

# “जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए?”



लेखक :

ब्रह्मविध्वरिष्ठ

तटवर्ति राज्यलक्ष्मी

# जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए ?



लेखक : ब्रह्मविध्वरिष्ठ तटवर्ति राज्यलक्ष्मी  
हिन्दी अनुवाद: श्रीमति जे.पुष्पलता

For Books Please Contact :  
**TATAVARTHY VEERA RAGHAVARAO**  
Tatavarthivari Street, BHIMAVARAM-534201.  
W.G.Dist., A.P. Ph: 94403 09812

**Rs.50/-**



# ब्रह्मविध्वरिष्ठ तटवर्ति राज्यलक्ष्मी के हिन्दी किताब

- 1) एक और जन्म .....Rs.160/-
- 2) साधना में स्थितियाँ..... Rs.80/-
- 3) ज्ञान माला ..... Rs.70/-
- 4) श्री दत्तात्रेय जी का 24 गुरूओं ।..... Rs.70/-
- 5) अगर मानव को योगी बनना है तो ? ..... Rs.60/-
- 6) गुरु पूर्णिमा का विशिष्टता ..... Rs.60/-
- 7) महात्माओं का संदेशों..... Rs.50/-
- 8) मानव के कर्तव्यों..... Rs.50/-
- 9) गुरु पूर्णिमा का विशिष्टता ..... Rs.50/-
- 10)शाकाहार ही मानव का आहार है !..... Rs.50/-
- 11)जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए ? ..... Rs.50/-

## ध्यान की पद्धति - श्वास पर ध्यान

हर किसी को अपने लिए उपयुक्त सुखासन में आराम से बैठकर.. दोनों हाथों को मिलाकर... आंखों को बंद करके... सहज रूप से होने वाले उच्छ्वास और निश्वास पर गौर करना है !

बीच में कई सारे विचार हमारे मन में आते रहते हैं, उन सबका खंडन करते हुए... वापस हमारे ध्यान को श्वास पर लाना है... ध्यान भटकता रहेगा लेकिन वापस श्वास पर ध्यान लाते रहना है. धीरे-धीरे.. विचार रहित स्थिति प्राप्त होगी... चित्तवृत्ति का निरोध होगा मन शून्य बन जाएगा। मन शांति प्राप्त करेगा। यही ध्यान स्थिति है।

इस विचार रहित स्थिति में प्राप्त होने वाले शारीरिक, तंत्रिका व्यवस्था और आत्मानुभव पर ध्यान देते रहना है। उस स्थिति में असीमित विश्वमय प्राणशक्ति शरीर के अंदर प्रवाहित होकर तंत्रिका व्यवस्था की शुद्धि करती है। इस शक्ति के कारण सारे रोग दूर हो जाते हैं। तंत्रिका व्यवस्था की शुद्धि के कारण सारे कर्म दूर हो जाते हैं।

साधारण रूप से मनुष्य की उम्र जितनी है.. कम से कम उतने मिनट तक.. हर रोज दिन में दो बार... ध्यान करना है।

# “जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए ?”

आध्यात्मिक मार्ग में आए आप सभी लोग प्रतिदिन ध्यान साधना कर रहे हैं। लेकिन यदि आप अपने जीवन में सफलता प्राप्त करनी चाहिए यानी केवल साधना ही पर्याप्त नहीं है, ज्ञान सीखना चाहिए, गुरुओं से सुनी हुई हर बात को आचरण में लाना चाहिए, तभी इस मार्ग में आप केवल बढ़ेंगे ही नहीं, बल्कि जीवन में सफलता भी प्राप्त कर सकते हैं।”

गुरु द्वारा बताई गई बातों को आचरण में न ला पाने का कारण मन है, इसलिए “श्वास पर ध्यान” साधना के माध्यम से मन को शुद्ध करना चाहिए। यदि आप अपने जीवन में सोची हुई बातों को हासिल नहीं कर पा रहे हैं, तो इसका कारण आपके भीतर की छोटी-छोटी कमियाँ हैं। उन्हें पहचानकर सुधारना चाहिए। तभी आप जीवन में सफलता प्राप्त करके और जो आपने सोचा है, उसे हासिल कर सकते हैं। आइए जानें कि आपकी कमियाँ क्या हैं।

## 1) “हर क्षण स्वयं को देखते रहना चाहिए।”

इस मार्ग में आकर साधना करते हुए, ज्ञान सीखते हुए भी कुछ लोग सामने वाले की आलोचना करना, सामने वाले की गलतियों को उजागर करते रहते हैं। सबसे पहले आपको यह जांचना चाहिए कि क्या आप वही गलतियाँ कर रहे हैं? या नहीं?

यदि हम ऐसी गलतियाँ कर रहे हैं, तो उन्हें सुधारकर दूसरों को बताना चाहिए कि वे ऐसी गलतियाँ न करें, लेकिन खुद गलतियाँ करते हुए उन्हें नहीं कहना चाहिए।

आप त्रिकरण शुद्धि के साथ रहकर, यानी पहले आप गलतियाँ

किए बिना सामने वाले को बताएँ, तो प्रकृति स्वीकार करेगी, लेकिन आप गलतियाँ करते हुए सलाह देंगे, तो प्रकृति स्वीकार नहीं करेगी। इसीलिए जब आप किसी को सलाह दें, तो खुद से देखें कि क्या आप उसका पालन कर रहे हैं या नहीं।

एक बार रामकृष्ण परमहंस के पास एक महिला अपने बच्चे को लेकर आई “गुरुजी, मेरा बेटा बहुत ज़्यादा मिठाइयाँ खा रहा है, कितना भी मना करते हैं कि मिठाई न खाए, वह सुनता नहीं है, उससे मिठाई छुड़ाने का मार्ग बताइए,” ऐसा उस महिला ने कहा।

