

आत्म ऊर्जा

दर्शन सिंह



आत्म-ऊर्जा

(समस्त ऊर्जाओं का स्रोत)

दर्शन सिंह

सावन कृपाल पब्लिकेशन्स

स्पिरिटुअल सोसायटी

‘आत्म-ऊर्जा’

मूल अंग्रेज़ी पुस्तक :

'Soulergy'

हिन्दी अनुवाद :

प्रथम संस्करण : 1988

वर्तमान संस्करण : 2015

प्रकाशक : सावन-कृपाल पब्लिकेशन्स स्प्रिचुअल सोसायटी

कृपाल आश्रम, संत कृपाल सिंह मार्ग, विजय नगर, दिल्ली 110009

Tel.: 011-27117100

Website : www.sos.org

E-mail : skpindia@sos.org

मुद्रक: पारस ऑफसेट प्रा० लि०

संक्षिप्त जीवन परिचय- संत दर्शन सिंह जी महाराज

संत दर्शन सिंह जी महाराज (1921-1989) 'सुरत-शब्द योग' के सत्गुरु एवं सावन कृपालू रूहानी मिशन-साइंस ऑफ़ स्पिरिचुएलिटी के संस्थापक थे। यह एक लाभ न कमाने वाली अंतर्राष्ट्रीय संस्था है, जिसका मुख्यालय दिल्ली में है। अपने पंद्रह वर्षीय गुरुपद काल में आपने दिल्ली में कृपालू-आश्रम बनवाया एवं विश्व के चालीस देशों में पाँच सौ पचास केन्द्र स्थापित किए। आपने छठे विश्व धर्म सम्मेलन, शांति के लिए एशियाई धर्म सम्मेलन एवं पंद्रहवें अंतर्राष्ट्रीय मानव एकता सम्मेलन (1988, दिल्ली) की अध्यक्षता की। अपने चार विश्व दौरो में आपको कई शहरों की चाबियाँ भेंट की गईं, कोलंबिया (दक्षिण अमरीका) की संसद द्वारा 'मेडल ऑफ़ कांग्रेस' देकर सम्मानित किया गया तथा उत्तरी अमरीका की कांग्रेस एवं मिशिगन राज्य की लेजिस्लेचर द्वारा शांति एवं मानव एकता के आपके सराहनीय प्रयासों के लिए आपको मानपत्र भेंट किए गए।

संत दर्शनसिंह जी महाराज उर्दू भाषा में भारत के एक अग्रणी रूहानी शायर माने जाते हैं। आपकी शायरी की पुस्तकों, 'मंज़िले-नूर' एवं 'मताए-नूर' को उर्दू अकादमी पुरस्कारों द्वारा सम्मानित किया गया। इसके अलावा, आपने अंग्रेज़ी में कई पुस्तकें लिखी हैं तथा उर्दू शायरी में आपकी तीन अन्य पुस्तकें भी छप चुकी हैं। आपकी पुस्तकों का अनुवाद विश्व की पचास भाषाओं में उपलब्ध है।

संत दर्शनसिंह जी ने बचपन में ही ब्यास के बाबा सावनसिंह जी महाराज (1858-1948) से दीक्षा प्राप्त कर ली थी। आपने अपने सत्गुरु एवं उनके उत्तराधिकारी, संत कृपालसिंह जी महाराज (1894-1974) के मिशन की अनेकों प्रकार से सेवा की। पंजाब विश्वविद्यालय

से स्नातक की शिक्षा प्राप्त करने के बाद आपने 1942 में सरकारी नौकरी कर ली और अपनी मेहनत, लगन एवं ईमानदारी की बदौलत आप डिप्टी सेक्रेटरी के उच्च पद से सेवा-निवृत्त हुए।

1974 में संत कृपालसिंह जी के चोला छोड़ने के बाद, अगले पंद्रह वर्ष तक संत दर्शनसिंह जी ने रूहानियत का कार्यभार संभाला और सत्य के जिज्ञासुओं को रूहानी रास्ते पर चलाते रहे। आपके महासमाधि में लीन होने के बाद, अब मिशन का कार्य संत राजिन्दर सिंह जी संभाल रहे हैं, जो कि संत होने के साथ-साथ एक वैज्ञानिक भी हैं।

✽

भूमिका

क्या ऊर्जा का कोई ऐसा स्रोत है जो असीम है, पूर्णतया निशुल्क है, जिसका मानव ने बहुत कम उपयोग किया है?

आज हम ऊर्जा-संकट की बात करते हैं क्योंकि हम ऊर्जा के ख़त्म होने वाले, non-renewable स्रोतों को खाली करते जा रहे हैं। न सिर्फ़ हम भौतिक स्रोतों का हनन कर रहे हैं बल्कि इनसे भी मूल्यवान, मानवीय क्षमताओं को भी गँवा रहे हैं। अनेक इंसान, दूसरों से या फिर अपनी अंतरात्मा से टूटा हुआ महसूस करते हैं।

सौर-ऊर्जा (Solar energy) के प्रयोग से हमें अब आने वाली पुश्तों के लिए सस्ती, लगभग असीम तथा प्रदूषण-मुक्त ऊर्जा का स्रोत मिल गया है। यह मानवता के लिए एक अति महत्त्वपूर्ण कदम है। पर मानवीय आत्मा के संकट का क्या होगा?

संत दर्शनसिंह जी इंसान की आत्मिक प्रकृति को एक नए ढंग से हमारे सामने रखते हैं। सन 1986 के अपने विश्व दौरे में उन्होंने दो नए शब्द खोज निकाले, 'Soulergy' (आत्म-ऊर्जा) और 'Innergy' (आंतरिक ऊर्जा), जिनका अर्थ है आंतरिक सूर्य या आत्मा से निकलने वाली ऊर्जा, जो कि प्राकृतिक रूप से आत्मा में मौजूद है। आत्म-ऊर्जा, सौर ऊर्जा की पूरक है और शायद वर्तमान और भविष्य के ऊर्जा-संकट के समाधान में और गहरी भूमिका निभाती है।

वर्तमान युग ऐसा है जिसमें अनेक लोग अपनी जिंदगी का एक नया अर्थ खोजने में लगे हैं। कुछ लोग स्वयं को दिशाहीन महसूस कर रहे हैं और अपनी दिशा खोज रहे हैं।

पश्चिम के कुछ लोग, जो कि अपनी जिंदगी के अर्थ और दिशा के बारे में आधारभूत प्रश्न पूछ रहे हैं, वे पूरब की ओर मुड़ गए हैं। यह एक मात्र संयोग नहीं है, क्योंकि जापान से जेरूसलम तक फैला एशिया महाद्वीप, संसार के अनेक मुख्य धार्मिक और आध्यात्मिक परम्पराओं की जन्मभूमि रहा है। जब हम अपने ग्रह के चारों ओर चक्कर लगाते हैं तो हम पूरब से चलते-चलते पश्चिम में पहुँच जाते हैं और पश्चिम से चलते-चलते पूरब

पहुँच जाते हैं। पश्चिम के विज्ञान और पूरब के अध्यात्म के बीच जो कड़ी है, उसे ऑस्ट्रिया के भौतिकी-वैज्ञानिक, फ्रिटजोफ़ कपरा (Fritjof Capra) ने स्पष्ट किया है। अपनी पुस्तक, 'The Tao of Physics' में उन्होंने आधुनिक भौतिक-विज्ञान एवं अध्यात्म के बीच की समानता को खोजा है। उनका निष्कर्ष है, "विज्ञान को अध्यात्म की ज़रूरत नहीं है और अध्यात्म को विज्ञान की ज़रूरत नहीं है; पर इंसान को दोनों की ज़रूरत है। आध्यात्मिक अनुभव, वस्तुओं की गहनतम प्रकृति को समझने के लिए ज़रूरी हैं और विज्ञान इंसानी जीवन के लिए ज़रूरी है।"

भारत के संत दर्शनसिंह जी उन अग्रणी लोगों में से हैं जिन्होंने विज्ञान और अध्यात्म के बीच की खाई को, आध्यात्मिक दृष्टिकोण से खत्म कर दिया है। वे भली-भाँति जानते हैं कि आज के आणविक युग में विज्ञान एवं तकनीकी एक विरोधाभासी भूमिका निभा रहे हैं और इसलिए उन्होंने संसार की मुख्य समस्याओं को निर्धारित करने का एक लाजवाब तरीका पेश किया है।

वे बताते हैं कि आत्म-ऊर्जा से रचनात्मक ऊर्जाएँ पैदा हो सकती हैं जो कि इंसानी कोशिश के हर स्तर पर फायदेमंद होती हैं। वे 'अन्तर में जाने का' एक प्राकृतिक तरीका सिखाते हैं, जिससे हमारे शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य में मदद मिलती है। उनका ध्यान टिकाने या 'मेडिटेशन' का तरीका हर कोई अपना सकता है, बच्चों से लेकर बूढ़ों तक, और इससे अपने आपकी और अपने संसार की समझ बेहतर हो जाती है।

'आत्म-ऊर्जा' और 'आंतरिक-ऊर्जा' का विषय सबसे पहले, 1986 में यूरोप और अमरीका की यात्रा में महाराज जी द्वारा किए गए सार्वजनिक प्रवचनों में सामने आया। अपनी शाइराना कल्पना से उन्होंने अपने श्रोताओं का दिल और मन जीत लिया।

हर पाठक को निमंत्रण है कि वह इस खोजपूर्ण यात्रा में आगे कदम बढ़ाए और पता लगाए कि आत्म-ऊर्जा कैसी है? हम इसे कैसे पा सकते हैं? और आत्म-ऊर्जा के संभावित लाभ क्या-क्या हैं, व्यक्तिगत स्तर पर और संपूर्ण मानवता के स्तर पर?

— आर्ट स्टाइन

रहोड आइलैंड विश्वविद्यालय,
संयुक्त राज्य अमरीका, 1987

आत्म-ऊर्जा क्या है?

