी बढ़ेगा.

सच्चे गुरुमुख की प्रार्थना

गुरबानी में एक प्रार्थना आती है, जो जीव अपने मालिक के सम्मुख करता है। बड़ी ही भाव पूर्ण है ये प्रार्थना, कहते हैं कि - "दुई कर जोड़ मागूँ एक दाना, साहिब तुठ्ठे पांवा। सांस सांस नानक आराधे, आठ पहर गुण गांवा।।" कैसी प्रेमपूर्वक प्रार्थना है! कहते हैं कि दोनों हाथ जोड़ कर तेरे चरणों से एक दान माँगता हूँ। कैसा दान मांगते हैं? - कि अगर आप प्रसन्न हैं, आप मुझ पर रीझे हैं तो एक दया मुझ पर कीजिए कि - "सांस सांस नानक आराधे, आठ पहर गुण गांवा", कि ऐसी दया मुझपर करो कि मैं हर स्वांस में

आपका सिमरन करूँ और आठों पहर आपके गुणानुवाद गाता रहूँ। इसी भाव पूर्ण प्रार्थना को आओ हम सब मिलकर करते हैं। यही प्रेरणा हमारे महापुरुष हमें सदा हमें देते आए हैं। भक्ति का एकमात्र साधन प्रार्थना है लेकिन हमारे गुरुमहाराज जी ने पाँच साधन बनाए हैं, उनमें से पहला जो साधन है, वो प्रार्थना का ही है। सच्चे गुरुमुख को भक्ति के इन पाँच नियमों को निभाने के लिए भी सतगुरु के चरणों में प्रार्थना करनी चाहिए।

जैसे बच्चा भी जब रोता है, तभी माँ दूध देती है। कहते हैं कि हम जब मांगते हैं तभी मालिक बख्शते हैं। बिना मांगे भी बहुत कुछ देते हैं लेकिन हमारी मांग झूठ की मांग न हो, सच की मांग हो!

आँखें बंद करके ध्यान को आँखों के मध्य में टिकाकर भावपूर्वक की हुई ये प्रार्थना धीरे-धीरे आपके ह्रदय में उतर जाएगी।

(श्री आरती के लिए प्रार्थना) हे मेरे स्वामी! हे सतगुरु! अपने पाँचों नियमों में मुझे दृढ करो! ऐसी बख्शिश मुझ पर करो कि आपने अगर ये मानुष-तन दिया है तो इस तन को सफल करने के लिए करुणा करो! दया करो! ताकि मेरा ये मानुष-जन्म सफल हो जाए! मैं जब भी आरती करूँ तो मेरा मन पूरी तरह आरती में एकाग्र हो और इधर-उधर न भटके! हे सतगुरु! आपकी किरपा से ही ये संभव है,

आपकी दया से ही मेरा मन काबू में आ सकता है इसलिए आप किरपा करो कि मेरा मन न भटके! मेरा मन आपके ही, आप ही का कारज करते हुए, आप ही की लीलाओं का चिंतन करे! एक-एक शब्द पर ध्यान देता हुआ आप ही को याद करे, आप ही का स्मरण करे! ऐसी मेरे मन की इच्छा बना दो! हे मेरे स्वामी! ऐसी दया करो कि न मैं आपको विसरुं, न आप मुझे विसरो! ऐसी करुणा मुझ पर सदा बनाए रखना!

(सेवा के लिए प्रार्थना) हे सतगुरु! जब मैं सेवा करूँ तो मेरा मन पूरी तरह सेवा में ही लीन हो! सेवा मेरी जिंदगी का अंग बन जाए! दरबार में तो सेवा करूँ ही करूँ, मानवता की भी सेवा करूँ, देश की और समाज की भी सेवा करूँ, सेवा को अपने जीवन का अभिन्न अंग बना लूँ! जहाँ भी जाऊं, जो भी काम करूँ, केवल आपकी सेवा समझ कर ही करूँ! आपके निमित्त ही करूँ, ऐसी किरपा मुझपर कीजिए! हे दयासागर! ऐसी दया कीजिए कि मेरा मन सदैव आपके चरणों में लगा रहे! आपकी सेवा करने के लिए व्याकुल रहे! किसी तरीके से मैं आपकी सेवा करके आपको प्रसन्न करता रहूँ ऐसी किरपा मुझ पर कीजिए! ऐसे ही सत्संग के दौरान - कि मेरा मन आपके चरणों में ही लगा रहे! सत्संग में आने से मेरे मन में चाह हो। घर से चलूँ तो एक चाह

लेकर, एक इच्छा ले करके कि मुझे सत्संग में जाना है। हे मेरे स्वामी! सत्संग की चाह मेरे ह्रदय में सदा बनी रहे! भाव एकदम भावपूर्वक और प्रेम पूर्वक हों कि जैसे मैं श्री आनंदपुर जा रहा हूँ! ऐसे ही आपके इस दरबार में आऊं। ऐसे भाव लेकर कि परमहंसों से मिलने जाना है, अपने प्यारे प्रभु से मिलने जाना है, अपने प्यारे संतों से मिलने जाना है! ऐसा भाव लेकर मैं यहाँ आऊं, ऐसी करुणा मुझ पर कीजिए!

