



विश्वास लोक

Vishvas Lok



*Vishvas Meditation takes us
in the dark within to show
He, the Lord, is the light*

अमृतकलश

नव वर्ष के आगमन पर अपनी उम्र का हिसाब नहीं लगाना। विश्वास मैडिटेशन में उतरकर थोड़ा अपनी जिंदगी की तरफ नज़र उठा कर देखना। उम्र और जिंदगी में बहुत फ़र्क है। जो मैडिटेशन के बिना बीती वो उम्र है और जो मैडिटेशन में बीती वो जिंदगी।

जन्मदिवस पर परमात्मा की खोज में उतरकर अपने जीवन को सार्थक कर लेना क्योंकि आप परमात्मा द्वारा निर्मित सबसे महान कृति हैं। सद्गुरु को कुछ देना ही है तो अपने भीतर परमात्मा को जन्म देकर उसे वापस उपहार देना।

परमात्मा ने तुम्हें इंसान बना कर भेजा है, अब इंसानियत को जन्म देना है।

जन्मोत्सव पर मैडिटेशन की बहारों में उतरकर खुद से जुड़ जाना क्योंकि रौनकें खुद से ही करता है।

नव वर्ष के हर क्षण का सदुपयोग करो। समय सीमित है, निश्चित नहीं।

परमात्मा तुम्हें खुशी देता है तुम परमात्मा को खुशी देना।

तुम्हें पाना मेरी हसरत नहीं बस तुझमें खोना है मुझको

जन्मोत्सव पर मैडिटेशन में उतरो, बहारों में नृत्य करके देखो। जीवन के जिन प्रश्नों का उत्तर कहीं नहीं मिलता उनका उत्तर मैडिटेशन में मिलता है।

जन्मोत्सव की खूब खुशियाँ मनाना, परन्तु अपने आप से ज़रा पूछ लेना कि आप जिंदगी की जेल में हैं या जिंदगी के खेल में।

मुहब्बत सिर्फ़ परमात्मा से ही हो तो सुकूँ देती है। ना जुदाई का ख़ौफ़ होता है और ना बेवफ़ाई का ख़तरा होता है।

नहीं माँगता ऐ खुदा कि जिंदगी सौ साल की दे। दे भले चंद लम्हों की लेकिन कमाल की दे।

मैं अपनी ही तलाश में कहाँ-कहाँ नहीं गया जहाँ मैं मिल भी सकता था बस इक वहाँ नहीं गया

आज से अच्छा दिन कोई भी नहीं



विश्वास लोक

विषय सूची

आत्मन में कैसी वीणा बजी.....	Cover
अमृतकलश.....	Cover
Benediction.....	2
झरोखा.....	3
ऐसा साथी किस का होगा.....	4
Awareness in Every Moment.....	14
जिन खोजा तिन पाईयाँ.....	18
Question-Answer Session.....	28
कब से तेरे इंतज़ार में हूँ.....	37
हे सर्वस्व तन मन.....	38
वाह...कैसा तेरा नूर है.....	Poster
Vishvas Meditation Retreats.....	39
एक कहानी.....	42
Pour the color of Meditation.....	46
Meditation Means.....	47
गुरु के आगमन पर.....	48
हे रंगरेज़ सद्गुरु.....	49
Experiences.....	50
विश्वास सेवा कार्य.....	60
Divine Rays.....	Back Cover

गुरुवर तुम्हारे सजल आँचल ने
धूप से हमको बचाया है
चाँदनी सा शीतल घर बनाया है
तुम्हारे चरणों में ही गुरुवर
हमने दो जहाँ को पाया है
तुमने ही हमें जीना सिखाया है
अंजान थे हम तो राहों से तेरी
तुमने हाथ पकड़कर चलना सिखाया है
बनके हमराही मंज़िल का पता बताया है
ठोकर खाकर गिर जो पड़े
तुमने खुद उठाया है सहलाया है
हमने हर पल तुम्हें अपने अंग-संग पाया है
तुम्हारे प्रेम ने प्रभुवर
आँसुओं को भी हँसाया है
तुमने ही हमें खुद से मिलाया है
तेरा शुक्रिया है मुर्शिद...तेरा शुक्रिया है....

Editor: Sadhvi Shradha Vishvas
Publisher & Printer : Sh. Purshottam Lal
Distributed by : Vishvas Foundation Publications
Printed at : Galaxy Offset (India) Pvt. Ltd.
B-83, Naraina Industrial Area, Phase-II, New Delhi-28

Place of Publication

VISHVAS (REGD.)

1, N.W.A. Punjabi Bagh, New Delhi-26

BENEDICTION

Thou art my God, blessed art Thee, 'O' Lord Mine.
Thou art the one residing eternal in my heart so high.
Thou reign over all beings and unto Thee we all rely.
'O' Lord Supreme unto Thee I can always humbly cry.

Grant me 'O' Lord a heart full of love and meditation.
Ever I may absorb entirely in Thee and Thy revelation.
Pray! Cast all other thoughts away to be what I am already.
Leave me alone in silence to exist in my crystal purity.

Help me, pray, truly unto Thy feet as Thy loving child.
I may ever look up 'O' Lord into Thy nature divine.
Peace and love may ever keep flowing unto me from Thee.
I may enjoy Thy unlimited grace that Thou shower unto me.

I come with a thankful heart for all Thy blessings to me.
In Thy heavenly kingdom I may reside with Thee so free.
I convey my thanks Lord being with me through all my life.
To wind up all works and meditate this is indeed a blessed time.

Happy Birthday!

Rishi Kapil Vishvas
Sadhvi Kapila Vishvas

New Delhi

9811233964, 9312244876

विश्वास लोक



इश्वरा

परम पूज्य गुरुदेव श्री स्वामी विश्वास जी के अमृतमय प्रवचनों का स्रोत उनका स्वयं का अनुभव है। ये प्रवचन बड़े-बड़े शास्त्रज्ञों, विद्वानों की केवलमात्र मानसिक ऊहापोह नहीं है, बल्कि ये उनके स्वयं के जीये हुये अनुभव से ओत-प्रोत हैं। यदि आप इन प्यास से भरे प्रवचनों की गहराई में उतरने का प्रयास करेंगे तो आप अवश्य ही उस अज्ञात के रहस्यों में प्रवेश करने का साहस कर पायेंगे।

परम पूज्य गुरुदेव स्वामी विश्वास जी का फरमान है: -

दुनिया बनाने वाले क्या तेरे मन में समाई

काहे को दुनिया बनाई तूने काहे को दुनिया बनाई

काहे बनाये तूने माटी के पुतले धरती ये प्यारी-प्यारी सुंदर से मुखड़े

काहे बनाया तूने दुनिया का खेला जिसमें लगाया विषयों का मेला

गुपचुप तमाशा देखे वाह रे तेरी खुदाई

तू भी तो तड़पा होगा मन को बना कर तूफ़ानों में प्रेम का मन में जगा कर
कोई छवि तो होगी आँखों में तेरी आँसू भी छलके होंगे पलकों से तेरी

बोल क्या सूझी तुझको काहे को प्रीत जगाई

प्रीत बना के तूने जीना सिखाया हँसना सिखाया तूने रोना सिखाया
जीवन के पथ पर गुरुवर मिलाये गुरुवर मिला के तूने सपने सजाये

सपने जगा के तूने काहे को दे दी जुदाई

परमात्मा ने हर एक व्यक्ति को विशेष बनाया है, हर व्यक्ति स्वयं में अनूठा है। कोई किसी की कार्बन कॉपी नहीं है, कोई किसी दूसरे से मिलता नहीं, कोई किसी दूसरे जैसा नहीं। परमात्मा ने हर व्यक्ति के कान में ये कह कर भी भेजा है - 'देख मैंने तेरे जैसा कोई दूसरा नहीं बनाया।' इसलिये हम भी परमात्मा को कुछ नया, कुछ विशेष कर दिखायें ताकि वो अपनी कृति पर गौरान्वित हो सके। जैसे माता पिता अपने बच्चे का पालन पोषण करते हैं, उसे पढ़ा लिखा कर लायक बनाते हैं, उसे जीवन की सब सुख-सुविधायें प्रदान करते हैं और बच्चा जब बड़ा हो जाता है तो वो भी सोचता है कि मेरे माता पिता ने मेरे लिये इतना किया अब मैं भी तो उनको कुछ करके दिखाऊँ, कुछ ऐसा करके दिखाऊँ जिससे उनका नाम रोशन हो, मैं भी तो इस काबिल बन सकूँ कि उनकी सेवा करूँ ताकि वे मुझ पर गौरान्वित हो सकें। ऐसे ही परमात्मा ने हमें सभी योनियों में श्रेष्ठ बनाया, अपनी ही मूरत सूरत में बना कर भेजा, अपना ही अंश बना कर भेजा, हमें एक विशिष्ट प्रयोजन से भेजा तो हमारा भी तो उसके प्रति कोई फर्ज है। माता पिता व अन्य रिश्ते नातों से तो हमारा केवल खून का रिश्ता है परन्तु क्या तुमने कभी सोचा कि परमात्मा से तुम्हारा क्या नाता है? तुम ये भूले हो कि वो सबका परममातु परमपितु है। हम

सब उसी की संतान हैं। वो चेतन स्वरूप है और उससे हमारा चेतना का संबंध है जो सर्वोपरि है। भीतर चेतना होगी तो रक्त का प्रवाह भी होगा तभी अपने परिवार के लिये खून दौड़ेगा, तभी उसका प्रवाह भीतर बहेगा अन्यथा नहीं। भीतर से चेतना निकल जायेगी तो ये परिवार वाले ही हमसे सब नाते तोड़कर हमारे सिर पर सोटा मारकर हमें इमशान में छोड़ आयेंगे और तब तक हमें देखने नहीं आयेंगे जब तक हम राख न हो जायें। हमें चेतन स्वरूप होना है वो होगा एकमात्र विश्वास मैडिटेशन से।

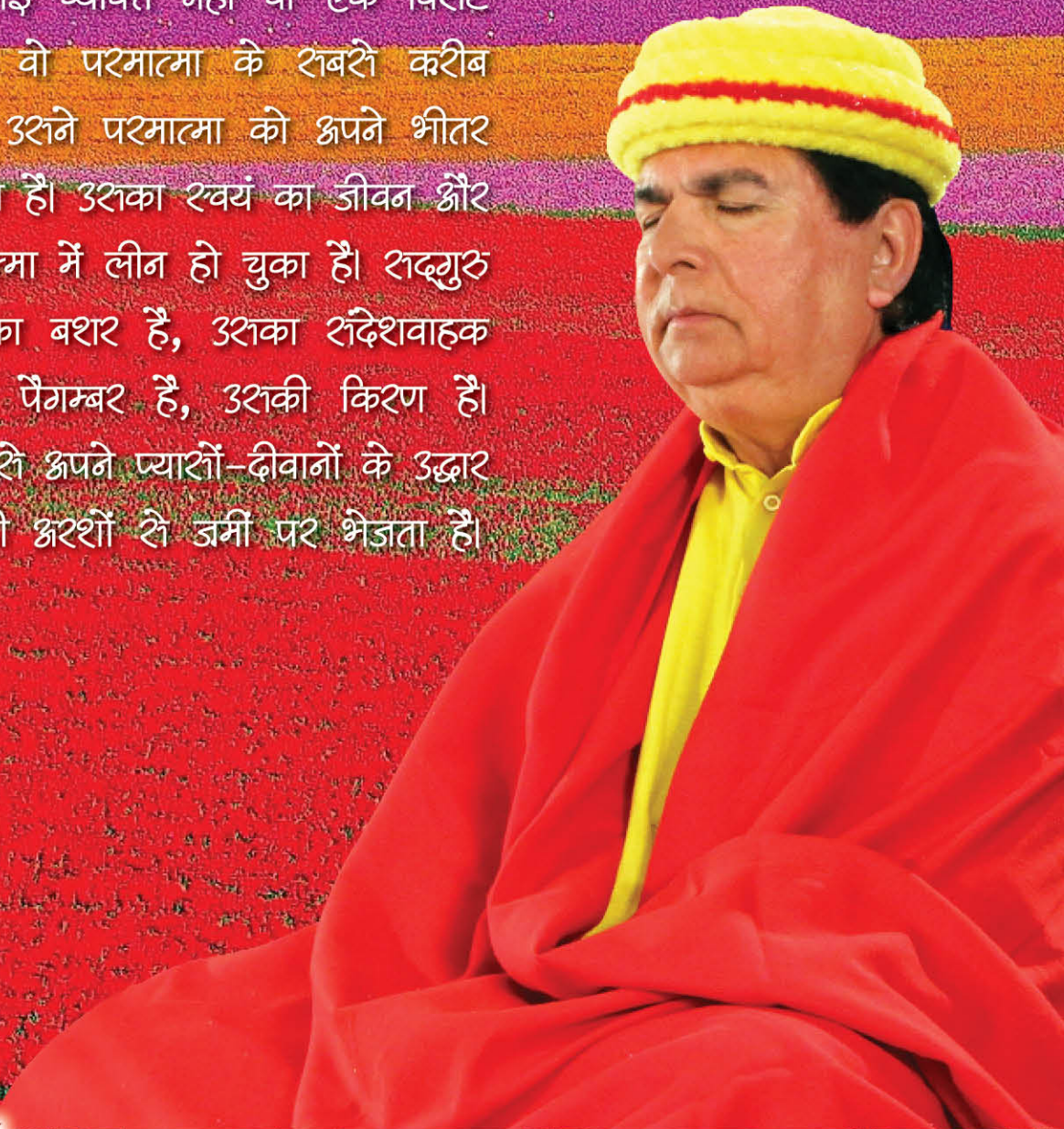
ज्यों-ज्यों हम अपने भीतर की गहराईयों में उतरते चले जायेंगे हमें अपने जीवन के वास्तविक उद्देश्य का पता चलता जायेगा। सब कुछ परमात्मा ने हमारे लिये बनाया परन्तु हमें किसके लिये बनाया? याद रखना-उसने हमें केवल अपने लिये बनाया। जन्मदिवस पर ये मत गिनना कि हम कितने साल के हो गये, उस परमात्मा के वरदानों को गिनना जो वो देता जा रहा है और ज़रा सोचना कि हम ऐसा क्या विशेष करें कि परमात्मा भी हमें देख कर नृत्य कर उठे, वो भी हमारे ऊपर फूलों की बरसात उतार दे। उसने हमें मानव जन्म रूपी उपहार दिया, हम उसे बदले में क्या उपहार दें। उसने हमें खुशियाँ दी हम अपने अच्छे कृत्यों से क्यों न उसे खुश करें! जब कोई अपना जन्मदिवस मनाता है तो लोग उसे उपहार देते हैं और जिसका जन्मदिन होता है वो भी बदले में उपहार देता है जिसे return gift कहा जाता है। वो परमात्मा हमारे भीतर हमारे अपने ही वास्तविक स्वरूप के रूप में छिप कर आ गया हम उसे ही प्रकट क्यों न कर लें! हम परमात्मा के ऋण से तब तक मुक्त नहीं हो सकते जब तक हम उसे अपने भीतर प्रकट न कर लें, जब तक हम उस जैसे न हो जायें। हम उसे अपना वास्तविक स्वरूप ही प्रकट करके क्यों न उपहार स्वरूप प्रदान कर दें! जो उसने हमें इंसान का जामा पहनाया हम उसे ही क्यों न भगवदस्वरूप करके वापस लौटा दें! जो चदरिया उसने हमें दी हम उसे न तो कलकित करके और न ही जैसी उसने दी वैसी ही उसे लौटायें बल्कि उसे सवाया करके, उसे और भी उजली करके वापस लौटायें तो माना कि हम उसका अंश हैं, हम उसकी संतान हैं। जीवन में ये महत्त्वपूर्ण नहीं कि तुम कितनी ऊँचाई पर पहुँचे हो या तुमने संसारिक उपलब्धियों के कितने शिखर बनाये हैं, बल्कि महत्त्वपूर्ण तो ये है कि तुम विश्वास मैडिटेशन में उतर कर अपने भीतर कितने गहरे उतरे हो। ध्यान हमारी जात है, ध्यान हमारी संपदा है, ध्यान हमारी नियति है, ध्यान हमारा अंश है, ध्यान ही हमारा वंश है! ध्यान से अपना जीवन सँवार लेना और जो वास्तव में हो वही हो जाना-यही मानव जीवन की कीमत है।

ध्यान रहे - इन सत्य सिक्त प्रवचनों को पढ़ने के पश्चात् आप वही न रहें जो हैं, कुछ दूसरे ही हो जायें। आपका जीवन पूर्णरूपेण

रूपांतरित हो सकता है।

ऐसा साथी किस का होगा

शद्गुरु कोई व्यक्ति नहीं वो एक विशद शक्ति हैं, वो परमात्मा के सबसे करीब हैं क्योंकि उसने परमात्मा को अपने भीतर प्रकट किया है। उसका स्वयं का जीवन और प्राण परमात्मा में लीन हो चुका है। शद्गुरु परमात्मा का बशर है, उसका संदेशवाहक है, उसका पैगम्बर है, उसकी किरण है। परमात्मा उसे अपने प्याशों-दीवानों के उद्धार के लिये ही क्षुशों से जमी पर भेजता है।



बन के मेरा हमकदम तू साथ चल
 कुछ तो हो तन्हाई कम तू साथ चल
 यूँ तो हैं अनेकों हमराही मगर
 हैं सफ़र में तुझ जैसे कम तू साथ चल
 ये सफ़र जन्मों-जन्म का है अगर
 आरजू है हर जन्म तू साथ चल

प्रत्येक मनुष्य एक ऐसे साथी की तलाश में है जो उसे सबसे अधिक प्यारा हो, जिससे उसका आत्मिक प्रेम हो, जिसके मिलने से उसका व्यक्तित्व पूर्ण हो जाये, वह संतुष्ट हो जाये, उसे लगे कि अब जीवन में कोई कमी नहीं है, अब कुछ भी पाने को बाकी नहीं है। यह प्रबल इच्छा सबमें कुलबुलाती रहती है कि कोई ऐसा पूर्ण अस्तित्व मिल जाये जो उसकी सभी समस्याओं का हल हो, जिस एक में उसकी पूर्ण संतुष्टि निहित हो, जो उसे गहरे से समझ सके और जो उसकी जिंदगी के उतार चढ़ाव में सदैव उसका सच्चा हितैषी हमकदम बनकर साथ-साथ चले। जब तक कोई ऐसा हमकदम नहीं मिल जाता तब तक भीतर अशांति बनी ही रहती है। मैडिटेशन की गहराईयों में उतरकर ज़रा भीतर झाँक लेना कि ऐसा हमकदम कहाँ मिलेगा? आजकल अधिकतर लोग अपने दोस्तों से कहते फिरते हैं मैं तुमसे बहुत प्यार करता हूँ परन्तु कुछ समय पश्चात् ही प्रेम का जादू उतरने लगता है और वे पुनः सच्चे प्रेम की खोज में उतर जाते हैं। यह कोई प्रेम नहीं है। जो प्रेम कभी उतरता है कभी चढ़ता है वो प्रेम नहीं होता। जो प्रेम आदि मध्य और अंत तक निभ जाये उसे प्रेम कहते हैं। सच्चा प्रेम वही होता है जो सदैव बना रहे, सदैव तरोताज़ा रहे और सदैव बढ़ता रहे। सच्ची दोस्ती एक रिश्ता होता है और जो निभा दे वो फ़रिश्ता होता है।

ज़रा गहराई से सोचना कि आखिर क्यों प्रत्येक व्यक्ति सच्चे साथी की खोज में है? ऐसा इसलिये है क्योंकि हम परमात्मा का अंश हैं और आलौकिक प्रेम हमारा स्वभाव है। प्रेम हमेशा परमात्मा से होता है। भले कितने ही रिश्ते नाते इस जगत में मिल जायें, वो भले कितने अपने से लगे, कितना हमारे साथ-साथ चलें परन्तु सब एक दिन बिछुड़ जाने वाले हैं। हम सब जन्म लेते ही

जीवन की ट्रेन पर जीवन यात्रा पर उतरे हैं जिसमें माता पिता हमारे साथ चलते रहे और हमें लगता था कि वे सदा हमारे साथ चलेंगे परन्तु उनका स्टेशन आने पर वे उतर गये और हमारा साथ छोड़ गये। अन्य यात्री जिनमें हमारे भाई बहन पति पत्नी बाल बच्चे मित्र संबंधी सब इस ट्रेन पर चढ़ते चले जाते हैं परन्तु समय आने पर सब साथ छोड़ते चले जाते हैं। इस यात्रा की खूबी यह है कि पता नहीं हमारा स्टेशन कब आ जाये और हम भी उतर जायें। तो क्यों न जीवन का सच्चा व सुच्चा हमसफ़र ढूँढ़ें जो लोक परलोक दोनों में हमारा सहाई हो। ऐसा साथी एकमात्र पूर्ण सद्गुरु है जो पल-पल साथ निभाता है। जीवन में पूर्ण सद्गुरु का मिलन एक आनन्ददायी व आलौकिक घटना है। अगर कहीं कोई जागा पुरुष मिल जाये तो उसको अपना हाथ थमा देना। तुम पकड़ोगे तो उँगली छूट-छूट जायेगी। वो पकड़ेगा तो कभी हाथ नहीं छोड़ेगा। सब भले साथ छोड़ जायें पर वो जन्मों-जन्मों तक साथ निभाता है। सद्गुरु अपने शिष्य की करुण पुकार सुनकर ले चलता है उसे उसकी उँगली पकड़ कर अनन्त जगमगाती रश्मियों से परिपूर्ण प्रकाश की ओर! फिर ये भीतर की यात्रा प्रारम्भ होती है जहाँ सद्गुरु अपने शिष्य का हमकदम बन कर साथ-साथ चलता है और उसे उसकी क्षमता व सामर्थ्य का भान कराता हुआ जीवन के शिखरों पर चढ़ाता चला जाता है। सद्गुरु की शिष्य के प्रति सद्भावना व अनुकंपा का शिखर देखना- जिस स्तर पर शिष्य खड़ा होता है उसी स्तर पर सद्गुरु स्वयं उतरकर हर कदम पर उसका साथ देता है। सद्गुरु उसे चोट मार-मारकर झकझोरता है- 'कब तक यूँ अँधेरों में पड़े रहोगे। बहुत जन्म भटक लिये, अब तो होश में आओ! मानव जन्म पाकर ऐसा अमूल्य अवसर खो मत देना! तुम प्रकाशस्वरूप हो, अपना स्वरूप पहचानो! देखो हम और तुम एक जैसे हैं! तुममें भी हमारे जैसी परमात्म स्वरूप होने की पूरी-पूरी संभावना है- तुम भी हमारे जैसे होकर अपने जीवन में जगमगा सकते हो।' इस प्रकार सद्गुरु शिष्य के भीतर छिपी हुई दिव्य संभावनाओं को सार्थकता प्रदान करता हुआ एक दिन उसकी हृदयाकाश में उड़ारी लगवा देता है।

जैसे माँ पक्षी अपने शिशु पक्षी के साथ-साथ उड़ती हुई उसे उड़ना सिखाती है, ऐसे ही सद्गुरु अपने शिष्य की रहनुमाई करते हैं! जितना-जितना शिशु पक्षी उड़ सकता है, उतना ही उसकी माँ भी उड़ती है। पहले

अपने शिष्य के साथ-साथ भीतर की अनजान राहों पर चलते हुये उसे भीतर का आकाश दिखा देता है और फिर शिष्य में स्वतः ही प्यास तिलमिलाने लगती है हृदयाकाश में उड़ने की। ज्यों-ज्यों उसकी यह प्यास



‘जन्मों से तरसती पलकों को एक झलक का था इंतजार’

दिल्ली के छतरपुर में नव वर्ष के उपलक्ष्य में आयोजित विश्वास मैडिटेशन शिविर में स्वागत धुन में डूबे हुये भक्तजन