बहुत समय पहले, एक व्यक्ति ने दूर-दूर तक एक ऐसी जादुई वस्तु के लिए खोज की, जो कि उसे धन, शक्ति और प्रसन्नता दे सके। एक दिन उसे एक पुरानी बोतल मिली और देखते-देखते उसने उसकी डाट को खोल दिया। अचानक, कमरे में कोहरा छा गया और भयानक सा दिखने वाला एक जिन्न उसके सामने उपस्थित हो गया। जिन्न ने उस चकित व्यक्ति को बताया कि वह उसका नौकर बनेगा और उसकी सभी आज्ञाओं का पालन करेगा। परंतु उसकी एक शर्त थी— “आप मुझे हर समय काम में लगाए रखेंगे। जिस क्षण भी, आपके पास मेरे लिए कोई काम नहीं रहेगा, उसी क्षण मैं आपको नष्ट कर दूँगा।” क्योंकि जिन्न जादुई था, इसलिए वह बड़े से बड़ा काम भी कुछ ही क्षणों में पूरा कर देता था। प्रारंभ में, उस आदमी को लगा कि उसने अपनी इच्छापूर्ति का साधन खोज लिया है। उसने शीघ्र ही अत्यधिक धन, ऐशो-आराम के साधन और शक्ति एकत्रित कर लिए। परंतु जल्दी ही उसके पास जिन्न से करवाने के लिए कार्यों की कमी होने लगी और उसे अहसास हुआ कि उसका अपना जीवन खतरे में है। यह बिल्कुल स्पष्ट हो गया कि वह जिन्न दुधारी तलवार की तरह था। वह किसी भी क्षण अपने मालिक पर बरस सकता था और उसे नष्ट कर सकता था।

यह कहानी मानव के भाग्य की प्रतीक है। समय के साथ उसने काफी उन्नति की है, परंतु जब भी उसने कोई नवीन वैज्ञानिक या तकनीकी खोज की है या किसी नई प्रकार की ऊर्जा का आविष्कार किया है, वह दुधारी तलवार साबित हुआ है। यद्यपि एक ओर इससे प्रगति हुई है, पर दूसरी ओर यह उसके अस्तित्व के लिए खतरा भी बनी है। इसका एक उदाहरण यूनानी पौराणिक कथाओं में भी मिलता है।

ऐसा कहा जाता है कि प्रोमिथियस ने स्वर्ग से सूर्य की आग को चुरा लिया और उसे मानव को अर्पित कर दिया। प्रोमिथियस को अपने इस कार्य की बहुत भारी कीमत चुकानी पड़ी। परंतु इस निःस्वार्थ बलिदान के द्वारा वह मानव को पशु से एक ऐसे जीव में परिवर्तित करने में सफल हुआ, जो अब देवताओं से बराबरी कर सकता था। प्रोमिथियस के द्वारा लाई गई इस अग्नि ने भले ही मानव को देवताओं के बराबर ला खड़ा किया हो, परंतु क्रूर विजेताओं के हाथों में आकर, यह शहरों और सभ्यताओं के विनाश का साधन भी बन गई थी।

भाप, मशीनी और विद्युत ऊर्जा ने आश्चर्यजनक उन्नति को संभव बना दिया। परंतु इन सभी अविष्कारों का प्रयोग विनाशकारी उद्देश्यों के लिए भी किया गया है। यह बात जितनी नाभिकीय (nuclear) ऊर्जा के क्षेत्र से सुस्पष्ट होती है, उतनी कहीं और नहीं। मानवता नाभिकीय युग (nuclear age) में प्रवेश कर चुकी है और अब पहली बार, इस दैवी अग्नि का उपयोग सारे संसार को भस्म करने के लिए किया जा सकता है। हम एक अत्यंत संकट भरे समय में जी रहे हैं। हम मा'नो कि मानव निर्मित ज्वालामुखी के किनारे पर जी रहे हैं। मात्र एक ग़लत कदम से इस संपूर्ण ग्रह का, जिसे कि हम 'धरती माता' कहते हैं, विनाश किया जा सकता है।

ऊर्जा का एक ऐसा प्रकार है, जिसके बारे में हम अभी तक अनजान हैं या जिसे हमने नज़रअंदाज़ किया है। इस पीड़ित संसार को बचाने के लिए जिस शांति एवं सामंजस्य की ज़रूरत है, वह भी इस बात पर निर्भर है कि हम इस ऊर्जा के स्रोत को खोज निकालें। जिस प्रकार ऊर्जा के अन्य रूप इस भौतिक संसार में विद्यमान हैं, उसी प्रकार ऊर्जा का यह रूप हमारे अंदर विद्यमान है। यह वह ऊर्जा है, जो कि अन्य सभी प्रकार की ऊर्जाओं का स्रोत है और कभी ख़त्म होने वाली नहीं है। इस स्रोत से जुड़कर शीघ्रता से उत्कृष्ट विकास होता है और यह इंसान को पूरी तरह बदल देता है। इसमें इंसान को भगवान का रूप बना देने की शक्ति निहित है।

भौतिक ऊर्जा के अन्य रूपों से विपरीत, यह ऊर्जा पूर्णतया रचनात्मक है। इसका उपयोग केवल मानवता की भलाई के लिए किया जा सकता है, विनाश के लिए नहीं। ऊर्जा की यह किस्म कहीं बाहर नहीं, बल्कि हमारे अंदर ही स्थित है। मैं इसे Soulergy ('आत्म-ऊर्जा') कहता हूँ, क्योंकि यह Soul (आत्मा) से पैदा होती है। इसे Innergy ('आंतरिक-ऊर्जा') भी कहा जा सकता है। जबकि बाकी Energy ('ऊर्जाएँ') बाहर से उत्पन्न होती हैं, Innergy ('आंतरिक-ऊर्जा') हमारे भीतर से प्राप्त होती है।

संतों-महापुरुषों को प्रायः हम ऊर्जा के क्षेत्र का विशेषज्ञ नहीं मानते हैं, परंतु, हर किसी में विद्यमान इस असीम ऊर्जा के स्रोत को समझने के लिए और इस पर आधिपत्य पाने के लिए हमें महापुरुषों की ओर मुड़ना होगा और सिर्फ यही कदम मानव-जाति को तथा हमारे इस सुंदर ग्रह को बचा सकता है।

संतों, महात्माओं और पैगम्बरों ने हमें अनंत काल से यही सिखाया है कि प्रभु का, अपनी निरोल अवस्था में, न तो कोई रूप है और न ही कोई नाम। वह हर कल्पना और वर्णन से परे है। निःसंदेह, हम उस परम वास्तविकता का वर्णन केवल अलंकार के माध्यम से कर सकते हैं। उसको परमानन्द से परिपूर्ण, चेतनता का अनंत महासागर कहा जा सकता है। संत-महापुरुष हमें बताते हैं कि प्रभु ने, जो कि अकेले थे, एक से अनेक होने का इरादा किया। इस संकल्प से एक हिलोर उठी, जो कि प्रभु की 'ज्योति' और 'श्रुति' के रूप में अभिव्यक्त हुई। अभिव्यक्ति के इन दोनों स्वरूपों को संयुक्त रूप से, बाइबिल में 'होली वर्ड' (Holy Word), मुस्लिम धर्म-ग्रंथों में 'क़लमा', भारतीय धर्म-ग्रंथों में 'नाद', 'शब्द' और 'नाम', बौद्ध धर्म-ग्रंथों में Sonorous Light ('गुंजायमान प्रकाश'), पारसी धर्म-ग्रंथों में 'सरोशा', चीनी धर्म-ग्रंथों में 'ताओ', प्राचीन यूनानी दार्शनिकों द्वारा 'लोगोस' और सूफियों द्वारा 'बांग-ए-आसमानी' कहा गया है। संसार भर के धर्म-ग्रंथों में 'ज्योति' और 'श्रुति' के उद्धरण भरे पड़े हैं। वास्तव में, यदि आप इसे ध्यान में

रखें, तो आप पायेंगे कि विभिन्न धर्मों के पूजा-स्थलों में, 'ध्वनि' और 'प्रकाश' का सांकेतिक रूप में प्रयोग होता है।

'शब्द' या 'नाम' प्रभु की सबसे सीधी अभिव्यक्ति (direct manifestation) है और यह पूर्णतः आध्यात्मिक है। जब यह नीचे उतरा, तो इससे सृष्टि के अनेक खंड-मंडल अस्तित्व में आये— महाकारण, कारण, सूक्ष्म तथा भैतिक मंडल। इसने इंसान और अन्य सभी जीव-योनियों को भी पैदा किया।

मन, जो कि कारण मंडल में उत्पन्न हुआ है तथा जड़ पदार्थ, जिससे हमारी सृष्टि के विभिन्न खंडों की रचना हुई है, दोनों ही इस सर्वोच्च सत्ता के द्वारा बनाए गए हैं। इस भौतिक संसार में रहते हुए हम अपने आपको मन और जड़ पदार्थों से बना हुआ समझते हैं। परंतु संत-सत्गुरु हमें याद दिलाते हैं कि मन और जड़ पदार्थ, दोनों आत्म-तत्त्व से ही पैदा हुए हैं। वे हमें बताते हैं कि हालाँकि हमने भौतिक और बौद्धिक क्षेत्रों में बहुत उन्नति की है, पर बड़े दुःख की बात है कि हमने अपने आध्यात्मिक पक्ष की उपेक्षा की है। यही कारण है कि इस शानदार उन्नति के बावजूद हम प्रायः हताश और अप्रसन्न रहते हैं तथा हम जो कुछ भी करते हैं, उसका अंत निराशा और आक्रोश प्रतीत होता है।

हम यह जानने में असफल रहे हैं कि हमारा असली रूप वास्तव में आत्मिक है। जब तक हम अपने आपको आध्यात्मिक रूप से विकसित नहीं कर लेते, तब तक हम आंतरिक शांति और स्थाई संतुष्टि नहीं पा सकते। जैसा कि संत कृपालसिंह जी कहा करते थे, "संत हमें बताने आते हैं कि हे इंसान! अपने आप को जान।" वे हमें इस लायक बनाते हैं कि हम अपने वास्तविक रूप को जान सकें और उसे विकसित कर सकें। वे हमें ऐसा तरीका सिखाते हैं, जिससे हम आध्यात्मिक ऊर्जा के अनंत स्रोत से जुड़ सकते हैं।

हमने अपने आपको मन और शरीर ही मान लिया है और दुर्भाग्यवश अपने सबसे महत्वपूर्ण पक्ष, आत्मा को भूल गये हैं। वास्तव में आत्मा ही मन और शरीर, दोनों को जीवन और शक्ति देती है। संतजन हमें आत्मा