(सत्संग के लिए प्रार्थना) हे गुरुदेव! आपके सत्संग की चाह मेरे ह्रदय में सदा बनी रहे! मुझे सत्संग मिलता रहे प्रभु जी ऐसी कृपा करना! सत्संग से जोड़ने वाले लोगों का साथ देना गुरुदेव! मुझे सत्य के मार्ग पर चलने की प्रेरणा हमेशा देना गुरुदेव!

(सिमरन के लिए प्रार्थना) ऐसे ही आपका नाम का सिमरन सदैव मेरे साँसों में बसा रहे! हे मेरे दाता! ऐसी दया कीजिए कि आपका नाम कभी न विसरुं। सोते-जागते, उठते-बैठते, खाते-पीते, चलते व्यवहार करते, संसार का कोई भी कार्य करते हुए आपका पवित्र नाम मेरे ह्रदय से न भूले! जब-जब स्वांस चले हर स्वांस आपका धन्यवाद अदा करती हुई सिमरन में लीन रहे, ऐसी किरपा मुझ पर सदा करना! ये प्रार्थना सभी अपने ह्रदय में बसा कर करें।

(ध्यान के लिए प्रार्थना) ऐसी ही प्रार्थना सतगुरु के ध्यान के बारे में भी करें कि हे मेरे दाता! आपकी सुन्दर मनोहर छवि मेरे ह्रदय में सदा बसी रहे! मैं सोते-जागते, उठते-बैठते आपकी मधुर छवि को कभी न भूलूँ! आपकी सुन्दर छवि मेरे मस्तक पर ऐसे विराजमान रहे जैसे अनमोल रत्न! जैसे सांप अपने मस्तक पर मणि धारण करता है और एक पल भी उसको नहीं विसरता....... हे मेरे स्वामी! मुझ पर ऐसी करुणा कीजिए कि मैं एक पल भी आपको न विसरुं! न मैं भुलाऊं, न आप भुलाना - ऐसी किरपा मुझ पर करना! गुरुमुखों! ये जो प्रार्थना है, इस तरह से प्रार्थना का बार-बार किया कीजिए! अमृतवेले उठकर भी करें और दिन में भी कई बार इस तरह की प्रार्थना अपने सतगुरु से करते रहें कि गुरुमहाराज! मेरा मन सदैव आपके चरणों में लगा रहे! ये प्रार्थना बेहद ज़रूरी है। सतगुरु से केवल सतगुरु को ही माँगना है। वो परम पवित्र दात जो सतगुरु हमें देने के लिए आए हैं, काश! उसका तिनका भी हमारे ह्रदय में बस जाए...... जो नाम सतगुरु देना चाहते हैं, उसका एक कण भी हमारे ह्रदय में बस जाए! गुरुमहाराज दया करें, बख्शिश करें कि हमारा मन सदैव उनका स्मरण करता रहे! इस तरह से जब स्वांस स्वांस में उनको याद करेंगे तो अंत समय और किसकी याद आएगी? और कौन याद

आएगा? उसी की याद ही आएगी। उसी का मुखड़ा आँखों के सामने होगा।
यही प्रार्थना बार-बार करें कि हे गुरुमहाराज! जब मेरा अंतिम समय आए तो मेरी आँखों के सामने आपकी ही पवित्र छवि हो! मुझे और कुछ भी न सूझे, मुझे और कुछ भी न याद आए, केवल और केवल आपकी सुन्दर छवि मेरे नैनों में इस तरह बसी रहे! ये प्रार्थना ह्रदय के भाव होते हैं।

साधकों के स्वास्थ्य के लिए कुछ सुझाव

1. उम्र के हर पड़ाव में प्राणायाम तथा जिस्मानी हरकत (Physical exercise) अपनी दिनचर्या में शामिल करें, जो हर उम्र में अलग होती है.

2. पानी पीने के तरीके -

- पानी खड़े होकर न पीयें, सदा बैठकर चौकड़ी लगा कर पीयें.
- हमेशा एक-एक घूँट करके ही पीयें, गटागट नहीं.
- खाना खाने के डेढ़-दो घंटे के बाद तथा 40 मिनट खाना खाने से पहले ही पीयें.

- सुबह जब भी उठें, गुनगुना पानी पीयें. रात को मुंह साफ़ करके सोयें तथा सुबह बिना कुल्ला किये मुंह में घुमा घुमा कर पानी पीयें. यदि ताम्बे के बर्तन में रखें तो उसे गर्म न करें. फ्रिज, कूलर व बर्फ का ठंडा पानी बिलकुल न पीयें. गर्मियों में 3-4 महीने मटके का पानी पीयें.
- गोल बर्तन जैसे लोटा आदि में पानी भर कर रखें व उसी में पीयें.
- एक दिन में जितना हो सके अधिक से अधिक पानी अवश्य पीयें.

3. किसी किस्म की नशीली वस्तुओं जैसे तम्बाकू, शराब, सिगरेट, बीड़ी आदि से परहेज़ करें.