तब रामकृष्ण परमहंस ने कहा “एक हफ्ते बाद बच्चे को लेकर आओ, तब बताऊँगा।” एक हफ्ते बाद जब वह माँ बच्चे को लेकर आई, तब रामकृष्ण परमहंस ने बच्चे से कहा “ज़्यादा मिठाइयाँ मत खाओ, खाने से तुम्हारे दाँत खराब हो जाएँगे।”

तब उस माँ ने कहा “गुरुजी, यह बात अगर पहले ही बता देते तो हमें इतनी दूर आने की ज़रूरत नहीं पड़ती। तब रामकृष्ण परमहंस ने कहा, मुझे भी मिठाइयाँ पसंद हैं, मैं खुद खाना छोड़ूँ तभी तो मैं आपके बेटे से कह सकता था, इसलिए मैंने एक हफ्ते का समय माँगा, इस एक हफ्ते में मैंने मिठाई खाना छोड़ दिया। इसी वजह से अब मैं कह पा रहा हूँ।” इससे हमें यह जानना चाहिए कि सभी महात्मा भी पहले स्वयं आचरण करके फिर हमें उपदेश देते हैं।

**2) “हमारे जीवन में जो कुछ भी हो रहा है, उसे स्वीकार करना चाहिए।”**

कुछ लोग जो सोचते हैं उसे हासिल नहीं कर पाते तो दुखी हो जाते हैं। बच्चों को कम अंक आने पर डाँटा जाता है। इस विषय में पात्रि जी ने हमसे एक बात कही “आपके बच्चों को परीक्षा में 20 अंक आए,

मान लीजिए आप उन्हें डाँटने के बजाय यह कहें कि तुमने जितना पढ़ा उसके लिए 20 अंक आए हैं; अगर और मेहनत करोगे तो 60 अंक ला सकते हो ऐसा कहकर उन्हें प्रोत्साहित करना चाहिए, उन्होंने कहा।”

तब वह उसे समझकर इस बार और अच्छे अंक ले आएगा, लेकिन उसे निरुत्साहित नहीं करना चाहिए। अपने जीवन में जो भी हो रहा है, उसे स्वीकार करते हुए आगे बढ़ना चाहिए। एक बार असफल होने पर भी, फिर से प्रयास करें तो सफल हो सकते हैं, लेकिन दुखी होकर बैठना नहीं चाहिए।

3) “यह याद रखिए कि सफलता की पहली सीढ़ी असफलता ही होती है। असफलताओं से डरने के बजाय यदि आगे बढ़ते रहें, तो सफलता आपकी ही होगी यह याद रखें।”

यह जानकर कि मेरे जीवन में सफलता और असफलता का कारण मैं ही हूँ, समस्थिति में रहना चाहिए। असफलता होने पर उसकी वजह से, इसकी वजह से ऐसा हुआ कहकर स दूसरों को को दोष नहीं देना चाहिए। कहाँ गलती हुई है, ऐसा विचारण करते हुए आगे बढ़ना चाहिए। आप जो काम करते हैं, उसमें यदि ध्यान, लगन और परिश्रम हो, तो सफलता आपको प्राप्त होगी यह याद रखना चाहिए।

मैं कलेक्टर बनना चाहता हूँ, ऐसा सोचने से ही कलेक्टर नहीं बनते, है ना? उसके अनुसार मेहनत करनी पड़ती है। कुछ लोग भगवान से मन्नत मांगकर और सारा भार भगवान पर डालकर यह सोचते हैं कि भगवान की कृपा से उनके सारे काम पूरे हो जाएंगे। आपकी मेहनत और दृढ़ संकल्प के बिना आप किसी भी काम में सफल नहीं हो सकते। अपनी जिंदगी में होने वाली हर घटना के लिए आप ही जिम्मेदार हैं। किसी के

कारण आप कुछ भी हासिल नहीं कर सकते; आपकी सफलता के लिए आप ही कारण हैं।

4) “द्वेष, ईर्ष्या, बैर और बदला जीवन में नहीं होने चाहिए”:

द्वेष: अगर कोई आपसे द्वेष करे, तो “शायद मैंने अतीत में अहंकारवश उसके साथ कुछ बुरा किया होगा, इसलिए वह मुझसे द्वेष कर रहा है” ऐसा सोचकर मौन रहना चाहिए। ऐसा करने के बजाय, अगर आप उसके बारे में बार-बार दस लोगों को कहते रहेंगे, तो आपकी साधना ठीक से नहीं हो पाएगी, आपके अंदर नकारात्मक विचार बढ़ते जाएंगे। इसलिए ऐसे लोगों को क्षमा करके छोड़ देना चाहिए। इस सृष्टि में क्षमा से बढ़कर कोई गुण नहीं है। अगर आप ऐसे लोगों को छोड़ सकें, तो आपकी साधना अच्छी तरह से हो पाएगी, कर्म नहीं बढ़ेंगे।

ईर्ष्या: आपसे अधिक ऊँचाई तक पहुँचे लोगों को देखकर ईर्ष्या नहीं करनी चाहिए। यह सोचना चाहिए कि वह अपने पूर्व जन्म के पुण्य के कारण ऐसा है, और यह जानना चाहिए कि उससे ईर्ष्या करने से मुझे कोई लाभ नहीं है।

बैर और बदला : कुछ लोग यह सोचकर कि उसके कारण मेरे साथ अन्याय हुआ है, सामने वाले के प्रति बैर की भावना से जलते रहते हैं। लेकिन यह समझकर कि वह भी आत्मा स्वरूप है, उसे क्षमा करके छोड़ देना चाहिए। वह ज्ञानी का लक्षण है। और कुछ लोग सामने वाले से बदला लेने का प्रयास करते हैं। अगर आप यह सोचकर कि सामने वाले के कारण आपको कष्ट हुआ है, उसके प्रति बदला लेने की कोशिश करेंगे, तो उस कार्य के कारण आप कर्मों को इकट्ठा करते जाएंगे। ज्ञानी अपने साथ अन्याय करने वालों को भी क्षमा करके छोड़ देता है।