के संसार में पुनर्जन्म लेने में सहायता करते हैं। होना तो यह चाहिए था कि हमारे मन पर हमारी आत्मा का नियंत्रण होता और हमारी इंद्रियों पर हमारे मन का नियंत्रण होता, परंतु इस समय हम बिल्कुल इसके विपरीत चल रहे हैं। कोई भी इंद्रिय आकर्षण (भोग-रस) हमारे मन को भटका देता है। जब मन इन एन्द्रिय आकर्षणों में उलझ जाता है, तो आत्मा भी उसके साथ भटक जाती है। परंतु संत-महात्मा हमें बार-बार समझाते रहे हैं कि हम अंतर्मुख होने की कला सीखें। हमारे अंतर में जीवनामृत का एक स्रोत है और जब हम उस अमृत की एक बूंद भी चख लेते हैं, तो हमारी शाश्वत प्रकृति प्रकट हो जाती है।

संत हमें एक व्यावहारिक तरीका सिखाते हैं, जिसके द्वारा हम अपने आपका विश्लेषण कर सकते हैं, अपनी आत्मा को मन और तन के बंधनों से अलग कर सकते हैं और इस सीमित शारीरिक चेतनता से ऊपर उठ सकते हैं। वे हमें नामदान (दीक्षा) के दिन ही 'ज्योति' और 'श्रुति' का सीधा अनुभव दे देते हैं। फिर हम ऊपर, और ऊपर के मंडलों में तब तक प्रवेश करते चले जाते हैं, जब तक कि हम अपने स्रोत तक पहुँच कर उससे एकमेक नहीं हो जाते। वे हमें बताते हैं कि यही जीवन का परम लक्ष्य है। संतों का उद्देश्य हमें मृत्यु से अमरत्व की ओर ले जाना है, अंधेरे से प्रकाश की ओर ले जाना है तथा एक सीमित व्यक्तित्व के स्तर से ऊपर उठाकर हमें प्रभु की योजना में चेतन सहकर्मी बनाना है।

संतों ने सभी युगों में हमें जीते-जी मरने की विद्या सीखने के लिए कहा है। इसका क्या अर्थ है? वास्तव में, वे समझाते हैं कि मानव जीवन में आत्मा की अनश्वर प्रकृति का अनुभव कर लेना न सिर्फ संभव है बल्कि वांछनीय भी है। थॉमस-ए-केम्पिस ने कहा है, "मरना सीख लो, ताकि तुम जीने लग जाओ।" इसी प्रकार से मुस्लिम धर्मग्रंथों में कहा गया है, "मरने से पहले मरो।" भारत के अधिकांश महापुरुषों ने भी इसी बात को कहा है। कबीर साहब ने कहा है :

कबीर जिसु मरने ते जगु डरै, मेरे मनि आनन्दु॥

मरने ही ते पाईऐ पूरनु परमानन्दु॥

क्योंकि सभी प्रकार की ऊर्जाएँ आत्मा से निकलती हैं, इसलिए संत हमें आत्म-ऊर्जा के इस अनंत स्रोत से जुड़ने का आमंत्रण देते हैं। वे हमें इस प्राकृतिक ऊर्जा से जुड़ने का निजी व्यावहारिक अनुभव भी प्रदान करते हैं। वे हमें बताते हैं कि आत्म-शक्ति को विकसित करने से हमारा जीवन पूरी तरह पलटा खा जाता है।

*

आत्म-ऊर्जा की श्रोज

हमारे अंदर विद्यमान इस ऊर्जा से जुड़ने के लिए भारतवर्ष में 'योग' शब्द प्रयुक्त होता है। योग का शाब्दिक अर्थ, हमारी आत्मा को प्रभु के साथ जोड़ना है। Religion (धर्म) का भी लगभग यही अर्थ है। अगर हम इसकी व्युत्पत्ति (Etymology) का अध्ययन करें, तो हम देखते हैं कि यह उपसर्ग 're', तथा मूल शब्द 'ligio' से मिलकर बना है। 'Re' का अर्थ है "वापिस जाना" तथा 'ligio', का अर्थ है, 'बाँधना या जोड़ना'। दूसरे शब्दों में, यह हमें अपने मूल स्रोत से जुड़ने का तरीका उपलब्ध कराता है। वह अंश, जो कि हर मनुष्य को जीवन देता है, 'आत्मा' कहलाता है। वास्तव में यह एक चेतन तत्त्व है और चेतनता के महासागर की एक बूँद है। मानव शरीर में आत्मा का ठिकाना दोनों भौहों के बीच, थोड़ा पीछे की ओर स्थित है और यहाँ से यह पूरे शरीर में फैली रहती है। यह स्थान मानव शरीर में आत्मा का उच्चतम ठिकाना है।

हम पाते हैं कि मृत्यु के समय जब आत्मा शरीर से निकल जाती है, तो शरीर ढह जाता है। यदि आपने कभी किसी को मरते हुए देखा हो, तो आपने पाया होगा कि पहले उसके हाथ और पैर सुन्न होते हैं। फिर यह सुन्नपना ऊपर की ओर बढ़ता जाता है : हृदय-चक्र तक, कंठ-चक्र तक, और अंततः आँखों के पलटने के साथ व्यक्ति विदा हो जाता है। रहस्यवाद और योग के विभिन्न मत भिन्न-भिन्न प्रकार की तकनीक बताते हैं, जिनसे सुरत (आत्मा) की धारा को शरीर में उच्चतम ठिकाने या 'नी "दिव्य-चक्षु" पर एकत्रित करने में मदद मिलती है। बाइबिल में इस ठिकाने को 'Third Eye' या 'Single Eye' कहा गया है तथा सूफियों ने इसे 'नुक्ता-ए-सुवैदा' कहा है। भारत में इसे 'शिव-नेत्र' या 'तीसरा-तिल' कहा जाता है।

योग की अन्य पद्धतियों में, सुरत की धारा को वापस खींचने की प्रक्रिया, शरीर के निचले चक्रों या केन्द्रों से प्रारंभ होकर, एक-एक करके ऊपर की ओर बढ़ती है। इन योग-विद्याओं में, व्यक्ति कुंडलिनी पर ध्यान टिकाने से प्रारंभ करके नाभि-चक्र, हृदय-चक्र, कंठ-चक्र और अंततः दिव्य-चक्षु या शिव-नेत्र पर पहुँच जाता है। परंतु 'सुरत-शब्द योग' में, ध्यान टिकाने की प्रक्रिया, सर्वोच्च केन्द्र अर्थात् शिव-नेत्र से ही प्रारंभ की जाती है।

योग की दूसरी विद्याओं में हमें कठोर शारीरिक आसनों एवं क्रियाओं से होकर गुजरना पड़ता है, जिनमें श्वासों पर नियंत्रण करना भी शामिल हो सकता है। ये क्रियाएँ अत्यंत कठोर एवं समय बरबाद करने वाली हो सकती हैं। प्रत्येक निचले चक्र को पार करने के लिए वर्षों के निरंतर प्रयास की आवश्यकता होती है।

वर्तमान समय में 'सुरत-शब्द योग' ध्यान-अभ्यास का सबसे सुगम मार्ग है। इसका अभ्यास पाँच साल के बच्चे द्वारा भी किया जा सकता है और सौ साल के वृद्ध द्वारा भी। 'संत-मत' या 'सुरत-शब्द योग' के सत्गुरु इसके लिए बिल्कुल सहज और सादी तकनीक प्रस्तुत करते हैं। वे हमें सुरत की धारा को शरीर से वापस समेटने के लिए, शरीर की सामान्य क्रियाओं में हस्तक्षेप किए बिना, एक प्राकृतिक तरीका सिखाते हैं। वे हमें शुरु से, सीधे दिव्य-चक्षु पर ध्यान टिकाने की सलाह देते हैं।

इस प्रक्रिया में मदद के लिए, हमें दीक्षित करने वाले सत्गुरु अपनी तवज्जोह द्वारा हमारी सुरत को उभार देते हैं। इस प्रकार, शरीर से पूरी तरह ऊपर उठने की प्रक्रिया, जिसके लिए योग के अन्य तरीकों में जीवन भर के प्रयास की आवश्यकता हो सकती है और फिर भी असफलता की संभावना रहती है, वह अपेक्षतया कम समय में पूरी की जा सकती है।

आंतरिक ज्योति एवं श्रुति

सत्गुरु तीन प्रकार के अभ्यास— सुमिरन, ध्यान और भजन की शिक्षा देते हैं। सुमिरन का संबंध प्रभु के पाँच नामों के जाप से होता है। हम यह अभ्यास मन ही मन करते हैं, अपनी शारीरिक जिह्वा से नहीं। ये पाँच अभिमंत्रित नाम, जिनमें सत्गुरु की विशेष तवज्जोह शामिल होती है, साधक को अपना ध्यान एकाग्र करने में तथा मन को शांत करने में सहायक होते हैं।

हम अपने दैनिक जीवन में पाते हैं कि जिस समय हम जुबान से विभिन्न धर्म-ग्रंथों के श्लोक जप रहे होते हैं, उस समय हमारा मन एक स्थान से दूसरे स्थान पर भटकता रहता है। परंतु जब हम मन ही मन अर्थात् मन की जुबान से सुमिरन करते हैं, तो हमारा मन शांत हो जाता है और हम एकाग्रचित्त हो सकते हैं। जैसे-जैसे इस एकाग्रता का विकास होता है, तो सुरत की धाराएँ (sensory currents), जो कि शरीर के प्रत्येक छोर में फैली होती हैं, ऊपर की ओर खिंचने लगती हैं। इससे बढ़ती हुई शारीरिक सुन्नता महसूस होती है। जब एकाग्रता बढ़ने लगती है, तो वह अंधेरा, जो सामान्यतः आँखें बंद करने पर हमारे सामने छा जाता है, प्रकाश के बिंदुओं में बदलने लगता है।

शुरू-शुरू में, प्रकाश के ये बिंदु स्थिर नहीं होते हैं। इसका कारण यह नहीं है कि ये बिंदु गतिशील हैं, बल्कि यह है कि हमारा ध्यान विचलित होता रहता है। जब हमारी एकाग्रता में वृद्धि होती है, तो ये प्रकाश-बिन्दु स्थिर हो जाते हैं और एक तारों भरे आसमान को राह देते हैं। समय के साथ-साथ इनमें से बड़ा तारा छोटे तारों पर छा जाता है और फिर इसको पार करके हम आंतरिक चन्द्रमा तक पहुँच जाते हैं। और फिर चन्द्रमा सूर्य को राह देता है।