4. भोजन सम्बंधित कुछ सुझाव -

- कभी भी कुछ भी बिना भोग लगाये न खाएं, अगर सही तरीके से भोग लगाना संभव न हो तो, मन ही मन अपने इष्टदेव को अर्पित करके ही ग्रहण करें.
- भोजन करते हुए भी गुरु शब्द का जाप करते रहें, ऐसा करने से किसी प्रकार का अन्न-दोष नहीं होता.

- जहाँ तक हो सके भोजन निर्धारित समय पर ही करें
- बिना भूख के खाना रोगों को आमंत्रित करता है. कोई कितना भी आग्रह करे या आतिथ्यवश खिलाना चाहे पर आप सावधान रहें. एक बार किया हुआ भोजन जब तक पूरी तरह पच न जाए, खुलकर भूख न लगे दोबारा भोजन नही करना चाहिए.
- भूख रख कर ही भोजन करें, अर्थात ठूंस-ठूंस कर न खाएं. आहार के द्वारा पेट पर दबाव न पड़े, पेट में भारीपन व पीड़ा न हो, बैठना, सोना, चलना, श्वास-प्रश्वास आदि में प्रयास न हो
- जरुरत से अधिक खाने से पेट फूलता है, आलस आता है, शरीर भारी होता है. इन सब से बचने का प्रयास करें.
- सुबह का भोजन सूर्योदय के बाद अढाई घंटे के अन्दर ले लें. यदि प्यास लगे तो मौसम के फल का जूस लें. कोल्ड स्टोर का फल या टिन के डिब्बे वाला जूस न लें.
- दोपहर का भोजन कुछ हल्का करें. यदि प्यास लगे तो मक्खन निकली लस्सी ले सकते हैं.

- रात का भोजन यदि हो सके तो सूर्यास्त से पहले व जल्दी से जल्दी करें तथा बाद में दूध ले सकते हैं. रात्रि भोजन और शयन के बीच कम से कम दो घंटे का अंतर होना चाहिए
- किसी भी समय के भोजन से 40 मिनट पहले, भोजन के साथ और भोजन के बाद डेढ़ घंटे तक पानी या चाय हानिकारक है.
- सब्जी बनाते समय refined का इस्तेमाल न करें. शुद्ध सरसों, तिल या जैतून का तेल इस्तेमाल करें. थोडी मात्रा में यदि घी लें तो वह गाय का ही लें.
- जितना हो सके सफ़ेद चीनी का त्याग करें, यह एक कार्बन है. मीठा खाना हो तो गहरे रंग का गुड़ खाएं. दूध या चाय में मिश्री या बूरा इस्तेमाल करें.
- गाय का या डबल टोंड दूध, मलाई उतार कर इस्तेमाल करें.
- फल व हरी सब्जियां अधिक लें.
- फ्रीज्ड फ़ूड, रंग वाले खाने के पदार्थ, केमिकल और प्रिज़र्वेटिव पड़े हुए कोई भी जूस, अचार, व चटनी न खाएं.

- मैदे की बनी चीज़ें जैसे ब्रेड, बर्गर, मैगी, पास्ता, मिठाई या चिप्स न लें, यानि फ़ास्ट फ़ूड न खाएं तथा कोल्ड ड्रिंक भी हानिकारक है.
- जितना हो सके, भोजन सादा, पौष्टिक, शाकाहारी और संतुलित होना चाहिए. भोजन में अधिक नमक-मिर्च या मसालों का अधिक इस्तेमाल न करें.
- भोजन ताज़ा हो और धीरे धीरे चबा चबा कर ही खाएं. सुबह उठकर परांठें या तला हुआ खाने के बजाए अंकुरित अनाज, फल या घर का बना हुआ जूस ले सकते हैं.
- भोजन करने के तुरंत बाद दौडना, सोना परिश्रम करना, तेज हंसना बिलकुल ठीक नहीं.
- भोजन उम्र के हिसाब से और किसी विशेष डॉक्टर(आहार विशेषज्ञ) द्वारा निर्धारित हो तो अति उत्तम.

5. सन्यासी या ब्रह्मचारी को सोते समय सिर पूर्व दिशा की ओर रखना चाहिए. आम संसारी दक्षिण की ओर भी रख सकते हैं.

6. जितना हो सके एल्युमिनियम व प्लास्टिक के बर्तन में भोजन न बनाएं और न ही खाएं.

7. अपना वज़न कण्ट्रोल में रखें.

मोटापा कम करने के लिए कुछ हिदायतें

क्या न करें-

1. किसी भी किस्म की मीठी चीज़ से परहेज़ करें. कोल्ड ड्रिंक आदि न लें चाहे वह शुगर फ्री हो.
2. तली हुई चीज़ें जैसे नमकीन, मठ्ठी, समोसा व पकौड़ा आदि न लें.
3. घी व तेल का प्रयोग कम से कम करें (सारे दिन में दो छोटे चम्मच से अधिक नहीं).
4. फलों में केला, आम चीकू व अंगूर आदि लें। यदि खाएं तो उस दिन एक फुल्का कम खाएं.
5. दूध बिना मलाई का लें. गाय का दूध अधिक लाभकारी है.