इसलिए द्वेष, ईर्ष्या, बैर, बदला ये सभी सफलता के शत्रु हैं। इसलिए आपसे नफरत करने वालों को क्षमा करना चाहिए, आपसे ईर्ष्या करने वालों को तथा बैर और बदले की भावना रखने वालों को छोड़ देना चाहिए। जब आप इन चार गुणों को छोड़ देंगे, तो आप दैवी गुण प्राप्त करेंगे, सफलता आपके पास आएगी।

5) “अगर भगवान हमसे बड़े काम करवाना चाहते हैं, तो पहले हमें छोटे-छोटे काम देते हैं। अगर आप यह सोचकर कि ये तो छोटे-छोटे काम ही हैं ना! उन्हें लापरवाही से छोड़ देंगे, तो आपको बड़े काम करने का अवसर नहीं मिलेगा।”

जब आप छोटे-छोटे कामों को श्रद्धा और दृढ़ता से करके उनमें सफलता प्राप्त करते हैं, तब भगवान आपको बड़े-बड़े काम करने का अवसर देते हैं। अगर आप दसवीं पास नहीं करेंगे, तो कॉलेज कैसे पढ़ पाएंगे। इसलिए यह सोचकर कि ये छोटे-छोटे काम ही हैं, उन पर लापरवाही किए बिना; उन्हें श्रद्धा से करके उनमें सफलता प्राप्त करेंगे, तो जब बड़े-बड़े काम आपके सामने आएंगे, तब आप उन्हें आसानी से कर पाएंगे।

सिर्फ इच्छाएँ, संकल्प होना पर्याप्त नहीं है, उनके अनुसार दृढ़ता और मेहनत होनी चाहिए। किसी भी काम में सफलता प्राप्त करनी चाहिए यानी अनेक बाधाओं का सामना करना पड़ता है।

इस मार्ग में आपको आने वाले कष्ट, पीड़ा भगवान द्वारा ली जाने वाली परीक्षाएँ हैं, यह जानकर यदि आप छोटे-छोटे त्याग करते हैं, तो आप हमेशा आनंद की स्थिति में रहेंगे। “भगवान को प्राप्त करना है, उस सत्यलोक तक पहुँचना है” ऐसे बड़े-बड़े संकल्प होने चाहिए। लेकिन वे

पूरे होने के लिए, जीवन में होने वाली छोटी-छोटी बाधाओं का सामना करते हुए, छोटे-छोटे कष्टों को सहते हुए, धैर्य का पालन करना चाहिए; तब सफलता आपके पास आएगी।

दूसरों की आलोचना करने से पहले, स्वयं को निरीक्षण करते हुए, क्या मैं भी ऐसी गलतियाँ कर रहा हूँ? ऐसा सोचते हुए, विचार करते हुए, यदि आप उन गलतियों को दोबारा नहीं करते, तो आप अपने जीवन में सफलता प्राप्त करेंगे। आपके जीवन में जो भी आए, जो भी जाए, जो कुछ भी हो रहा हो उसे स्वीकार करने की शक्ति होनी चाहिए।

आप अपने जीवन के सृष्टिकर्ता स्वयं हैं। आपके जीवन में होने वाली सफलता हो, असफलता हो उसका कारण आप ही हैं, लेकिन कोई और नहीं। यह जानकर दूसरों के प्रति द्वेष, ईर्ष्या, घृणा और बदले की भावना को छोड़ देना चाहिए। ये चार गुण सफलता प्राप्त करने के लिए परम शत्रु हैं।

जब आप छोटे-छोटे कामों को श्रद्धा से करते हैं, तब बड़े-बड़े काम करने का अवसर मिलता है। आपका संकल्प जितना बड़ा हो, आपकी मेहनत और दृढ़ता भी उतनी ही होनी चाहिए। आने वाली बाधाओं का सामना करना चाहिए और छोटे-छोटे त्याग करने चाहिए। उदाहरण के लिए, जब एक बीज को जमीन में बोया जाता है, तो उसे एक विशाल वृक्ष बनने के लिए पहले उस बीज की तरह त्याग करना पड़ता है। अर्थात्, जब बीज को जमीन में बोकर पानी दिया जाता है, तो कुछ दिनों बाद वह बीज फटकर उसमें से अंकुर फूटता है। वह अंकुर एक विशाल वृक्ष बन जाता है।

उस बीज की तरह ही, यदि आप अपने जीवन में छोटे-छोटे

त्याग नहीं करेंगे, तो 'महावृक्ष' जैसे शाश्वत फल को प्राप्त नहीं कर पाएँगे। जीव के रूप में मरकर भगवान के समान बनना चाहिए। अर्थात् मैं शरीर ही हूँ ऐसा नहीं, बल्कि मैं आत्मा ही हूँ। सभी लोग आत्माएँ ही हैं, यह जानकर जीना चाहिए।

जीव के रूप में मरने का अर्थ शरीर का अभाव नहीं है, बल्कि मन को शून्य कर लेना है। ऐसे ही लोग महात्मा होते हैं। महात्माएँ त्याग की बुद्धि को बढ़ाते हैं तो माधव बन जाते हैं। ऐसे लोगों को शत्रुओं को भी सहायता करने की शक्ति, धैर्य, त्याग आ जाती है। इसलिए जीव के रूप में होने वाला भगवान के रूप में विकसित होना चाहिए। ऐसे विकसित हुए लोग स्वार्थ के बिना त्याग की बुद्धि रखते हैं और बंधनों से परे जीवन जीते हैं। वे अपनी मेहनत, शक्ति और धन को दूसरों की आत्म-उन्नति के लिए खर्च करते हैं।