जिस प्रकार विद्युतधारा एक परिपथ (Circuit) में बह कर ऊष्मा एवं प्रकाश उत्पन्न करती है, उसी प्रकार आत्म-ऊर्जा की धारा भी प्रकाश उत्पन्न करती है। परंतु वह प्रकाश, जो आत्म-ऊर्जा की अभिव्यक्ति

है, अत्यधिक चमकदार और कान्तिमय होता है और हमें शांति और परम् आनंद से भर देने की क्षमता रखता है। यदि हम इस धारा को पकड़ सकें, तो यह हमें भौतिक देहाभास से ऊपर उठाकर, अंदर के उच्चतर मंडलों में ले जाती है।

जब हम इस आंतरिक ज्योति को देखते हैं, तो हम संतों और महात्माओं द्वारा सदा बताई गई इस सच्चाई को अंततः समझ जाते हैं कि ब्रह्मांड इसी पिंड में समाया हुआ है। हम आमतौर से यही सोचते हैं कि हम अपने शरीर की ज्ञानेन्द्रियों द्वारा ही महसूस कर सकते हैं। किन्तु जब हम भौतिक देहाभास से ऊपर उठते हैं, तो हम अपनी शारीरिक आँखों से नहीं देखते, बल्कि रूह से देखते हैं और जब हम इन नजारों की दुनिया में प्रवेश करते हैं, तो इसके साथ-साथ आंतरिक श्रवण भी शुरू हो जाता है।

दूसरे प्रकार का अभ्यास, जो सत्गुरु हमें सिखाते हैं, वह है भजन, अर्थात् 'अनहद-नाद' के संपर्क में आना। इसमें भी हम अपना ध्यान शिव-नेत्र पर टिकाते हैं और अपने अंदर निरंतर गूँज रही 'श्रुति' की धारा को सुनते हैं। यदि हम पंद्रह-बीस मिनट भी ध्यान एकाग्र रख सकें, तो हम दिव्य-संगीत की धारा को सुन सकते हैं—जैसे, किसी गिरजे में बड़े घंटे की आवाज़, छोटी घंटियों या बांसुरी की आवाज़, वायलिन या गिटार जैसे तार वाले वाद्य-यंत्रों की आवाज़, ढोल या बादल के गरजन की आवाज़ या यहूदी परंपरा में प्रयुक्त शोफ़र (तुरही) की आवाज़।

प्रारंभ में अनहद-नाद हमें दोनों ओर से आता हुआ प्रतीत होता है, परंतु हमें केवल दाहिनी ओर से आने वाली ध्वनि पर अपना ध्यान केन्द्रित करना चाहिए। परंतु जब हमारी तरक्की होती है, तो हम पाते हैं कि जो ध्वनि दाहिनी ओर से आती हुई प्रतीत होती है, वास्तव में, वह एकदम बीच में से आ रही है। जैसे-जैसे श्रुति की धारा तेज़ होती जाती है, इसमें एक सम्मोहक शक्ति होती है, जो कि हमें तेज़ी से ऊपर की ओर खींचती है। सुरत की धारा के सिमटने की प्रक्रिया, श्रुति की धारा

के ज़रिये अत्यंत तीव्र हो जाती है। जब हम भौतिक देहाभास से पूर्ण रूप से ऊपर उठ जाते हैं, तो हम सितारों, चन्द्रमा और सूर्य को पार कर जाते हैं और सत्गुरु के नूरी स्वरूप तक पहुँचते हैं, जो कि अन्दर की दुनिया की यात्रा में हमारा मार्गदर्शन करते हैं।

तीसरे प्रकार का अभ्यास, जो सत्गुरु हमें सिखाते हैं, वह है 'ध्यान'। यह प्रभु के प्रति हमारे तीव्र प्रेम का फल होता है। संत कृपालसिंह जी महाराज प्रायः प्रभु के लिए फ़ारसी शब्द, 'खुदा' का प्रयोग करते थे, जिसका शाब्दिक अर्थ होता है, "वह, जो खुद आता है।" वे हमें समझाते थे कि अध्यात्म वास्तविकता से संबंध रखता है, इसका कल्पना से कोई संबंध नहीं होता। इसके लिए वे बच्चे के प्रति माँ के प्यार का उदाहरण देते थे। माँ जब अपनी आँखें बंद करती है, तो बच्चे की आकृति पूर्ण रूप से देखती है। उसको यह सोचने की आवश्यकता नहीं होती कि बच्चे के माथे पर कोई निशान है या नहीं या उसके बालों का रंग कैसा है। इसी तरह से, अगर अपने सत्गुरु के प्रति हमारा प्रेम तीव्र और असीम है, तो आँखें बंद करते ही हम उसके नूरी स्वरूप को देखेंगे।

आमतौर से जब हम अपनी आँखें बंद करते हैं, तो हमें सामने अंधेरा दिखाई देता है और ध्यान टिकाना मुश्किल होता है। पर जब हमें अपने अंतर में सत्गुरु के नूरी स्वरूप को देखने का वरदान मिल जाता है तो ध्यान टिकाना आसान हो जाता है और रुहानी रास्ते पर हमारी तरक्की तेज़ हो जाती है। जब हम सत्गुरु के रूप को अपने अंतर में देखते हैं तो वह इतना नूरानी और मनोहर होता है कि हम उसमें खो जाना चाहते हैं।

सत्गुरु की भूमिका

हो सकता है कि अब तक हम अपने सत्गुरु को अपने जैसा ही एक सामान्य व्यक्ति मानते रहे हों। वे हमारे बीच एक मित्र के रूप में, एक बुजुर्ग के रूप में, एक शिक्षक के रूप में आते हैं और जीवन के सच्चे मूल्यों को पहचानने में हमारी सहायता करते हैं। यदि हम उनके संदेश पर

ध्यान दें तथा उस विधि का ईमानदारी से अभ्यास करें, जो वे हमें सिखाते हैं, तो हम ध्यान-अभ्यास के मार्ग पर अग्रसर होने लगते हैं। फिर, जब हम उस स्थिति में पहुँच जाते हैं, जहाँ पर हम उनके नूरी स्वरूप के दर्शन कर सकें, तो हमें यह अनुभव होने लगता है कि चाहे वे हमारे जैसे ही एक इंसान हैं, परंतु वे अनंत के साथ एकमेक हो कर, मानवीय सीमाओं से ऊपर उठ चुके हैं। बूँद समुद्र के साथ एकमेक हो कर स्वयं समुद्र जैसी असीम हो गई है।

अब इसके आगे, सत्गुरु हमारे लिए मात्र एक मित्र या सहायक नहीं रहते हैं। वे हमारे लिए सर्वोच्च शिक्षक, एक दिव्य मार्गदर्शक बन जाते हैं, जो हमारी आध्यात्मिक यात्रा में ही नहीं, बल्कि हमारे सांसारिक जीवन में भी, हर मोड़ पर हमारा पथ-प्रदर्शन करते हैं। जैसा कि एक सूफी शायर ने कहा है :

*दिल के आईने में है तस्वीरे याद
जब जरा गर्दन झुकाई देखा ली*

हम उनसे बात कर सकते हैं, उनसे सलाह ले सकते हैं। वे सदा के लिए हमारे विश्वसनीय मित्र बन जाते हैं।

हम वास्तव में उनका सच्चा दर्शन तब करते हैं, जब हम पूर्ण रूप से भौतिक शरीर से ऊपर उठ जाते हैं और यहाँ से हमारी आंतरिक यात्रा का आरंभ होता है। परंतु दूसरे अर्थ में, यहाँ प्रभु तक वापिस जाने की हमारी यात्रा का सबसे महत्वपूर्ण चरण पूरा होता है। यहाँ तक तो हम स्वयं ही संघर्ष और प्रयास करते रहे हैं। पर इससे आगे, आंतरिक सत्गुरु हमें अपनी छत्रछाया में ले लेते हैं और एक मंडल से दूसरे मंडल तक हमारा पथ-प्रदर्शन करते हैं। वे हमारे सहायक हैं, हमारे पथ-प्रदर्शक हैं तथा हमारे सहचर हैं। उनके निर्देशन में हम सूक्ष्म मंडल से कारण मंडल तथा कारण मंडल से महाकारण मंडल में पहुँच जाते हैं। जब हम भौतिक देहाभास से ऊपर उठ जाते हैं, तो हमारा भौतिक शरीर अस्थायी रूप से पीछे रह जाता है। सूक्ष्म मंडल से पार होने पर हमारा सूक्ष्म शरीर

पीछे रह जाता है। जब हम कारण मंडल से पार होते हैं, तो सबसे झीना शरीर भी, जो कि मन का है, छूट जाता है। अन्त में, महाकारण मंडल से पार होने के बाद आत्मा स्वयं को अपने प्राकृतिक तेजस्वी रूप में पाती है।

जरा अपने भौतिक सूर्य पर गौर करें। यह इतना शक्तिशाली है कि यह हमारे संपूर्ण सौर-मंडल को पोषित करता है। अब उस आत्मा की शक्ति की कल्पना करें, जिसके प्रकाश एवं आभा की तुलना ऐसे बारह सूर्यों के प्रकाश से की गई है। यह (आत्मा) संपूर्ण ज्ञान, संपूर्ण चेतनता, संपूर्ण आनन्द है! यह किसी हंस के जैसे आभायुक्त और निर्मल है। शायद आपने ध्यान दिया होगा कि भारत में उच्च कोटि के योगियों को परमहंस कहा जाता है। अपने तेजस्वी स्वरूप को पहचान कर आत्मा पुकार उठती है, 'सोहंग' या 'अहम् ब्रह्मास्मि' या "मैं वही हूँ।" अंततः वह देखती है कि वह प्रभु का ही अंश है।