घोंसले में ही वो अपने पंख फैलाता है, परन्तु जब माँ उसे बाहर आकाश दिखाती है तो वो घोंसले में नहीं रह पाता और एक दिन उसकी माँ ही उसे घोंसले से बाहर धक्का दे देती है। उसकी उड़ने की प्यास ही उसे आकाश में उड़ा कर ले जाती है और एक दिन शिशु पक्षी आसमां में उड़ता हुआ वहीं डूब जाता है। ठीक यही प्रक्रिया सद्गुरु और शिष्य के बीच घटित होती है। सद्गुरु शिष्य के हाथों को बल देता है, उसके पैरों को मजबूत बनाता है, उसको भीतर से सँवारता- सँभालता है, उसके भीतर की श्रद्धा को सजग कर उसके भीतर आत्मभाव जगाता है, उसमें आत्मविश्वास जगाता है ताकि बड़े से बड़ा आकाश भी उसके आत्मविश्वास के आगे छोटा मालूम पड़े। सद्गुरु

बढ़ती जाती है, वह हृदयाकाश में उड़ान भरने लगता है और फिर अपने ही भीतर के आलौकिक-अद्वितीय विश्वास लोक में आनन्दमग्न हो वास करता हुआ वह अपने सद्गुरु के प्रति कृतकृत्य के भाव में बहने लगता है। वह इतने आनन्दभाव से भर जाता है कि कोई असुरक्षा उसे कंपा नहीं सकती और वह निर्भय होकर असुरक्षाओं से गुजरने में सक्षम हो जाता है। वस्तुतः हर असुरक्षा उसके लिये पंखों को फैलाने का अवसर बनने लगती है। हर कठिनाई उसके लिये एक चुनौती बन जाती है। आकाश का खुलापन उसके लिये और दूर तक उड़ने की दिशा बन कर उसे स्वयं मार्ग देता जाता है। अन्ततः आकाश की गहराईयों में डूबा हुआ वह यही कहता है- ‘ओ मेरे प्रेमास्पद हृदयसम्राट! जब मैं

अकेला चल रहा था तो मुझे लगता था कि मैं मंज़िल पर पहुँच जाऊँ परन्तु जब आप मेरे सद्गुरु साथ-साथ चलने लगे तो मुझे लगा कि ये रास्ता कभी ख़त्म न हो।' तभी तो संत महापुरुष फ़रमाते हैं -



सारे जग को देख के जाना तुम बिन अपना कोई नहीं है झूठी है यह मन की माया मतलब अपना निकल गया जब सबने अपना हाथ छुड़ाया सब कुछ खोकर हमने जाना मन के जग को देख के जाना तुम बिन अपना कोई नहीं है कब तक झेलेगी यह काया सुख व दुःख की धूप और छाया आँधियारे में जाकर देखा हमसे बिछड़ा अपना साया लगने लगा हर एक बेगाना तुम बिन अपना कोई नहीं है ठोकर खाकर दिल ने माना तुम बिन अपना कोई नहीं है मनुष्य जिससे प्रेम करता है वह वैसा ही होता जाता है। अगर तुम क्षुद्र के प्रेम में पड़ोगे तो क्षुद्र हो जाओगे और अगर तुम विराट से प्रेम करोगे तो तुम विराट ही होते जाओगे। तुम्हारी जितनी पात्रता होती है वैसा ही तुम्हारा प्रेम होता है। क्षुद्र के प्रति प्रेम में पड़कर तो देख चुके हो अब विराट से प्रेम का नाता जोड़ लेना। सद्गुरु कोई

व्यक्ति नहीं वो एक विराट शक्ति है, वो परमात्मा के सबसे करीब है क्योंकि उसने परमात्मा को अपने भीतर प्रकट किया है। उसका स्वयं का जीवन और प्राण परमात्मा में लीन हो चुका है। सद्गुरु परमात्मा का बशर है, उसका सदेशवाहक है, उसका पैगम्बर है, उसकी किरण है। परमात्मा उसे अपने प्यासों-दीवानों के उद्धार के लिये ही अरशों से ज़मीं पर भेजता है। सद्गुरु तुम्हें मार्ग देता है लेकिन चलना तुम्हें है। वो तुम्हें विधि देता है उपयोग तुम्हें करना है। सद्गुरु तुम्हें इशारा करता है इशारे को जीवन तुमने बनाना है। उसके पास बैठकर तुम जागने लगते हो। पास बैठो तो आती है यादे खुदा ऐसे सद्गुरु की सोहबत बड़ी चीज़ है। सद्गुरु से पहली बार अमृत की झलक आती है। उसके पास बैठ कर पहली बार परमात्मा की पगध्वनि सुनाई पड़ती है। सद्गुरु द्वार है। परमात्मा का अनुभव सद्गुरु ही करवा सकता है। वो तुम्हारे जैसा है तुम्हारी भाषा को समझ सकता है। वो दोनों है-परमात्मा भी और मनुष्य भी। बाकी सब तो बाहरी यात्रा पर साथ हैं। यह भीतर की यात्रा है। अज्ञात की यात्रा है। साथ ज़रूरी है क्योंकि रास्ता अनजान है। परन्तु साथ का यह मतलब नहीं कि विपरीत परिस्थिति आये ही न, सब आयेगा लेकिन सिर के ऊपर से निकल जायेगा, तुम्हें विचलित नहीं करेगा। विपरीत समय में सब साथ छोड़ जायेंगे परन्तु सद्गुरु तुम्हें भीतर से ऐसा पकड़ लेगा कि तुम तब भी आनन्दमग्न रहोगे। एक बार का ज़िक्र है-एक प्रभुभक्त को अपने किसी व्यापार के सिलसिले में अपने सद्गुरु को छोड़कर किसी अन्य शहर में जाकर रहने के लिये जाना पड़ा। अपने सद्गुरु को छोड़कर जाने के नाम पर शिष्य बहुत उदास हो गया। सद्गुरु ने उसे सांत्वना देते हुये कहा कि तुम उदास नहीं होना, वह सदा उसके साथ रहेंगे। शिष्य बोला - "गुरुदेव मुझे कैसे पता चलेगा कि आप मेरे साथ हैं? आप कुछ ऐसा कर दो कि मुझे यह सदा अनुभव होता रहे कि आप मेरे साथ हैं। ऐसा कोई प्रमाण मुझे बता दें।" सद्गुरु बोले - "ठीक है बेटे! तुम जब भी किसी कच्ची सड़क पर चलोगे तुम्हें दो पैरों की बजाय चार पैरों के निशान दिखाई देगे, दो तुम्हारे होंगे

और दो निशान मेरे पैरों के होंगे, तो तुम समझ लेना कि मैं हमेशा तुम्हारे साथ हूँ। इस तरह तुम्हें मेरे साथ होने का अनुभव होता रहेगा।” अगले दिन वह वहाँ से चला गया और दूसरे शहर में जाकर रहने लग गया। वहाँ जाकर ऐसा ही हुआ। उसके ऑफिस का रास्ता कच्चा था, वह जब भी अपने ऑफिस से आता-जाता उसे अपने पैरों के साथ-साथ दो पैरों के निशान और भी दिखाई देने लगे। वह बड़ा खुश हुआ। अब रोज़ ऐसा होने लगा। एक बार उसे व्यापार में घाटा हुआ सब कुछ चला गया। वह सड़क पर आ गया उसके अपनों ने उसका साथ छोड़ दिया। देखो यही इस दुनिया की समस्या है, मुसीबत में सब साथ छोड़ जाते हैं। अब उसे ऑफिस जाते समय चार पैरों की बजाय दो पैरों के निशान दिखाई देने लगे। उसे बड़ा आश्चर्य हुआ कि बुरे वक़्त में सद्गुरु ने भी साथ छोड़ दिया। धीरे-धीरे सब कुछ ठीक होने लगा, फिर सब लोग उसके पास वापस आने लगे। अब उसे फिर से चार पैरों के निशान दिखाई देने लगे। उससे अब रहा नहीं गया। गुरुदेव को पुकारते हुये वह बोला - “गुरुदेव! जब मेरा बुरा वक़्त था सबने मेरा साथ छोड़ दिया था पर मुझे इस बात का ग़म नहीं था क्योंकि इस दुनिया में ऐसा ही होता है। मुसीबत में तो अपना साया भी साथ छोड़ देता है। पर आप ने भी उस समय मेरा साथ छोड़ दिया। आपने ऐसा क्यों किया?” सद्गुरु की प्यार भरी आवाज़ गूँज उठी - “तुमने यह कैसे सोच लिया कि मैं तुम्हारा साथ छोड़ दूँगा। तुम्हारे बुरे वक़्त में जो दो पैरों के निशान दिखाई देते थे वे तुम्हारे पैरों के नहीं मेरे पैरों के थे। उस समय मैं तुम्हें अपनी गोद में उठा कर चलता था और आज जब तुम्हारा बुरा वक़्त ख़त्म हो गया तो मैंने तुम्हें नीचे उतार दिया है। इसलिये तुम्हें फिर से चार पैर दिखाई दे रहे हैं।” रो उठा शिष्य और भाव विह्वल हो गुनगुनाने लगा -

ढूँढ़ कर मैंने देखा जहाँ में यार के जैसा कोई नहीं है
 यार को तो समझना है मुश्किल यार किसकी समझ में है आया
 ये खुलासा है अहले नज़र का यार को कोई समझा नहीं है
 यार ने इश्क़ करना सिखाया मौत से पहले मरना सिखाया

परदा कर लेता है इश्क़ वाला याद रख मरता कोई नहीं है
 सद्गुरु समान कोई भी दाता नहीं है और शिष्य के समान याचक नहीं है। वो तीन लोक की संपदा दान में दे देता है। सद्गुरु के जैसा कोई देने वाला नहीं। उसका अर्थ ही है जो दिये चला जाये। पर वो जो दे रहा है वो बहुत सूक्ष्म है। परन्तु इसका अर्थ यह नहीं कि सद्गुरु तभी साथ है अगर वह तुम्हारी माँगों को पूरा करता चला जाये। अगर माँग है तो साथ नहीं निभ सकता। वो कहाँ-कहाँ साथ निभायेगा। तुम स्वयं ही उँगली छोड़कर भाग जाओगे। माँगने की ज़रूरत ही नहीं। अगर तुम क्षुद्र माँगने आये हो तो विराट से वंचित हो जाओगे, ख़ाली हाथ जाओगे। वह वो नहीं देता जो तुम्हें चाहिये, वह वो देता जिसमें तुम्हारा हित हो। वो जो दे उसे सहज स्वीकार करते जाना। यह मत देखना कि क्या मिल रहा है, ये देखना कि कौन दे रहा है-बस फिर वो सदा साथ है। सद्गुरु के द्वार पर संकल्प नहीं समर्पण करना। समर्पण का अर्थ है तुम असहाय-असमर्थ हो। तुम उसके हाथों में छोड़ते हो अपनी नाव वह जहाँ ले जाये। सब छोड़ दिया। वह चाहे मिटाये चाहे डुबोये चाहे पार करे उसकी मर्जी। समर्पण बहुत सरल उपाय है। वह सहज भाव है। मीरा नाचते हुये पहुँच गई, चैतन्य गीत गाते हुये पहुँच गये। संकल्प नहीं समर्पण। समर्पण में शिष्य अहंकार छोड़कर चलता है संकल्प में बाद में छोड़ता है। समर्पण कहता है तू ही है। कुछ भी देना पड़े तो भी अगर गुरु मिल जाये तो सस्ता जानना। अन्ततः सब छोड़ना पड़ता है। गुरु बाहर की घटना नहीं है तुम्हारे भीतर की क्रांति है। तुम जब सब देने को तैयार हो तब गुरु हज़ारों मील दूर हो तो भी साथ-साथ रहेगा, वह तत्क्षण मौजूद है। इसलिये वह तुम जो कहोगे सब समझेगा। तुम्हारे दर्द को जानेगा। जब शिष्य सद्गुरु रूपी दूरबीन से परमात्मा को देखता है तो वो बहुत पास नज़र आता है और अगर सद्गुरु को हटा कर देखता है तो वो बहुत दूर नज़र आता है, यात्रा की हिम्मत ही नहीं होती। बस अपने इस मन को सद्गुरु के हवाले कर देना, स्वयं को मन के हवाले नहीं करना और शक्तिविहीन होकर जिधर मन

ले जाये, उधर ही नहीं चल पड़ना, जैसा मन करे, वैसा ही नहीं करने लग जाना, मन को अपनी जीवन नौका का खेवैया मत बना लेना। सद्गुरु ही इस जीवन नैया का खेवनहार है, वही तुम्हें भवसागर से पार ले जा सकता है, अन्य कोई नहीं।

किसी संत ने एक नये साधक से पूछा:-

“आप कौन हो?” उत्तर था “आप जानते हैं।”

“कहाँ से आये हो..... आप जानते हैं।”

“कहाँ जाना है आपको..... आप जानते हैं।”

“कैसे जाना है..... आप जानते हैं।”

“तो क्या आपने मुझे निजी ड्राईवर समझ रखा है,”

उस मस्त फकीर ने जानबूझ कर मुस्कुराते हुये नवागत साधक को झँझोड़ा।

उस साधक ने बड़ी विनम्रता से उत्तर दिया, “मुझे तो मात्र इतना ही पता है कि यह जीवन आपको सौंप दिया है। अब आप मेरे खेवैया हैं कि नहीं, आप जानते हैं।”

“तो कब जाना है बेटे,” उस फकीर ने हँसते हुये कहा।

उत्तर फिर वही था, “आप जानते हैं। मैं तो नौका में

बैठ चुका हूँ।”

वाह! इस वार्ता का साक्षी बोल उठा, “शुभ यात्रा।” ऐसे सफ़र के मुसाफ़िर, साधक, दृष्टा मजिल तक पहुँच ही जाते हैं जहाँ सारी ज़मीं व आसमां उनका लुभावना आवास होता है जिसकी कोई सीमा, कोई दीवार नहीं होती और वे खुले दिल से वहाँ विचरण करते हैं, रहते हैं व खुशियों से भरपूर जीवन जीते हुये अपने सद्गुरु के प्रति सदा यही गुनगुनाते हैं-

उधर ही चलेंगे जिधर ले चले तू
हमें इससे क्या कि किधर ले चले तू
सही ले चले तू गलत ले चले तू
न हो तेरी मर्जी तो मत ले चले तू
कोई ना नुकर या कोई नाज नख़रा
करेंगे नहीं जिस डगर ले चले तू
पड़े बस रहेंगे यूँ ही तेरे दर पर
चलेंगे तभी हम अगर ले चले तू
ज़मीं से जहन्नूम जहन्नूम से जन्नत
है तेरी खुशी जिस भी घर ले चले तू
बड़े नासमझ हम ना समझें इशारा



‘जिन नयनों में सद्गुरु बसे दूजा कौन समाये
पलकें गिरें या पलकें उठें मोहे सद्गुरु ही नज़र आये’
छतरपुर में आयोजित विश्वास मैडिटेशन शिविर में मैडिटेशन की बहारों का आनन्द लेते हुये

हिफाजत में अपनी मगर ले चले तू
कि कर ही चुके नैया तेरे हवाले
किनारे लगा या भँवर ले चले तू

सद्गुरु का दर्शन करते ही आकंठ तक भर जाओगे, आनन्द की बाढ़ आ जायेगी, भीतर एक प्यास की चिंगारी सुलग उठेगी, लौ जगेगी। सद्गुरु की प्रज्वलित अग्नि तुम्हारी राख में दबी अग्नि को भी पुकार लेगी। गहराई गहराई को पुकारेगी उसी घड़ी बंध जाओगे सद्गुरु के साथ। एक ही बात का ख्याल रखो और प्रतीक्षा करो कि सद्गुरु का तीर तुम्हारे हृदय में बिंध जाये और तुम्हारे नख से लेकर सिर तक विरह की पीड़ा उठ जाये और उसमें तुम जल उठो। एक ही प्रार्थना हो कि तेरा विरह चाहिये, तेरा नियंत्रण चाहिये, तू बुला तेरी पुकार चाहिये, तुझसे मिले बिना कोई सुख कोई आनन्द संभव नहीं। ऐसी पपीहे की प्यास भरी पुकार तुम्हारे हृदय में भर जाये, तुम भी जलो उस विरह की अग्नि में, इसे ही तुम सौभाग्य समझना। हर समय सुकूँ लुटा ही रहे, कहीं एक पल का भी चैन न हो। भीतर हर समय प्यास बनी ही रहे सद्गुरु के दीदार की। यह प्यास है कोई माँग नहीं। प्रेम कभी तृप्त होता ही नहीं क्योंकि प्रेम केवल परमात्मा से होता है और परमात्मा

विराट है। अगर सद्गुरु की एक झलक मिल जाये तो शिष्य का सारा सुकूँ ही उड़ जाता है—उसकी प्यास और भी बढ़ जाती है, उसकी सुरति और भी उलझ जाती है। सारा दिन बेचैन होकर सद्गुरु के दर्श की प्रतीक्षा में लगा रहता है, सद्गुरु की ही राह ताकता रहता है, ज़रा सा भी कल नहीं पड़ता, आँखें द्वार पर ही टिकी रहती हैं, मस्ती आती है जाती है, अभी कायम नहीं हो पाई। विरह के क्षण लगते भी बहुत लम्बे हैं, इसलिये हर समय आँसुओं से आँखें भरी ही रहती हैं, वो विरह के आँसू हैं। विरह के मधुर क्षण ही सद्गुरु के साथ बाँधे रखते हैं और वह सदा साथ-साथ रहता है। देखना नरेन(स्वामी विवेकानंद) को—कितना रोता है बावा रामकृष्ण के लिये! कभी-कभी घर जाना होता था, ज़बरदस्ती भेजा जाता था, क्योंकि घर की हालत ठीक नहीं थी। पढ़ाई भी अभी चल रही थी, पुस्तक हाथ में होती थी और उसमें गुरुदेव की फोटो रख कर उन्हीं को टकटकी लगाकर निहारता रहता था और पढ़ने का बहाना बनाये रखता था। जब आँसू पुस्तक पर गिरते तो होश आता कि ये क्या हो रहा है! हालाँकि हर समय बावा के पास रहता था, न वो बावा के बिना रह सकता था और न ही बावा उसके बिना रह सकते



‘जिक्र हुआ जब तेरी रहमत का हमने खुद को खुशानसीब पाया
तमन्ना थी एक प्यारे से दोस्त की सद्गुरु खुद दोस्त बनकर आया’

दिल्ली के छतरपुर में आयोजित विश्वास मैडिटेशन शिविर में गुरुदेवश्री जी के शुभ आगमन पर हर्षित भक्तजन

थे। बावा सबसे अधिक प्यार उसी से करते थे, क्योंकि वो बहुत होनहार, प्रतिभावान व संभावनाओं से ओतप्रोत था। उनका सबसे लाइला शिष्य था वो, फिर भी बेहद बेचैन! वो पुकार-पुकार के कहता है-

मैंने जब तक तुम्हें देखा नहीं था
मैं तन्हा था मगर इतना नहीं था
समंदर ने मुझे प्यासा ही रखा
मैं प्यासा था मगर इतना नहीं था
जब मैं सहारा में था प्यासा नहीं था
तेरी तस्वीर से करता था बातें
मेरे कमरे में आइना नहीं था
सुना है कि तूने बंद कर ली आँखें
कई रातों से तू भी सोया नहीं था
रूठने मनाने के इस दौर में
बिछुड़ जायेंगे कभी सोचा नहीं था

एक बार का जिक्र है कि नरेन अपने कमरे में बैठा अपने बावा की फोटो अपने सामने रख कर रोता चला जा रहा था। बहुत दिन से मिलने भी नहीं गया था, परीक्षा सिर पर थी, पढ़ना भी ज़रूरी था, परन्तु पढ़ाई हो नहीं रही थी, बीच में न जाने बावा कहाँ से आ जाते थे। उनकी मोहिनी तस्वीर उसकी आँखों के समक्ष

घूमती रहती और वह उसी में खो जाता, पन्ने गायब हो जाते, शब्द गायब हो जाते। एक दिन जब वो बहुत दिन से गया नहीं तो बावा उसे मिलने के लिये उसके पास चले आये। क्या देखते हैं कि नरेन ने उनकी फोटो अपनी किताब में रखी हुई थी और रोता चला जा रहा था। उसे यह भी खबर नहीं कि बावा उसके दरवाज़े पर खड़े हैं। उसकी आँखें आँसुओं से इतनी भरी थी कि वो बावा को देख ही नहीं पाता। जिनके लिये रो रहा था वो सामने खड़े थे और वो उनसे मिलने को तरस रहा था। बावा सामने खड़े रोते हुए नरेन को देखकर मज़ा ले रहे थे क्योंकि उनको तो बरसात ही लुभानी है। नरेन अपनी आँखें ही ऊपर नहीं उठा पाता, वो तो बावा की तस्वीर में डूबा था। एकाएक उसकी नज़र द्वार पर गई तो देखा - 'ये क्या! बावा खड़े हैं और मुस्कुरा रहे हैं।' उसे विश्वास ही नहीं हुआ कि बावा उसके कमरे में आ सकते हैं। विश्वास होता भी तो कैसे, वो पहले कभी आये ही नहीं। बावा उसके घर आ जायें, यह हो ही नहीं सकता। वह घबरा गया, उसे लगा जैसे वो स्वपन देख रहा हो। बार-बार अपनी आँखों को मलता, कहीं कोई भ्रम तो नहीं हो रहा, कहीं उनकी याद इतनी तीव्र तो नहीं हो गई कि वे खुद ही उसमें आन बसे हों, कहीं वह आत्मसम्मोहित तो नहीं हो रहा! उसे भरोसा नहीं आया, वो बैठा ही रहा, उसने बावा का कोई स्वागत नहीं किया। बावा ने आगे बढ़कर कहा - "बेटे! मुझे देखकर घबरा क्यों गये! मैं तुम्हारा बावा हूँ, बहुत दिनों से मिलने नहीं आये तो सोचा मैं ही तुम्हें मिल आऊँ।" बावा की आवाज़ सुनकर वो चौंक गया, सारे शरीर में एक कंपकंपी सी दौड़ गई। अब उसे होश आया और थोड़ा भरोसा हुआ कि सचमुच में बावा आये हैं। तब दौड़कर बावा के गले लग गया और रोते-रोते बोला - "हद हो गई, बावा! आप साकार रूप में यहाँ खड़े हैं और मैं आपकी याद में रो रहा हूँ। आप क्यों नहीं सदा मेरे साथ ही रहते? आप अगर चाहो तो मेरे ग़म की दुनिया को सदा-सदा के लिये बदल सकते हो।" ये सुनकर बावा की आँखों में भी आँसू आ गये और उन्होंने नरेन को अपनी बाँहों में लेकर दुलार करते



हुए चूम लिया और बोले - "बेटे! बोलो! क्या हुआ, मैं तुम्हारे पास ही तो हूँ!" नरेन रोते-रोते बोला, बावा - क्या बताऊँ मुझे क्या हो गया यार का सामना हो गया हुस्न और इश्क़ दो ही तो थे इक़ सनम इक़ खुदा हो गया आपका ग़म खुदा की क़सम दर्दे दिल की दवा हो गया वो न आये तो दिल ने कहा चल के देखें कि क्या हो गया देख कर उनकी तस्वीर को खुद खुदा भी फ़िदा हो गया उनके क़दमों पे मेरा खुमार आज सजदा अदा हो गया

सद्गुरु और शिष्य के बीच कौन सी घटना घटे ताकि सेतु बन जाये और दोनों साथ-साथ चलें। यह घटना है जागरण की। सद्गुरु जागा है तुम जागो। जितना तुम जागोगे उतना ही सद्गुरु के करीब होते जाओगे। ज़्यादा से ज़्यादा जागो। सद्गुरु के पास बैठने से तुम उसके करीब नहीं होते जाओगे, उसके चरण पकड़ लेने से थोड़े ही तुम सद्गुरु के करीब होने लगोगे, उससे तो कुछ भी न होगा। तुम जागोगे तो उसके निकट होओगे, क्योंकि यह निकटता तो भीतर की है, बाहर की नहीं। सद्गुरु नदी की धार है उसमें तुम तैरना सीख सकते हो। फिर यही गंगा तुम्हें सागर तक ले जायेगी। फिर सब किनारे छूट जायेंगे। फिर कोई सहारा न होगा। तुम अकेले हो जाओगे। शिष्य की सारी साधना सद्गुरु