शंकराचार्य जी और बुद्ध ने ज्ञान का प्रचार करते समय कई मीलों तक पैदल चलकर प्रचार किया। सबके भीतर के अज्ञान को दूर करके उन्हें ज्ञान सिखाना चाहिए, उनके भीतर का दुःख दूर करना चाहिए और उन्हें ज्ञानवान बनाना चाहिए इस संकल्प के साथ उन्होंने अनेक त्याग किए।

आप सभी भी हर जगह घूम-घूमकर ज्ञान का प्रचार करना चाहिए और सबको ज्ञान सिखाना चाहिए। आप में से कुछ लोग कहते हैं, "हमारे पति बाहर जाने के लिए अनुमति नहीं देते," लेकिन यदि आप तीव्र साधना करें, तो प्रकृति आपको अवसर प्रदान करती है। जीवन में सफलता प्राप्त करने का अर्थ ध्यान करना और ज्ञान बढ़ाना है। इसलिए राघवराव जी आपको सफलता के करीब लाने के लिए आपको तरह-तरह की

परीक्षाएँ देते रहते हैं। ऑन द स्पॉट में क्लास बोलने को कहते हैं, बिना देखे बोलने को कहते हैं यह सब आपकी प्रगति के लिए ही है।

“मैं ही अपने जीवन का सृष्टिकर्ता हूँ”, और जीवन में जो भी हो स्वीकार कर सकना चाहिए। किसी के प्रति द्वेष, ईर्ष्या, वैर या बदला नहीं होना चाहिए। सब आत्माएँ ही हैं, यह बात तुम्हारे हृदय में बस जानी चाहिए। छोटे-छोटे कामों को श्रद्धा से करेंगे, तो बड़े-बड़े काम सामने आएँगे यह बात याद रखनी चाहिए।

आपका संकल्प जितना बड़ा है, आपकी मेहनत, लगन, प्रयास भी उसी स्तर पर होना चाहिए। सफलता के लिए कई त्याग करने पड़ते हैं, उस मार्ग में अनेक बाधाएँ आती हैं यह बात समझ लेनी चाहिए।

अंत में गुरु के वचनों पर श्रद्धा होने वाले लोग, गुरु द्वारा कही गई बातों को आचरण में लाकर सफलता प्राप्त करते हैं। जिस दिन आपको आत्म दर्शन होगा, उसी दिन आप सफलता प्राप्त कर चुके होंगे।

# योग का फल प्राप्त करने के लिए ?

प्राचीन काल के ऋषि, योगी आदि लोग साधना करने के लिए घर छोड़कर कहीं जंगलों और हिमालयों में चले जाते थे। लेकिन अब आप कुछ नियमों का पालन करते हुए घर पर ही रहकर अच्छी तरह साधना कर रहे हैं। योग का फल प्राप्त करने के लिए अपने जीवन में आपको कैसे रहना चाहिए? किन-किन नियमों का पालन करना चाहिए? आइए, मलयाळ स्वामी जी द्वारा बताए गए संदेश को जानें।

## 1) खुशी से जीना चाहिए:

साधक पहले दुख, पीड़ा के साथ इस मार्ग पर आता है। गुरु के माध्यम से उनके कारणों को जानकर, साधना करके उनसे बाहर निकलकर वह सुखद जीवन जीता है।

आपके जीवन में आने वाले सुख- खुशियाँ, कष्ट-हानियाँ आपके कर्मों के फल ही हैं, यह जानकर उन पर नजर रखे बिना, 'मैं एक बहुत ही अद्भुत साधना मार्ग में आया हूँ, सही सद्गुरु के पास आया हूँ' ऐसा सोचकर हमेशा खुश रहना चाहिए।

क्योंकि कितनी भी पूजा, कितने भी व्रत और उपवास कर लेने पर भी, आपके कर्म दग्ध नहीं होते, "लेकिन ध्यान के द्वारा ज्ञान प्राप्त होने पर कर्म दग्ध हो जाते हैं।" ऐसा भगवद्गीता में श्रीकृष्ण ने कहा है।

इस मार्ग पर आने वालों को खुशी से जीते हुए दूसरों को भी खुश रखना चाहिए। आप यह साधना आनंद स्वरूप आत्मा को प्राप्त करने के लिए ही कर रहे हैं, इसलिए आपको हमेशा खुशी से जीना चाहिए।

## 2 ) मुंह को नियंत्रण में रखना चाहिए:

आपका मुंह दो प्रकार से काम करता है। एक बोलने के लिए, दूसरा खाने के लिए। यदि आपको योग का फल प्राप्त करना है, तो साधना करने वाले आप हमेशा शुद्ध, सात्विक शाकाहारी भोजन लेना चाहिए। और हमेशा दूसरों में दोष नहीं खोजने चाहिए, दूसरों को बुरा नहीं कहना चाहिए।

सामने वाले की गलतियों को नहीं, आप कौन-सी गलतियाँ कर रहे हैं यह पहचानकर सुधार लें, तो साधना अच्छी तरह से चलेगी। इसलिए अपनी जीभ पर नियंत्रण रखकर और दूसरों पर उंगली न उठाकर, आप अपने काम करते हुए आगे बढ़ते रहें तो साधना अच्छी तरह से चलेगी। आपकी वाणी हितकारी, प्रिय, शांत, कोमल और प्रेमपूर्ण होनी चाहिए।

## 3 ) धर्म :

इस पृथ्वी पर हर मनुष्य को जीने का हक है और कर्म करने का हक है। आप जो कर्म कर रहे हैं, वे धर्म के अनुसार हैं या अधर्म के अनुसार, इसका विचार करना चाहिए। साधक को हमेशा धर्म का आश्रय लेना चाहिए और धर्मपूर्वक जीवन जीना चाहिए।