निजधाम की यात्रा

आत्मा की यात्रा यहीं समाप्त नहीं होती है। वास्तव में यह तो वह अवस्था है, जिसमें आत्मा परमात्मा के साथ एकमेक होने की तैयारी करती है। जब यह अंतिम सोपान की ओर अग्रसर होती है, तो यह धर्म-ग्रंथों में वर्णित निजधाम या सचखंड में पहुँचकर, सृष्टिकर्ता के आमने-सामने आ जाती है। यह विशुद्ध आध्यात्मिक मंडल है और यहाँ पर समय (देश-काल) की कोई सीमा नहीं है। खोया हुआ बालक अपने परमपिता की गोद में पहुँच जाता है। भटका हुआ पुत्र अपने शाश्वत घर को वापस लौट जाता है। आत्मा Conscious Co-worker of the Divine Plan ('दैवी परियोजना में सचेतन सहयोगिनी') बन जाती है।

हमारे सीमित भौतिक मंडल से निजधाम तक की यात्रा का सरल शब्दों में वर्णन ऐसे ही हो सकता है, जैसे कि एक नीची घाटी से पहाड़ की चोटी तक की यात्रा का। पर इसके बाद जो होता है, उसका वर्णन करने के लिए कोई शब्द सुलभ नहीं है : आत्मा का अपने सृजनहार

(प्रभु) में उत्तरोत्तर लीन होना। इस मिलन को समझाने के लिए इस धरती पर कोई भी अलंकार या लफ्ज नहीं है। जब मिलन पूर्ण हो जाता है, तो उस समय न कोई कर्ता रह जाता है, न ही कोई कर्म। न कोई देखने वाला होता है, न ही कोई दिखने वाला, न कोई प्रेमी और न ही कोई प्रेमिका; दोनों एक हो जाते हैं। इस संबंध में केवल यही कहा जा सकता है कि किरण सूर्य से मिल कर सूर्य हो गई है या बूँद समुद्र में मिल कर समुद्र हो गई है।

हमारे मानव जीवन का यही परम लक्ष्य है। संत-महापुरुष हमें बताते हैं कि हमारा मानव शरीर सभी योनियों में सर्वश्रेष्ठ है क्योंकि केवल मानव शरीर में हमारी आत्मा का मिलाप परमात्मा से हो सकता है। धर्म-ग्रंथों में कहा गया है कि इंसान को प्रभु ने अपने रूप पर बनाया है। फ़रिश्तों को भी इन्सान के सामने सज़दा करने को कहा गया है। और यदि फ़रिश्ते भी प्रभु से एकमेक होना चाहते हैं, तो उन्हें भी पहले मानव चोले में आना पड़ता है।

संत-सत्गुरुओं द्वारा दिखाया गया मार्ग सबसे सहज (प्राकृतिक) मार्ग है। हम अपने आपको पूरी तरह से शरीर और मन मान बैठे हैं। इनसे आत्मा को अलग करना, एक कंटीली झाड़ी में फंसे हुए एक नाजूक रेशमी कपड़े को अलग करने की भांति, एक धीमी और कठिन प्रक्रिया है। पर यह चाहे कितना भी चुनौती भरा क्यों न हो, अपने स्रोत, अपने निज-घर वापिस लौटने से अधिक स्वाभाविक और सहज क्या हो सकता है?

जिस प्रक्रिया से हमारी आत्मा शरीर के साथ लम्पट हो बैठी है, उस प्रक्रिया को वापस उलटने में हमारी मदद के लिए रहस्यवाद के विभिन्न मतों में अलग-अलग तकनीकें बतायी जाती हैं। इनमें से कुछ तकनीकें समय एवं शारीरिक स्वास्थ्य के लिहाज़ से इतनी कठोर होती हैं कि इनका कड़ाई से अभ्यास करने के लिए, व्यक्ति को एक सामान्य जीवन त्यागना पड़ सकता है। पूरब एवं पश्चिम, दोनों जगह, जो व्यक्ति

आध्यात्मिक साधना के मार्ग को अपनाना चाहते हैं, उनके साथ संन्यास या त्याग की परम्परा जुड़ी है। परंतु प्रत्येक क्रिया की एक प्रतिक्रिया होती है। यदि हम अपना समाज त्यागते हैं, तो हमें अवश्य उसके लिए उत्तरदायी ठहराया जाएगा। यदि आध्यात्मिक पूर्णता इस तरह के कठोर साधनों के द्वारा ही हासिल हो सकती, तो फिर यह केवल उन लोगों की रियासत होती, जो कि पूरी तरह से स्वस्थ हैं तथा आर्थिक रूप से सम्पन्न हैं।

परन्तु प्रभु पर नौजवानों, अमीरों या पूर्णतया स्वस्थ लोगों का एकाधिकार नहीं है। संत-मत के सत्गुरुओं द्वारा बताया गया मार्ग, एक ऐसा रास्ता उपलब्ध कराता है, जो कि नौजवान या वृद्ध, बीमार या स्वस्थ, अमीर या गरीब, सभी के लिए खुला है। इसमें किसी विशेष बौद्धिक क्षमता की या किन्हीं कठोर आसनों की आवश्यकता नहीं होती। व्यक्ति कोई भी सुविधाजनक आसन अपना सकता है, जिसमें कि वह अधिक से अधिक समय तक बिना हिले-डुले रह सकता हो।

‘सुरत-शब्द योग’ एक प्राकृतिक मार्ग है, जो कि सबसे सहज-सुलभ है। जो कुछ भी अन्य योगों में, एक के बाद एक चक्र पार करके, काफी लंबे समय में हासिल होता है, वह संत-मत में काफी तेजी से प्राप्त किया जा सकता है। एक प्रकार से व्यक्ति इन अवस्थाओं को कूद-फांदकर पार कर जाता है। अनुभवी पुरुष, हमें अपनी तवज्जोह देकर, ‘शब्द’ अर्थात् आंतरिक ‘ज्योति’ व ‘श्रुति’ के साथ सीधे जोड़ सकता है। शब्द में एक चुम्बकीय आकर्षण शक्ति होती है, जिससे हमारी सुरत की धाराओं को ऊपर की ओर सिमटने में मदद मिलती है, जब तक कि हम पूरी तरह ऊपर नहीं उठ जाते। हम जानते हैं कि इस संसार में चुम्बकीय शक्ति कितनी शक्तिशाली होती है। आप कल्पना कर सकते हैं कि आत्म-ऊर्जा की चुम्बकीय शक्ति कितनी बलवान होगी, जिसमें कि आत्मा को इस भौतिक संसार से ऊपर उठा कर, अंततः परमात्मा से मिला देने की क्षमता है।

सकारात्मक अध्यात्म

आध्यात्मिक विकास हमारे जीवन को समृद्ध बना देता है और इससे हमें पारिवारिक और सामाजिक जिम्मेदारियों को निभाने में मदद मिलती है। इसी आधार पर मैं इसे 'Positive Mysticism' ('सकारात्मक अध्यात्म'), कहता हूँ, जो कि 'Negative Mysticism' ('नकारात्मक अध्यात्म') के विपरीत है। जब मैं 1978 में अपनी प्रथम विश्व-यात्रा पर गया, तो मैंने देखा कि पश्चिम के लोगों में पूरब की आध्यात्मिक साधनाओं के संबंध में अनेक ग़लत धारणाएँ थीं। उनकी सोच थी कि पूरब का अध्यात्म साधकों को, अपना घर-बार छोड़कर, हिमालय की बर्फीली कंदराओं में या रेगिस्तान की घास-फूस की झोपड़ियों में जाकर रहने की और वहाँ एकांत में भजन-अभ्यास करने की शिक्षा देता है। उनका यह कहना सही था कि यह तो पलायन का या भाग जाने का रास्ता है और इस रास्ते पर चलने वाले लोग अच्छे नागरिक नहीं बन सकते हैं। मैंने उन्हें बताया, "हाँ, जो कुछ आप कह रहे हैं, ऐसा होता है, परंतु यह हमारा रास्ता नहीं है।" सत्गुरुओं ने 'अध्यात्म-विज्ञान' की जो शिक्षा दी है, वह ऐसे नकारात्मक अध्यात्म का समर्थन नहीं करती, वरन् सकारात्मक अध्यात्म सिखाती है। हम अपने माता-पिता, अपने परिवार, अपने समाज और राष्ट्र के प्रति अपने कर्तव्यों का पालन करते हैं और फिर अंतर्राष्ट्रीय और ब्रह्मांडीय स्तर पर भी हमारे कुछ कर्तव्य होते हैं। 'सुरत-शब्द योग' के शिक्षक इन कर्तव्यों का पालन करने पर और इन्हें अच्छे से अच्छे ढंग से निभाने पर बड़ा ज़ोर देते हैं। वे मेहनत और ईमानदारी से अपनी आजीविका कमाने पर भी बल देते हैं। बड़े हुजूर, बाबा सावनसिंह जी महाराज एक सिविल इंजीनियर थे और अपनी सेवानिवृत्ति के पश्चात् सरकारी पेंशन लेते थे। हुजुरे-पुरनूर, संत कृपालसिंह जी महाराज एक लेखा-अधिकारी और सरकारी पेंशनर थे। मैं स्वयं भारत सरकार की लोक-सेवा में उप-सचिव (deputy secretary) पद से सेवा-निवृत्त हुआ हूँ और अब पेंशन पाता हूँ। हम अपनी

कमाई पर जीवन-यापन करते हैं, अपने ऊपर न्यूनतम राशि व्यय करते हैं, और शेष राशि ज़रूरतमंदों एवं पीड़ितों की सहायतार्थ दान दे देते हैं।

इस पथ पर हम उच्च नैतिक मूल्यों के अनुसार जीवन व्यतीत करते हैं, ताकि हमारे सोच-विचार में, बोलचाल में और कार्य-व्यवहार में समानता बनी रहे। हम विवाह को एक पवित्र बंधन मानते हैं। हम अपना परिवार बना सकते हैं, परंतु हमें ऐन्द्रिय सुखों में नहीं उलझना चाहिए। हम एक आदर्श पारिवारिक जीवन जीने का प्रयास करते हैं। जब मेरे नौजवान साथी, विशेषकर पश्चिम से, मुझ से मिलने आते हैं, तो मुझे पता चलता है कि उनमें से कइयों का अपने माँ-बाप से संबंध-विच्छेद हो चुका है। मैं उन्हें तुरंत अपने माँ-बाप को पत्र लिखने के लिए कहता हूँ तथा उन्हें सलाह देता हूँ कि अपने देश वापिस लौटने पर वे अपने माँ-बाप से अवश्य मिलें। कुछ नौजवान अपने विद्यालय और कॉलेज छोड़ कर आते हैं और मैं उन्हें सलाह देता हूँ कि वापिस जा कर वे अपनी शिक्षा पूरी करें। कई जोड़े तलाक की स्थिति में होते हैं। मैं उनमें समझौता कराने का भरसक प्रयास करता हूँ, ताकि वे एक सौहार्दपूर्ण जीवन जी सकें।