की छाया बन जाने की है। वो समग्र समर्पण है। अपने आप को बिल्कुल खो देना है। तभी तो गुरु तैयार कर पायेगा। उसका साथ बहुत सूक्ष्म है वो चाहे हमारी तरफ़ देखे न देखे हमारी कितनी भी उपेक्षा करे परन्तु भीतर से वो हमारे साथ है। वो तुम्हारी तरफ़ न देखे तो तुम शून्य हो जाओ, वो देखे तो तुम साक्षी दृष्टा हो जाओ, वो देखकर मुस्कुरा कर तुम्हारे सिर पर हाथ रखे तो तुम आनन्दित हो जाओ। उसके पास चुप होकर बैठ जाना उसकी जब मर्ज़ी होगी, जब तुम तैयार होओगे वो तुम्हें भर देगा। सद्गुरु के प्रति समर्पण कर देना उसके आदेश का पालन करना कोई तर्क नहीं करना। वो कई बार ऐसे आदेश देगा जो तर्कसंगत नहीं होंगे तो भी तुम मानते चले जाना तभी तो बुद्धि टूटेगी। जिस दिन बुद्धि गिर जायेगी सद्गुरु तुम्हारी बुद्धि में आ जायेगा वो तुम्हारा विवेक बन जायेगा। फिर गुरु गोविंद दोनों प्रकट हो जायेंगे। तब तुम्हें फ़ैसला करना होगा कि अब क्या करें। बहुत दुविधा हो जायेगी। एक बार ऐसा हुआ कि एक भक्त के घर भगवान् और सद्गुरु दोनों पहुँच गये। वह बाहर आया तो जैसे ही दोनों को देखा तो दुविधा में पड़ गया कि पहले किसको प्रणाम करूँ। जैसे ही दुविधा हुई सद्गुरु ने इशारा किया कि भगवान् के चरण छुओ। वह भगवान्



‘मन की आँखों से प्रभु का दीदार करो
दो पल का है अँधेरा बस सुबह का इंतज़ार करो’
छतरपुर में हुये विश्वास मैडिटेशन शिविर में अंतस ध्यान की मधुर प्यास में डूबे हुये

शिष्य की शारी शोधना शब्दगुण की छाया बन जाने की है। वो शमग्र शमर्पण है। अपने आप को बिल्कुल खो देना है। तभी तो गुरु तैयार कर पायेगा। 32का साथ बहुत शूक्ष्म है वो चाहे हमारी तर्फ देखे न देखे हमारी कितनी भी उपेक्षा करे परन्तु भीतर से वो हमारे साथ है। वो तुम्हारी तर्फ न देखे तो तुम शून्य हो जाओ, वो देखे तो तुम शक्ति दृष्टा हो जाओ, वो देखकर मुश्किल कर तुम्हारे शिर पर हाथ रखे तो तुम शान्दित हो जाओ।



के चरणों में झुकने लगा तो भगवान् बोले - “रुको! पहले गुरु के चरणों में जाओ। तीनों लोकों में गुरु से बड़ा कोई नहीं है, जो गुरु कहता है वही मैं करता हूँ। उसके बिना मैं यहाँ तक नहीं आ सकता था। वही मेरा हाथ पकड़ कर यहाँ तक लाया है। उसके कारण ही यहाँ तक आया हूँ। उसी ने ही तो तुम्हें मेरे बारे में बताया है।” वह दौड़ कर गुरु के चरण छूने लगा क्योंकि उसी की बलिहारी है, उसी ने भगवान् का बताया है। गुरु बोले - “मैं भगवान् को लाया हूँ, मैंने तुम्हें भगवान् का बताया ही है न, परन्तु तुम्हें बनाया किसने है? भगवान् ने ही तो बनाया है न! भगवान् का प्रसाद ही तो निरंतर बरस रहा है। स्वाँस-स्वाँस में उसकी सुवास है। धड़कन-धड़कन में उसका गीत है। तुम हो, होशपूर्ण हो, तुम्हारे भीतर जगमगाती चेतना का एक दीया है, जो भगवान् का स्वरूप है। इसलिये पहले भगवान् के चरण छुओ।” भगवान् बोले - “मैंने तुम्हें बनाया है, यह सब ठीक है, तुम मेरे चरणों में आ गये हो। लेकिन मेरे यहाँ न्याय की पद्धति है। अगर तुमने अच्छा किया, अच्छे कर्म किये तो तुमको स्वर्ग मिलेगा, अच्छा जन्म मिलेगा, अच्छी योनि मिलेगी। लेकिन अगर तुम

बुरे कर्म करके आये हो तो मेरे यहाँ दंड का प्रावधान भी है। दंड मिलेगा। चौरासी लाख योनियों में भटकाने जाओगे, फिर अटकोगे, फिर तुम्हारी आत्मा को कष्ट होगा, फिर नरक मिलेगा, फिर अटक जाओगे। लेकिन यह जो गुरु है न, यह बहुत भोला है। इसके पास अगर तुम पहले चले गये तो तुम जैसे भी हो, जिस तरह से भी हो यह तुम्हें गले लगा लेगा और फिर तुम्हारे अहंकार को चूर करके शुद्ध-बुद्ध बना देगा। वह तुम्हारे घड़े का शून्य गढ़ता है। घड़ा खालीपन का प्रतीक है। वह ऊपर से चोट मारता है और भीतर हाथ का सहार देकर तुम्हें सँवारता है ताकि तुम परमात्मा से भरे जा सको। यही कारण है कि गुरु कभी किसी को भगाता नहीं, वह निरवारता है और भगवान् के चरणों में भेज देता है। जब तुम गुरु में खो जाओगे उसी क्षण द्वार खुल जायेंगे और गुरु गोविंद दोनों तुम्हारे समक्ष खड़े हो जायेंगे।” उसने गुरु के ही चरण पहले छुये और गुनगुनाने लगा -

ऐसा साथी किस का होगा रहे सदा जो साथ में मन के पार लगा दे नौका स्वर्ग दे सौगात में एक समंदर ध्यान का आँखों में है अब समा रहा पाना था जो पा लिया अब और क्या बाकी रहा

Awareness in Every Moment



'Our eyes which reflected Thy image are so blessed, 'O' Lord.'
Drinking the nectar of meditation through the pitcher of heart

With the grace of God, May New Year bring you peace, prosperity, happiness, awareness and meditation in every moment. We live with minimum of awareness, consciousness. We go on doing things, we go on moving this or that but we are not conscious. We live almost in a drunken state, in a fog. It seems as if thick fog engulfs us. Sometimes we come out of fog with the holy voice of a saint or some spiritual leader but soon the fog penetrates us. Have we ever had any moments of awareness so

that we can see, we can compare? Keats said

What is this life if full of cares

We have no time to stand and stare

If we are aware, we will find our consciousness more, we have come out of a fog. The fog surrounds us. Sometimes something penetrates the fog as some unknown happening and brings us out. But ordinarily life is so monotonous that nothing brings us out and there is no surprise.

We are unaware

Be happy and be aware

Rejoice and be aware

When we are flowing with joy, blissfulness, we are aware. That is the moment to be aware but people do exactly the opposite. When they are happy, who cares about awareness? And when they are in anguish, then certainly they start thinking that it is time to be aware and get out of anguish but nobody has ever been able to get out of anguish directly. Awareness takes you away from fear, tension & mind and provides relaxation.

Awareness and relaxation are two sides of the same coin. Tension cannot exist in the light of awareness. As you relax, certain awareness arises in you. They are inseparable. To start with relaxation is difficult because even the effort to relax creates tension. Start from

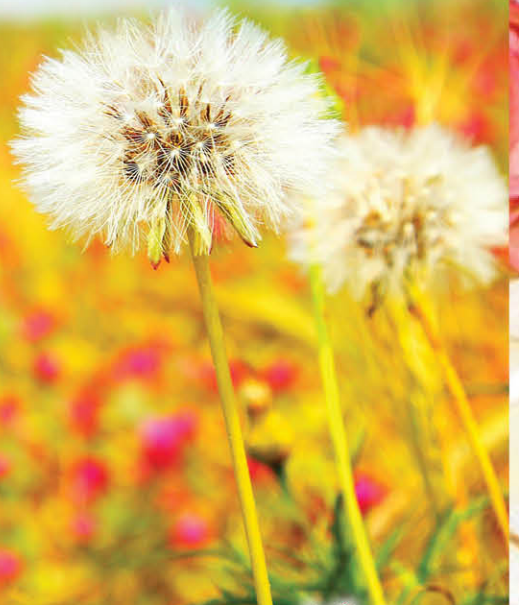
awareness, which takes you away from the mind and the identification with the mind. That is the Meditation with wakefulness, awareness and watchfulness. Awareness takes you away from all the anxieties, worries and fears. Body starts relaxing. Tensions cannot exist in the light of awareness.

कहाँ जा रहा है तू ऐ जाने वाले
अँधेरें हैं मन के दीया तो जला ले

‘O’ traveller! Be aware! Where are you going? Kindle the light of Meditation in the thick darkness spread all around by the mind. Awareness will evaporate the mist of ignorance. Through awareness all that is negative like darkness with light will dissolve-hatred, anger, sadness, violence. Then love, ecstasy, joy will be revealed to you.

“Be aware of yourself. Whatsoever you are doing be aware of yourself doing it. Constant

We are to be aware every moment through Vishvas Meditation. When we close our eyes, thick darkness appears which indicates that there is a light behind this grim darkness. Through persistent and regular meditation, that light would dispel darkness and awareness will be prevalent.



remembering creates a centre, a centre of stillness, a centre of inner mastery, an inner power. Use any opportunity to be aware, to be alert and to be at the centre from periphery. Be aware in simple things like walking, bathing, eating and sleeping etc. Take charge from Robot. Don't walk, bathe, eat or do any simple thing mechanically without being aware of it. If you can do simple things with awareness unlike Robot, you will also know how to enter difficult things with awareness", said Buddha to his disciples.

You have full awareness. You don't have to achieve it. Awareness is simple and innocent. Everyone has it, so it is not a question of achievement. You are aware of sunset, you are aware of a beautiful flower. When you are

looking at sunset, you are so absorbed in the beauty of the sunset that you completely forget that there is a greater beauty which is making it possible for you to know the beauty of sunset- it is your awareness. In the holy voice of Swami Vishvas Ji

अपनी न की पहचान बड़ी भूल यह हुई
बरसों किये खराब खुदा तलाश में हमने

We made a big blunder of being unaware of ourselves and wasted years after years in search of God.

When we are aware of the beauty of sunset or sunrise our awareness is focused on an object – the sunset, the sunrise or the moon. Drop the object and just remain engulfed in awareness, pure awareness, in silence, in peace. Just be alert.



'Meditation is the best wireless connection to God.'

A beautiful glimpse of Chair Meditation in the morning light at Hotel 'The Lalit' in Chandigarh.

Awareness functions as magic. Awareness dissolves all that is ugly in us and brings out all that is beautiful. Awareness is a transforming force. Whatever deepens with your awareness is virtue and whatever disappears with your awareness is sin. Become more aware and less unaware. Right is enhanced through it and wrong is destroyed.

As no method or technique is required in Meditation, awareness is spontaneous. It is in every moment. Don't create any unnatural discipline for yourself. Your awareness helps you to be natural, to be spontaneous non-interfering, non-repressive but yet you are aware. You are neither to indulge nor renounce.

You are to be in the world but not of it.

All the struggles, anxieties, worries start from

the fact that we live in periphery far away from our centre which is a centre of peace, stillness, inner mastery and inner power. Centre is omnipresent, omniscient and omnipotent. Bliss is there. Bliss has got no opposites. Pleasure is followed by pain, happiness is by misery, joy by sorrow but Bliss is Bliss. That is your awareness which is already there and you don't have to achieve it. It is spontaneous. We are to be aware every moment through Vishvas Meditation. When we close our eyes, thick darkness appears which indicates that there is a light behind this grim darkness. Through persistent and regular meditation, that light would dispel darkness and awareness will be prevalent.

HAPPY

BIRTHDAY

Dr. Nishat Goyal

MBBS; DMRD; DNB (RADIODIAGNOSIS)

Dr. Disha Goyal

Bathinda

M: 8901032242

Samiksha Pruthi

Yash Pruthi

Sirsa

M : 9812697469

Rishi Sankalp Vishvas

Sadhvi Shakti Vishvas

Sri Ganganagar (Rajasthan)

M : 9413881690

जिन खोजा तिन पाईयाँ.....

कुछ तो समय निकालिये प्रभु ध्यान के लिये

मैं मैडिटेशन करना चाहता हूँ, परन्तु मुझे समय ही नहीं मिलता। प्रतिदिन सोचता हूँ कि कल से मैडिटेशन में अवश्य बैटूँगा परन्तु काम काज में ऐसा उलझता हूँ कि याद ही नहीं रहता। मैं क्या करूँ, मुझे जिंदगी की इस भाग-दौड़ में कैसे समय मिल सकता है ? कृपया मेरा मार्गदर्शन करें।



वैसे तो जिंदगी में करने को बहुत है कुछ तो समय निकालिये प्रभु ध्यान के लिये जिंदगी जब तक रहेगी फुर्सत न होगी काम से कुछ वक़्त ऐसा निकालिये प्यार कर ले राम से धड़कन का जब तलक है सीने में सिलसिला श्वासों का चल रहा है जब तक ये काफ़िला रहबर किसी को बनाईये जिंदगी की शाम तक सिर पर सदा हमारे उसका ही हाथ हो सुख दुःख हो रात दिन हो बस उसका ही साथ हो अपना उसे बनाईये जीवन की शाम तक आँखों से जो भी दीखता वो सब है मिटने वाले चलना है निज वतन जहाँ प्रभु हैं रहने वाले ऐसा न हो कि याद करें उसको मुक़ाम पर

मैडिटेशन कुछ न करने की कला है और आज की भाग-दौड़ के युग में किसके पास समय है कुछ न करने का। बहुत कठिन है कहना-समझना! जब तुम्हें यह मालूम है कि मैडिटेशन जीवन के लिये आवश्यक है फिर भी उसके लिये तुम्हें समय नहीं मिलता तो इसका अर्थ है कि तुम्हें इसकी सही कीमत नहीं पता। मैडिटेशन के लिये समय निकालना बिल्कुल कठिन नहीं है। जीवन में प्रत्येक मनुष्य की अपनी प्राथमिकतायें होती हैं और वो जो करना चाहता है वो कर लेता है। इसमें समय का कोई मुद्दा नहीं है, प्राथमिकता चाहिये। अगर तुम्हें मैडिटेशन के लिये समय निकालने में कोई कठिनाई है तो इसका मतलब है कि मैडिटेशन अभी आपके लिये प्राथमिकता नहीं है। ऐसे भी लोग हैं जो मैडिटेशन की कीमत भली प्रकार से जानते हैं परन्तु वे उसे प्राथमिकता नहीं देते और अपने आवश्यक कार्यों की सूची में उसे कोई स्थान नहीं देते। संसारिक कार्यों के लिये वे बहुत सतर्क रहते हैं और हर समय भीतर चौकस रहते हैं कि कहीं भूल न जायें। फ़ोन पर आवश्यक कार्यों की सूची बनाकर रखते हैं ताकि समय पर फ़ोन घंटी बजा कर याद दिला दे और भी न जाने क्या-क्या याद दिलाने के साधन रखते हैं। परन्तु जब उन्हें मैडिटेशन के लिये कहा जाता है तो शिकवा शिकायत करते हैं- 'क्या करें जी समय ही नहीं मिलता!' मैडिटेशन में तो अपने भले के

लिये, अपने ही अच्छे के लिये समय देना है। अगर तुम अपनी भलाई चाहते हो तो तुम अवश्य ही हर रोज़ अपने लिये समय निकाल लो और मैडिटेशन को अपने जीवन का एक महत्त्वपूर्ण अंग बना लो। तुम ऐसा करो- प्रत्येक दिन अपने करने वाले आवश्यक कार्यों की सूची बना लो जिसमें मैडिटेशन को भी शामिल कर लो। किसी कार्य के लिये समय निर्धारित करने का अर्थ है कि वो महत्त्वपूर्ण है। तब तुम्हारे लिये निश्चित रूप से मैडिटेशन में बैठना अनिवार्य हो जायेगा। यह ज़रूरी नहीं कि तुम्हें दिन में 2 से 4 घंटे मैडिटेशन के लिये निकालने हैं, परन्तु दिन में कुछ मिनट तो मैडिटेशन के लिये निकाले ही जा सकते हैं। दिन में ऐसा कुछ समय निर्धारित कर लो और उस समय सब कामों से निवृत्त होकर मैडिटेशन में बैठ जाओ। उस समय में ऐसा कुछ भी हो सकता है जो तुम्हें मैडिटेशन न करने में बाध्य करे, जैसे कि आपके किसी दोस्त का फ़ोन आ जाये, आपके घर में कोई मेहमान आ जाये, या अन्य कोई ज़रूरी काम आ जाये, उस समय विवेक रखना कि क्या करना चाहिये और क्या नहीं करना चाहिये। चुनाव तुम्हारा अपना है। अपने प्रति ईमानदार रहना ताकि दूसरे तुम्हें मूर्ख न बना सकें। उस समय अपने से पूछना- 'क्या यह कार्य 15 मिनट के बाद नहीं हो सकता? क्या कुछ ग़लत हो जायेगा अगर ये कार्य इस समय न करें? क्या हर्ज़ है अगर मैडिटेशन से उठते ही इस कार्य को कर लें तो?' इस प्रकार हो सकता है कि तुम मैडिटेशन के बाद उस कार्य को पहले से भी अधिक सुचारू रूप से कर लो। अगर कुछ अत्यावश्यक कार्य आ भी गया तो भी मैडिटेशन में बैठना बेहतर होगा न कि मैडिटेशन न करना। उस कार्य के लिये मैडिटेशन बिल्कुल छोड़ देने से अच्छा है कि थोड़ी देर मैडिटेशन कर लो। मैडिटेशन नियमित रूप से करो भले तुम अधिक समय तक न बैठो। कैसे भी हो मैडिटेशन के लिये समय अवश्य निकालो। अगर तुम्हें मैडिटेशन की अपेक्षा कोई अन्य आवश्यक कार्य करना ही पड़ रहा है तो चिंता नहीं करना, उस कार्य को करने के पश्चात् मैडिटेशन कर लो। अगर एक समय मैडिटेशन नहीं भी कर रहे तो अपने को कुसूरवार मत ठहरा

लेना, जैसा भी हो रहा है उसे स्वीकार कर लेना; इसका यही मतलब है कि ऐसा ही होना है और तुम इस क्षण वही कर रहे हो जो करना है। इसलिये समय बीत जाने पर पश्चाताप नहीं करना चाहिये। अगर मैडिटेशन तुम्हारे जीवन का अंग है, कोई औपचारिकता नहीं तो तुम्हारा कुछ बिगड़ेगा नहीं, तुम कुछ समय बाद कर लो। और अगर हम एक बार मैडिटेशन शुरू कर लेते हैं तो हम समय निकाल ही लेंगे। अगर एक बार शुरुआत हो गई तो हम नियमित रूप से मैडिटेशन करेंगे। जितना अधिक मैडिटेशन करेंगे उतना ही हमें मैडिटेशन करना अच्छा लगेगा और मैडिटेशन हमारे जीवन की प्राथमिकता हो जायेगी। तब तुम्हें कोई शिकायत नहीं होगी कि क्या हुआ और क्या नहीं हुआ, तुम जैसी भी ज़िंदगी है उसका आनन्द लोगे। तुम्हारा पूरा जीवन रूपांतरित हो जायेगा। एक बार ऐसा हुआ कि एक दम्पति हमेशा अपने जीवन के प्रति शिकायत करते रहते व आपस में लड़ते-झगड़ते रहते। उनका व्यवहार घर में और ऑफिस में सदा नेगेटिव ही रहता। उन्होंने सुबह सायं मैडिटेशन करनी शुरू कर ली। अब उनका जीवन बिल्कुल बदल गया। सुबह शाम की केवल 15 मिनट की मैडिटेशन ही काफी थी उनके जीवन को सब प्रकार की नेगेटिव सोच से मुक्त करके उनकी ऊर्जा को पॉज़िटिव करके उन्हें अपने जीवन के प्रति प्रेमपूर्ण करने के लिये। अब वे हमेशा प्रसन्नचित रहने लगे और उनका जीवन खुशियों से परिपूर्ण हो गया। याद रखना- अगर आप प्रतिदिन मैडिटेशन करोगे तो आपकी ऊर्जा और एकाग्रता बढ़ जायेगी और आप अपने समय को और अधिक कुशलता पूर्वक उपयोग कर सकोगे।

मैडिटेशन हमारा स्वभाव है। यह किसी समय, स्थान या अन्य किसी भी हालात से सीमित नहीं है। हमें इसको सूचीबद्ध करना पड़ता है क्योंकि हम अपना स्वभाव भूल गये। जब बच्चा जन्म लेता है तो वो अपनी बंद आँखों में केवल ध्यान का खज़ाना लेकर ही आता है। मन उसे समाज ने दिया और सारी पढ़ाई लिखाई का आयोजन केवल इसी बात के लिये है

कि मन का उपयोग कैसे करें। हमारी सारी शिक्षा प्रणाली बच्चे को यही सिखाने के लिये है कि बुद्धि को तीव्र कैसे करें। माता-पिता, संबंधी, मित्र-दोस्त व समाज इत्यादि सभी उसे अपने सैंटर से दूर करके अधिक से अधिक बहिर्मुखी बनाने में लगे रहते हैं। अब प्राथमिकता बहिर्मुखी पहलू को विकसित करने की हो गई और इस प्रकार अंतर्मुखी पहलू बिल्कुल उपेक्षित हो गया। इसलिये तुम एक मशीन बन जाते हो, इंसान नहीं। हमारी सारी सभ्यता 'करने' का समर्थन करती है न कि 'होने' का। जब तुम्हें कुछ करना अच्छा लगता है तो उसके लिये बिल्कुल कोई फ़िक्र नहीं होती कि कैसे समय निकालना है। मैडिटेशन स्वयं के वास्तविक स्वरूप से प्रेम करना है, उसे जगाना है। इसलिये तुम अपने वास्तविक स्वरूप को जगाने के लिये थोड़ा समय अवश्य दो। बहुत समय व्यर्थ में यूँ ही बीत गया। अब अवसर मिला है, इसे नहीं चूक जाना। अब किसी प्रकार का संघर्ष नहीं करना, बस मैडिटेशन में उतर जाना। मैडिटेशन की अद्भुत आलौकिक प्रक्रिया को जीवन का आधार बना लेना। क्योंकि कहा गया है-:

खाणा पीना सोना पशुओं का भी काम
मानुष में बस एक गुण धरे प्रभु का ध्यान

मैडिटेशन करने का सबसे उपयुक्त समय है प्रातःकाल सूर्य उदय होने से दो घंटे पहले और सायं को सूर्य अस्त होने के दो घंटे बाद। ये दो समय मैडिटेशन के लिये सबसे शुभ माने गये हैं। इसकी आध्यात्मिक महत्ता तो है ही परन्तु प्रैक्टिकल रूप से भी ये अर्थपूर्ण है। सूर्य उदय होने से पहले अभी तुम अपनी दिनचर्या में डूबे नहीं हो, इसलिये तुम्हें अपने कार्यों को छोड़ना नहीं पड़ेगा। जब तुम हर सुबह अपने मालिक अपने प्रभु के पावन चरणों में धन्यवाद के भाव में गहरे डूबकर मैडिटेशन में उतरोगे तो स्वतः बोल उठोगे- “ओ मेरे परमपितु! आप कितने दयालु हैं! आपने हमें ज़िंदगी बख़्शी, जीने की क़िशिश प्रदान की, हमें मैडिटेशन करने के योग्य बनाया, आपके प्रेम व कृपा के प्रति हम आपके प्रति कैसे धन्यवाद का भाव प्रकट करें!। आपने हमें जो मैडिटेशन के लिये एकांत के क्षण



‘रिश्ता प्रभु से कुछ इस तरह निभा दो
जितना भी समय मिले सेवा और साधना में लगा दो’