व्यास भगवान ने कहा है 'परोपकाराय पुण्यं, परपीडनं पापं'। अर्थात् दूसरों की उपकार करने से पुण्य मिलता है और दूसरों को बुरा करने से पाप लगता है। जिस बात से आपको पीड़ा होती है और जिस बात से आपको हानि होती है, वैसा व्यवहार दूसरों के साथ न करना ही धर्म है।

इसलिए योग जीवन में बाहरी रूप से धर्ममय जीवन जीना चाहिए और आंतरिक रूप से सत्यान्वेषण अर्थात् आत्मा का अन्वेषण करना चाहिए। इसलिए धर्ममय जीवन जीने से सत्य के निकट पहुँचा जाते हैं ऐसा मलयाळ

स्वामी जी ने कहा है ।

#### 4 ) दान :

आपको गरीबों को दान करना चाहिए । वर्तमान समाज में शादी हो या जन्मदिन जैसे फ़ंक्शन्स में लोग अपने रिश्तेदारों और दोस्तों को बुलाकर बहुत धूमधाम से आयोजन करते हैं, लेकिन गरीबों और जरूरतमंदों को किसी प्रकार का दान या सहायता नहीं करते हैं । इस मार्ग पर आने वाले आपको यह ध्यान रखना चाहिए कि किन लोगों को दान करना चाहिए । केवल महान लोगों को ही नहीं, बल्कि सामान्य लोगों को भी दान देना चाहिए ।

#### 5 ) सज्जनों का संग :

“साधुओं, सत्पुरुषों और सज्जनों की संगति सत्य के निकट ले जाती है ।” इस जगत के प्रति मोह को कम करके, वैराग्य को बढ़ाकर और परमात्मा के प्रति ममत्व कैसे बढ़ाया जाए, यह एक साधु माध्यम से जाना जा सकता है । सत्य का दर्शन कैसे किया जाए ? यह एक सत्पुरुष के माध्यम से जाना जा सकता है । सज्जन लोग भगवान कौन हैं यह जानकर अच्छे कार्य करते हैं ।

इस प्रकार साधुओं, सत्पुरुषों और सज्जनों की संगति से आपकी साधना अच्छी तरह से चलेगी ।

आप इस दुनिया में जी रहे हैं, इसलिए सत्य जानने के बावजूद भी कभी-कभी माया के वश में होते रहते हैं । आप मन के प्रभाव से इस दुनिया के आकर्षणों के वश में होते रहते हैं । सज्जन संगति के माध्यम से संसार की ओर जाने वाले मन को आत्मा की ओर मोड़ना चाहिए । “संसार की ओर मुड़ा हुआ मन आपका शत्रु बन जाता है, वही आत्मा की ओर

**मुड़ा हुआ मन आपका मित्र बन जाता है।”**

आहार की वजह से मन बनता है, इसलिए साधक द्वारा लिया जाने वाला आहार शुद्ध सात्विक होना चाहिए। इसी तरह यदि एक दिन ध्यान न करें तो क्या फर्क पड़ता है ऐसा सोचें, तो माया में पड़ जाते हैं। इसलिए यह जानना चाहिए कि निरंतर ध्यान साधना आवश्यक है।

### **6 ) वैराग्य :**

यह सम्पूर्ण सृष्टि नश्वर ही है, यह सारा संसार मिथ्या है; उसके पीछे पड़ने से केवल दुःख ही मिलता है ऐसा बार-बार विचार करते हुए संसार के प्रति वैराग्य रखना चाहिए।

बाहर दिखाई देने वाला सब कुछ माया ही है। जब आप गुरु के उपदेश से अपने भीतर के आत्मसत्य को जान लेते हैं तब बिना संदेह उसे आचरण में उतारते हैं, तब आप इस साधना मार्ग में आगे बढ़ सकते हैं।

### **7 ) अहंकार :**

अहंकार साधक के पास भी नहीं आना चाहिए। क्योंकि अहंकार ही तुम्हें नीचे गिरा सकता है। मैं शरीर मानता हूँ, तो अहंकार आता है, इसलिए साधक को हमेशा आत्मा के रूप में जीना चाहिए।

सांसारिक जीवन में जीते समय मनुष्य नाम, प्रतिष्ठा, धन और विद्या को देखकर अहंकार में रहता है। इसी प्रकार आध्यात्मिक मार्ग में आने के बाद ज्ञान प्राप्त करके बाहर जाकर सबको उपदेश देते समय, लोग कहते हैं ‘आप बहुत अच्छा बता रहे हैं, आपको बहुत ज्ञान है’ ऐसा कहकर प्रशंसा करते हैं तब अहंकार आ सकता है। इस प्रकार माया में पड़े बिना, “यह भगवान की कृपा है ऐसा जानकर माया में नहीं पड़ना चाहिए।”

“जैसे मधुमक्खी हर फूल पर बैठकर उस फूल की सुंदरता, सुगंध को बिना नष्ट किए, उस फूल के मकरंद को संचित करके मधु प्रदान करने के समान, एक साधक इस संसार में रहते हुए अहंकार, ममकार और राग-द्वेष को अपनाए बिना साधना के द्वारा ज्ञान प्राप्त करके उस ज्ञान को सबको बाँटना चाहिए।” जैसे मधुमक्खी मधु सबको देती है, वैसे ही आपको भी ज्ञान सबको बाँटना चाहिए।

# सामाजिक सत्य, परम सत्य

आत्म-दर्शन करने की जिज्ञासा हर व्यक्ति में होती है। इस मार्ग में आने के बाद आपने गुरु के माध्यम से यह जान लिया है कि आप शरीर नहीं, बल्कि आत्मा हैं, और आत्मा ही भगवान है। लेकिन क्या आप आत्मा के रूप में आचरण कर रहे हैं? यानी नहीं। क्योंकि इस सृष्टि में आपकी आँखों को दिखाई देने वाली हर चीज़ सत्य जैसी प्रतीत होती है।