क्या करें -

1. बिना मीठे के नींबू पानी पीयें. पानी में हल्का नमक, काली मिर्च व भुना हुआ जीरा डालें. नारियल पानी व मक्खन निकली छाछ ले सकते हैं.
2. नमकीन के रूप में भुने हुए चने व मक्का ले सकते हैं.
3. सब्जी को स्वादिष्ट बनाने के लिए अदरक, लहसून, टमाटर, प्याज व अन्य सभी मसालें डाल सकते हैं.
4. हर प्रकार के फल खा सकते हैं परन्तु फलों का जूस न लें, इससे फलों का रेशा नष्ट हो जाता है.
5. दूध स्प्रेटा लें. वही दूध ही चाय, दही, पनीर आदि में प्रयोग करें.
6. कच्ची सब्जियां सलाद के रूप में लें.
7. अंकुरित मूंग व अंकुरित चने लें.

विशेष -

1. प्राणायाम व आसन खाली पेट करें. सैर दिन में किसी भी समय खाने से पहले करें. बिना तकलीफ के जितनी सैर कर सकें, वह समय घड़ी से नोट कर लें. प्रतिदिन एक-एक मिनट बढ़ाते जाएं. आपकी सैर 4-8 सप्ताह तक 40 मिनट की हो जानी चाहिए.

2. कपाल भाती प्राणायाम मोटापे को नियंत्रित करने में विशेष है, दिन में कम से कम 15 मिनट अवश्य करें

3. मोटापा कम करने में सबसे महत्वपूर्ण उपाय है - पानी पीने के तरीके पर ध्यान देना जो कि ऊपर दिया जा चुका है.

प्रकृति से जुड़ना

कुछ प्राकृतिक तरीकों के प्रयोग से भी अपने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर किया जा सकता है. सबसे मुख्य बात है सुबह जल्दी उठना, उगते सूरज के दर्शन करना। सुबह जल्दी उठने और उगते सूरज के दर्शन के बहुत से लाभ हैं जैसे –

- सुबह जल्दी उठकर आप अतिरिक्त ऊर्जा पा सकते हैं, जो दिनभर आपको ऊर्जावान बनाए रखेगी, साथ ही खुशनुमा एहसास से भर देगी। आप सकारात्मकता महसूस करेंगे सो अलग।
- जल्दी उठने का एक बड़ा फायदा यह है, कि आपके पास समय काफी होता है, और दिनभर में ज्यादा से ज्यादा चीजें कर सकते हैं। आप खुरद के लिए बेहतर समय निकाल सकते हैं।

- जल्दी उठना आपकी मानसिक सेहत के लिए तो बेहतरीन है ही, आपकी एकाग्रता को बढ़ाकर आपके लिए भी यह बेहतरीन साबित होता है। अगर पढ़ाई या ऑफिस के कुछ काम या पेपर वर्क हैं, तो सुबह इन्हें एकाग्रता के साथ खत्म कर सकते हैं।
- सेहत के लिए सबसे बेहतर समय सुबह का होता है, जब आप एक्सरसाइज के साथ-साथ योगा करते हैं, यह पूरे दिन आपको फिट और मानसिक रूप से शांत व एकाग्र रखने में सहायक होता है।
- सुबह जल्दी उठकर अगर आप हल्की धूप को ग्रहण करते हैं, तो आपको कभी हड्डी व जोड़ों से संबंधित समस्या नहीं आएगी। वहीं सुबह-सुबह का वातावरण और ऑक्सीजन अपके स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है।
- कैसे करना है - प्रातकाल उठकर सूर्य निकलने से पहले अपने मन में अच्छी भावना रखते हुए सूर्य की ओर देखते हुए बिल्कुल सीधे खड़े हो जाये. सूर्य निकलने पर मन में भाव करें की “सूर्य की ये किरण मेरे भीतर की नकारात्मकता (Negativity) को ख़त्म कर रही हैं. मेरे भीतर रौशनी और शांति आती जा

रही है. सूर्य के आगे अपने और सभी के कल्याण की प्रार्थना करें –

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःखभाग् भवेत्।।
सभी सुखी होवें, सभी रोगमुक्त रहें, सभी मंगलमय घटनाओं के साक्षी बनें, और किसी को भी दुःख का भागी न बनना पड़े।

शांति पाठ

सुबह शाम मैडिटेशन पूरा होने के बाद शांति पाठ अवश्य करें।

ॐ सर्वेशां स्वस्तिर्भवतु ,
सर्वेशां शान्तिर्भवतु ,
सर्वेशां पूर्णंभवतु ,
सर्वेशां मङ्गलंभवतु ,
लोका: समस्ता: सुखिनो भवन्तु ,
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः , हरि ॐ!