छतरपुर में हुये विश्वास मैडिटेशन शिविर में गुरुदेवश्री जी के आगमन पर स्वागत का मनमोहक दृश्य

दिये ये हमारे लिये सबसे आनन्ददायक क्षण हैं क्योंकि इन क्षणों में हम आपकी समीपता, आपका सान्निध्य अनुभव कर सकते हैं जिससे हमें उत्साह, शक्ति व आलौकिक खुशी मिलती है।” सुबह की मैडिटेशन से तुम्हें सारा दिन अपने कार्यों को और सुचारू रूप से करने की ताकत मिलेगी। तुम्हारे सारे कार्यों में मैडिटेशन की सुवास होगी और तुम्हारा प्रयास अपने सभी कार्यों के माध्यम से एकमात्र उस प्रभु की छवि को प्रकट करना ही होगा। सायं को जब तुम अपने सभी कार्य सम्पन्न कर चुके होते हो, उस समय तुम अन्य सभी कार्यों को अलविदा कह कर मैडिटेशन में उतर जाओ। उस समय तुम्हारे ध्यान में व्यवधान डालने वाला कुछ भी नहीं होगा। कितने भी तुम थके हुये हो, कितने भी निराश हो, कितने भी व्यस्त हो, तुम्हें मैडिटेशन करने से शांति और आराम ही मिलेगा। तुम कह सकोगे - “हे परमपितु परमात्मा! ये थोड़ा सा समय गनीमत है जो हमें मैडिटेशन के लिये मिला है। बाकी के सब काम हम बाद में निपटा लेंगे।” ऐसा नहीं है कि तुम्हें ये पूरे दो घंटे मैडिटेशन को ही देने हैं, परन्तु इन दोनों समय में मैडिटेशन के लिये थोड़ा सा समय अवश्य निकालना है। जब भी सुविधा हो तुम इन घंटों में आराम से मैडिटेशन में बैठो, या अन्य किसी भी

समय जब आपके पास समय हो तुम मैडिटेशन में बैठ सकते हो। इसीलिये संत-महापुरुष फ़रमाते हैं-

बड़े प्रेम से दो घड़ी प्रभु का ध्यान कीजिये अपनी अंतर आत्मा को रोशनी से भर लीजिये मानव जीवन में जैसे सत्कर्म का ज्ञान ज़रूरी है हर कर्म से पहले प्यारे प्रभु का वैसे ध्यान ज़रूरी है अपने दिव्य दामन को आनन्द से भर लीजिये जीवन की अनमोल घड़ियाँ यूँ ही बीत न जायें कहीं मायावी जंजीरों मन को आकर्षित कर न पायें कहीं दीप जलाकर ध्यान का मन को रोशन कीजिये आज के इस आधुनिक युग में मैडिटेशन जीवन की सभी बुराईयों-बीमारियों की अचूक दवा है। प्रभु की याद के सिवा इस जगत में सब कुछ व्यर्थ है। यह जगत बुरा नहीं, यह तो खुशियों का कारवाँ है। परन्तु इसके नेगेटिव परिणामों से बचने के लिये तुम्हें स्वयं को अपने भले के लिये थोड़ा समय अवश्य देना चाहिये। तुम्हें अपने अंतर्मुखी और बहिर्मुखी जीवन के बीच संतुलन रखने के लिये दोनों को बराबर समय देना चाहिये ताकि तुम सम्पूर्ण जीवन जी सको। ऐसा ही संतुलित-सम्पूर्ण जीवन जीने के लिये तुम इस जगत में आये हो। स्वयं को बाहर के शत्रुओं से बचाने के लिये बाहर

आँख रखो और मन रूपी भयंकर शत्रु से बचने के लिये भीतर भी आँख रखो। यह मन तुम्हें दिन रात लूट रहा है और एक दिन तुम्हें खाली हाथ इस जगत से विदा कर देगा। जैसे एक के बिना शून्य की कोई कीमत नहीं होती, सब जीरो ही होता है ऐसे ही बिना परमात्मा के सब कूड़ा कचरा ही है। तुम करोड़पति, अरबपति, या खरबपति बन जाओगे परन्तु कोई फायदा नहीं, सब व्यर्थ होगा। क्या तुम जानते हो-एंड्रयू कार्नेगी अरबों खरबोपति था परन्तु वो विश्व के इतिहास में आज तक का सबसे असंतुष्ट व्यक्ति था, वो अपने जीवन में खुश नहीं था। वो जीवन भर दुःखी रहा और दुःखपूर्ण ही मरा। जिस दिन वो मरा उसके सैक्रेटरी ने पूछा- “सर! आप तो इस दुनिया से पूर्णतः संतुष्ट विदा हो रहे होंगे, क्योंकि इतिहास में सदा आपका नाम रहेगा कि आप

अपने पीछे इतना धन संपत्ति छोड़ कर जा रहे हैं। आप इस दुनिया में सबसे अधिक धनवान व्यक्ति रहे हैं।” एंड्रयू कार्नेगी ने अपनी आँखें खोली और बहुत उदास सा होकर बोला- “नहीं ऐसा नहीं है। मेरे जैसा असंतुष्ट आज इस दुनिया में कोई भी नहीं है क्योंकि मेरी इच्छायें अभी भी अधूरी हैं। मेरा लक्ष्य इससे भी बहुत ऊँचा था-जिसे मैं उपलब्ध नहीं कर सका। जितना मैं चाहता था उसका 10 प्रतिशत ही मैं जोड़ पाया। इसलिये मैं इस जगत से आज दो आँसू लेकर ही जा रहा हूँ।”

जागो! जागो! इस जगत की दौड़ में यूँ ही संघर्ष करके अपना खून पसीना बहा कर तनावग्रस्त जीवन मत बिताओ। कुछ समय अपने लिये भी निकालो; अपने अस्तित्व, अपने जीवन को भी कुछ समय दो



‘सद्गुरु तेरे आने से तकदीर सँवर गई
मिट्टी सी थी जिंदगी सोने में बदल गई’

छतरपुर में हुये विश्वास मैडिटेशन शिविर में जीवन यात्रा पर उतरे हुये

ताकि तुम अपने मन की नकारात्मक वृत्तियों से बच सको। परिणाम अधिकतर नेगेटिव होते हैं परन्तु उनका समाधान भी है और वो है मैडिटेशन। नेगेटिव को पॉज़िटिव बनाने का सरल उपाय मैडिटेशन के रूप में तुम्हारे भीतर ही है जो परमात्मा ने तम्हें जन्म से ही प्रचुर मात्रा में दी है। मैडिटेशन में इतनी शक्ति है कि वो तुम्हें अपने प्रति वफ़ादार बना दे। जो व्यक्ति अपने प्रति वफ़ादार नहीं होता वो किसी के प्रति वफ़ादार नहीं हो सकता। याद रखना! वो दूसरों को क्या देगा जिसके अपने पास ही नहीं है। एक बार एक माँ अपने बच्चे को बता रही थी- “बेटे! तुम्हें अपना अधिक समय अपनी पढ़ाई को देना चाहिये। अगर तुम अच्छे से पढ़ोगे तो तुम एक दिन बहुत बड़े व्यक्ति बनोगे और तब दूसरों के काम आ सकोगे उनके लिये उपयोगी

होओगे। समाज के लिये कुछ ऐसा करो जो सबके लिये उपयोगी हो।” “उपयोगी क्या होता है”, बच्चे ने पूछा। माँ ने बच्चे को समझाते हुये कहा- “जैसे कि स्कूल में टीचर बन कर बच्चों को पढ़ाओ और उन्हें रोज़ी रोटी कमाने के लायक बनाओ। यह जीवन दूसरों की सेवा करने के लिये मिला है। निष्काम रूप से की गई सेवा ही धर्म है। परमात्मा ने हमें दूसरों की सेवा के लिये ही बनाया है।” वह बच्चा प्रतिदिन मैडिटेशन करता था और वो अपने उच्चतम उद्देश्य को पाने के लिये अधिक चिंतित था, उसे सबके भले से पहले अपना उद्धार चाहिये था। वो बहुत समझदार व बुद्धिमान था, बोला- “माँ! ये ठीक है कि हम यहाँ दूसरों की सेवा के लिये हैं परन्तु परमात्मा ने दूसरों को किसके लिये बनाया.....हमारी सेवा के लिये? क्या उसने हमें एक दूसरे की सेवा के लिये बनाया? अगर सभी अपनी सेवा अपने आप करें... मैं अपनी करूँ, आप अपनी करो और इसी प्रकार सब करें तो मेरे ख्याल में ये उससे अधिक सरल और प्रैक्टिकल होगा कि हम एक दूसरे की सेवा करें। पहले अपना उद्धार करो फिर तुम्हारी प्रकाशलहरियों से दूसरों का उद्धार अपने आप होता चला जायेगा। मुझे केवल उपयोगिता तक ही सीमित नहीं रखो माँ।”

परमात्मा के प्रति वफ़ादार बनो, वही तुम्हारा एकमात्र सच्चा साथी है जो तुम्हारी सुरक्षा करेगा और तुम्हारा कुशलक्षेम चलायेगा। तुम संसारिक लोगों को अपना समझते हो और परमात्मा को तुमने छोड़ दिया जिसने तुम्हें जन्म दिया और फिर तुम्हें जागने की, अपने आप को प्रकाशमान करने की क्षमता दी। तुमने उसी को भुला दिया जिसे पाने के लिये तुम इस जगत में आये। यह जगत जिसे तुम अपना समझते हो वह तुम्हें केवल मौत की ओर ही ले जा रहा है। अगर तुम अपने आप को समय नहीं दे रहे तो तुम धीरे-धीरे मौत की ओर ही बढ़ रहे हो। अलबर्ट आइन्स्टाइन एक महान वैज्ञानिक हुआ है। वह अच्छी तरह से जानता था कि उसने अपना जीवन यूँ ही व्यर्थ की खोजों में गँवा दिया। वही था जो हिरोशिमा नागासाकी के विनाश का कारण बना। उसने अपना पूरा जीवन मौत की खोज में लगाया, न कि जीवन की खोज में। हो सकता है



कि एक दिन सारा जगत मौत के मुँह में चला जाये और कारण अलबर्ट आइन्स्टाईन ही होगा। परन्तु जब वह परमाणु शक्ति की खोज कर रहा था उसने यही सोचा था कि वह समाज के लिये बहुत उपयोगी कार्य कर रहा है। इसलिये समाज के लिये उपयोगी होने की बात मत सोचना। क्या तुम्हें पता है कि जब अलबर्ट आइन्स्टाईन मरने को था तो किसी ने उससे पूछा- “अगर आपको दुबारा जन्म मिले और परमात्मा आपको मानव जन्म देकर पुनः इस धरती पर भेजना चाहे तो आप क्या बनना पसन्द करोगे।” उसने अपनी आँखें खोलीं और बोला- “एक बात तो पक्की है कि मैं फिर कभी भौतिक वैज्ञानिक नहीं बनना चाहता, भले मैं एक अदना पलम्बर बन जाऊँ।” इस उदाहरण में एक कारण छिपा है, एक महान अनुभव छिपा है और एक बहुत बड़ा पश्चाताप भी है।

सावधान हो जाओ! ऐसा न होने पाये। जब तक तुम जीवित हो और साँस ले रहे हो, उस प्रभु को याद करना तभी जीवन में आनन्द और संतुलन आयेगा। तुम सभी तनावों व चिंताओं से मुक्त होंगे और सदैव तरोताजा व शांतिपूर्ण रहोगे। परमात्मा तुम्हारे लिये तरसता है कि तुम उसे भी थोड़ा याद कर लो। देखना कैसे इंतज़ार में बैठा है वह! और जब तुम उसकी नहीं सुनते तो तुम्हारे भीतर से ही परमात्मा यूँ बोल उठता है-

‘बंधु! प्रातःकाल जैसे ही तुम सो कर उठे तो मुझे लगा कि सब कुछ जो तुम्हें मुझसे मिला तुम उसके लिये मेरा धन्यवाद करोगे। परन्तु तुम तो चाय की चुस्कियाँ लेने लगे। चाय के बाद मुझे लगा कि शायद अब तुम्हें मेरा ध्यान आ जाये लेकिन तुम अख़बार पढ़ने लग गये और फिर ऑफिस जाने की जल्दी में नहाने चले गये। नाश्ता किया और अपने जाने की तैयारी में लग गये। मुझे लगा कि ऑफिस जाने से पूर्व तुम्हें मेरा ध्यान अवश्य आयेगा लेकिन ऐसा नहीं हुआ। अगर तुम ज़रा सा भी मेरी तरफ़ देखते तो मैं तुम्हें बता पाता कि मेरे साथ कुछ समय बिता कर तो देखो तुम्हारे सब काम अपने आप होने लगेंगे, परन्तु तुमने मुझसे बात ही नहीं की और तुम ऑफिस चले गये। ऑफिस में कई बार ऐसा हुआ कि तुम कुर्सी पर बिल्कुल ख़ाली बैठे रहे,

लेकिन तब भी तुम मेरे प्रति बेख़बर रहे। लंच के समय मुझे लगा कि तुम खाने से पहले मुझे भोग लगाओगे, लेकिन ऐसा नहीं हुआ। फिर तुम थोड़ा सुस्ताने लगे तो मुझे लगा कि इस ख़ाली समय में तो तुम्हें मेरा ध्यान अवश्य ही आयेगा, परन्तु नहीं। तुमने यह समय अपने दोस्तों से इधर उधर की बातों में लगा दिया। सायं



तक मैं इंतज़ार ही करता रहा कि शायद तुम्हें थोड़ा सा समय मेरे लिये मिल जाये लेकिन तुम्हारे पास मेरे लिये समय कहाँ! घर पहुँचने के बाद तुम घर के काम काज में, पत्नी व बच्चों में व्यस्त हो गये। रात को तुम टी.वी. खोलकर बैठ गये और घंटों टी.वी. देखते रहे। फिर तुम दिन के थके हारे बिस्तर पर आ लेटे। अब तो मुझे पक्का यकीन था कि तुम मुझसे बात करोगे, तुम्हें मेरी याद अवश्य आयेगी, परन्तु तुम अपनी पत्नी व बच्चों को गुड नाईट करके सो गये। मेरा बहुत मन था कि मैं भी तुम्हारे जीवन का एक हिस्सा बन जाऊँ, तुम खाते पीते सोते चलते उठते बैठते काम करते हुये मुझे याद करो, मैं भी तुम्हारे साथ हँसता खेलता रहूँ,

कुछ तुम मेरी सुनो, कुछ मैं तुम्हें सुनाऊँ, इस प्रकार मैं तुम्हारा हमसफ़र बनकर हर कदम तुम्हारे साथ चलता रहूँ परन्तु ऐसा नहीं हो सका। तुम्हारे पास मेरे लिये कोई समय नहीं था। ख़ैर मेरा तुमसे बहुत प्रेम है, मैं तो तुम्हारी इंतज़ार करता ही रहूँगा, शायद तुम्हें कभी मेरी याद आ जाये।’

इससे जीवन में संतुलन और आनन्द बना रहेगा। एंड्रयू कार्नेगी जो कि अपने समय में दुनिया का सबसे धनवान व्यक्ति रहा है। एक बार किसी ने उससे पूछा- “आप तो कभी भी पैसा कमाना छोड़ कर आराम से बैठ कर खा सकते थे क्योंकि आपके पास तो पहले ही ज़रूरत से ज्यादा था।” उसने कहा- “हाँ तुम ठीक कह रहे हो



‘ध्यान इतना धरें कि गुरु धड़कन में उतर जाये
साँस भी लें तो खुशबू अंतस ध्यान की आये’

छतरपुर में खड़े-खड़े मैडिटेशन में उतर कर अपने भीतर के एकांत का आनन्द लेते हुये

जीवन में किसी भी शिखर को पाने के लिये महत्वाकांक्षी होना बुरा नहीं परन्तु परमात्मा को भूलकर उसके परिणाम नेगेटिव हो सकते हैं और केवल मैडिटेशन ही सर्वोत्तम इलाज है। वरना इस जगत का स्वरूप तो ऐसा ही है जहाँ तुम शांतिपूर्ण जीवन नहीं जी सकते। इसका यह मतलब नहीं समझ लेना कि तुम लोमड़ी की तरह बिना हाथ हिलाये निराश अवस्था में बैठ जाओ और कहते रहो कि अँगूर खट्टे हैं। इस दुनिया को पाने के लिये खूब श्रम करना और परिणाम को पॉज़िटिव बनाने के लिये मैडिटेशन करना। संतुलन और आनन्द के दो पंखों से उड़ारी मारना-यही जीवन जीने की कला है। प्रतीक्षा करो, फिर चलो, दौड़ो और फिर रुक जाओ,

परन्तु मैं नहीं रुक सका। मैं रुकना भूल चुका था।” एक बार अगर तुम संसार में डूब जाओ तो रुकना लगभग असंभव ही होता है। अब देखो न उसे पता था कि उसके पास ज़रूरत से ज़्यादा था और अब अधिक कमाने की कोई आवश्यकता नहीं थी, परन्तु वह फिर भी सुबह से लेकर रात तक कमाने के लिये परिश्रम करता रहा। यहाँ तक कि जिस दिन वह मरा उस समय रात के 12 बजे तक वह काम कर रहा था और 12.30 बजे वह मर गया। और वह इतना बीमार था कि डाक्टरों ने उसे आराम करने के लिये कह रखा था। परन्तु आराम कैसे हो जब सारा जीवन पैसा कमाने में ही लगा रहा और अपने लिये समय ही नहीं था।

ऐसे हम जीवन जीते हैं। ये कोई संतुलित जीवन नहीं है। जीवन में रुक जाना-ये कार्यशैली का ही एक महत्त्वपूर्ण अंग होना चाहिये। मैडिटेशन करने के लिये अगर कुछ करना है तो बस रुक जाना। अगर हम रुकना सीख गये तो ये अपने आप में पूर्ण है। काम करते समय आरामपूर्वक होना सीखो। काम करते समय भी शांतिपूर्ण रहो और शांत रहते हुये भी होशियार रहो। जीवन में ऐसा आलौकिक शिखर पाओ कि देवी देवता भी नृत्य कर उठें। मानव जीवन के दिव्य स्वरूप को जानो वरना कोई पता नहीं कब यह जीवन समाप्त हो जाये। जीवन एक उपहार है जो हमें परमात्मा ने कृपा कर प्रदान किया है। इस जीवन का आदर करना। मैडिटेशन करो और अपने जीवन के मालिक होकर आनन्दपूर्वक जीओ। तुम मन नहीं हो, तुम मालिक हो, मन के साथ तादात्म्य रख कर केवल मन होकर नहीं जीना। मन और मालिक के बीच चुनाव तुम्हारा है। तुम सुख शांति और आनन्द भीतर से उपलब्ध करोगे और शक्ति बाहर से। बहिर्मुखी व अंतर्मुखी दोनों पहलुओं में व बाहर की आँखों में व भीतर की आँख में संतुलन रखना। जागो! जागो! जीवन जागने के लिये है न कि संसार के भोगों में यूँ ही व्यर्थ गँवाने के लिये है।

भोगा न भुक्ता वयमेव भुक्ता:

तपो न तप्तं वयमेव तप्ता:

कालो न यातो वयमेव याता:

तृष्णा न जीर्णा वयमेव जीर्णा:

अक्सर ऐसा माना जाता है कि मैडिटेशन के लिये एक विशेष स्थान व समय नियत करना चाहिये। वास्तव में अगर रोजमर्रा की ज़िंदगी की कार्यशैली में मैडिटेशन से तुम्हें मन की शांति मिलती है तो मैडिटेशन तुम्हारे जीवन का एक महत्त्वपूर्ण अंग होना चाहिये। मैडिटेशन जीवन के उतार चढ़ाव में, विपरीतताओं, निराशाओं, तनावों व सफलताओं इत्यादि में प्रतिपल प्रतिक्षण होनी चाहिये। अगर तुम्हें मैडिटेशन के लिये समय नहीं भी मिल पाता तो भी मैडिटेशन करने के लिये तब तक प्रयास करना जब तक तुम्हारा हर कर्म मैडिटेशन न बन जाये। आवश्यक यह है कि तुम अब और अभी में

रहते हुये साथ-साथ अपने जीवन के प्रति साक्षी दृष्टा होकर देखते रहो। परन्तु सारा दिन हम अपने विचारों में डूबे रहते हैं। भले हम किचन में हों या ऑफिस में हों, मार्किट में हों, स्कूल में हों परन्तु हम वहाँ नहीं होते जहाँ हम होते हैं। हम अपने भीतर भविष्य की चिंता में विभिन्न प्रकार की योजनाओं के बारे में संलग्न होते हैं। अगर तुम गहराई से सोचो तो तुम पाओगे कि हम सचमुच में ऐसा ही जीवन जी रहे हैं। इस प्रकार गफलत में जीवन जीने से हम वर्तमान के मधुर क्षणों से वंचित हो रहे हैं। अतीत में रहने से हम वर्तमान का आनन्द लेने के अवसर से चूक रहे हैं। अगर हम वो नहीं हैं जो हम वास्तव में हैं या हम वर्तमान में नहीं हैं तो हम सब कुछ से वंचित हैं। नियमित रूप से मैडिटेशन करने से हम हर समय वर्तमान में रहने लगते हैं भले ही हम कहीं भी व्यस्त हों चाहे मार्किट में, चाहे ऑफिस में। फिर इसके लिये कोई अलग से साधन या कमरा नहीं चाहिये। ऐसा भी नहीं है कि तुम ऑफिस में बैठे हो और बीच में उठकर मैडिटेशन करने के लिये किसी शांत जगह के लिये घर जाओ। मैडिटेशन दिन में किसी भी समय हो सकती है जब भी तुम्हें अच्छा लगे वो चाहे लंच समय हो या अपने डेस्क के पीछे भी मौनपूर्वक हो सकती है। मैडिटेशन जीवन प्रक्रिया है। यह हमारा स्वभाव है परन्तु चूँकि हम भूले हैं इसलिये सुबह व सायं समय निर्धारण की आवश्यकता है। चलो यह तो ठीक है परन्तु बाकी सारा दिन कैसे रहना है? इसका यह मतलब नहीं है कि बाकी सारा दिन मन के अनुसार जीया जाये। तुम अपने सभी कार्यों को मैडिटेशन का रूप दे सकते हो जैसे कि बर्तन धोना, दाँत ब्रश करना, कपड़े प्रैस करना या अन्य कोई भी काम हो। बस जो भी कर रहे हो उसे ध्यानपूर्वक करो। वर्तमान में रहो! जो भी हो रहा है उसी का अनुभव लो। ध्यानपूर्वक का अर्थ है वही अनुभव करना जो हो रहा है। यह बहुत अच्छा अनुभव है क्योंकि यह तुम्हें सही जगह वर्तमान में अवस्थित कर देगा। तुम पूरी तरह से वर्तमान में आ जाओगे और इस प्रकार वास्तव में अपने जीवन से जुड़ जाओगे। और, क्या सुखपूर्ण ज़िंदगी जीने के लिये यही आवश्यक नहीं है? इसलिये

मैडिटेशन जीवन से और उसके उतार चढ़ावों से अलग नहीं है। अगर तुम्हें अपने रोज़मर्रा के संसार में शांति चाहिये तो तुम अपने मन के प्रति साक्षी हो जाओ, अपने मन को समझो और उससे वैसे ही व्यवहार करो जैसा उसका स्वरूप है। जब तुम मन से हट कर जीने लगते हो केवल तभी तुम अपने शांतमय स्वभाव को उपलब्ध होते हो। ऐसे में तुम अपने जीवन के हर क्षण को पूरी तरह से जीने लगते हो। इस उपलब्ध की गई

यह निर्णय लेना है कि मैडिटेशन महत्त्वपूर्ण है और तुम्हें 30-40 मिनट मैडिटेशन अवश्य करनी चाहिये। अपने भीतर यह धारण कर लो और मैडिटेशन का समय निश्चित करो, समय को निकालो मत। इन दोनों में अंतर है। यह ऐसा नहीं है कि मैडिटेशन के लिये समय खोजना पड़े बल्कि यह अपने साथ आलिंगन है, प्रेम है, यह एक ऐसी भावना है कि मैडिटेशन तुम्हारे लिये महत्त्वपूर्ण है और तुम इसके योग्य हो। जब तुम



‘हे मेरे सद्गुरु प्रणाम बार-बार
होठों पे हो आपका ही नाम बार-बार’

छतरपुर में हुये विश्वास मैडिटेशन शिविर में स्वयं की याद में उतरे हुये

नव चेतना व नव जागरण से तुम अपने दिव्य स्वरूप में एक पूर्ण व्यक्ति की तरह जी सकते हो। तुम्हारी जीवन दृष्टि बदल जाती है और तुम जीवन को नये दृष्टिकोण से देखने लगते हो। अपने भीतर के सत्य में, आनन्द में, शांति में अपने जीवन की लय को मिला लो और तभी तुम कह उठोगे -

‘ओ परमपितु परमात्मा! ये जानते हुये कि आप ही मुझे काम करने की शक्ति देते हो, मैं अपने सभी कार्यों में आपको दर्शा सकूँ, यही मेरा प्रयास होगा।’

मैडिटेशन की यात्रा पर उतरना जीवन का सबसे बड़ा कदम है। आज की व्यस्त ज़िंदगी में अपने वास्तविक स्वरूप की खोज के लिये समय निकालना बहुत महत्त्वपूर्ण है और तुम कम से कम उतने समय के योग्य हो। तुम्हें

मैडिटेशन के लिये समय निर्धारित करते हो तो तुम विश्व के लिये यह संदेश भेजते हो - ‘मैं महत्त्वपूर्ण हूँ और योग्य हूँ। मैं मन नहीं हूँ, समय मन है। मैं मालिक हूँ।’ तुम्हारे संदेश के जवाब में विश्व में शांति, स्वास्थ्य व खुशहाली इत्यादि बढ़ने लगती है। और तुम कह उठते हो -

‘ओ परमपितु! काफ़ी दिन मैं अपने खोये हुये समय के लिये पश्चाताप करता रहा। परन्तु समय कभी नहीं खोया, जैसे ही मैं मैडिटेशन में बैठने लगा मेरा हर पल तुम्हारे नाम हो गया। मैडिटेशन से मैं तरौताज़ा हो गया और इससे मुझे अब और अभी में रहने में सहायता मिली और मैं ज़्यादा बुद्धिमान और सभ्य होता गया। इस जगत में मुझे अपने कार्यभार को संभालने में बहुत सहायता मिली।’

Meditation is freedom from all rituals

I have performed all rituals in my life, but I enjoyed meditation so much that my heart is overflowing with joy and now I don't feel the need to perform any ritual. But my whole family thinks that I have gone astray. They hate me and have left me all alone. Sometimes I am afraid how I will walk all alone on this path? Kindly guide me.