इस ज्ञान मार्ग में आए हुए आपको जो करना चाहिए, वे आत्म-कर्म हैं। पुण्य कर्म और पाप कर्म तो भोगने से समाप्त हो जाते हैं, लेकिन आत्म-कर्म ही आत्म-दर्शन की प्राप्ति कराते हैं यह जानना चाहिए।

आत्मा प्रारंभिक जन्मों में तमोगुण और रजोगुण के प्रभाव के कारण शरीर को भोगों में बाँध लेती है। इसलिए प्रारंभिक जन्मों में होने वाले लोग शरीर ही मैं हूँ ऐसा मानकर जीते रहते हैं। ऐसे कई जन्म लेने के बाद सत्त्वगुण में आकर इस योग मार्ग में प्रवेश करके आत्मा ही मैं हूँ, आत्मा ही भगवान है ऐसा जान लेते हैं। लेकिन अभी भी आप में देहवासना, संगवासना और संसारवासना होने के कारण बंधनों को छोड़ नहीं पाते; ऐसा भी नहीं है कि आप भगवान को भूल जाते हैं।

ऐसी दुविधा की स्थिति में जब आप होते हैं, तब आपके जीवन में एक सद्गुरु आकर आपको उस भगवान तक पहुँचने का मार्ग दिखाते हैं। ऐसे ही लोग हमारे गुरु पत्तरी जी और राघवराव जी हैं।

इस सृष्टि में जीवन का परम अर्थ क्या है, इसे केवल मनुष्य ही जान सकता है; अन्य जीव या जीव-राशियाँ इसे नहीं जान सकतीं। यह अवसर केवल मनुष्य को ही दिया गया है। आप अपने जीवन का लक्ष्य

क्या है ? मैं इस पृथ्वी पर क्यों आया हूँ ? यह सब गुरु के माध्यम से जान लेने पर भी, अपने पिछले जन्मों की वासनाओं और संस्कारों के कारण आप कभी-कभी अपनी जागरूकता (एरुक) को खोते रहते हैं ।

इसीलिए महात्माओं ने दो सत्य बताए हैं । 1) सामाजिक सत्य  
2) परम सत्य

इनके बारे में विस्तार से समझते हैं ।

### 1) सामाजिक सत्य :

सामाजिक सत्य यानी लगभग प्रापंचिक (सांसारिक) सत्य कहा जा सकता है । इस पृथ्वी पर आप कोई भी कर्म करें, उसका फल अवश्य होता है यह आपको पता है । पूर्व जन्म में पुण्य करने पर इस जन्म में भोगों का अनुभव करने से वह पुण्यफल समाप्त हो जाता है । इसी प्रकार पूर्व जन्म में किए गए पाप का फल इस जन्म में दुःख और पिंडो को भोगने से समाप्त हो जाता है । लेकिन इस जन्म में ध्यान के द्वारा प्राप्त ज्ञान का फल अगले जन्म में आपके साथ आता है ।

जो लोग देह ही मैं हूँ, इस संसार को शाश्वत मानते हुए, उस परमात्मा के बारे में ज्ञान न रखने वाले लोग, सामाजिक सत्य को ही वास्तविक सत्य मानकर इस प्रकार कुछ जन्मों तक पाप कर्म और पुण्य कर्म करते रहते हैं ।

इस प्रकार कुछ जन्म लेने के बाद वे सात्विक गुण में आकर पुण्य कर्म करना शुरू करते हैं, क्योंकि उन्हें लगता है कि इसके बाद अगला जन्म अच्छा मिलेगा । लेकिन प्रापंचिक भोगों और सुखों में लगे रहकर मोक्ष के योग्य नहीं बन सकते । इह और पर भोगों के प्रति वैराग्य होने पर ही मोक्ष के योग्य बनते हैं ।

भगवद्गीता में भी कहा गया है: “क्षीणे पुण्ये मर्त्यलोकं विशन्ति।” अर्थात् स्वर्ग में पुण्य फलों का भोग करने से वह पुण्य क्षीण हो जाता है, कहते हैं।

सात्विक गुण में आए लोग पुण्य कर्म करके उनके फल भगवान को अर्पित करते हैं, जिससे उनके हृदय की शुद्धि होती है। इस मार्ग में आए हुए सभी लोग भी कर्मफल का त्याग करना चाहिए। सन्न्यास लेकर काषाय वस्त्र धारण करने से कर्मफल का त्याग नहीं होता; कर्मों को छोड़ना नहीं है, बल्कि उनके फलों का त्याग करना चाहिए। पुण्य कर्म करने चाहिए, लेकिन उनके फल को परमात्मा को अर्पित करने चाहिए, तभी आपके हृदय की शुद्धि होती है। तभी परमात्मा के दर्शन करने की जिज्ञासा आप में शुरू होती है। उस इच्छा की पूर्ति के लिए वे यह जान लेते हैं कि “श्वास पर ध्यान” और सद्गुरु द्वारा दिए गए “ज्ञान” से ही यह संभव होता है।

## 2) परम सत्य :

परम सत्य इस भौतिक जगत से परे, शाश्वत और अपरिवर्तनीय है। एक सद्गुरु के माध्यम से साधना और ज्ञान प्राप्त करके यह जानना कि यह सृष्टि शाश्वत नहीं है, बल्कि इस सृष्टि को रचने वाला भगवान ही शाश्वत है यही परम सत्य है। “इस सृष्टि में एक अणु के समान छोटे इस पृथ्वी मंडल को देखकर इसे ही शाश्वत मान लेना सामाजिक सत्य है, परंतु... इस सृष्टि को रचने वाला सृष्टिकर्ता ही शाश्वत है, यह जानना ही परम सत्य है।”

इस सृष्टि में स्थित ब्रह्मांड बदलते रहते हैं, और इस सृष्टि में जो कुछ भी है वह परिवर्तनशील है; परंतु जो एक तिनके के बराबर भी नहीं

बदलता, वही परमात्मा है। यह अनित्य सृष्टि सामाजिक सत्य है, तो शाश्वत परब्रह्म ही परम सत्य है।

परम सत्य को कोई उतार-चढ़ाव नहीं होता। ऐसे परम सत्य को जानने के लिए निरंतर ध्यान साधना और निरंतर ज्ञान-पिपासा होनी चाहिए। इस सृष्टि में आपके लिए कुछ भी अज्ञात नहीं रहेगा, क्योंकि जब इस सृष्टि में सर्वत्र व्याप्त आत्मा आप ही हैं, तो आपके लिए अज्ञात क्या रह सकता है ?