हमारा रास्ता हमें सच्चे अर्थों में स्त्री तथा पुरुष बनना सिखाता है। हम मानव तथा मानवता के धर्म में विश्वास रखते हैं। संत-सत्गुरु निःस्वार्थ सेवा पर और अपने संगी-साथियों की मदद करने पर बहुत जोर देते हैं। वे चाहते हैं कि हम अपने परिवार, अपने समाज, अपने देश और संपूर्ण विश्व के अच्छे नागरिक बनें। वास्तव में, अब जब कि हम बाहरी अंतरिक्ष में प्रवेश कर चुके हैं, हमें चीजों को और भी व्यापक दृष्टिकोण से देखना चाहिए क्योंकि अब हमारे ऊपर ब्रह्मांडीय स्तर की जिम्मेदारी भी बन जाती है। परंतु यह सब करते हुए हमें अपनी दृष्टि मानव जीवन के प्राथमिक उद्देश्य पर रखनी चाहिए, जो कि आत्म-ज्ञान और परमात्म-प्राप्ति है। इस प्रकार, हम इस लोक और परलोक, दोनों का सर्वोत्तम पाने में विश्वास करते हैं।

संत-मत में भजन-अभ्यास और नैतिक जीवन, दोनों पर काफी बल दिया जाता है। बाहरी और आंतरिक विकास, दोनों साथ-साथ होने चाहिए। जब तक हम नैतिक जीवन नहीं जीते, हम आध्यात्मिक उन्नति की उम्मीद नहीं कर सकते। संत कृपालसिंह जी महाराज अक्सर कहा करते थे, "सही मा'नो में एक सच्चा इंसान बनना ही मुश्किल है। लेकिन यदि हम सच्चे इंसान बन जाएँ, तो प्रभु को पाना कोई मुश्किल काम नहीं है।" इसी कारण, संत कृपालसिंह जी महाराज ने आत्म-निरीक्षण की एक डायरी बनाई है जिसके द्वारा हमें आंतरिक और बाहरी, दोनों स्तरों पर अपने जीवन को सुधारने की वैज्ञानिक विधि मिलती है। इसमें अहिंसा, सच्चाई, पवित्रता, नम्रता तथा सार्वभौमिक प्रेम— मन, वचन और कर्म द्वारा— के लिए खाने बने हैं। हर रात हम अपने दिनभर के विचारों, वचनों और कार्यों का पुनरावलोकन करते हैं और अपनी खामियों को डायरी में अंकित कर लेते हैं। इस प्रकार हम अपनी गलतियों को दूर कर, दिन-प्रतिदिन उन्नति कर सकते हैं।

*

आत्म-ऊर्जा के लाभ

ऊर्जा के आंतरिक स्रोत या 'नी आत्म-ऊर्जा से जुड़कर हमारा मानसिक और आध्यात्मिक संतुलन बढ़ता है। इसके द्वारा हम अपने परिवार, मित्रों और समाज से अधिक मधुर संबंध स्थापित कर सकते हैं। पर दूसरों को सुधारने से पहले हमें स्वयं को सुधारना होगा।

ध्यान-अभ्यास के द्वारा इस आत्म-ऊर्जा को एकत्रित करके, हम अधिक प्रेममयी तथा करुणाशील स्त्री-पुरुष बन जाते हैं। इसके द्वारा हम अपना जीवन अधिक सुसंगठित बना सकते हैं और अपने समाज के सकारात्मक विकास में योगदान दे सकते हैं। हम अन्य लोगों में सद्गुणों को और स्पष्टता से देख पाते हैं और इससे सामाजिक एकता बढ़ती है। परम्परागत भारतीय अभिवादन "नमस्कार" सांकेतिक रूप में हमें बताता है, "मेरे अंदर जो परमात्मा का प्रकाश है, वह उसी परमात्मा के प्रकाश का, जिसे कि मैं आपके अन्दर देखता हूँ, अभिवादन करता है।"

इस प्रकार की अनुभूति का एक प्राकृतिक उपफल है, निःस्वार्थ सेवा की भावना का विकास। भारत में, उदाहरण के तौर पर, ऐसा हम गांधीवादी विचारधारा में तथा मदर टेरीसा के कार्यों में देखते हैं। अन्य व्यक्तियों की सेवा करके हम अंततः अपने अंतर में विद्यमान प्रभु की ही सेवा करते हैं। जब हमारे हुजुरे-पुरनूर, संत कृपालसिंह जी महाराज किसी अति दुखी या बीमार व्यक्ति के बारे में सुनते, तो वे उससे मिलने और उसकी मदद के लिए समय निकाल ही लेते थे। हमें भी उन लोगों की सहायता करनी चाहिए, जिन्हें इसकी जरूरत है— जैसे कि वृद्धजन, विकलांग, बीमार, भूखे तथा अनाथ।

सारांश में, आत्म-ऊर्जा के लाभ हमारे दैनिक जीवन को भी सकारात्मक ढंग से प्रभावित करेंगे। हम संसार के प्रति अधिक सार्वभौमिक और करुणाशील दृष्टिकोण अपनायेंगे। हम अच्छे इंसान और इस धरती के अच्छे नागरिक बनेंगे।

शांति की स्थापना

‘संयुक्त राष्ट्र’ ने सन् 1986 को ‘अंतर्राष्ट्रीय शांति वर्ष’ घोषित किया। जब मैं न्यूयार्क में था, डॉ. रॉबर्ट मुल्लर ने मुझे संयुक्त राष्ट्र (United Nations) में आने का न्योता दिया। कई दशकों तक सहायक महासचिव (Assistant Secretary General) के रूप में, उन्होंने मानवता से संबंधित अनेक गतिविधियों का समन्वय किया था। वे विश्व के अनेक भागों में लोगों के स्वास्थ्य, शिक्षा और जीवन स्तर में सुधार लाने का कार्य कर चुके थे।

विश्व शांति के लिए तरस रहा है और स्वयं संयुक्त राष्ट्र का अस्तित्व, इंसान में शांति की आकांक्षा को व्यक्त करता है। संयुक्त राष्ट्र में, हम सुरक्षा परिषद् सभागार में गए। उस हाल में, जो कि अपने गर्मागर्म, तीखे वाद-विवादों के लिए जाना जाता है, हमने कुछ खूबसूरत पल शांति के लिए ध्यान एवं प्रार्थना में एक साथ बिताए।

जब मैंने आत्म-ऊर्जा के बारे में चर्चा की, तो डॉ. मुल्लर ने गहरी रुचि दिखाई। उन्होंने बड़े सुस्पष्ट रूप से आगे कहा, “यदि हमारे पास सौर-ऊर्जा के अतिरिक्त आत्म-ऊर्जा भी हो जाए, तो यह एक बड़ी उपलब्धि होगी। आत्म-ऊर्जा का अस्तित्व है, इसमें कोई संदेह नहीं है।”

डॉ. मुल्लर ने सभी जीवों के एक-दूसरे के ऊपर निर्भर होने की तथा हमारी सार्वभौमिक जिम्मेदारी की चर्चा की। तत्पश्चात् उन्होंने मुझसे पूछा, “आपकी शिक्षा का सार क्या है?”

मैंने उन्हें बताया : हमारे रास्ते के दो आधारभूत पक्ष हैं। प्रथम है, मानव-धर्म। हम सलाह देते हैं कि प्रत्येक व्यक्ति को अपने धर्म एवं सांस्कृतिक परम्पराओं का सम्मान करते रहना चाहिए। लोग कभी-कभी मुझसे पूछते हैं कि क्या मैं conversion (धर्म-परिवर्तन) में विश्वास करता हूँ तो मैं उन्हें बताता हूँ कि नहीं, मैं inversion (अंतर्मुख होने) में विश्वास करता हूँ। हमें अपना ध्यान अंदर की ओर करना होगा, ताकि हम अपनी आत्मा का मिलाप परमात्मा से करा सकें। सर्वप्रथम हमें अच्छा इंसान बनने का प्रयास करना चाहिए। एक अच्छा इंसान होने की मौलिक

धारणा सभी धर्मों में एक समान है। हमें अपने जीवन में अहिंसा, सच्चाई, नम्रता एवं निष्काम-सेवा का भाव अपनाना चाहिए। यदि मैं एक अच्छा इंसान हूँ, तभी मैं एक सच्चा सिक्ख या एक सच्चा ईसाई या एक सच्चा मुसलमान हूँ। यदि मैं एक अच्छा इंसान नहीं हूँ, तो फिर न मैं एक सच्चा सिक्ख हूँ, न ही एक सच्चा ईसाई और न ही एक सच्चा मुसलमान।

हमारी शिक्षा का दूसरा पक्ष है, शांत होकर ध्यान-अभ्यास (meditation) करना। ध्यान-अभ्यास के द्वारा हम अंतर में एकाग्र होकर, देहाभास से ऊपर उठकर, उच्चतर चेतनता के सूक्ष्म, कारण तथा महाकारण मंडलों से गुज़र सकते हैं। अंततः, हमारी आत्मा प्रभु से एकमेक हो जाती है। तत्पश्चात् जब हम भौतिक शरीर में वापस आते हैं, तो हम अपने साथ प्रभु का प्रेम और प्रभु के अन्य सद्गुण लेकर लौटते हैं। तब हम स्वयं अच्छे इंसान बन जाते हैं और प्रेम की किरणों को सभी दिशाओं में बिखेरने लगते हैं। प्रेम की वह खुशबू अन्य लोगों को भी प्रभुमयी जीवन बिताने के लिए आकर्षित करती है। इस तरह से, हम अन्य लोगों में प्रेम, नम्रता एवं करुणा के दीप जला सकते हैं। यदि हम ऐसे अधिक से अधिक दीप जला सकें और यदि ऐसा प्रत्येक दीप अन्य लोगों में प्रेम के और दीप जलाने में सफल हो जाए, तो अंततः हम सब एक साथ मिलकर एक विशाल ज्योति पैदा कर सकते हैं, जो कि सारी दुनिया को उजाले से भर देगी।