लगन हरि से लगा बैठे जो होगा देखा जायेगा
उसे अपना बना बैठे जो होगा देखा जायेगा
कभी ये ख्याल था दुनिया हमें बदनाम कर देगी
शर्म अब बेच खा बैठे जो होगा देखा जायेगा
दीवाने बन गये तेरे कि अब दुनिया से क्या मतलब
तुम्हें अपना बना बैठे जो होगा देखा जायेगा
सलोनी साँवली सूत गले बनमाला फूलों की
निगाहों में बसा बैठे जो होगा देखा जायेगा
कभी फ़रियाद करते थे कि छिप-छिप आहें भरते थे
तेरे चरणों में आ बैठे जो होगा देखा जायेगा

*We are deeply engrossed in Thee 'O' Lord
come what may happen.*

*Thou alone art our own, we declare
come what may happen.*

*Many a times we had thought that this
world will disgrace us.*

*But now we have lost all shame
come what may happen.*

*Maddened in love with Thee we have no
concern with the world.*

*We have considered Thee as our own
come what may happen.*

*Our Spiritual Master with yellow robe is the
benefactor of the universe.*

*Our eyes are imbued with His divine vision
come what may happen.*

*At times our eyes rained torrents and sighed
in deep agony secretly.*

*And now how blessed we are taken care
in Thy loving heaven.*

Meditation is freedom; it is freedom from all rituals. Meditation is liberation from all bondages; liberation from all mind-fabrications, from all mind-games; freedom from all structures; freedom from the other. You don't impose any order, you don't impose any discipline; you simply drop all structures, you simply become natural and spontaneous. It is the greatest step a man can take. It will need great courage because the society will not like it; the society will be deadly against it. The society wants a certain order. If you follow the society, the society is happy with you. If you go a little bit astray from them, the society is very angry. No doubt you are in perfect harmony with God but they won't accept you as you are and refuse to give you any space in the society. Meditation is a space to be.

Meditation is secular; it is not a religion in the ordinary sense – religion again is a mind game; religion gives you a certain pattern. A Christian has a certain pattern, so has the Hindu, so has the Muslim and so on. Religion gives you a certain style, a discipline. Meditation takes all disciplines away. When there is no discipline, when there is no enforced order, a totally different kind of order arises in you. What all scriptures call religion – that arises in you. That is not anything done by you; it happens to you. Meditation simply creates space for it to happen. Everything vanishes from within and automatically a space is created. And when the space is ready, the whole flows in and out. Meditation means if you are in order then the whole world is in order for you. When you are in harmony with your real self then the whole existence is in harmony for you. When you are in disorder then the whole world is in disorder. Meditation is inner transformation. It has no plans to change the world: it has no plans to change the state and the society. It is rebellious, it is individual rebellion. It is one individual slipping out of the structures and the slavery. But the moment you slip out of the slavery, you come to feel another kind of existence around you which you have never felt before – as if you were living with a blindfold and suddenly the blindfold has become loose, your eyes have opened, and you can see a totally different world. This blindfold is what you call your mind; your thinking, your prejudices, your knowledge, your scriptures, your rituals – they all make the thick layer of a blindfold. They are keeping you blind, they are keeping you dull, they are keeping you unconscious. Meditation wants you to be alive – as alive as the trees, the rivers, the sun and the moon. That is your birthright. You don't gain anything by losing it; you lose all. And if everything is to be lost in gaining it, nothing is lost. Even a single moment of utter freedom is enough to satisfy. And a long life of a hundred years, yoked like a slave, is meaningless. To be in the world of meditation needs courage: it is adventurous. Only a few fortunate people have courage to move on this path with the grace of God.

Those who are really ready to meditate, they usually drop only one thing and that is rituals. Then meditation becomes easier, because meditation is nothing but to be with yourself in your totality. Meditation is not a formality; it is aflame. Your heart beats in it, it is alive. Avoid formalities. The greatest danger with formality is that if you become accustomed to formality you will never become aware that you are missing the real thing. The man who carries false coins and thinks they are real coins will not search for the real. That is going to be his misfortune. Never be formal. Meditate but not in a formal way. Let it happen. Wait for it. Long for it! Search for it! As it is said:

माला तो कर में फिरे जीभ फिरे मुख मांही
मनुआ तो चहुँ दिशि फिरे यह तो सुमिरण नाहीं

*The rosary rotating by the hand or
the tongue twisting in the mouth,
With the mind wandering everywhere
this is not meditation Oh uncouth,*

There is a beautiful story. Saint Tukaram was a 17th century poet-saint of Bhakti Movement in Maharashtra. He used to go to temple everyday to worship. He had immense faith in God. But all of a sudden he stopped going to the temple. After some days the other devotees decided to go to his house to inquire about his welfare. On reaching at his house they found a wonderful glimpse of the divine world..... the heartbeat of the whole. Oh... only God existed in those moments. Saint Tukaram danced and danced overflowed with joy and his ecstasy was such that all people started dancing. He created such a field of ecstasy that whosoever came to watch what had happened to him started dancing. By the time he reached in deep meditation and fell on the ground in utter drunkenness-just like a drunkard! His face was radiating with divine light. When he opened his eyes, he had brought the beyond with him and was uplifted. He saw many people sitting worried around him. People asked him about his health and also the reason for not coming in the temple since long. Saint Tukaram replied in a very low tone, "Life is the real temple. There is no other temple greater than this. After going in the outer temple one's life



should be transformed into the living temple- this is real worship... this is real prayer. God is within, manifest Him within, life will be adorned into a real temple of God." After saying this he started singing out of ecstasy:-

*'O' Lord! Away from the sight of Thy vision
my heart knows no rest nor respite.
it is no time to sing benediction when I am
face to face with Thee in this silent.
All desires that distract me, day and night
are false and empty to the core.
I want Thee, only Thee--let my heart repeat
without end, carry me to other shore.
I have wandered through all the outer
worlds to reach Thee at the end.
Now I will only bow before Thy divine
presence 'O' my heart's wealth.
Day and night Sobs have withered my eyes
which reflected Thy image so blessed.*



'How blessed we truly are with Vishvas Meditation!'

Enjoying inner state of rejoicing at the Hotel Shivalik View in Chandigarh

*Without Thee my eyes have no vision
I cannot forget Thee, even for a moment.*

Remember: The rituals are the barriers. The man who has followed all the rituals thinks he is a great aspirant. He has not been missing a single ritual. He thinks now he is capable of attaining God. He is not. It is not ritual that prepares you. Ritualistic people are hypocrites. They follow the ritual, but the ritual is followed unconsciously. And they will find ways and means to go on following the ritual and yet remain the same. That's why you see so many people in the world going to the church, to the temple, to the mosque, to the gurudwara — and still remaining the same! Millions of people are praying in one way or the other, but there seems to be no prayer in existence, there seems to be no fragrance of

prayer in the world. There is but hatred and hatred all around. There seems to be no love. How it is possible that millions of people pray every day and there is no love flowing for one another? So many people are praying and no compassion! Something deep down must be wrong, fundamentally wrong. The prayer is not from the heart. It is being done because it has to be done. It is a kind of duty to be fulfilled, but the heart is not in it. There is nothing of the interior, nothing of the heart, just a social formality. The life has become just formal, a ritual, empty. And deep down you know you are not in it. You have done it so long that it looks almost natural, but it is not. Your heart is not in it. All your acts have become mechanical, robot like. Life is boredom. There is no ecstasy in it. It is just a dull phenomenon.

And if you feel tired and bored, life becomes so mechanical that it loses all meaning. Then it is just a dull ritual. To live this way is to live irreligiously. The definition of religion is to live joyously, ecstatically, thrilled by each moment that knocks on your door. Then each moment is meditation, is full of God. As it is said:

सब आये उस एक में डाल पात फल फूल
अब कहे पाछे क्या रहा गहि पकड़ो जब मूल

If you try and water all the branches, leaves, flowers, etc without supplying water to the roots of a tree then it will be useless. But, what a pity! People spend most of their lives watering other parts of the tree except its root and so unfortunately remain dry throughout the life. If you want to supply water to a tree, give it to the roots of the tree and automatically the whole tree will get the benefit. Meditation is the wonder of wonders; it is likened to the roots of a tree. Rituals are like other parts of the tree. And whenever a question arises about your spiritual growth, put all fear aside — Don't allow your life to become just a dead ritual. Rituals are like a map which are required only if you have to go somewhere else. But there is no goal and nowhere to go. The destination is within, path is also within and there are no roads within where you have to walk with your feet to reach somewhere. Meditation is the inner beautiful journey where you don't have to do anything and you are here and now. It is a great journey, it is an endless journey. So no rituals are needed if you meditate. Previously you were gone astray from your being. The map was needed to understand your being.

But now if you have understood your being; just meditate to meet your being, to encounter yourself, to be here now because here and now is all that. You can now burn the map, you can throw the map, and you can drop all the rituals. For one who is back to home the map is not needed. There is a very beautiful story:- Once a saint was burning some scriptures. Somebody asked him- "Master why are you burning these scriptures that you have always taught and commented and reflected upon." The Master laughed and said- "Because I have come home, so the map is not needed." So all those rituals were needed to bring you home- here and now and when you are here-now, you drop all rituals. When Arthur Schopenhauer for the first time came across a translation of the Upanishads, he danced — actually! With the Upanishads on his head, he danced in his garden. His students were a little puzzled. They said, "Has he gone mad or something?" And they inquired, "What is happening?" He said, "This is something I have been searching for — this is not knowledge, this is knowing. This is authentic!" So don't be satisfied with rituals. Unless God reveals Himself to you, never be content. Let there be great spiritual discontent. Only those who are fortunate enough to have this divine discontent in them — that nothing less than God will satisfy them — only they arrive, nobody else and then they sing:

*Where dost thou search God in vain
He is nowhere outside thee.
Keep open the doors of thy heart and
He is now here before thee.*

'Meditate! The Lord reflected within is so sweet.'

Trying to walk into their inner chamber while being in Standing Meditation in the hall of Hotel Shivalik View.

Watch Him, He has His seat in the
innermost shrine of thy heart.
It should be thy endeavor to reveal Him
in the secret of thy heart.
He, the Lord of Silence, is thy best
companion, never failing thee.
You only fail in so many occasions and
feel Him away from thee.
Whom dost Thou worship in this dark
corner with doors all shut.
He is the nearest of thine, thy own True
Being, living in thy heart.
Why dost thou wander through all the
outer worlds where He is not.
Open thine inner eye and see Him
manifested before thee in thy heart.
He ever remained in the depth of every
being, in the twilight of glimpses.
He is the innermost one, who awakens from
within with His deep touches.
Lose thyself in Him and there art He in the
perfect union of two within.
Plunge into the deepest fullness to reach at
the end the innermost shrine.

Remember one thing, you have come alone
in this world and will leave this world alone.
Togetherness is only a fallacy. The highest
state of Love is not a relationship at all, it
is simply a state of your Being. You keep on
doing meditation irrespective of whether
somebody gives you respect or not. Look!
When the sun rises most of the people are
sleeping, but still the sun rises. It does not
bother whether anybody appreciates or not.

It does not rise for one and sets for another,
it gives light to everybody whosoever he may
be. It is a state of being, not a relationship. So
live in joy, in love, in bliss, even among those
who hate, ... they will do everything that they
have always done with people like you, and
just think about what they are doing and
why they feel offended. You wish people to
accept to something they don't believe.
Why so anxiously you consider others?
Drop them all and become a human being
in real sense. People doing such things
might have evil motives. It will destroy your
whole life. Something just hits your inner
image, you feel that 'this is my family....
deluded ... these people are not alert at all to
what they are doing. If you can bear this much
then joy will be at the pinnacle, sooner or later
you will start evaporating through this joy: you
will start disappearing into the divine. Don't
be afraid. Nothing wrong is happening to you.
You are blessed. But it happens. Joy is just
an indication that the cup is overfull –that's
why you are joyous – you are coming closer
to home. Something tremendously beautiful is
happening. Don't try to analyze it and don't try to
think about it. Don't try to interpret it; otherwise
the mind can destroy the whole thing. It is mind
trying to interfere with the heart. This question
is from the mind. The heart is overfull with joy,
that's why mind is afraid – it cannot bear, the
joy is too much. You be joyful, out of joy let it
explode, Let it disappear into infinite. And then
sing:



'In the pure divine atmosphere, communion with the Lord Beloved within is the
best companionship.'

Enjoying meditation and dance in an ecstatic state.

दर्द से मेरा दामन भर दे
फिर चाहे दीवाना कर दे
कब माँगे मैंने चाँद सितारे
रोशन दिल बेदार नज़र दे
सूरज सी इक चीज़ तो हम सब देख चुके
सचमुच की अब कोई सहर दे
धरती के ज़ख्मों पर तू मरहम रख दे
या मेरा दिल पत्थर कर दे

*Fill me with excruciating pangs and give me
the eternal thirst, aspiration cry.*

*Then 'O' Lord Infinite I may become
maddened with love and fly in Thy sky.*

*I never aspire for outwardly shining material
world, all illusion and barren.*

*Bless me with illumined heart reflecting
Thy image for my thirsty vision.*

*I have already seen the dawn with smiling
light of the sun all around me.*

*May the Light of the Supreme inundate me,
now my heart sobs for Thee.*

*The heart of gloom is crying for the bloom
of Light, pray bestow me meditation.*

*Or give strength to my rebellious heart to
bear the agony of thy separation.*

Great courage is, of course, needed. The real seeker needs to be immensely courageous to enter into his nothingness. The worldly person moves out, the seeker moves in. To move out is

very easy, because millions are moving there. You can become part of the crowd; you need not have any individual courage of your own. You can simply go along with the crowd. All the people are doing something — you can become part of it. Man is an imitator. But to go in, you are alone, absolutely alone. Nobody can be there with you, not even a single person. Great courage is needed for this internal journey — the courage to be alone. But only those who are ready to be alone will be able to know what God is — because God is found in your innermost aloneness. God is the innermost centre of your aloneness. God is not found as an object: God is found not as the sought but as the seeker. God is never found there: God is always found here. Never then: always now. God is not a goal, distant from you: God is your very consciousness, your very being, your very existence. But for that, this courage is needed — courage to be alone, courage to drop the attachment to the crowd, courage to be a non-entity. Then you can relax. Then there is no way to go anywhere, and no need. You are in a state of let it go. And then meditation happens from the very ground of your being — which is not done by you. It happens as light falls from the sun. It naturally happens! And

'The heart of gloom is crying for the bloom of Light, pray bestow us meditation.'

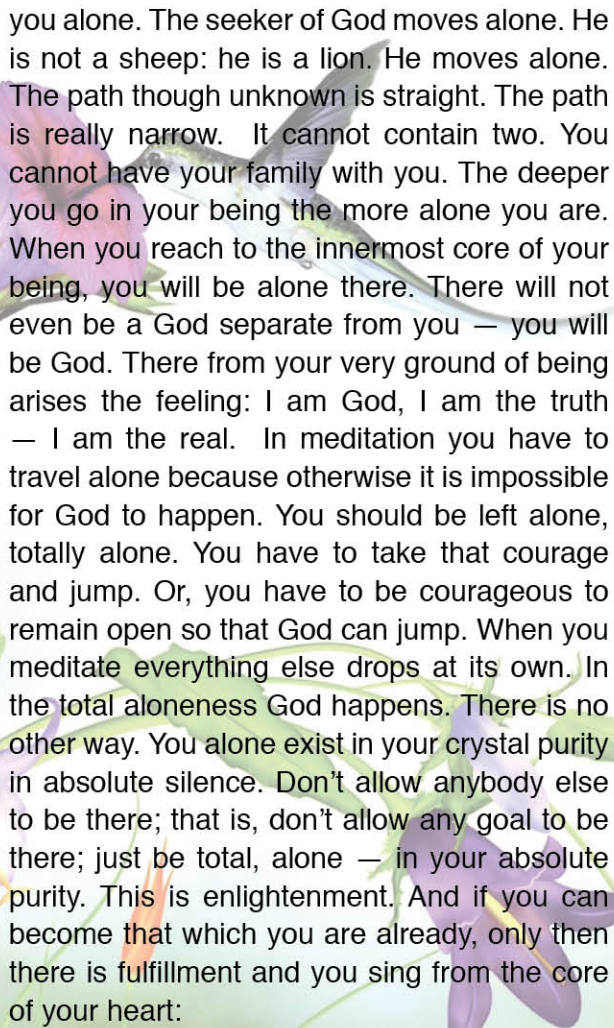
Diving deep in search of the Real Self at Hotel 'The Lalit'



then it has tremendous beauty, tremendous power. It liberates. Be courageous. The greatest courage is to be alone. One has to live a life of adventure, of exploration and not just a smooth life! One has to live totally. And then you know how to celebrate life! Don't be a carbon copy of people, don't follow them, and don't imitate them. When in this world all are running after the material world and all of a sudden one out of them starts going the other way, people certainly consider him gone astray because he has chosen to tread on a narrow path different from a common worldly path on which most of the people usually walk. People think he has led astray and ask him- "Hey why are you going all alone leaving us, it seems you have forgotten the way, or you have gone crazy." Whosoever chose God he accepted the challenge of being considered astray. One who has tasted the nectar of meditation, does not bother about public opinion and becomes carefree. He is mindful only of one thing as how to express gratitude towards God for his boundless blessings. Look at Mira Bai, how courageous she was! She ventured out to walk all alone. People considered her gone astray. Mira, a Rajput Princess belonged to a royal family. Her love to Krishna was so much overflowed into an ecstasy that she became careless of feminine modesty and danced in streets with great abandon but deepest at the

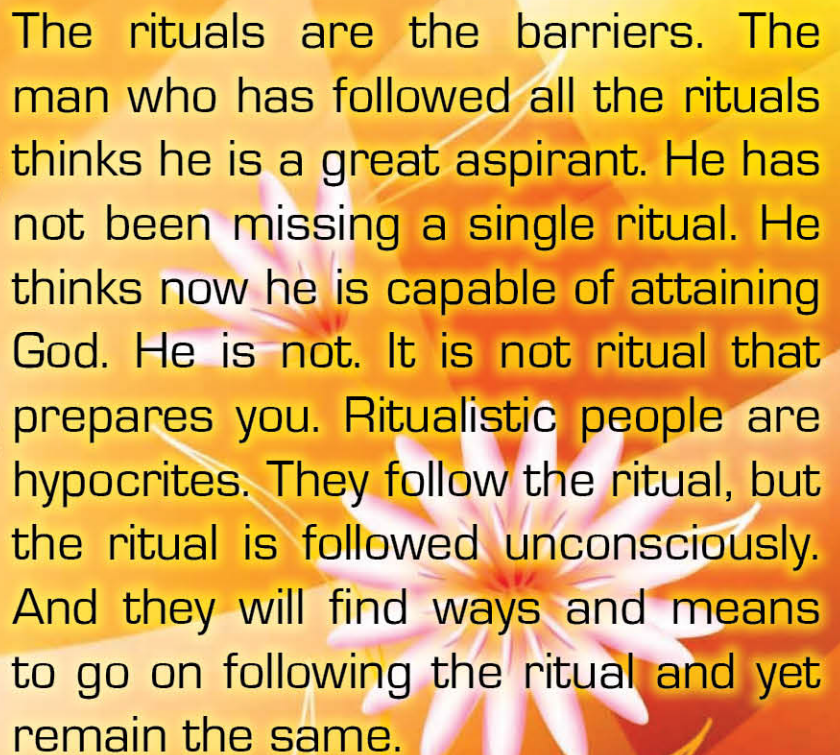
core there was the flame of self-remembering. She did not care about social norms nor did she keep her family's honor. She was so absorbed in her divine melodies that her ears turned deaf to what people say of her. Once she left her royal splendor, she did not go back. Rana requested her to turn back but she did not agree and sent a message to him- "Rana, to me your slander is sweet. I don't like your strange world. Your whole empire is beautiful, it is lustrous, you have got many palaces, servants, respect but it is all lifeless. People are not God loving they are just trash. None of them is maddened with the love of God, all are ritualistic. What should I turn back for? I don't want to come back." When Rana insisted her to come back, It is said that Mira Bai disappeared into the Image of Lord Krishna in front of a full audience of onlookers, she became one with Him and lost herself in Him.

Remember you are here to be only you and nobody else. Don't allow anybody else to manipulate you, and don't try to manipulate anybody else. You are not here to fulfill anybody else's expectations, nor is anybody else here to fulfill your expectations. Each individual is unique, sacred, divine. And each individual has his own destiny, and he has to fulfill his own destiny. Live in the world as if you are alone. Live in the world as if there is nobody who lives by your side; there is no family — just



you alone. The seeker of God moves alone. He is not a sheep: he is a lion. He moves alone. The path though unknown is straight. The path is really narrow. It cannot contain two. You cannot have your family with you. The deeper you go in your being the more alone you are. When you reach to the innermost core of your being, you will be alone there. There will not even be a God separate from you — you will be God. There from your very ground of being arises the feeling: I am God, I am the truth — I am the real. In meditation you have to travel alone because otherwise it is impossible for God to happen. You should be left alone, totally alone. You have to take that courage and jump. Or, you have to be courageous to remain open so that God can jump. When you meditate everything else drops at its own. In the total aloneness God happens. There is no other way. You alone exist in your crystal purity in absolute silence. Don't allow anybody else to be there; that is, don't allow any goal to be there; just be total, alone — in your absolute purity. This is enlightenment. And if you can become that which you are already, only then there is fulfillment and you sing from the core of your heart:

*We are the Pilgrims of the Lord Supreme
on the Path of Infinity in ecstasy.
Welcome all on the way whosoever wants
to accompany us in this journey.
No one can beguile us in this world come
what may happen in this life time.
Our Lord has blessed upon us the Truths of
Life, within our heart that shine.
We swim across the worldly ocean, nothing
else concerns us by His grace benign.
To dwell in an ocean of supreme bliss in this
world is to live in the real sense.
No fear, no thunder of destruction, no dance
of death can shake our calmness.
We are resolute to tread easily on the path
indomitable with all our fondness.
We bewildered knocking at every alien door
to come to our own divine.
Our life was entrapped in the perils of
overmuch desire, 'O' Lord Infinite.
But now with the grace of Lord in Him we
have lost ourselves it is our delight.
Here is a declaration that we are made to
walk on the path unparalleled.
'O' beings, if thou have any doubt, try His
grace thou will be deeply enamored.
Thy will shall always prevail, We have cast
all to the destiny, 'O' Beloved.*



The rituals are the barriers. The man who has followed all the rituals thinks he is a great aspirant. He has not been missing a single ritual. He thinks now he is capable of attaining God. He is not. It is not ritual that prepares you. Ritualistic people are hypocrites. They follow the ritual, but the ritual is followed unconsciously. And they will find ways and means to go on following the ritual and yet remain the same.