इस मार्ग में आए हुए आप सभी को बाहरी दृष्टि को छोड़कर आंतरिक दृष्टि तक पहुँचना चाहिए, अर्थात् सामाजिक सत्य से परम सत्य की ओर मुड़ना चाहिए।

आत्मा स्वरूप आप लोग आत्मा के रूप में जी नहीं पा रहे हैं, चाहे वह आहार की कमी के कारण हो या आपके आसपास के वातावरण के प्रभाव के कारण। इसी कारण आप माया में पड़कर सामाजिक सत्य को ही परम सत्य के रूप में मान रहे हैं। जब तक मैं और मेरा का भाव रहता है, तब तक परम सत्य को जान नहीं सकते। वशिष्ठ जी ने कहा है कि “विचार ही परमात्मा का ज्ञान है।” हमारा ज्ञान कितना बढ़ा है ? हम कौन-सी गलतियाँ कर रहे हैं ? हम दूसरों के साथ कैसे व्यवहार कर रहे हैं ? इस प्रकार की विचारणा हमेशा करते रहना चाहिए। कुछ लोग कुछ आदतों के वश में होकर गलतियाँ और पाप करते रहते हैं, और कुछ लोग दूसरों की आलोचना करते रहते हैं। लेकिन यह जानकर कि सामने वाले भी आत्मा स्वरूप ही हैं, उनमें मौजूद अच्छाई को लेकर बुराई को छोड़ देना चाहिए।

गुरु के पास साधना और ज्ञान सीखते हुए, आपके जीवन में हर घटना का विचार करते हुए आगे बढ़ते रहना चाहिए। उदाहरण के लिए, एक विद्यार्थी जब स्कूल जाकर पढ़ता है, तो उसकी कक्षा में प्रतिदिन सात पीरियड होते हैं, और हर पीरियड में अलग-अलग शिक्षक अलग-अलग विषय पढ़ाते हैं। वह विद्यार्थी उन सातों विषयों को पढ़ेगा तभी उत्तीर्ण होगा। लेकिन यदि वह कहे कि “मुझे केवल एक ही विषय पसंद है” और वही एक विषय पढ़े, तो वह बाकी विषयों में उत्तीर्ण नहीं हो पाएगा और अगली कक्षा में नहीं जा सकेगा। इसी प्रकार अप में मौजूद दोषों का विचार करते हुए और एक-एक दोष को सुधारते रहें, तो इस मार्ग में आगे बढ़ सकते हैं।

परम सत्य का बोध कराने के लिए ही उस परब्रह्म गुरु के रूप में आता है, ऐसा दक्षिणामूर्ति ने कहा है। आपके जीवन में बहुत गुरु आए होंगे, लेकिन प्रापंचिक लाभ अर्थात् सामाजिक सत्य के बजाय परम सत्य का बोध कराने वाले गुरु को “परमात्मा का ही स्वरूप” जानना चाहिए। यदि आप ऐसे गुरु के प्रति शरणागत हो जाएँ, तो आप आत्मज्ञानी बन सकते हैं।

इस दुनिया में सैकड़ों साल पहले राजाओं द्वारा बनवाए गए अनेक किले हुआ करते थे। यदि वे अब हमें दिखाई नहीं दे रहे हैं, तो इसका अर्थ है कि वे सामाजिक सत्य हैं, लेकिन परम सत्य नहीं हैं। क्योंकि वे किले उस समय थे, लेकिन अब नहीं हैं, इसलिए वे अस्थायी हैं। लेकिन काल बदल जाए, युग बदल जाए, फिर भी जो नहीं बदलता वही परम सत्य है, और जो नहीं बदलता वही परब्रह्म है।

इस सृष्टि में सब कुछ बदलता है यह सत्य है, लेकिन यह सामाजिक सत्य है। जो नहीं बदलता, वही सृष्टिकर्ता है इसे परम सत्य जानकर आत्म कर्मों के द्वारा अपने हृदय को शुद्ध करके, मानव जन्म के परम अर्थ अर्थात् भगवान के बारे में जानने का प्रयास करें। अपने हृदय को शुद्ध करके, शुद्ध स्वरूप आत्मा का दर्शन प्राप्त करना चाहिए। यदि ऐसी जिज्ञासा आपमें हो, तो आपके जीवन में सद्गुरु आकर आपको परम सत्य की ओर ले जा सकते हैं।

सद्गुरु निरंतर ध्यान और ज्ञान का बोध कराते हुए, आहार के नियमों का कैसे पालन करने चाहिए? प्रापंचिक व्यवहार में कैसे रहना चाहिए? ऐसे विषयों को निरंतर बोध कराते हुए, आपको परम सत्य की ओर ले जाते हैं।

# मानव जन्म का परम अर्थ

मानव जन्म का उद्देश्य क्या है ? वास्तव में हमने मानव जन्म क्यों लिया है ? यदि आप ऐसा प्रश्न करें, तो आपको एक बात समझ में आएगी। मनुष्य के पास प्रापंचिक जीवन और आध्यात्मिक जीवन दोनों होते हैं।