ॐ द्यौ: शान्तिरन्तरिक्षँ शान्ति:,
पृथ्वी शान्तिराप: शान्तिरोषधय: शान्ति:।
वनस्पतय: शान्तिर्विश्वे देवा: शान्तिर्ब्रह्म शान्ति:,
सर्वँ शान्ति:, शान्तिरेव शान्ति:, सा मा शान्तिरेधि॥
ॐ शान्ति: शान्ति: शान्ति:॥
शान्ति: कीजिये, प्रभु त्रिभुवन में, जल में, थल में और गगन में
अन्तरिक्ष में, अग्नि पवन में, औषधि, वनस्पति, वन, उपवन में

सकल विश्व में अवचेतन में!
शान्ति राष्ट्र-निर्माण सृजन में, नगर, ग्राम में और भवन में
जीवमात्र के तन में, मन में और जगत के हो कण कण में
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

अरदास

पारब्रह्म सतगुरु भगवान, बख्शो भक्ति का वरदान।l 1 ।l
मात पिता तुम बंधु सहाई, महिमा तुमरी न वरनी जाई।l 2 ।l
तुम बिन देव न मानू दूजा, बख्शो चरण कमल की पूजा।l 3 ।l
जनम मरण का संकट हर लो, नाम रतन से झोली भर दो।l 4 ।l
नाम जपें तेरा दिन राती, जोत जगे बिन दीपक बाती।l 5 ।l
मोह माया अभिमान मिटा दो , योग अगन का दीप जला दो।l 6 ।l
दाता तीनों ताप निवारो , भव सागर से पार उतारो।l 7 ।l
मीठी अनहद तान सुना दो , अमृत की बूँदें बरसा दो।l 8 ।l
साध संगत से मुख न मोड़ें , सत्संग की करनी न छोड़ें।l 9 ।l
तू मैं की दीवार गिरा दो , सुरत शब्द को एक बना दो।l 10 ।l
दया करो ऐ सुख के धाम , मन मेरा पावे विश्राम।l 11 ।l
आठ पहर गुण तेरे गाएँ , तुमसे निर्गुण भक्ति पाएँ।l 12 ।l
बख्शो श्रद्धा और विश्वास , तुम स्वामी हम दासनदास।l 13 ।l

इति शुभम भवति

लेखक परिचय

संजीव मलिक एक मोटिवेशनल स्पीकर, लेखक और स्पिरिचुअल एडवाइजर हैं। 1975 में निम्न मध्यमवर्गीय परिवार में जन्मे संजीव मलिक ने बचपन से ही बहुत संघर्षपूर्ण जीवन जिया। शारीरिक और मानसिक रूप से अनेक कष्ट सहन किए। बचपन से मेडिटेशन करने की और दीन दुखी लोगों की सेवा करने की तीव्र इच्छा रहती थी। अनुभव होता था मानो जीवन का बहुत बड़ा लक्ष्य लेकर आये हों। परमात्मा की कृपा और गुरु कृपा से 9 साल की उम्र में इन्हें श्री परमहंस गुरुदेव श्री आनंदपुर वालों से नाम दान प्राप्त हुआ और तब से दिन-रात खूब नाम का जाप किया, मैडिटेशन किया, साथ में पढ़ाई चलती रही। 1993 में इंजीनियरिंग में अच्छे रैंक से एडमिशन हुआ और NIT Kurukshetra से B.Tech इलेक्ट्रॉनिक्स एंड कम्युनिकेशन में 1997 में पूरा किया। इसके बाद बेंगलुरु दिल्ली, नॉएडा, अमेरिका, जापान, कोरिया आदि अलग-अलग स्थानों पर कई मल्टीनेशनल कंपनियों के साथ हार्डवेयर, सॉफ्टवेर दोनों स्तर पर काम किया। 2001 में एक अमेरिकी कंपनी ने

इनके काम की सराहना करते हुए बड़ा इनाम दिया। इनके काम को अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर सराहना मिली।

2003 से 2007 तक जापान में अलग-अलग कंपनियों में काम किया। जापान में रहते हुए नौकरी करते हुए खाली समय में ध्यान की अलग अलग विधियों, अजपा जाप, मानसिक जाप, अनाहत नाद इत्यादि पर गहन प्रैक्टिस की और 2007 में स्वदेश लौटकर सैमसंग कंपनी के साथ चीफ इंजीनियर की पोस्ट पर काम शुरू किया। नौकरी करते हुए खाली समय में 500 से ज्यादा सत्संग गाइडेड मेडिटेशन और मोटिवेशनल स्पीच रिकॉर्ड किए। 2009 से गुरुदेव की आज्ञा से सत्संग प्रचार शुरू किया। नौकरी करते करते 400 से ज्यादा अलग-अलग छोटे बड़े शहरों गांव कस्बों में घर घर जा जाकर ध्यान मेडिटेशन करवाना शुरू किया। सैमसंग में अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करते हुए 6 अलग अलग पेटेंट फाइल किये जिन्हें अंतराष्ट्रीय स्तर बहुत सराहना मिली. 2012 में सैमसंग में सीनियर मैनेजर की पोस्ट पर रहते हुए मोटिवेशनल वीडियो बनाना शुरू किया।