कब से तेरे इंतज़ार में हूँ

कोई तो रास्ता हो मेरे इस शहर का
जहाँ से मेरा सद्गुरु गुज़रे
वो शहर ही क्या मुर्दों का शहर है
जहाँ से मेरा यार ना गुज़रे
हाँ एक रास्ता है मेरे पास
कर दूँ मैं इस दिल को पाक
जहाँ तेरे चलते कदम रुक जायें
तू तलाशता मेरे घर की ओर चला आये
कहाँ मैं इस दिल की हालत ब्यां
कब से तेरे इंतज़ार में हूँ
थकता नहीं तुझे याद करते-करते
कभी गाता हूँ तो कभी रोता हूँ
वैसे तलाश तुझे भी है मेरी
ये मेरी घास मुझे कहती है
इस घास के सहारे ही चले चला हूँ
कि एक दिन तू मुझे भी अपने जैसा बना देगा
तू तो मालिक का दिया हुआ उपहार है
मैं इसे सँभाल कर रखूँगा
इस विश्वास को अपना बना कर रखूँगा

हे सर्वस्व तन मन

मेरा सर्वस्व तन मन आज से
विश्वास मैडिटेशन को समर्पित
गुरुदेव के चरणों में है अर्पित
उनके चरणों में मेरा हो वंदन
ध्यानेश्वर हैं उनके स्वर गुंजन
में शून्य-शून्य की ही अवचेतना में
विलय लूँगा

विसर्जन पा रहे इस मन को विश्वास संग
अलविदा कहकर

प्रलय की चाल से उसकी हर देन को बचाऊँगा
शीत अति है शान्ति है लेकिन
हम श्यामल गेहुँए चेहरे वस्त्र पीताम्बरी
जन्मदिवस का अभिनंदन-वंदन
होगा यूँ अर्चना भरा

यह पीली सरसों सा पीला वस्त्र उपवन
इस पर असंख्य दीये टिमटिमायेंगे
पतियों सा पवित्र स्नेह लेकर
करतल ध्वनि से स्वागत बुलायेंगे
जन्मदिवस आ रहा है आ रही नव वर्षिका नव किरण
हे सर्वस्व तन मन



Vishvas Meditation Retreats

Chandigarh: Hotel Shivalik View : 30 September - 2 October 2016



हमें गुरुवर यही वर दो तेरे ध्यान में खो बैठें
जब-जब तेरी याद आये तेरी याद में रो बैठें



Vishvas Meditation Retreats

Delhi: Chattarpur : 30 December 2016 1 January 2017



HAPPY VISHVAS FOUNDATION DAY

Sadhvi Sarita Vishvas
Wardha
M: 9371823785

Sadhvi Veena Vishvas
Delhi
M : 9899067774

Saurabh Malhotra
Delhi
M : 9818524980

Sadhvi Girija Vishvas
Hyderabad
M: 9502581637

Sadhvi Kiran Vishvas
Parwanoo
M : 8059026021

Sachdevas'
Delhi
M : 9540934363

Rishi Arpan Vishvas
Sadhvi Arpana Vishvas
Delhi
M: 9891423284
M: 9540158654

Sadhvi Harshita Vishvas
Delhi
M : 9540363899

Bhatias
Delhi
M : 9818655111

Sadhvi Harsimran Rai Vishvas
Delhi
M: 8800188884

Rishi Inder Pal Vishvas
Delhi
M: 9210559859

Amit Gulati
Delhi
M : 9810212218

Sadhvi Amita Dhir Vishvas
Delhi
M : 9013799223

Sunita Narang
Delhi
Ph : 011 26430561

Rekha Mishra
Delhi
M : 9873634060



Vishvas Meditation Retreats

Chandigarh: The Lalit : 6 - 8 January 2017



एक कहानी.....

गुरुदेव सहारा बन जाओ

जहाँ से धर्मशाला व काँगड़ा का रास्ता फटता है वहाँ एक गाँव है 'गगल'। कोई पचास वर्ष पहले की बात है, उसी गाँव का एक युवक था, नाम तो प्रशांत था पर परिस्थितियों ने बहुत अशांत कर रखा था। अभी बीस-बाईस वर्ष की आयु में ही उसके माँ-बाप चल

चाहिये, यह प्रभु मुझसे क्या चाहते हैं? इन्हीं विचारों में डूबा हुआ वह घर से दूर निकल गया कि इतने में उसके पास से एक संत बड़ी तेज़ी से गुज़रे। उनके पीछे-पीछे उनके दो शिष्य भी थे। जाने प्रशांत को क्या सूझी वह भी उनके साथ कदम मिलाकर कुछ



बसे थे। पाठशाला की शिक्षा में तो पहले ही उसकी रुचि नहीं थी और अब जिस कारोबार में वह हाथ डालता उसे असफलता ही हाथ लगती, इसलिये वह प्रायः उदास ही रहता। एक दिन ग्रीष्म ऋतु की सायं वह बहुत हताश सा भाव लिये यह सोचता हुआ बाहर घूम रहा था कि आखिर मैं किसी कार्य के तो काबिल हूँगा ही। यह मानव जीवन इतना बेकार तो नहीं होना

पूछने हेतु दौड़ पड़ा। “महाराज आप कहाँ जा रहे हैं?” संत ने उसकी ओर देखा भी परन्तु मौन रहे। इससे पहले कि कोई शिष्य प्रशांत को यह बता पाता कि स्वामी जी यहाँ रास्ते में आपसे बात नहीं करेंगे, प्रशांत ने दुबारा पूछ लिया, “महाराज, क्या आप भी मेरे से... ..? ऐसी हार्दिक पुकार के आगे उन संत ने भी अब मौन रहना उचित नहीं समझा तथा बड़े करुणायुक्त स्वर

में बोले, “जहाँ उसका इशारा ले जा रहा है वहाँ जा रहे हैं।” प्रशांत भी तो कोई ऐसा इशारा ही ढूँढ रहा था, इस उत्तर ने प्रशांत पर न जाने क्या जादू कर डाला कि वह भी उनके साथ चल दिया।

कुछ पहाड़ियाँ व जंगल से पार करने के बाद संत ने एक बड़ी चट्टान के दामन में उन तीनों को ध्यान में बैठने का इशारा किया तथा वह स्वयं भी वहीं बैठ गये। प्रशांत का बेशक मैडिटेशन में बैठने का यह पहला ही अनुभव था परन्तु उसको यहाँ कुछ हौसला मिल रहा था। कुछ आशा, संतोष, शांति तथा उन संत

वापस फिर जंगल पार करता हुआ अकेला इस समय घर भी नहीं जा सकता था। जब-जब उसे विचार आया भी तभी उसके कानों में जंगली जानवरों की भयानक आवाज़ें पड़तीं और वह सहम जाता। ‘यह क्या हो रहा है मेरे साथ’, यह सोच कर उसके आँसू निकल आये। परमात्मा तो बहुत दयालु सुने थे तो यह विधाता क्या उससे कोई अलग हस्ती है? फिर उस भिक्षा पात्र को देख कर उसे यह तो समझ में आ गया कि यह कोई विडम्बना तो है पर धोखा नहीं है। वह संत भी यहीं कहीं होंगे। उसी चट्टान के नीचे एक माँद भी थी।



“दिन ही या रात हो तेरा जिक्र करें हम
हर हाल में सदगुरु तेरा शुक करें हम”
शिवालिक व्यू होटल में भीतर की ध्यान गंगा में गहरी डुबकी लगाते हुये

के प्रभाव ने न जाने क्या कर डाला कि वह ध्यान निद्रा में करीब दो घंटे सोया सा रहा। अँधेरी रात पड़ चुकी थी, किन्हीं पहाड़ी जानवरों की आवाज़ें सुनकर प्रशांत जब जगा तो वहाँ वह संत व दोनों शिष्य नहीं थे। प्रशांत ने इधर उधर बहुत देखा परन्तु कोई नज़र नहीं आया। हाँ परन्तु वहाँ एक भिक्षा पात्र और उसमें दो रोटियाँ पड़ीं थीं। प्रशांत एक बार तो खूब डर गया। वह

प्रशांत को उन संत के कहे हुये शब्द भी याद आ रहे थे- “जहाँ उसका इशारा ले जा रहा है वहाँ जा रहे हैं।” उसे वहीं उस माँद में रात काटने के अतिरिक्त और कुछ नहीं सूझ रहा था। ऐसी परिस्थिति में न जाने उसे कैसे नींद भी आ गई। आज उसने नींद में एक विचित्र स्वप्न देखा जैसे वह त्रिवेणी में नहा रहा हो। प्रातः जब प्रशांत की आँख खुली तो उसने देखा कि

यह तो बहुत सुंदर स्थान है और पास ही एक छोटा सा झरना कल-कल कर रहा है। कुछ फलदार वृक्ष भी हैं। और यह माँद जिसमें उसने रात काटी है किसी सन्यासी की खोली ही रही होगी। यहाँ उसे केवल सन्नाटे के अतिरिक्त और कोई डर की बात नहीं थी तथा वह वहाँ ही उन्ही संत की प्रतीक्षा करने लगा। अपने भीतर के स्वाभाविक प्रश्न, उन संत के कहे वाक्य, रात का स्वप्न तथा यह संयोग व यह व्यवस्था को सोचने के अतिरिक्त उसके पास और कोई विषय भी नहीं था। जब भी थोड़ी देर के लिये उसे झपकी आती उसे बहुत आनन्द का अनुभव होता। “मैं हर हाल में उन संत के पुनः दर्शन किये बिना यहाँ से नहीं जाऊँगा,” यह दृढ़ निश्चय करके वह वहीं प्रतीक्षा में समय बिताने लगा। अगला दिन पूरा निकल गया पर वे संत नहीं आये। झरने के किनारे आते-जाते पशु-पक्षियों को देख-देख तथा प्रकृति को निहारने से कुछ अलग ही शक्ति तो अवश्य मिल रही थी। मैडिटेशन से शांति मिलती है और शांति से मैडिटेशन भी स्वयं होने लगती है, यह अनुभव उसे साफ़ हो रहा था। फिर रात पड़ गई, वहाँ उपलब्ध फलों का आहार कर वह उसी खोली में फिर सो गया। अगली प्रातः जब वह उठा तो उसने देखा कि उसके पास जो भिक्षा पात्र था वह भोजन से भरा पड़ा है। कौन भर गया था उसे यह वह जान ही नहीं पाया, परन्तु यह प्रातः उसे फिर एक आशा प्रदान कर गई और यह दिन भी उसी प्रकार कट गया।

आज उसे अकेले को यहाँ तीसरा दिन था। अब उसे अपने आप में तथा मौन रहने में अद्भुत आनंद का अनुभव होने लगा था, और कभी-कभी तो वह पक्षियों के गीत रूपी कलरव तथा झरने के संगीत रूपी कलकल के संग गुनगुनाने लगता। ‘ऐसे में प्रायः भीतर के भाव भी गीत बनकर स्वयं उभरने लगते हैं, और यदि निर्भार, निर्भय, निष्पक्ष साधना हो रही हो तो गले का सुर भी बदल ही जाता है और जिहा पर मानो सरस्वती ही आ बैठती है।’ आज प्रशांत भी कुछ ऐसी ही मस्ती में बैठा गुनगुना रहा था -

क्या मिली है आँख इक मुर्शिद से
जैसे कोई परम तत्त्व में हो नहा लिया

ठेकरें तो बहुत मारी इस जग ने
पर जहाँ आने को था मैं आ लिया

इतने में ही प्रशांत ने क्या देखा कि उन संत का एक शिष्य निकट खड़ा मुस्कुरा रहा है। इस तरह अचानक उसे देख प्रशांत उसकी ओर लपका और रुआँसा सा हो कर बोला, “क्या महाराज जी भी आये हैं, वह कहाँ हैं, आप मुझे छोड़ कर कहाँ चले गये थे?” “अरे हम कहीं नहीं गये थे, संतो की लीला बहुत न्यारी होती है तुम अभी नहीं समझते, वह साधक बोला। उसी चट्टान के पिछवाड़े है गुरुदेव का आश्रम, वे वहीं हैं और आज तुम्हें लिवाने के लिये ही मुझे भेजा है।” प्रशांत को लगा कि जैसे उसे आज ही वास्तव में भगवान् मिल गये हैं और उसका मन बल्लियों नाचता हुआ उस साधक के साथ हो लिया।

‘जब कभी ऐसे एहसास हो कि कोई इस जीवन का अधिष्ठाता भी है और अभी अज्ञात भी है तो भीतर से सहज ही शब्द निकलता है ‘ओम गुरुवे नमः’, शायद यह उच्चारण किसी पूर्ण संत के हृदय से ऐसे ही निकला होगा।’ प्रशांत भी अब ऐसी मनोस्थिति में था। जब वे लोग आश्रम में पहुँचे तो देखा वह संत ध्यानमग्न बैठे हैं, परन्तु प्रशांत से रहा नहीं गया और वह जाते ही उनके चरणों में गिर सुबक-सुबक कर रोने लगा। “उठो वत्स क्या बात है, संत ने पुचकारते हुये कहा। कभी-कभी निर्मल हृदय को भी अपनी वास्तविक आवश्यकता क्या है, स्पष्ट नहीं होती और वह दूसरों से पूछता है कि आप कहाँ जा रहे हो। हम आपको क्या बताते, इसलिये हमने तुम्हें अपने राहे-गुज़र से अवगत करवाना उचित समझा। अब रही तुम्हारे दिल की बात, सो तुमने कहाँ जाना है? हमने तो तुम्हारे लिये एक नया दर खोल दिया है, जहाँ असफलता में भी सफलता है।” प्रशांत तुरंत वही भिक्षा पात्र आगे करते हुये बोला, “गुरुदेव मुझे भी इस पात्र में अपनी चरण-शरण की भिक्षा डाल दीजिये, मैंने अब कहीं नहीं जाना। मेरी बस यही याचना है।”

गुरुदेव सहारा बन जाओ
प्रभुदेव सहारा बन जाओ
अब इस जीवन नैया का

पार किनारा बन जाओ
 गुरुदेव सहारा बन जाओ
 स्वार्थ ही स्वार्थ है जग में
 धोखा लेकर पग-पग में
 नहीं कोई यहाँ और अपना
 अब आप हमारे बन जाओ
 गुरुदेव सहारा बन जाओ
 मैं उड़ तो आता दर पे तेरे
 हैं बहुत ही निर्बल पंख मेरे
 मैं गिर न जाऊँ अब भी कहीं
 विश्वास हमारा बन जाओ
 गुरुदेव सहारा बन जाओ

गुरुदेवश्री जी का मौन ही उनकी स्वीकृति थी तथा फिर तो प्रशांत सेवा साधना में ऐसा डूबा कि वह जल्दी ही घर की सारी यादें भूल गया। 'वास्तव में यह सुख-दुःख, लाभ-हानि, सफलता-असफलता आदि का आभास अपने मन की दुर्बलता ही है। यह स्वयं में नहीं होती। वास्तविक देखना तो अपने प्रयास के फलस्वरूप प्राप्त संतोष व आनन्द का होता है।' उसने यह अनुभव बहुत ही शीघ्र पा लिया था। सेवा साधना व सत्संग की त्रिवेणी तो उसे नित नहला रही थी और उसका स्वप्न साकार हो रहा था। उसकी साधना में गहराई नित प्रतिदिन बढ़ रही थी और उसे बहुत आनन्द आने लगा था। तत्पश्चात् उसके गुरुदेव प्रशांत को जब भी

उसके गाँव की ओर भेजते और उसके गाँव वाले उससे कुछ पूछते तो वह यही कहता: -

क्या मिली है आँख सद्गुरु से
 परम तत्त्व में जैसे हो नहा लिया
 धुल रहे मल मन के सारे
 जहाँ जाना था मुझको मैं जा लिया
 अब प्यास भी ऐसी उमड़ आई
 जिसने एक ही मुद्दा बना लिया
 मुर्शिद का दामन है एक मधुशाला
 मैंने साक़ी अब उसे बना लिया
 अब हर मसरत है नसीब मुझको
 उसके दर पे डेरा जमा लिया
 जीवन में और हसरत भी कहाँ
 उसने आशा का दीपक जला दिया
 खुदाई की कसम तुझको ऐ खुदा
 जो रहबर मुझे मिला दिया
 कभी न छूटे यह शाश्वत नाता
 तेरे नाम पे विश्वास बना लिया
 क्या मिली है आँख सद्गुरु से
 परम तत्त्व में जैसे हो नहा लिया
 देखे हैं खूब जहाँ मैं तेरे रंग न्यारे-न्यारे
 तू खुद वहाँ नहीं था दूँडे हैं सभी किनारे
 जब भीतर डूब के देखा पाये हैं कुछ इशारे
 यही तो थी तेरी मर्जी ओ मेहरबां हमारे

IN THE SWEET MEMORY OF...

Late Sh. Malay Narayan Ji
 14 September 1976-11 January 2004

Late Sh. Hemraj Goyal Ji
 25 August 1937-7 January 2004

You will ever remain in our cherished memory

Narayan Sharma & Family
 Delhi
 T.No. 011-26899280

Goyals'
 Noida
 M: 9810045315, 9810119784

Pour the color of Meditation

Being in present, now start your own inner journey.
We are of the whole universe live with great harmony.
Make your soul sprayed with ecstasy of divine colors.

Be carefree of comments, rumors and humors.

What a happy celebration on Holi, the colorful fest.
Time has gone in vain now with meditation let's invest.
The old year has passed and new has come with season spring.

Fly as butterfly under the sky with gaiety having wing.

Soak yourself in meditation, in divine colors on pious Holi.

Dive deep in the inner ocean and go beyond mind slowly.

Color inner spirit being no mind and walk in the divine way.

March forward within; see all the activities of mind with gay.

Mind is not your Master but by process of meditation you preside.

Pour the color of meditation on yourself that will make you dyed.

Be awake all the time, be only witness of your mind's doings.

Don't mind and be afraid of whatever be the happenings.

Just start this heavenly journey, don't look behind, left & right.

It's the subject of vibrations, dive deep and reach its height.



Meditation Means

Meditation means 'I am in Meditation' not 'I am meditating' because it is not a subject of doing. Meditation is neither concentration nor contemplation. Concentration is always the narrowing of our consciousness. The narrower it becomes the more powerful it is. One may become oblivious of everything in concentration. Our mind is focussed on one point. It is a state of mind. Contemplation is wider than concentration, not one pointed but confined to one subject. Science uses concentration and contemplation is a state of logical dreaming.

Meditation is not some activity. One does not meditate, one is in meditation doing nothing. Neither with mind nor with body. Once you start doing something either you go in

contemplation or in concentration. When all activities are stopped and you simply are just being, just at your centre and utterly relaxed - that is meditation.

But it does not mean that meditation is against action. It is not that you have to escape from life. It simply teaches new way of life. Life goes on, it goes on with more joy more clarity and more creativity by being aloof watcher simply seeing all that is happening around you. You are not the doer. The secret of meditation is that you become the watcher. Challenges are from mind. Mind makes you do small or big things but the only thing to be taken care is that your centre should not be lost.

So let things settle themselves. Let mind drop of its own. Retreat from thoughts towards watchfulness is meditation in all.

Happy Birthday

Rishi Kaushal Vishvas

Panchkula

M:9871579028

Kamlesh Kaura

Delhi

M : 9654220668



गुरु के आगमन पर

नव वर्ष में गुरु के आगमन पर
 रंगों का बरेशा हुआ
 शंघकार की छटा छट गई
 जब प्रकाश का शवेश हुआ
 विचारों की तन्मयता की तंदा टूटी
 तो गहन ध्यान का उजियारा हुआ
 जन्मों से बिछुड़ी आत्माओं का
 मिलन खूब घनेश हुआ
 इक गुरु की नजर तले
 खुशियों का बरेशा हुआ
 खिले-खिले चहके-चहके
 चेहरों से दुःख की छाया छटी
 ख के नूर ने बरस-बरस कर
 सभी को नूरी-नूर किया
 नव वर्ष के इस पर्व में
 शामिलित जरी-जरी भरपूर हुआ।

हे रंगरेज सद्गुरु



हे रंगरेज सद्गुरु रंग दो मेरे अंतर को
अपने ही रंग में वह रंग जो शाश्वत है
जो मुक्त कर दे मेरी इस आत्मा को
उन बंधनों से जो आवागमन में ले जाते हैं
अभी तो इस मन पर गंदगी जमी है
विचारों विकारों वासनाओं की
जन्मों-जन्मों से मिले संस्कारों की
मुक्त करो अब तो मुक्त करो हे सद्गुरु
इस पापी धोखेबाज मन की गुलामी से
उतर जाये गुजरते वर्ष के साथ
इस मन की पुरानी कंचुल
छूट जायें पुरानी आदतें
जागे चेतना मिले नया जीवन
जो करा दे स्वयं का स्वयं से मिलन

अनुभव.....

ओह डगशाई.....!