यदि हम अपने विश्व में शांति की स्थापना करना चाहते हैं, तो हमें सर्वप्रथम इसे अपनी आत्मा में स्थापित करना होगा और इसे अपने दैनिक जीवन में उतारना होगा; जिस चेतनता के बारे में हम बात करते हैं, उसे अपने दैनिक जीवन के क्रियाकलापों में ढालना होगा। तब जाकर हम वास्तविक शांति और खुशहाली पा सकेंगे। और इस प्रक्रिया में, हम मुक्ति भी प्राप्त कर लेंगे। यही हमारी शिक्षा का सार है।

आत्म-ऊर्जा या आंतरिक-ऊर्जा से जुड़कर हम सब अपने अंदर एक महान परिवर्तन ला पायेंगे। हमारे जीवन के मरुस्थल में चमन खिल उठेंगे और हमारी संघर्षरत् दुनिया, धरती पर एक स्वर्ग बन जाएगी।

Synergy और Soulergy (आत्म-ऊर्जा)

‘Synergy’ नामक सिद्धांत में यह कहा जाता है कि कुल योग (sum) अपनी इकाइयों के जोड़ से बड़ा होता है। ऐसे ही हम भारत में कहते हैं कि एक और एक मिलकर ग्यारह हो सकते हैं। सही नीयत से किए गए किसी भी सामूहिक कार्य की सफलता का यही रहस्य है। हममें से प्रत्येक को अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करना चाहिए। और यदि हम ऐसा करते हैं तो सम्मिलित प्रयास से मिलने वाला परिणाम वास्तव में निवेश (invest) किए गए समय, श्रम एवं संसाधनों की तुलना में कहीं अधिक होता है। इससे प्रत्येक सहभागी अपने निवेश पर न केवल समुचित ब्याज प्राप्त करता है, अपितु उसे अतिरिक्त बोनस (bonus dividend) भी मिलता है।

इसीलिए यदि हम जीवनयापन के साथ-साथ फलना-फूलना भी चाहते हैं तो आत्म-ऊर्जा अत्यंत महत्वपूर्ण है। जब हम स्वयं को संपूर्ण जीवन के दिव्य स्रोत से जोड़ते हैं, तो इससे एक सकारात्मक उत्साह पैदा होता है, जिससे कि ‘synergy’ पैदा हो सकती है।

किसी भी नवीन ऊर्जा का विकास होने पर परिवर्तन अवश्य हुआ है। दुनिया में विभिन्न प्रकार की ऊर्जाओं का प्रयोग मनुष्य की भलाई के लिए भी किया जा सकता है और उसके विनाश के लिए भी। परंतु यह दिव्य-ऊर्जा, जिसकी मैं चर्चा कर रहा हूँ, और जिसे मैं ‘आत्म-ऊर्जा’ कहता हूँ, पूरी तरह से एक सकारात्मक शक्ति है। यह संपूर्ण प्रेम, प्रकाश एवं जीवन के स्रोत की एक अभिव्यक्ति है। यह अपने सभी स्वरूपों में, एक विशुद्ध लाभकारी शक्ति है। यह सृष्टिकर्ता के प्रेम का ही दूसरा नाम है। इसमें वह शक्ति है जिसमें अव्यवस्था में व्यवस्था, अंधकार में प्रकाश, संघर्ष में संतुलन और अनेकता में एकता पैदा हो सकती है। जैसा कि सेंट ग्रेगरी पलामस ने कहा है, “जो दिव्य-ऊर्जा को प्राप्त करता है.... वह दिव्य प्रकाश से जुड़ जाता है और उस प्रकाश के द्वारा वह संपूर्ण ज्ञान पा जाता है।”

उस आध्यात्मिक ऊर्जा का, जो कि हममें से प्रत्येक में बंद पड़ी है, प्रयोग करके महान प्रगति एवं सकारात्मक परिवर्तन लाया जा सकता

है। बाहरी स्तर पर, हमारे सांसारिक जीवन में, जैसे-जैसे हमारी एकाग्रता विकसित होती है, हम सभी क्षेत्रों में बेहतर होते जाते हैं। ध्यान-अभ्यास के परिणामस्वरूप तनाव में कमी होती है और सुख एवं आंतरिक शांति मिलते हैं। तब नींद की आवश्यकता भी कम हो जाती है। हमारे पास समय अधिक रहता है और हम अधिक सक्रिय हो सकते हैं। वास्तव में, नवीनतम अनुसंधानों ने यह सिद्ध कर दिया है कि ध्यान-अभ्यास, शारीरिक स्वास्थ्य एवं मानसिक योग्यता में सुधार लाने में सहायता करता है।

परिवर्तनकारी ऊर्जा (Transformative Energy)

आंतरिक आध्यात्मिक उन्नति के द्वारा जो परिवर्तन व्यक्ति के जीवन में आता है, वह बाहर की दुनिया में अन्य किसी भी कारण से होने वाले परिवर्तन से बहुत अधिक प्रभावशाली होता है। हम जैसे-जैसे आध्यात्मिक रूप से विकसित होते जाते हैं, हम सभी जीवों में एकता देखना प्रारंभ कर देते हैं, केवल सैद्धांतिक रूप में नहीं बल्कि एक जीवित वास्तविकता के रूप में। हम अपने पड़ोसियों को अपने जैसा ही देखने लगते हैं; वास्तव में संपूर्ण सृष्टि उसी एक रोशनी को बिखेरती हुई दिखाई देती है।

अपने अंदर विद्यमान प्रभु के 'शब्द' से जुड़कर हम अपने साथी जीवों और पूरी सृष्टि के और नज़दीक आ जाते हैं। हालांकि यह विरोधाभासी प्रतीत होता है, परंतु यह बिलकुल सत्य है कि इस दुनिया से ऊपर उठकर, हम इसके और निकट आ जाते हैं।

इस अनुभव का परिणाम यह होता है कि प्रेम एवं निष्काम-सेवा हमारे जीवन के मुख्य अंग बन जाते हैं। किसी भी सभ्यता में, ये दोनों सर्वोच्च मानवीय सद्गुणों का प्रतिनिधित्व करते हैं और हम इनको संतों के जीवन में देख सकते हैं। सूफी परंपरा का एक उदाहरण याद आता है। इब्राहिम अदम एक बार एक यात्रा पर थे और उनका एक साथी बीमार हो गया। इब्राहिम ने न केवल उसकी सेवा की, बल्कि उसकी चिकित्सा के

लिए अपना संपूर्ण धन व्यय कर दिया और अपना सामान भी बेच दिया।

एक दिन उनके साथी ने किसी वस्तु के लिए उनसे प्रार्थना की, और चूँकि इब्राहिम के पास पैसे नहीं बचे थे, उन्होंने इस प्रार्थना को पूरा करने के लिए अपना गधा भी बेच दिया। जब उनका साथी स्वस्थ हो गया और उन्होंने अपनी यात्रा फिर से आरम्भ की, तो इब्राहिम ने उसे बताया कि गधा तो बिक चुका है। इस पर उनके साथी ने पूछा, "लेकिन अब मैं किस पर सवारी करूँगा?" इब्राहिम ने जवाब दिया, "भाई तुम मेरी पीठ पर चल सकते हो।" और शेष यात्रा उन्होंने अपनी साथी को अपनी पीठ पर उठा कर पूरी की।

स्पष्ट है कि संतजनों का प्रेम, जो कि प्रभु से एकमेक हो चुके हैं, असीम होता है। यदि प्रभु के राज्य को धरती पर लाना है, यदि हमें अपने जीवन में शांति एवं सौहार्द भरना है, तो हमें दिव्य ऊर्जा को पाना होगा, जिसे कि मैं आत्म-ऊर्जा (Soulergy) कहता हूँ। हमारे अन्दर विद्यमान यह आध्यात्मिक ऊर्जा, एक उच्च दबाव वाले जल स्रोत के समान है, जो कि फूटने की प्रतीक्षा कर रहा है। हमें केवल इस तक एक कुँआ खोदना होगा और इसका जल फूट पड़ेगा और हमारे जीवन की बंजर धरती को सींचकर, खिलते हुए चमन में परिवर्तित कर देगा।

प्रेम, शांति एवं निष्काम-सेवा की शक्ति, जो कि इस आंतरिक परिवर्तन से पैदा होती है, असीम है। यह मेरी तीव्र कामना है कि हममें से प्रत्येक व्यक्ति इस दिव्य खोज की शुरुआत एकदम से कर दे। और मैं प्रभु से यही प्रार्थना करता हूँ कि वे हम पर प्रेरणा एवं प्रेम की बारिश करें, ताकि हम अपने परम लक्ष्य को प्राप्त कर सकें; जैसा कि मैंने अपने एक शेर में कहा है :

अम्न की बात चले, प्यार का पैग़ाम चले
बात जब चल ही पड़ी, सुब्ह चले शाम चले
छा गई वक्त के भेखाने पे 'सावन' की घटा
साकिया जाम चले, जाम चले, जाम चले

सावन कृपाल पब्लिकेशन्स स्परिचुअल सोसायटी की पुस्तकें व साहित्य

संत कृपाल सिंह जी द्वारा लिखित पुस्तकें

1. संक्षिप्त जीवन चरित्र हुजूर बाबा सावन सिंह जी
2. ईसान, अपने आपको जान
3. जीवन चरित्र परम संत बाबा जयमल सिंह जी
4. दिल से दिल की बात (तीन भाग)
5. प्रार्थना - क्यों और कैसे करें
6. नाम या वर्ड (दो भाग)
7. जाग-जाग उठ जाग रे
8. रामायण में संत-मत
9. संपूर्ण गुरु की खोज
10. गुरु शक्ति - ईश्वरीय शक्ति
11. जीवन की पड़ताल
12. सच्चा जन्मदिवस मनाना क्या है?
13. जीवन चक्र - कर्म और फल का नियम
14. योग: एक तुलनात्मक अध्ययन
15. प्रेम और भक्ति
(प्रातःकालीन प्रवचन)
16. त्योंहारों का महत्त्व
17. जीवन का अमृत (दो भाग)
18. अध्यात्म विद्या-एक परिचय
19. बैसाखी का त्योंहार
20. दीपावली
21. संतों की होली
22. Jap Ji
23. Mystery of Death
24. The Night is a Jungle & Other Discourses