2013 में भक्ति समर्पण पर एक किताब लिखी। 2014 में सैमसंग कम्पनी छोड़ कर 2015 में माइंड गुरु इंडिया की स्थापना की जिसका नाम बाद में बदलकर मिशन जीनीयस माइंड कर दिया गया। अलग-अलग संस्थानों से रेकी, एनएलपी, हिप्नोसिस, पास्ट लाइफ रिग्रेशन, एंजल थेरेपी इत्यादि सीख कर दिन रात प्रैक्टिस की और फिर 2016 से लोगों को सिखाना शुरू किया। पास्ट लाइफ रिग्रेशन इनका सबसे फेवरेट टॉपिक रहा है इसके जरिए लोगों की समस्याओं का समाधान करना और मैडिटेशन, रेकी, गर्भ संस्कार, हिप्नोसिस, लामा फेरा, एंजेल थेरेपी, क्रिस्टल थेरेपी इत्यादि विषयों पर लोगों को सिखाना शुरू किया। थर्ड आई एक्टिवेशन कुंडलिनी जागरण इत्यादि पर खूब काम किया और इस समय 2022 तक लगभग 25 करोड़ लोगों के जीवन से किसी ना किसी रूप में जुड़े हैं। जीवन का एक ही मिशन है - सेल्फ अवेकनिंग मिशन अर्थात मैं जागूं और मेरे साथ सब जागें। मृत्यु आने से पहले उसे जान लिया जाए जो कभी नहीं मरता। यही शिक्षा संसार को देने के लिए ही चल अब सेल्फ अवेकनिंग मिशन ट्रस्ट शुरू किया है और अब

हजारों लोग इस मिशन के साथ जुड़ कर अपना जीवन सफल कर रहे हैं।

सेल्फ अवेकनिंग मिशन

सेल्फ अवेकनिंग मिशन (आत्म जाग्रति मिशन) श्री संजीव मलिक जी द्वारा स्थापित एक Registered Trust है, जिसकी स्थापना 23 Nov 2021 में की गयी थी। इस संस्था का मुख्य उद्देश्य इसके नाम में ही निहित है अर्थात पहले अपनी आत्मा को झकजोर कर जगाया जाये, इंसान अपनी चेतना के सर्वोच्च उत्कर्ष पर पहुँच सके और खुद जागकर फिर जगत को जगाया जाये। **स्वांत: सुखाय बहुजन हिताय** के सिद्धांत पर आधारित यह संस्था मनुष्य की शारीरिक, बौद्धिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक विकास के लिए कार्य कर रही है। संस्था से जुड़े लोग देश के अलग अलग स्थानों और विदेशों में **अमेरिका, अफ्रीका, ऑस्ट्रेलिया, श्रीलंका और नेपाल** में भी समाज कल्याण के लिए कार्य कर रहे हैं।

इस संस्था का उद्देश्य मनुष्य के शरीर मन और आत्मा के लिए भोजन प्रदान करना। इस मिशन को पूरा करने के

लिए अलग-अलग स्तर पर कार्य किया जा रहा है। जिन लोगों को भोजन भी ठीक से प्राप्त नहीं होता उनके लिए जहाँ तहां लंगर भोजन की व्यवस्था की जाती है, देश विदेश में अलग-अलग स्थानों पर भोजन लंगर चलाएं जाते हैं।

मिशन का दूसरा मुख्य कार्य लोगों के शारीरिक और मानसिक इलाज के लिए Holistic Healing Techniques को लोगों तक पहुचाना है। इसके लिए श्री संजीव मलिक जी Mind Power Techniques – Affirmations, Yog Nidra, Self Hyposis, NLP, Reiki, lama Fera, Angel Therapy, Past life Regression इत्यादि तकनीकों को Audio, Video, Books और लाइव प्रोग्राम के द्वारा लोगों तक पहुंचाते हैं। इसमें कर्मों के प्रति जागरूकता फैलाना, माफ़ी प्रार्थना, जन कल्याण, जीव सेवा इत्यादि के द्वारा कर्म बंधनों से मुक्ति दिलाना एक मुख्य कार्य है। अनेक Volunteers पूरे तन-मन-धन से सहयोग देते हैं।

इसके साथ साथ मिशन का तीसरा मुख्य कार्य आत्मा को ज्ञान और प्रेम भक्ति के द्वारा उत्थान के सर्वोच्च शिखर तक

ले जाना है। इसके लिए सत्संग, गाइडेंस और मेडिटेशन के द्वारा जाग्रति फ़िलि जाती है। मैडिटेशन के द्वारा अपनी आत्मा के प्रकाश को जानना भीतर परम शांति को उपलब्ध करके इस परम शांति को अन्य लोगों तक पहुंचाने का प्रयास करना यह तीसरा उद्देश्य है। श्री संजीव मलिक जी और उनके सहयोगी सैकड़ों तरह के गाइडेड मेडिटेशन और आतम संवाद के वीडियो बनाकर यूट्यूब, फेसबुक और अन्य सोशल मीडिया चैनल्स के द्वारा लोगों तक पहुंचा रहे हैं। हर महीने एक करोड़ से ज्यादा लोग हर महीने इन वीडियोस के द्वारा लाभान्वित होते हैं।