ओह डगशाई.....! अब तो नाम सुनते ही सुखद आनन्द की अनुभूति होती है। साधकों के लिये तो यह स्वर्ग है। साधकों के मुख से कई बार सुना था कि डगशाई दुनिया की सबसे निराली जगह है। सुनकर मन ही मन मुस्कुराती थी मैं। आठ महीने की मैडिटेशन का अनुभव जो था। सवाल भी जगा अंतर्मन में कि ऐसा क्या खास है वहाँ? इस सवाल का जवाब मुझे स्वयं ही मिल गया। सुरम्य वातावरण, शांति भरपूर, प्रकृति ने तो मानो हरियाली ओढ़ाने में कोई कसर न छोड़ी। जहाँ नज़र जाये वहीं हरियाली। खूबसूरत रंग बिरंगे फूल मुस्कुराते हुये सभी साधकों को सम्मान देते कतार में खड़े लहलहा रहे थे। कैक्टस की इतनी खूबसूरत प्रजातियाँ तो मैंने कभी नहीं देखीं। कैक्टस कहीं गुलाब तो कहीं कमल के आकार में बैठा सबका स्वागत करते तैयार बैठा था।

आश्रम परिसर में प्रवेश करते ही ऋषिकुमारों ने हमारे मोबाइल हमसे जमा करवा लिये। मन ही मन बहुत बुरा लगा। अब कैसे मम्मी या अम्मा से बात कर पाऊँगी? उन्हें अपने हाल चाल कैसे बताऊँगी? मन में एक चोर विचार चुपके से आया कि क्यों न एक मोबाइल छिपा लूँ? पर स्वभाव ने यह सुझाव नहीं स्वीकारा। और हमने अपने तीनों मोबाइल ईमानदारी से जमा कर दिये। हाँ ऋषिकुमारों ने आश्वासन दिया कि जब भी हमें किसी



से भी बात करनी होगी हम ऑफिस से फोन लेकर बात कर सकते हैं। हाँ! पुनः फोन कार्यालय में जमा करना होगा। यह सुनकर हम सभी ने राहत की साँस ली। दूसरे दिन से ही ध्यान की गंगा में डूबने के लिये माहौल तैयार था। सूर्योदय से पूर्व जागना मेरे लिये तो असंभव कार्यों में से एक था। पर यहाँ तो मानो नींद ने मेरा शरीर ही छोड़ दिया। घड़ी का अलार्म बाद में बजता मस्तिष्क पहले ही चैतन्य कर देता शरीर को। यही हाल था बेटे का। बेटा जो यहाँ आने से पूर्व न आने के तमाम बहाने खोजने में जुटा था और आने के बाद वापस न जाने के बहाने तलाश रहा था। कितना प्रेम, कितना समर्पण का भाव था ऋषिकुमारों का! हर छोटी बड़ी समस्या उनकी नज़रों से गुज़रे बिना न रहती। सबका ध्यान रखना, सभी से प्रेम से बात करना, समस्यायें सुलझाना..... आज भी रह-रहकर

उनका प्रेमभाव याद आता है.....। और देवियाँ.....। वो भी क्या खूब हैं! सुस्वादु नाश्ता, भोजन बनाना, परोसना.....क्या खूब था! भोजन से नहीं अपने प्रेम से उन्होंने सभी को तृप्ति दी.....। अंत में जब हाथ जोड़कर.....प्रेमपूर्ण होकर पूछतीं, “आपको कुछ चाहिये?” तो सुनकर उनके लिये हृदय और आँखें भी भर उठती। किसी को बिना घी की रोटी चाहिये तो किसी को चाय नहीं दूध..... सब उपलब्ध था। यहाँ! बस कहने भर की देर थी। कई साधक तो अपने महीनों की आयु पूरी करने वाले शिशुओं को लेकर आये थे। उनके शिशुओं के लिये जो कुछ चाहिये था..... वो सब यहाँ उपलब्ध था। सुंदर..... सुनियोजित..... प्रेम.....स्नेह से भरी व्यवस्था के बीच मैडिटेशन ने तो जीवन में ऊर्जा का संचार कर डाला। मैडिटेशन की सिटिंग तो बड़ी आनंददायक

‘डगशाई आशिकों का वतन है
जहाँ सवेरा सूरज से नहीं
अंतस ध्यान से होता है’

डगशाई के प्राकृतिक सौंदर्य में ध्यान के समुद्र में गोता लगाते हुये



‘साँचे गुरु मेरे साँचा डगशाई धाम
यहीं से मिला है हमें प्रेम भक्ति और ध्यान’
भोर के भीने-भीने प्रकाश में स्वयं में डूबे हुये गुरुदेवश्री जी



थी। न भोजन बनाने की चिंता, न घर की साफ़ सफ़ाई या अन्य व्यवस्था की टेंशन। पूरा ध्यान मैडिटेशन में। मैडिटेशन में डूबने के लिये इससे बेहतर माहौल या व्यवस्था तो मानो हो ही नहीं सकते.....।

बड़े खास पल थे स्वामी जी से मुलाकात के! उनके सहज सरल प्रेममय व्यवहार ने हम सभी के अंतर्मन को भिगो दिया। सभी ने खुलकर सवाल पूछे और स्वामी जी से सटीक जवाब सुनकर संतुष्ट भी हुये। कोई बौद्धिक सवाल कर रहा था तो कोई व्यक्तिगत समस्याओं का समाधान चाह रहा था। सभी को संतुष्ट किया उन्होंने। हाँ! स्वामी जी से मिलने की कोई फ़ीस नहीं..... कोई चढ़ावा नहीं.....। सभी साधक ख़ाली हाथ स्वामी जी के पास गये और झोली भरकर आये। किसी का भी मन स्वामी जी की संगत छोड़ने का नहीं हो रहा था। सभी की चाहना थी कि समय रुक जाये पर ऐसा कहाँ संभव है? कोई रुदन के साथ समस्या बताता तो कोई जीवन में घटे चमत्कार का ब्योरा देता! बहुत प्यारा था यह समय! वर्णन से परे....!

स्वामी जी से मुलाकात के बाद सभी को तृप्ति मिली। सब खुश और संतुष्ट थे। मानो सभी की आत्मा को भोजन मिल गया था आज। वो भी भरपूर.....!

.....हाँ.....अब मोबाइल साधकों से लेने और मौन में रहने के कायदे के अर्थ समझ आ रहे थे। संसार से ध्यान हटाने के बाद ही मैडिटेशन के लिये तैयार इस माहौल का अधिक से अधिक फ़ायदा उठाया जा सकता था।

स्वामी जी के बनाये हर नियम के पीछे एक कारण होता है। यह कारण थोड़े समय के बाद हम जैसे नये साधकों को स्पष्ट भी हो जाता है। साधकों के लिये पीताम्बर (पीत वस्त्र) अनिवार्य कर स्वामी जी सभी में समानता का भाव भर कर ऊँच नीच के भाव को जड़ से हटा देना चाहते हैं।स्नेह.....प्रेम.....और.....ध्यान के समंदर में गोते लगाने के बाद अब संसार की सुविधायें मानो चुभ सी रही हैं।अब इंतज़ार है अगले बुलावे का।

ऋषि रज़ा विश्वास और और साध्वी मसरत विश्वास जी को हृदय से साधुवाद! यदि उन्होंने स्वामी जी को तलाशा न होता तो हम भोपालवासियों तक उनके ज्ञान व मैडिटेशन की रोशनी कैसे पहुँच पाती? पर एक मुसीबत आ गई है मुझ पर। डगशाई से आने के बाद से मेरे बेटे को मेरे हाथ का बना भोजन अच्छा नहीं लगता। वो ज़िद करता है कि ठीक वैसा ही स्वाद उसे मैं दूँ जो उसे डगशाई में परोसे भोजन में मिलता था। भला कोई मुझे बताये कि मैं इस समस्या का समाधान कैसे करूँ? वह सुबह उठते ही पूछता है - ‘आज नाश्ते में क्या-क्या बना है’ और भोजन के समय पूछता है - ‘मीठे में आज क्या-क्या बना है?’ इस समस्या का समाधान तो एक ही है कि हम गुरुदेवश्री जी की छत्रच्छाया में डगशाई आ जायें.....बस!

पूर्णिमा दूबे
भोपाल

कुछ मोती में भी चुन है.....

यूँ तो स्वामी जी के प्रवचनों के महासागर में चारों तरफ़ यहाँ वहाँ अनमोल मोती छिपे पड़े हैं परन्तु मैं आपके साथ कुछ ऐसे मोती share करना चाहता हूँ जिन्हें खोज कर, चुनकर और अपनी ज़िंदगी में अपना कर मेरी और मेरे परिवार की ज़िंदगी पूरी तरह से रूपांतरित हो गई है:

● संत और संसारी में यही भेद है कि संत किसी दुःखी इंसान को दुःख में देखकर दुःखी हो जाता है और किसी सुखी इंसान को सुख में देखकर सुखी हो जाता है। यह संत का स्वभाव है, यह प्रभु के दीवानों का स्वभाव है, परन्तु संसारी लोगों का क्या स्वभाव है कि वे अपने ही घर में अपने ही भाई बहन को सुख में सुखी देखकर दुःखी होते हैं और अपनों को ही दुःख में देखकर सुखी होते हैं।

De Mast Fakiri Volume 190 Vibrations of Dagshai CD Counter# 18.35 to 21.05

● परमात्मा की कोई पहचान नहीं, उसकी कोई सीमा नहीं, उसका कोई आकार नहीं। वह केवल अनुभव है उसमें एकमात्र उतरा जाता है, उसको पकड़ नहीं जा सकता, उसको समझा नहीं जा सकता, उसको जाना नहीं जा सकता, उसको खोजना नामुमकिन है, एकमात्र उसका हुआ जा सकता है।

He Mere Murshid Volume 54 CD Counter # 20.25 to 20.51

● कोई विशेषता का भाव जिसके भीतर नहीं उठता वही साधक है। ज़िंदगी भर मिटता चला जाता है लेकिन यह भाव नहीं जगता कि मैं दूसरों से विशेष रूप में हूँ, मैं बड़ा हूँ, मैं दूसरों से अच्छा हूँ, मेरे चारों तरफ़ जो लोग हैं मैं उनसे बहुत ज़्यादा विशेष हूँ। ये ego तुझे सरल, साधारण नहीं होने देगी। मैं बहुत अच्छा गाता हूँ, मैं बहुत अच्छा बोलती हूँ, मैं बहुत अच्छा बजाता हूँ और उन सबसे अच्छा हूँ जो मेरे चारों ओर हैं—यह विशेषता का भाव जिस दिन विदा हो जाता है उसी दिन तू विशिष्ट हो जाता है।

Main Pyasa Tere Dershan Ka Volume 16 CD Counter # 9:50 to 10:50

● कोठी वाला कहता है महल मिल जाये, झोंपड़ी वाला कहता है कोठी मिल जाये, मकान वाला कहता है बंगला मिल जाये तो मैं खुश हो जाऊँगा, Maruti वाला कहता है कि मुझे Mercedes मिल जाये, Mercedes वाला कहता है Volvo मिल जाये, Volvo वाला कहता है BMW हो जाये, BMW वाला कहता है Rolls Royal हो जाये तभी चैन आयेगा नहीं तो बात नहीं बनती। Comparison कितना महत्वाकांक्षा का रूप बनता चला जाता है। यह मन कहीं तृप्त नहीं होता, कहीं संतुष्ट नहीं

होता, यही है जिंदगी की महत्त्वाकांक्षा की दौड़ कि शायद कहीं सुख मिल जाये किंतु सुख किसी को नहीं मिला, यह शांति, यह आनंद, यह परमानंद अपने भीतर के महल में ही मिलता है।

Door Se Aayae The Saki Album : Aaina CD Counter # 25.00 to 28.20

हम क्या धर्म-कर्म कर रहे हैं, कहाँ खोये हैं हम? इतना धर्म-कर्म करने के पश्चात् भी अगर tension, stress, depression ने छुआ, negativity ने छुआ तो कभी सवाल उठा यह क्यों? यह तमाम प्रकार के साधन, पूजा पाठ, सिमरन, जप, हवन सक्षम हैं अपना भीतर जगाने में अगर मालूम हो इनके पीछे राज क्या है रहस्य क्या है। प्रेमपूर्ण होकर करने वाले इंसान को पता है।

जो बाहर की दौड़ के साथ-साथ भीतर भी रुकना जानते हैं, भीतर स्थित होना जानते हैं, भीतर



‘ध्यान ही असली धन है जिसका खज़ाना हमारे भीतर निर्मित है’

चंडीगढ़ के होटल ललित में विश्वास मैडिटेशन में उतर कर अपनी जन्मों-जन्मों की प्यास को प्रार्थना का रूप देते हुये

टिकना जानते हैं, उनकी बाहर की दौड़ किसी भी कीमत पर उनको बीमार नहीं बना पायेगी, कभी कमज़ोर नहीं कर पायेगी। जो दोनों ओर ध्यान के तीर को चलाये रखेगा वहाँ अभिमान नहीं आयेगा, अहंकार नहीं आयेगा।

Abhimaan Mein Na Aaana Volume 80 Album : Abhimaan CD Counter # 13.29 to 13.57

प्रेमपूर्ण होकर पूजा-पाठ, सिमरन, जप में उतरना, मन की इच्छा कामना पूर्ति के लिये नहीं उतरना। मनोकामना को पूरा करने के लिये मत उतरना नहीं तो mind और भी अधिक पुष्ट होता जायेगा। मनोकामना को पूरा करने के लिये अगर हमने इन साधनों का उपयोग किया तो यह दुरुपयोग हो जायेगा। हम उस विराट को छोड़कर mind को

पुष्ट न करें जो कि सदा हमें दुःखपूर्ण बनाता है।

Ye Aur Baat Hai Volume 185 Album : Divinity CD Counter # 7.11 to 9.04

शुभ कर्म, जो मान प्रतिष्ठा बढ़ाई के भाव को लेकर उतरा है, उसको भी सेवा ही कहते हैं, परन्तु वह सेवा नहीं है। वह शुभ कर्म होकर भी अशुभ कर्म है क्योंकि उसके बदले में कुछ पाने की इच्छा है, वाह-वाही पाने की इच्छा है। जिसका मन

जो तुझे प्रेम का महास्नान करा देती है तथा और multiply होती जाती है प्रेम की धारा। इसलिये जब तू इस प्रकार की स्थिति में उतरता है, तुझे prudence, wisdom मिल जाती है। ऐसी सेवा को तो करते ही आनंद आता है, बदले में क्या आनंद मिलेगा। उसको तो करने में ही आनंद मिलता है बहुत-बहुत। उसमें मन धुलता चला जाता है, वह निष्काम कर्म तो प्रेम ही प्रेम, ऊर्जा ही ऊर्जा,



‘स्वशियाँ बिखेरती हैं तेरे ध्यान की बहारें
घिर-घिर के आ रही है बरसात बंदगी की’
चंडीगढ़ के होटल ललित में भीतर की मय का आनन्द लेते हुये

प्रेम में होकर शुद्ध हो गया है उस तल से निकला हुआ सेवाभाव तुझे जगमगायेगा, तुझे अपने आप ही प्रतिष्ठित कर देगा, हालाँकि प्रतिष्ठा की भावना तेरे में नहीं होगी। तू तो प्रेम के वशीभूत होकर कर रहा है, तुझे प्रेमवश होकर सेवा का आनंद आ रहा है, मस्ती आ रही है, संतुष्टि आ रही है, तुझे और कुछ नहीं चाहिये। यह है शुभ कर्म। यह है सेवा

नकदी (in cash) देता है, आनंद मस्ती स्वास्थ्य प्रदान करता चला जाता है, वह बदले में नहीं उसी समय मिलता है और यही सत्कर्म साथ जायेगा, संसार की कोई चीज़ साथ नहीं जायेगी।

Param Pita Se Priti Laga Volume - 167 CD Counter # 26.00 to 31.00

Pankaj Jain
Delhi

Experiences.....

VISHVAS MEDITATION

AT TEERTHANKAR MAHAVEER UNIVERSITY (TMU) ENGINEERING COLLEGE

A 6 day Vishvas Meditation Programme was held under the guidance of Sadhvi Sangeeta Vishvas Ji at Teerthankar Mahaveer University (TMU) in Moradabad, for their Engineering College. The sessions were attended by the university teachers, staff and hundreds of students from various branches of engineering, such as Mechanical, Electrical, Civil, Computer Science, Electronics & Communication etc. The sessions had a tremendous impact on the participants as suggested by their feedbacks:

Vishvas Meditation is truly a confidence booster

लोग आते हैं चले जाते हैं हमें क्यों घबराना
मैडिटेशन के साथ बस हमें आगे बढ़ते जाना

A fantastic meditation retreat! Just in the fourth day of Vishvas Meditation Programme in our college campus, I started experiencing that all my problems, questions and dilemmas were beginning to evaporate, and I had started feeling so clear and light inside. Before attending the programme, I was feeling tired, exhausted and upset with all my mental worries weighing me down. The 6 day Vishvas Meditation Programme had not even ended yet but I was already feeling like a free bird! Now I'm so high on energy and positivity with this meditation process, it is an awesome feeling. A heartfelt thanks to Vishvas Foundation for taking time out for us, and to our University for allowing the students to enjoy the benefits of such an amazing meditation process. Vishvas Meditation Sessions have very effectively dissolved all my problems that

my mind had been so busy imagining all this while. I do not feel the need to sit and have endless discussions with my friends about my problems, doubts and fears any more. I have found a very powerful tool in Vishvas Meditation. It is truly a confidence booster and much more! We would like this session by Vishvas Foundation to be repeated again and again in our University as this meditation process is so powerful and effective, and truly instrumental in encouraging and enhancing the mental & emotional skills of the students. We are very grateful that Vishvas Foundation is conducting such an activity for such a good and noble cause, providing freedom to the students from all negativities of the mind.

Juhi Rani (B.Tech., Computer Science Engineering)

I feel so elated within

It is such a nice feeling to practice this meditation. Vishvas Meditation brings me to a state that is heavenly. I feel so elated within, following this meditation process. It has raised so much awareness within, that I have begun to realize that human mind loves wasting time doing gossips, useless chatter and all things non-creative. We are extremely thankful to Vishvas Foundation for giving us such a strong tool that is helping us overcome all the politics and games that our mind tries to play. The mind can no more trick us, for we are growing more and more wiser with Vishvas Meditation. I am beginning to experience a much better and a nourished life, all thanks to the human service Vishvas Foundation is providing.

Noman Khan (B.Tech. Mechanical Engineering)

Vishvas Meditation is my wonder drug

Vishvas Meditation really works wonders. It should be included in the daily routine of everyone. I have been practicing it daily. I had a problem that at the time of exams, viva or any crucial event, my heartbeat became faster, causing discomfort, panic and anxiety. But now after I have started practicing this meditation, I am feeling very restful and my heartbeat is in control. This meditation is my wonder drug! It is the super doze of every inner problem- physical or mental. Vishvas Foundation's efforts in sharing meditation with the world without any expectations are truly appreciable !!!

Abhishek Chauhan (B.Tech., Electronics & Communication)

Vishvas Meditation A true life skill

The session on Meditation & Mind Management by Vishvas Foundation was a great success – a true life skill. We enjoyed and really loved attending the sessions in our University. It was amazing how it taught us how to deal with our mind, our thoughts – good, bad, ugly! This is such a useful meditation process, as it helped us dissolve all negative and distracting thoughts in just one session – so effortlessly. Vishvas Meditation is such a practical formula on how to live life hassle free, without stress, fear, doubts and unnecessary imaginations. It is really helping us in our academic and personal life. It is increasing our concentration and making the mind peaceful at the same time, helping us achieve our goals faster. It is increasing our learning skills and memory day by day. The merits of Vishvas Meditation are abundant and can impact the education and social sectors tremendously. If everyone does meditation regularly, there will be no existence of social evils, domestic discords, family quarrels, jealousies, ego clashes, physical violence or abuse. Vishvas Foundation is doing the best human service. Vishvas Meditation

is extremely helpful in self-development. We wish this session is organized at least once a month in our college. It very powerfully releases all destructive thoughts. It can solve all our problems if we get this session regularly, as every stage of life generates critical conditions leaving us confused and weak. Vishvas Meditation has developed great positivity in us. We the students are thankful to Vishvas Foundation from the core of our heart, for showing us the way, the light.

Sangeeta Kumari Mahato (B.Tech., Computer Science Engineering)

Vishvas Meditation A Life Support System

This was the second time I was attending the Vishvas Meditation Sessions in our University. Felt reinforced and motivated to inspire others for adopting meditation as a 'life support system' I want to thank Vishvas Foundation from the core of my heart. The benefits of Vishvas Meditation are tremendous and endless. Looking forward to and excited about reaching the extreme level of meditation.

Malav Jain (B.Tech., Agriculture Engineering)

Vishvas Meditation is an amazing formula

Vishvas Meditation Programme was the most wonderful experience for me. Before attending the session I assumed it would be a wastage of time. However, as I finished with the very first session, I felt so good that I just cannot explain. For the first time we have come to know what meditation actually is. Vishvas Meditation is such a natural and simple process that we felt really good attending the meditation sessions in our University. For the very first time, we experienced our introvert aspect by looking within, and thoroughly enjoyed it. I am practicing this meditation process daily now. It's truly a divine experience. I am beginning

to feel balanced in my decisions and very cool minded, with this meditation. Earlier, studies used to give me a lot of stress and anxiety. However, now I am feeling so much restfulness within. I am not excited in joy and not low in pain, as I used to be earlier. This balance is remarkable and it is only due to this meditation process. Thank you Vishvas Foundation for giving us such an amazing formula. It is super effective!

Mohd. Anas (B.Tech., Civil Engineering)

Vishvas Meditation is a phenomenal experience

I have attended the meditation sessions for the second time in our college, and it has been a phenomenal experience. Practicing Vishvas Meditation has increased my will power and the capability to overcome my depression. I had been feeling very disappointed for the last one or two years, because of my bad experiences. In just 2-3 days of Vishvas Meditation Sessions in college, I felt so much better that I hadn't felt in all these years. This meditation process deals so accurately and precisely with the problems, hurdles and distractions that the human mind generates. Now I do not think so much about my past. My past always used to depress me, but now I do not go with the thoughts, I let them go. It is not like I do not think now, I think but only those thoughts that are useful for me. Vishvas Meditation has truly taught us the skill of Mind Management – the greatest skill in the world that lays the foundation of all success and achievements.

Prachi Mishra (B.Tech., Computer Science Engineering)

Vishvas Meditation is a blessing

First of all thanks to Vishvas Foundation for organizing a week long Vishvas Meditation Programme in our University once again. I had attended this meditation programme previously too and it had helped me immensely. That

is why I joined the meditation sessions once again. Earlier I used to be very indecisive and would get influenced by peer pressure and opinions very easily. Ever since I have started practicing Vishvas Meditation, I am feeling so free in the mind! This Meditation process has developed stability in me. It is almost miraculously turning my entire focus on me. Earlier I lacked consistency. I could not stick to any one goal or aim for long. However, now because of regular meditation, I am seeing amazing growth in my personality. I am feeling freed of all distractions and have started working on my own goals. I have also shared this meditation process with my father and he is also enjoying the benefits. My father is also beginning to feel stress free, healthier and so much more energetic with every passing day, after taking up Vishvas Meditation. This meditation programme is very much needed in today's times. It is a blessing for the students. Vishvas Meditation is increasing our will, determination and inner balance by manifolds.

Tushar Varshney (B.Tech., Computer Science Engineering)

Mazaa aa gya Meditation karke

'Tamaam din ki thakawat se mukti mil gyi Vishvas Meditation se!' During the session, I felt so highly energized, the entire stress and tensions of the day got washed away, as if recharging my mind and body completely. In simple words, *'Mazaa aa gya Meditation karke!'* I had also attended the Vishvas Meditation Sessions conducted previously in our University and I must say that we feel so charged up when we meditate. Just as we feel charged up after drinking alcohol, Vishvas Meditation makes us feel equally charged up, rather more! This meditation process is so different from every other activity we do. It fills us up with new joy, energy and vigor in no time! Thank you Vishvas Foundation for working towards the students' physical and emotional wellness, and giving us such a fabulous gift.

This meditation process can actually increase one's life span by 10-15 years if practiced sincerely. It dispels all the negativities and tiredness that one has accumulated in life.

Pushpendra Singh (B. Tech., Cloud Technology)

Vishvas Meditation makes free of all mind's hassles

Vishvas Meditation is the art of withdrawing from thoughts – that eat up our energy, power

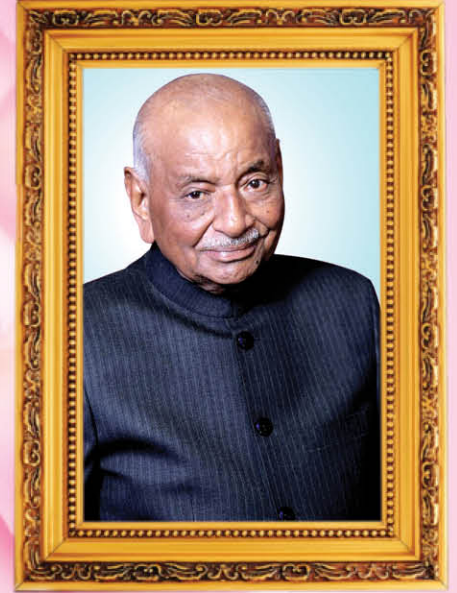
and strength. For the first time, in such a simple and natural way, we are experiencing a state beyond all thoughts, a state of 'present moments' where right thinking lies. After I practice Vishvas Meditation, my whole day goes very nice, smooth and free of all mind's hassles and disruptions. I feel so full of energy and freshness to do my studies. It frees my mind of all burden and tiredness. This meditation process can take the place of medicines and all energy syrups.