संत कृपाल सिंह जी के बारे में पुस्तकें

1. पिता-पूत
2. संत कृपाल सिंह जी महाराज का मिशन
3. कृपाल सिंह : एक संत की जीवन गाथा
4. दया के महासागर (दो भाग)
5. बाल सत्संग कथाएँ
6. जीवन चरित्र संत कृपाल सिंह जी
7. जीवन परिचय संत कृपाल सिंह जी (comic)
8. The Teachings of Kirpal Singh
9. The Spiritual Path
10. Portrait of Perfection

संत दर्शन सिंह जी द्वारा लिखित पुस्तकें

1. तलाशो-नूर (उर्दू काव्य संग्रह)
2. मंज़िले-नूर (उर्दू काव्य संग्रह) साहित्य अकादमी, लखनऊ द्वारा पुरस्कृत
3. मताए-नूर (उर्दू काव्य संग्रह) साहित्य अकादमी, दिल्ली, लखनऊ तथा पंजाब द्वारा पुरस्कृत
4. जादये-नूर (उर्दू काव्य संग्रह)
5. मौजे-नूर (उर्दू काव्य संग्रह)
6. इश्क़ मिला कदम कदम
7. रहस्यों का रहस्य (दो भाग)
8. आध्यात्मिक जागृति (दो भाग)
9. अमृत प्रवाह (दो भाग)
10. अंतरीय अंतरिक्ष के अचरज
11. एक आँसू एक सितारा
12. चुनौती अंतरीय अंतरिक्ष की
13. संत-मत
14. जीवन में शाकाहार का महत्त्व
15. परमात्मा का साक्षात्कार
16. आत्म ऊर्जा
17. अनन्त प्रेम (भाग-1)
18. क्राईस्ट का महत्त्व
19. रुहानी गजलें
20. विधार्थी जीवन
21. आदर्श परिवार
22. व्यावहारिक अध्यात्म
23. अब्बल अल्लाह
24. स्थायी बीमा
25. रक्षा बंधन-जन्माष्टमी
26. दीपावली-करवा चौथ
27. Cry of the Soul
28. How to derive maximum benefit at the feet of the Master?

संत दर्शन सिंह जी के बारे में पुस्तकें

1. विश्व शांति के दो दूत
2. संक्षिप्त जीवन चरित्र
3. अनन्त प्रेम (भाग-2)
4. Seeing is Above All

संत राजिन्दर सिंह जी द्वारा लिखित पुस्तकें

1. आत्मिक शांति की खोज
2. आत्म शक्ति
3. नाम से मुक्ति
4. आत्मानुभव
5. सच्चा सुख
6. आधुनिक युग में अध्यात्म
7. पर्यावरण आत्मा का
8. शिक्षा : शांतिपूर्ण विश्व के लिए
9. आगामी युग का स्वप्न
10. रहानी प्यास
11. रह की पुकार
12. रहानी खज़ाना
13. रहानियत का सार
14. निगाहे-मस्ते-साकी
15. सलाम ऐ पीरे-मैखाना
16. वो पैकरे-बहार थे
17. सच्चा रसायन
18. दिव्य सूत्र
19. दिव्य चिंगारी
20. आध्यात्मिक मोती
21. Echoes of the Divine

संत राजिन्दर सिंह जी के बारे में पुस्तकें

1. संक्षिप्त जीवन चरित्र
2. दया के फूल
3. Spreading Divine Love
4. Illumine Every Heart

संतों की वाणी शृंखला

1. बाबा फ़रीद
2. संत सूरदास
3. संत नामदेव
4. संत धर्मदास
5. संत रविदास
6. भक्त मीरा बाई
7. दादू देखा दीदा
8. पाँच रत्न हैं सार
9. संत दरिया साहब
10. संत पलटू साहिब
11. भक्त दयाबाई एवं भक्त सहजोबाई
12. संत चरणदास

अन्य पुस्तकें

1. अपार दिव्य प्रेम
(चार संतों के साथ मेरा जीवन)-हरभजन कौर
2. बीसवीं शताब्दी में संत-मत
3. अनमोल रत्न (दो भाग)
4. Classic & Creations
5. Vegetarian Creations
6. Science of Spirituality
7. Greek Vegetarian Cook Book

ये सभी पुस्तकें और मासिक पत्रिका 'सतसंदेश' प्राप्त करने हेतु
निम्नलिखित पते पर संपर्क करें :

सावन कृपाल पब्लिकेशन्स स्पिरिचुअल सोसायटी

कृपाल आश्रम, संत कृपाल सिंह मार्ग, विजय नगर, दिल्ली-110009

दूरभाष: 011 27117100

Web site : www.sos.org

E-mail : skrm@sos.org

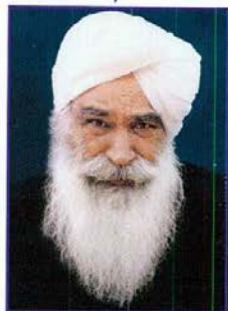
हुजूर बाबा सावन सिंह जी महाराज : (1858-1948)



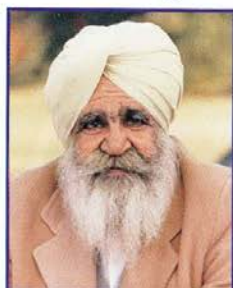
आप संत-मत परम्परा के पहले महापुरुष थे, जिन्होंने आत्म-ज्ञान की दौलत को दोनों हाथों से लुटाया। आपसे पहले 'सुरत-शब्द योग' या 'आत्म-ज्ञान' सिर्फ चंद लोगों तक सीमित था। आपने सवा लाख से अधिक जिज्ञासुओं को सुरत-शब्द योग की विधिवत् दीक्षा दी, जिसमें कई विदेशी भाई-बहन भी शामिल थे।

परम संत कृपाल सिंह जी महाराज : (1894-1974)

आपने सब धर्मों का एक सांझा मंच (Common Platform) बनाकर समस्त धर्माधिकारियों और अनुयाइयों को एक जगह बिठाने का महान कार्य किया। इसके चार ऐतिहासिक सम्मेलनों की भी आपने अध्यक्षता की। आपने तीन विश्व-यात्राएँ करके एवं रूहानियत के हर पहलू पर पुस्तकें लिखकर, दुनिया के कोने-कोने में जागृति का संदेश फैलाया। 1974 में प्रथम मानव एकता सम्मेलन में आपने खुले आम घोषणा की- "मैं सतयुग की नवप्रभात किरणें आसमान से उतरते देख रहा हूँ।"



दयाल पुरुष संत दर्शन सिंह जी महाराज : (1921-1989)



आपने अपने पंद्रह वर्ष के कार्यकाल में 'सावन कृपाल रूहानी मिशन' और 'Science of Spirituality' के 40 देशों में 550 केन्द्र स्थापित किए और 50 भाषाओं में आध्यात्मिक साहित्य का अनुवाद कराया। आप एक जाने-माने सूफी कवि थे और अपने संग्रहों पर उर्दू अकादमी की ओर से आपको कई पुरस्कार मिले। आपने संत-मत को सकारात्मक अध्यात्म (Positive Mysticism) कहा। इसका अर्थ यह है कि इंसान अपने ज़िम्मेदारियों को भली-भाँति निभाते हुए, अपने कुटुम्ब, समाज, देश और विश्व की सेवा में अपना योगदान देते हुए, आत्मिक बुलन्दी को पा सकता है।

संत राजिन्दर सिंह जी महाराज : (जन्म 1946)

'सावन कृपाल रूहानी मिशन' के वर्तमान सत्युरु, आप एक जाने-माने वैज्ञानिक और दूर-संचार प्रणाली के विशेषज्ञ हैं और विश्व भर में संत-मत की सरल तथा आधुनिक रूप में प्रस्तुति कर रहे हैं। संत कृपाल सिंह जी महाराज ने अध्यात्म और विज्ञान के बीच संवाद का जो सिलसिला शुरू किया था और जिसे संत दर्शन सिंह जी महाराज ने आगे बढ़ाया था, उसी कार्य को आप द्रुत गति से आगे बढ़ा रहे हैं।



सावन कृपाल रूहानी मिशन

यह मिशन रूहानियत, शांति एवं मानव सेवा के प्रति समर्पित है। यह संस्था, जिसकी स्थापना सन् 1976 में दयाल पुरुष संत दर्शन सिंह जी महाराज (1921-1989) ने की थी, अब संत राजिन्दर सिंह जी महाराज के निरीक्षण में कार्य कर रही है। जो कार्य हुजूर बाबा सावन सिंह जी महाराज (1858-1948) तथा संत कृपाल सिंह जी महाराज (1894-1974) ने प्रारम्भ किया था, उसको इन्होंने निरन्तर जारी रखा है।

इस संस्था का अंतर्राष्ट्रीय मुख्यालय, कृपाल आश्रम, विजय नगर, दिल्ली में स्थित है। संसार के पश्चिमी देशों का मुख्यालय, 'साइंस ऑफ स्पिरिचुएलिटी सेंटर', नेपरविले, इलिनोए, उत्तरी अमरीका में है। इस समय मिशन के 1700 केन्द्र हैं, जो संसार के 51 देशों में फैले हैं। मिशन का साहित्य विश्व की 53 भाषाओं में उपलब्ध है, और अन्य भाषाओं में इसका अनुवाद हो रहा है।

रूहानी विज्ञान के पूर्ण गुरु ध्यान टिकाने का ऐसा सहज-सुलभ तरीका सिखाते हैं, जिसे किसी भी उम्र, देश या जाति का इंसान अपना सकता है। इस अभ्यास को 'सुरत-शब्द योग', 'संत-मत', या 'सहज योग' कहा जाता है। ध्यान-अभ्यास की कला सीखने के साथ-साथ, यहाँ जिज्ञासु यह भी सीखते हैं कि जीवन को कैसे सदाचारी बनाया जाए, ताकि वे बेहतर नागरिक बन सकें और संसार की मदद कर सकें।



सावन कृपाल पब्लिकेशन्स रिपरिचुअल सोसायटी
'कृपाल-आश्रम', संत कृपाल सिंह मार्ग, विजय नगर, दिल्ली-110 009

दूरभाष : 011-27117100

website : www.sos.org