इस संस्था का रजिस्टर्ड ऑफिस नई दिल्ली में स्थित है इसके साथ साथ अमेरिका में भी सेल्फ अवेकिंग मिशन रजिस्टर्ड Non Profit 501(c)3 है। आप भी संस्था के साथ मिलकर जनकल्याण के इस महान संकल्प में साथ दे सकते हैं। आपके पास जो भी टैलेंट मौजूद हो उसके द्वारा आप जो भी सहयोग करना चाहे तो कंपनी की वेबसाइट पर जाकर खुद को वालंटियर की तरह रजिस्टर कर सकते हैं। हमारा संकल्प है 2030 से पहले पृथ्वी के 100 करोड़ से ज्यादा लोगों में आत्म जाग्रति लाई जाये। मानव के भीतर

आत्म चेतना का कमल खिल सके और फिर वह जनकल्याण में भी सहयोग करें। यही हमारा उद्देश्य है और हमें पूर्ण विश्वास है कि अपने इष्टदेव श्री सतगुरु दाता दीनदयाल जी की अपार कृपा से हम इसमें जरूर सफल होंगे।

संस्था द्वारा करवाए जाने वाले courses

- **Third Eye Activation,**
- **Yog Samadhi,**
- **Advance Meditation(Mind Reading, Telepathy,Astral)**
- **Reiki Level 1 to Grand Master,**
- **Teachership Course for Teachers**
- **Lama Fera,**
- **Hypnotherapy Certification Course,**
- **Angel Therapy,**
- **Crystal Therapy,**
- **NLP Practitioner,**
- **Garbh Sanskar.**
- **DMIT Career Counselling**
- **Mid Brain Activation.**

हमारे संपर्क सूत्र (सोशल मीडिया लिंक)

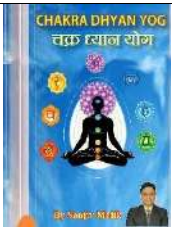
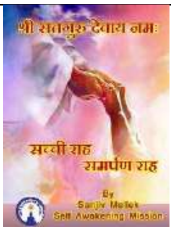
📞 Call for Appointment/Courses: 9350884041, 9821743552, 9821764952, 8448800151,

- **📞Complaint/Suggestions Number: 8920290434 (Rahul)**

- 📞 **Sanjiv Malik WhatsApp: 7678665630**
- **Email: mindguruindia@gmail.com**
- 📞 **Our Free Counselling Service, Call or Whatsapp: 9319177308 (Ruhani will help you)**
- **Our Youtube Main Channel** https://www.youtube.com/@SanjivMalikLifeCoach
- **Our NGO Official Website**: http://www.SelfAwakeningMission.Org
- 👉**Our Product website:** **https://www.MGMeKart.com**
- **Our FaceBook Page:** https://www.facebook.com/SanjivMalikLifeCoach
- **Connect with us on twitter** https://www.twitter.com/SelfAwakeningM
- **Connect with us on Instagram** https://www.instagram.com/SanjivMalikLifeCoach
- **Our Bhakti Channel प्रेम, भक्ति, भजन, Shri Anandpur Darbar** https://www.youtube.com/@BhaktiChannelBySanjivMalik

- **हमारा पॉडकास्ट चैनल** https://www.youtube.com/@PodcastwithSanjivMalik
- **Our News Channel** https://www.youtube.com/@DivineNewsExpress
- **Our English Channel** https://www.youtube.com/@SelfAwakeningMission
- **Our Telegram Broadcast List** https://t.me/MissionGeniusMind

लेखक के द्वारा लिखित अन्य पुस्तकें:

	7 चक्र क्या हैं, कैसे काम करते हैं, कैसे चक्र ध्यान योग से अपने जीवन को सशक्त बनायें। चक्र साधना से मानसिक शक्ति, बिमारियों से मुक्ति, आत्मविश्वास, आकर्षक व्यक्तित्व औरआत्म ज्ञान की प्राप्ति कैसे प्राप्त करें?
	मेरे सतगुरुदेव भगवान जी द्वारा बताये गए भक्ति से 5 नियम कैसे निभाएं? श्री आरती पूजा, निष्काम सेवा, सत्संग, सिमरन और ध्यान कैसे करें? साधक का अच्छा रूटीन कैसा हो? कौन सी गलतियाँ आगे नहीं बढ़ने देती, कैसे सुधारें?
	प्रेम और समर्पण पर आधारित सबसे पहली पुस्तक। भक्ति साधकों के लिए बेहद सुन्दर उपहार है। गुरुदेव की अनुपम प्रेम मई लीलाओं सहित आनंद आसुओं से पूरित उपहार। अवश्य पढ़ें।

	गर्भ संस्कार एक बहुत ही पुरातन विज्ञान है गर्भ में अजन्मे बच्चे को शुभ संस्कार देने का। किस तरह गर्भस्थ बच्चे से संपर्क करें, उसे भविष्य में शारीरक, मानसिक, अध्यात्मिक रूप से सशक्त बनाने के लिए कैसे संस्कार दें?
	कर्म के सिद्धांत पर आधारित यह एक बेहतरीन पुस्तक है जिसमे कर्मो की अलग अलग कहानियों के द्वारा संजीव सर ने अपने अनुभव share किये हैं। प्रत्येक कर्म का फल और उसके साथ जुड़ी बीमारियाँ और उनका इलाज़ इत्यादि भी विस्तार से समझाया है।