Rajat Jain (B.Tech., Electrical & Electronics Engineering)

श्रद्धांजलि

पिया मिलन को जाना..... पिया मिलन को जाना
दर्श तेरा व मन की मौत दोनों को निभाना
मिलन से पहले विरह का दुःख उठाना
हृदय को सजा कर धीरे-धीरे दबे पाँव उठाना
कैसे कटे यह कठिन मार्ग चल के ही आजमाना

स्वर्गीय श्री त्रिलोक चंद जैन जी 31 दिसम्बर 2016 को अपना नश्वर शरीर छोड़कर अपनी जीवन यात्रा पूर्ण कर प्रभु चरणों में सदा-सदा के लिए विश्राम पाते हुये अपने पूर्ण स्वरूप को उपलब्ध हो गये। उनका जन्म 20 सितम्बर 1938 को हुआ, वे 78 वर्ष के थे। गुरुदेवश्री जी के परम प्रिय शिष्य श्री त्रिलोक चंद जैन जी एक महान त्यागवीर, पूर्ण समर्पित, पूर्ण संकल्पवान अनन्य गुरुभक्त, जी- जान से अपने गुरु की सेवा को ही आनन्द मानने वाले, स्वयं में तटस्थ-कूटस्थ रहने वाले निष्काम कर्मयोगी थे, जिन्होंने अपने जीवन का अधिक समय गुरुदेवश्री जी की सेवा में मौन पूर्वक समर्पित कर गुरुभक्ति का एक आदर्श व ज्वलंत उदाहरण स्थापित कर एक मुस्कुराता हुआ सशक्त जीवन जी कर हम सबका मार्ग प्रशस्त किया। जैन मत के नियमों व सिद्धांतों को अपने जीवन में सत्यनिष्ठा से अपनाते हुये, साथ-साथ विश्वास मैडिटेशन से अपने अंतस को आस्मां का रूप देते हुये उन्होने अपने व्यक्तित्व व अस्तित्व को और भी जगमगा लिया। उनके बंगले में एक तरफ जैन मंदिर सुशोभित है तो दूसरी तरफ विश्वास मैडिटेशन सेंटर जगमगा रहा है। क्या गज़ब का सामंजस्य है! आज वे शरीर रूप से हमारे बीच से चले गये, यही यथार्थ है- जीवन का गंतव्य तक पहुँचकर प्रस्थान करना! यही नियति है, यही सत्य है। परन्तु उनके बोल गूँज-गूँज कर यही कह रहे हैं- “मैं विश्वास जगत के आँगन की फुलवारी में सदैव जीवित मिलूँगा!” विश्वास जगत के सभी भक्तजन आज उनकी खिली हुई छवि अपने हृदय में लेकर, उनकी मधुर यादों के प्रति अपनी आँखों में आँसू लिये, उन्हें हार्दिक श्रद्धांजलि-पुष्पांजलि अर्पित करते हुये दिल से यही दुआयें देते हैं - गुरुदेवश्री जी के प्यारे-प्यारे शिष्य आप सदैव प्रभु की गोदी में अस्तित्व स्वरूप में दुलार पाते हुये अमर रहें।



विश्वास सेवा कार्य—एक दर्पण

परम पूज्य गुरुदेवश्री जी के शुभाशीष से स्थानीय विश्वास फ़ाऊण्डेशन द्वारा आयोजित किये गये सेवा कार्यों की कुछ झलकियाँ :

सभी सैंटरों पर सेवा कार्यों का शुभारम्भ विश्वास मैडिटेशन की बैठक से किया गया जिनमें वहाँ के सभी भक्तों प्रेमियों ने श्रद्धाभाव से साधना व सेवा का दीप जलाया और अपने जीवन को लाभान्वित किया।

पंचकूला, चंडीगढ़, मोहाली

Vishvas Meditation Centre, Sector-9, Panchkula

परम पूज्य गुरुदेवश्री जी के शुभाशीष से विश्वास फ़ाऊण्डेशन की जनरल सेक्रेटरी सती साध्वी नीलिमा विश्वास जी के मार्गदर्शन में निम्न सेवा कार्य सम्पन्न किये गये जिसमें विश्वास फ़ाऊण्डेशन की सती साध्वियों, ऋषियों, साधकों व सेवकों ने सराहनीय योगदान दिया।



बी.के.एम. विश्वास स्कूल, पंचकूला में गरीब परिवारों को कंबल बाँटे गये



मोहाली के गरीब परिवारों में 100 कंबल बाँटे गये



मनसादेवी मंदिर कैंपस में लक्ष्मी भवन धर्मशाला में 130 ज़रूरतमंदों को कंबल बाँटे गये

Vishvas Blood Donation Camp, Sector-34, Chandigarh



Vishvas Blood Donation Camp, Mohali



Vishvas Blood Donation Camp, Mohali



Vishvas Blood Donation Camp, Sector-8B, Chandigarh



विश्वास फाऊण्डेशन द्वारा चंडीगढ़ के सैक्टर 8-बी की अंदर वाली मार्किट में 9 दिसम्बर, 2016 को ट्रेडर्ज़ एसोसिएशन मार्किट, सैक्टर-8बी के सहयोग से ब्लड डोनेशन कैंप का आयोजन किया गया। इस कैंप का शुभारम्भ विश्वास फाऊण्डेशन की महासचिव सती साध्वी नीलिमा विश्वास जी, ऋषि प्रभु विश्वास जी एवं ट्रेडर्ज़ एसोसिएशन मार्किट, सैक्टर 8-बी के मैम्बर्ज़ पवन बंसल, नरेन्द्र रावल, मलिक जवैलर्ज़ द्वारा संयुक्त रूप से ज्योति प्रज्वलित करके किया गया। कैंप में करीब 91 यूनिट र्खून जुटाया गया।

Vishvas Blood Donation Camp, Sector-9, Panchkula

विश्वास फाऊण्डेशन द्वारा शिवा मार्किट, सैक्टर-9 के सहयोग से 19 फरवरी, 2017 को पीजीआई चंडीगढ़ के तत्वावधान में ब्लड डोनेशन कैंप लगाया गया जिसमें विश्वास फाऊण्डेशन के सभी सदस्यों के अलावा शिवा मार्किट के प्रेसिडेंट सुरेन्द्र बंसल, राजेन्द्र गुलाटी उपस्थित थे। इस शिविर में 135 लोगों ने रक्तदान किया।



Weekly
Vishvas Meditation Sittings in Chandigarh



विश्वास सेवा कार्य-एक दर्पण

Weekly

Vishvas Meditation Sittings in Chandigarh



विश्वास सेवा कार्य-एक दर्पण

Vishvas Meditation Centre, Sector 9, Panchkula
Yellow Day Celebrations



Diwali Celebrations



Navmi Celebrations



विश्वास सेवा कार्य-एक दर्पण

Vishvas Meditation Centre, Sector 9, Panchkula

New Year Celebrations



Lohri Celebrations



Shivratri Celebrations



विश्वास सेवा कार्य-एक दर्पण

Woolen Clothes Distributed in Old Age Home Panchkula



Vishvas Meditation Centre, Mohali Guru Parv Celebrations



विश्वास सेवा कार्य-एक दर्पण

Vishvas Meditation Centre, Mohali
Yellow Day Celebrations



Diwali Celebrations



विश्वास सेवा कार्य-एक दर्पण

Vishvas Meditation Centre, Mohali

Lohri Celebrations



Shivratri Celebrations



विश्वास सेवा कार्य-एक दर्पण

B.K.M. Vishvas School, Sector 9, panchkula
Exhibition



Republic Day



विश्वास सेवा कार्य-एक दर्पण

B.K.M. Vishvas School, Sector 9, panchkula
Sports Day



Mata Daya Kaur
Vishvas Girls College
Rampuraphul

परम पूज्य गुरुदेवश्री जी के शुभाशीष से ऋषि संदेश विश्वास जी व साध्वी गीता विश्वास जी के निर्देशन में हुये कार्यक्रमों की कुछ सुंदर झलकियाँ :

Annual Prize Distribution Function



विश्वास सेवा कार्य-एक दर्पण

Vishvas Public School, Bathinda Annual Sports meet

परम पूज्य गुरुदेवश्री जी के शुभाशीष से ऋषि दिनेश विश्वास जी व साध्वी किरण विश्वास जी के निर्देशन में हुये कार्यक्रमों की कुछ सुंदर झलकियाँ :



विश्वास सेवा कार्य-एक दर्पण

Vishvas Meditation Centre, Aligarh

Yellow Day Celebrations

परम पूज्य गुरुदेवश्री जी के शुभाशीष से ऋषि योगेश विश्वास जी एवम् साध्वी भारती विश्वास जी के निर्देशन में हुये कार्यक्रमों की कुछ सुंदर झलकियाँ :



Lohri Celebrations



विश्वास सेवा कार्य-एक दर्पण

Sadhvi Ram Rakhi
Vishvas Vidya Mandir, Aligarh

Republic Day Celebrations



Dress Distribution



विश्वास सेवा कार्य-एक दर्पण

Vishvas Meditation Centre, Bhopal

परम पूज्य गुरुदेवश्री जी के शुभाशीष से ऋषि शबाब रज़ा विश्वास जी व साध्वी मसरत विश्वास जी के निर्देशन में निम्न सेवा कार्य सम्पन्न किये गये जिसमें विश्वास फ़ाऊण्डेशन की सती साध्वियों, ऋषियों, साधकों व सेवकों ने सराहनीय योगदान दिया।

Yellow Day Celebrations



Guru Parv Celebrations



विश्वास सेवा कार्य-एक दर्पण

Vishvas Bal Ashram, Shahabad

परम पूज्य गुरुदेवश्री जी के शुभाशीष से ऋषि अनूठा विश्वास जी व साध्वी अर्चना विश्वास जी के निर्देशन में हुये सेवा कार्यो की कुछ झलकियाँ:

Yellow Day Celebrations



विश्वास सेवा कार्य-एक दर्पण

Vishvas Meditation Centre, Yamuna Nagar

परम पूज्य गुरुदेवश्री जी के शुभाशीष से साध्वी नीरज कलोहा के निर्देशन में हुये सेवा कार्यों की कुछ झलकियाँ:

Yellow Day Celebrations



Vishvas Meditation Sittings



विश्वास सेवा कार्य-एक दर्पण

Vishvas Meditation Centre, Yamuna Nagar

Lohri Celebrations



Vishvas Meditation Centre, Gurgaon

Vishvas Meditation Sitting and Woolen Clothes distribution

परम पूज्य गुरुदेवश्री जी के शुभाशीष से साध्वी गार्गी विश्वास जी के निर्देशन में हुये सेवा कार्यो की कुछ झलकियाँ:



विश्वास सेवा कार्य-एक दर्पण

Vishvas Meditation Centre, Karnal

परम पूज्य गुरुदेवश्री जी के शुभाशीष से ऋषि विशुभ विश्वास जी व साध्वी विशुभा विश्वास जी के निर्देशन में हुये सेवा कार्यो की कुछ झलकियाँ:

Yellow Day Celebrations



Diwali Celebrations



विश्वास सेवा कार्य-एक दर्पण

Mata Shiv Devi Nagpal Memorial Vishvas Vidya Mandir, Sri Ganganagar

परम पूज्य गुरुदेवश्री जी के शुभाशीष से ऋषि संकल्प विश्वास जी व साध्वी शक्ति विश्वास जी के निर्देशन में हुये कार्यक्रमों की कुछ सुंदर झलकियाँ :

Annual Day



विश्वास सेवा कार्य-एक दर्पण

Mata Shiv Devi Nagpal Memorial

Vishvas Vidya Mandir, Sri Ganganagar

Independence Day



Diwali Celebrations



विश्वास सेवा कार्य-एक दर्पण

Vishvas Meditation Centre, Punjabi Bagh, New Delhi

परम पूज्य गुरुदेवश्री जी के शुभाशीष से ऋषि पुरुषोत्तम विश्वास जी व साध्वी प्रतिमा विश्वास जी के निर्देशन में हुये कार्यक्रमों की कुछ सुंदर झलकियाँ :

Yellow Day Celebrations



Lohri Celebrations



विश्वास सेवा कार्य-एक दर्पण

Vishvas Meditation Centre, Naraina, New Delhi

परम पूज्य गुरुदेवश्री जी के शुभाशीष से ऋषि कपिल विश्वास जी व साध्वी कपिला विश्वास जी के निर्देशन में हुये कार्यक्रमों की कुछ सुंदर झलकियाँ :

Lohri Celebrations



Vishvas Meditation Centre, Faridabad

परम पूज्य गुरुदेवश्री जी के शुभाशीष से ऋषि आनन्द विश्वास जी के निर्देशन में हुये कार्यक्रमों की कुछ सुंदर झलकियाँ :

Lohri Celebrations



विश्वास सेवा कार्य-एक दर्पण

**Vishvas Meditation Centre, Sector-3, Rohini
New Delhi**

परम पूज्य गुरुदेवश्री जी के शुभाशीष से सती साध्वी श्रद्धा विश्वास जी के निर्देशन में हुये कार्यक्रमों की कुछ सुंदर झलकियाँ :

Yellow Day Celebrations



Diwali Celebrations

Guru Pary Celebrations

विश्वास सेवा कार्य-एक दर्पण

**Vishvas Meditation Centre, Sector-3, Rohini
New Delhi**

Lohri Celebrations



Republic Day

Shivratri Celebrations

विश्वास सेवा कार्य-एक दर्पण

Vishvas Meditation Centre, Lajpat Nagar, New Delhi

परम पूज्य गुरुदेवश्री जी के शुभाशीष से साध्वी वीना विश्वास जी के निर्देशन में हुये कार्यक्रमों की कुछ सुंदर झलकियाँ :

Yellow Day Celebrations



Vishvas Meditation at the Education Sector

With the benign blessings of Gurudev Shri Ji, the following activities were held under the guidance of Sadhvi Sangeeta Vishvas Ji.

Apeejay School, Shekhsarai, New Delhi



A Vishvas Meditation Session was conducted at Apeejay School, Shekhsarai, New Delhi, on 14th July, 2016 for the middle school students. The session was attended by the Headmistress Mrs. Neeta Hansuka and other school teachers. It was highly appreciated by all.

विश्वास सेवा कार्य-एक दर्पण

Vishvas Meditation at the Education Sector

Swarnandhra College of Engineering & Technology Andhra Pradesh

Vishvas Meditation Sessions were conducted at Swarnandhra College of Engineering & Technology, in Andhra Pradesh from 12th to 14th Dec., 2016 for all 3rd Year and 4th Year B. Tech. students. Thousands of students attended the Vishvas Meditation Sessions in morning and afternoon batches and benefited immensely, as shared by the college authorities.



Feedback

The Vishvas Meditation Programme conducted in our engineering colleges is very effective and is necessary for the students of this generation. It gave them the type of support which they needed before entering into other technical trainings. It was quite useful for them to fix their mind set on to a goal and supplemented with a kind of energy to continue their efforts in reaching their destination in the best way possible. The inputs they were given during the Vishvas Meditation Sessions were truly amazing and students got involved into the programme so nicely with out any difficulty. The meditation instructor created a status of mental health that helps them to use their true energy to continue their hard work in achieving their personal goals. I congratulate the Vishvas Meditation Group for its patience, focus and involvement in the work shop to motivate students towards their life goals and guiding them in the right way. I wish Vishvas Foundation all the success in all its future endeavors.

**Dr K Balaji Reddy, B.E., M.Tech(IIT Madras), Ph.D(VIT)
Director, Training**

VISHVAS MEDITATION
A PowerHouse of Potential & Possibilities

- Re-energizes and rejuvenates at the cellular level. Great re-filler of Energy!
- Removes all negativities - stress, anxiety, reactions, anger, repressed memories, fear, depression etc. from its very roots.
- Increases focus, will power, memory, decision making, clarity, sharpness, confidence by meditation.
- Builds positivity, joy, inner balance, calmness & shining good health.

By Vishvas Foundation

Totally FREE - NO FEE - NO CHARGES

Everything heals. Your body heals. Your heart heals. The mind heals. Wounds heal. Your soul repairs itself. Your happiness is always going to come back. Bad times don't last.



विश्वास सेवा कार्य-एक दर्पण

Vishvas Meditation Centre, Pali (Rajasthan)

परम पूज्य गुरुदेवश्री जी के शुभाशीष से ऋषि हरीश विश्वास जी व साध्वी गीता विश्वास जी के निर्देशन में हुये कार्यक्रमों की कुछ सुंदर झलकियाँ :

Yellow Day Celebrations



Shree Niwas Gupta
Ph.: 9818336333

Gupta ***Chemist***

Main Rohtak Road, Nangloi, Delhi

BRINGING TECHNOLOGY TOGETHER



General Polymers®
High performance floor systems

UNITEK CHEMICALS FOR CONCRETE CONSTRUCTION

Sanfield [India] Limited.

Expansion Joints, Bridge Bearings, Rehabilitation of structures,
Structural Protection Systems, Pre Stressing Systems, Bar Splicing

Head Office

13-A, D-Sector, Industrial Area, Govindpura, BHOPAL - 462 023, India Ph: 0755-4233535 (30 Lines), 4271571,
Fax: 0755-4270730, 2602663 e-mail: sanfield@sanfieldindia.in Visit us at: <http://www.sanfieldindia.in>

Delhi Office

B - 7, II Floor, South Extn.2, New Delhi - 110 049 Ph.: 011-46026902/3 Fax : 011-46026905
e-mail : sanfielddelhi@sanfieldindia.in

Mumbai Office

e-mail : sanfieldmumbai@sanfieldindia.in

Bangalore Office

e-mail : sanfieldbangalore@sanfieldindia.in

Salutations unto Thy Lotus Feet

(Dr.) Sadhvi Deepika Vishvas
D.H.M.S. (DLI) N.D.

Vishvas Homoeo Clinic

A-18, Lajpat Nagar-1
New Delhi-110024

M.: 9999910589, 9868140767

Timings 11:00a.m. to 1:00 p.m.

6:30 p.m. to 8:00 p.m.

Sunday Closed

अब सिर के बालों का टूटना- झड़ना

बिल्कुल बन्द

अगर आपके बाल भी टूटते- झड़ते हैं
तो आप भी इस सत्य को जानें व परखें

फ्रंटलाइन

गंजनाशक हर्बल तेल के प्रयोग से

सम्पर्क सूत्र 09810478054



Vinod Goyal

Goyal Associates

Structural

Consultants

& Civil Engineering

Noida

M: 9810045315

Chitra Studio

Videography & Photography
Commercial/Industrial/Wedding
Non Linear Video Editing
Canvera/Krizma Album & Photo
Lamination With Latest
Techniques And Equipments

WZ95, Naraina, New Delhi-110028

Ph.9810543081, 9818152600

www.chitrastudio.in

email_ram@chitrastudio.in

gaurav@chitrastudio.in

Watch

Vishvas Meditation daily on :

Sadhna TV : 5:30 AM to 6:00 AM



<http://www.vishvas.tv>

<http://facebook.com/vishvasmeditation>

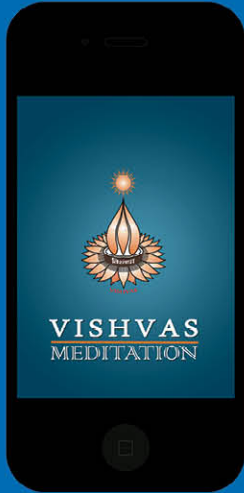


<http://www.youtube.com/user/vishvaswebteam>



Vishvas Meditation Mobile App

DOWNLOAD & ENJOY ALL AUDIO/VIDEO CONTENT FOR FREE !!



SEARCH FOR
VISHVAS MEDITATION

IN

Apple App Store

OR

Google Play



Happy Birthday

Surinder Malhotra

Sunrise Printers

F-385, Sudarshan Park

New Delhi-110015

M : 9212506543, 9212779339



Vishvas International Private Limited (VIPL) is a Woven & Knits ladies garments manufacturing and exporting company.

The company has grown from strength to strength. Today, it is listed among one of the leading and respected garments exporting company of the country. It has grown from a niche to a giant catering to the need of garments importers all around the globe. It is one stop shop for all ladies apparel needs.

The company has always kept pace with changing trends in the international garment market and its diverse requirements.



VIPL produces 2 million garments per annum and it has evolved a near perfect quality control and customer care system. Its entire

Production process is geared to deliver flawless quality garments on committed time. Its state-of-the-art manufacturing facility is manned by an experienced team of committed professionals.

VIPL is fully compliance (Sedex Members Ethical Trade Audit / Business Social Compliance Initiative) EXPORT HOUSE RECOGNIZED BY GOVERNMENT OF INDIA.



HO: F-1 Sector-11 Noida 201301 INDIA
Unit: F-28 Sector-6 Noida 201301 INDIA
Tel: +91-120-4312261 E-mail: info@vipltd.co.in
Mobile: +91-9999009588

VIPL has expertise in Ladies wear Woven & Knitted Garments covering the complete bracket from basic to high Fashion Garments made of exclusive prints, yarn dyes, solid dye, tie dye, ombre dye, hand crinkling, different washes or garment dyeing technique, value additions like laces, schiffies, appliques, crafted beautifully with Hand Embroidery, Computer Embroidery, Chain stitch embroidery, hand work, Frame work, Sequin & Bead work, etc

VIPL works with different brands in EU, US & UK with different product range so as a source it offers a huge amount of variety in TOPS, BLOUSES, TUNICS, DRESSES & BOTTOMS and that is its strength.

Rishi Bhushan Vishvas
Sadhvi Meenakshi Vishvas

Let's Celebrate Life and Togetherness



जय भारत : जय गुरुदेव
एक शाम...
माता-पिता के नाम

'The Vishvasians'

D-14/148, सैक्टर 7, रोहिणी,
मैट्रो पिल्लर न. 415 के सामने, दिल्ली- 110085
पर कार्यक्रमानुसार सपरिवार
सादर आमन्त्रित हैं।

कार्यक्रम

रविवार, 9 अप्रैल, 2017

ध्वजारोहण	4 बजे सायं
हवन	5 बजे सायं
विश्वास मेडिटेशन और मस्ती सिटिंग	6 से 8 सायं
प्रशाद	8 बजे रात्रि से

निवेदक:

साध्वी सुशीला (रूपा) विश्वास
आप और हम

9313603596, 9540345611

Sai Mobident Dental n Implant Centre

डा. एस. के. अरोड़ा • 9313603596

BHART SINGLA
9873722943, 8802023226

DAL CHAND SINGLA
9911185943, 9999185943



Singla Properties

SALE PURCHASE RENTING

Deals in Bawana, Bhorgarh, Narela Industrial Plots & Factory
Rohini & Budh Vihar

SHRI GANPATI
WELDING WORKS

Khasra NO.154/130, Shop NO. 4, 5, 6
Vijay Market, Main Bawana Road,
Opp. Maharishi Balmiki Hospital
Pooth Khurd , Delhi-110039

SINGLA
MARRIAGE BUREAU

M : 9873722943, 9911185943

Divine Rays

- Wish you a very happy Birthday 'O' Lord! Grant us that we may meditate regularly and lead a happy and blissful life on this earth so that in the end let it be said we have made of it a happy life.
- The object of a New Year is not that we should have a new year. It is that we should be a transformed being with totally new illumined self.
- Meditate and be seer of your mind and remain at peace with your own self, and let each Birthday find you a better person.
- The end of year and the beginning of year are just happening, just going on and instill in us all the wisdom and experience. Meditate and go into the depths of your being to enrich your life with still deeper experiences.
- The old year has gone, let it go. The New Year has taken possession of our life. Let us greet the New Year with Vishvas Meditation which is the highest duty and possibility of our life.
- Celebrate Birthday with all zest and zeal as we are given another chance to perform our highest duty towards God.
- Old life belongs to old year and present life in the New Year awaits our real nature to make our life a blessing indeed.
- On Birthday, delve deep into Vishvas Meditation and open the book of your life. Be seer and let all pages of the book be blank so that divine may illumine on it.
- Glory to our Sadguru who has shown us the path of meditation! While we all bow to Him and sing benedictions, a glad Birthday joins us on the earth.
- Do not make proposals for the New Year drawing up a list of do's and don'ts. Let's walk through the rooms of our life not looking for the past but for potential.

VISHVAS MEDITATION RETREAT VISHVAS FOUNDATION

Charing Cross, Dagshai-173210
Distt. Solan, (H.P.), India
Tel. 01792-266176, 266439
E-mail : vishvas@vishvas.org
www. vishvas.org