परिशिष्ट 2: श्री सच्चिदानन्द धाम निर्माण (वृद्धाश्रम और मैडिटेशन

सेंटर)

आप सभी से अनुरोध है की इस वृद्धाश्रम निर्माण कार्य हेतु ज्यादा से ज्यादा सहयोग करें ,अपने परिचितों, मित्रो को भी सहयोग करने के लिए प्रेरित करें।
Self Awakening Mission
श्री सच्चिदानंद धाम
Old age Home &
Meditation Centre
by
Self Awakening Mission
Self Awakening Mission द्वारा ग्रेटर फरीदाबाद में 2.2 एकड़ जमीन पर वृद्धाश्रम का निर्माण करवाया जा रहा है। यह वृद्धाश्रम बुजुर्गों के लिए बिल्कुल फ्री अथवा न्यूनतम सहयोग पर उपलब्ध होगा।
वृद्धाश्रम निर्माण की अनुमानित लागत: कुल खर्च लगभग Rs. 7 करोड़
मंदिर निर्माण
Rs.35 लाख
वृद्धजनों के कमरे
Rs. 5 करोड़
लंगर हाल
Rs.30 लाख
मेडिटेशन सेंटर
Rs.50 लाख
महिला सशक्तिकरण सेंटर
Rs.20 लाख
गौशाला निर्माण
Rs.20 लाख
आर्गेनिक खेती
Rs.2 लाख
मिस्त्री, मजदूरों एवम अन्य खर्च
Rs.50 लाख
संजीव मलिक,
Founder & President,
Self Awakening Mission
A/c Name - Self Awakening Mission
A/c no - 112505003029
Ifsc code - ICIC0001125
Branch Add- Uttam Nagar New Delhi India
UPI ID: selfawakeningmission.ibz1@icici
Mobile: 9350884041, 8448800151, 7678665630
selfawakeningmission.ibz1@icici

ॐ श्री परमहंसाय नमः महामंत्र की महान शक्ति

- (Divine Power of Om Shri Paramhansaye Namah Mantra)
- श्री परमहंस गुरुदेव जी का यह महामंत्र ॐ श्री परमहंसाय नमः आपके कल्याण के लिए है।
- श्री परमहंस सतगुरु जी संजीव सर के गुरुदेव हैं। संजीव सर ने अपने जीवन का संपूर्ण ज्ञान, ध्यान, भक्ति श्री परमहंस गुरुदेव जी से ही प्राप्त की है। उन्होंने यह मंत्र देकर कहा है कि अगर कोई भी व्यक्ति इस मंत्र का 40 मिनट हर रोज जाप करे, तो हर तरह की समस्याओं से छुटकारा मिलेगा, आत्म कल्याण के द्वार खुलेंगे, बीमारियों से मुक्ति मिलेगी।
- आपको यह जाप 40 मिनट लगातार 21 दिन तक करना है.
- अगर 40 मिनट न भी कर पायें तो जितना भी कर पायें उतना करें। वैसे तो इसे बैठकर करना सर्वश्रेष्ठ है, पर आप किसी भी अवस्था में, चलते फिरते, खाते-पीते, सोते जागते, पवित्र या अपवित्र अवस्था में और व्यवहार के दौरान भी जाप कर सकते हैं।
- इस मन्त्र के द्वारा हम श्री परमहंस गुरुदेवजी की डिवाइन ऊर्जा से कनेक्ट होंगे।

<u>अन्य लाभ</u>

- ॐ श्री परमहंसाय नमः महामंत्र के जाप से आपकी नेगेटिविटी दूर होगी और शारीरिक और मानसिक बिमारियों में लाभ होगा।
- ॐ श्री परमहंसाय नमः महामंत्र के जाप से आपकी फाइनेंशियल ग्रोथ (धन में वृद्धि) के द्वार खुलेंगे। कर्ज मुक्ति के रस्ते खुलेंगे। रुका हुआ धन वापिस आएगा।
- ॐ श्री परमहंसाय नमः महामंत्र के जाप से आपके रिश्ते बेहतर होंगे। इस मन्त्र के साथ-साथ माफ़ी प्रार्थना भी अवश्य करें।
- ॐ श्री परमहंसाय नमः महामंत्र के जाप से आपकी शुभ इच्छाएं अवश्य पूरी होंगी।
- ॐ श्री परमहंसाय नमः महामंत्र के जाप से आपके सब कर्म बंधन कटेंगे। आत्मा मुक्त रूप हो जाएगी। सतगुरु जी ने फ़रमाया है इस मन्त्र के जाप से सभी सिद्ध आत्माओं का आशीर्वाद आपको मिलेगा, जिससे कर्म बंधन कट जायेंगे और आपकी आत्मा का परम कल्याण होगा।
- ॐ श्री परमहंसाय नमः महामंत्र के जाप से आपको आध्यात्मिक गाइडेंस मिलेगी। मोक्ष का मार्ग प्रशस्त होगा।

- इस मन्त्र के ऑडियो , गाइडेड मैडिटेशन डाउनलोड करने के लिए हमारी वेबसाइट से कर सकते हैं। http://www.selfawakeningmission.org/omshrimantra