मनुष्य जब प्रापंचिक जीवन में होता है, तब तमोगुण और रजोगुण के कारण उसे जो कुछ आँखों से दिखाई देता है, उसे ही सत्य मानकर उसे भोगने के लिए आतुर हो जाता है। जब मनुष्य सत्त्वगुण में आता है, तब वह सत्य क्या है यह जानकर, सत्य के निकट पहुँचते हुए, सृष्टि क्या है ? यह कैसे उत्पन्न हुई ? इसे किसने बनाया ? और सृष्टि के पीछे कौन है ? ऐसे प्रश्नों को जानने की जिज्ञासा उसमें उत्पन्न होने लगती है। तब वह समझता है कि अपने जीवन में सद्गुरु आने पर ही वह इन सब बातों को जान सकता है।

हम प्रापंचिक जीवन में सीमित ज्ञान के साथ रहते हैं, इसलिए प्रापंचिक वस्तुओं के प्रति रुचि दिखाते हुए यदि वे हों, तो हम सुख और संतोष से रह सकते हैं, ऐसे अभिप्राय से होते हैं।

लेकिन जब यह जान लेते हैं कि ये सब कुछ नश्वर है, तब समझ में आता है कि पूर्ण सुख, शांति और प्रेम केवल तभी प्राप्त होते हैं जब पूर्ण ज्ञान मिलता है, और यह बात आप अपने जीवन में केवल एक सद्गुरु के माध्यम से ही जान पाते हैं। प्रापंचिक जीवन से आध्यात्मिक जीवन श्रेष्ठ है और सृष्टि से सृष्टिकर्ता महान है, यह बात केवल कुछ ही शिष्य जान पाते हैं। क्योंकि गुरु के पास आने वालों में कुछ शिष्य प्रापंचिक लाभ की आशा से आते हैं, जबकि कुछ शिष्य आत्मज्ञान प्राप्त करने के लिए गुरु के पास

पहुँचते हैं।

और जब इस प्रकार गुरु के पास पहुँचते हैं, तब वे इस दुःख का कारण क्या है? इस परम सत्य को जान लेते हैं। प्रापंचिक जीवन में हमें हमेशा भय, चिंता और उद्वेग बने रहते हैं। आइए इनके बारे में थोड़ा विस्तार से समझते हैं।

**भय :**

भय कैसा होता है, तो मर जाने का डर, मेरे पास जो है उसे कोई छीन लेगा ऐसा डर, पद खो जाने का डर, कर (टैक्स) भरना पड़ेगा ऐसा डर, और कमाया हुआ धन बच्चे बर्बाद कर देंगे ऐसा डर इस प्रकार के अनेक प्रकार के भय होते हैं।

छोटे बच्चों को एक प्रकार का भय होता है, मध्यम आयु में एक प्रकार का भय होता है, और वृद्धावस्था में एक प्रकार का भय होता है, इस प्रकार भय अलग-अलग होते हैं।

ऐसे भय का मुख्य कारण यह है कि प्रापंचिक जीवन में कोई समस्या आने पर हम विवेचना नहीं करते, बल्कि चिंता में पड़े रहते हैं। जब विवेचना होती है, तब चिंता नहीं होती।

**चिंता :**

जो आपके साथ नहीं आएगा, उसके लिए तड़पते रहना ही सबसे बड़ी चिंता है, और जो नहीं है, उसी के बारे में हमेशा सोचते रहना ही चिंता है। आपके पास कितना भी हो, यदि पड़ोसी के पास आपसे कोई एक वस्तु भी अधिक हो, तो आप चिंता में पड़ जाते हैं। अर्थात् जो अपने पास जो है उसमें संतुष्ट नहीं होता, वह जीवन हमेशा चिंता में ही रहता है

यह समझा जा सकता है। प्रापंचिक जीवन में मेरे पास सब कुछ है, मैं अच्छा हूँ, मैं संतुष्ट हूँ ऐसा वाक्य किसी के मुँह से नहीं निकलता। और भी होता तो अच्छा होता ऐसा सोचते हैं।

**उद्वेग :**

किसी भी काम को शुरू करते समय सफल होंगे या नहीं इस तरह की बेचैनी में रहना ही उद्वेग है।

ये तीनों भी प्रापंचिक जीवन में होते हैं। जब आपके जीवन में सद्वरु आते हैं, तब आप जान जाते हैं कि ये सभी भय, चिंताएँ और उद्वेग अस्थायी ही हैं। चाहे आप कितना भी प्रयास करें, कितना भी डरकर संभालकर रखें, या कितनी भी चिंता में रहें आपके जीवन में जो कुछ भी होता है, वह सब आपके कर्मों के अनुसार ही होता है। अंततः मृत्यु भी उसी समय निर्धारित हो जाती है, जब आप जन्म लेते हैं और जितना जीवनकाल आपको रहना होता है, वह तय करके आते हैं। यह बात आध्यात्मिक जीवन में आने के बाद ही समझ में आती है।

यदि आध्यात्मिक जीवन में आने के बाद भी आपको मृत्यु का भय है, तो समझ लेना चाहिए कि गुरुजी द्वारा बताया गया ज्ञान आपको ठीक से समझ में नहीं आया है। गुरु आपके जीवन में मृत्यु के भय को दूर करने के लिए ही आते हैं। यदि गुरु द्वारा बताए गए ज्ञान को सही तरह से समझ लिया जाए, तो मृत्यु का भय और चिंता नहीं रहती।

जब गुरु कहते हैं कि आपको वही मिलता है जो आपके भाग्य में है, और जो भाग्य में नहीं है वह कभी नहीं मिलेगा, तब यदि कुछ प्राप्त न भी हो, तो आप बिना किसी चिंता के यह समझते हैं, “ओह, जब मैं ऊपर से आया था, तब मैंने इसे चाहा ही नहीं था, इसलिए मुझे यह नहीं मिला”,

चाहे मैंने कितना भी प्रयास किया हो ।

कुछ लोग अभी भी हर बात के लिए बेचैन होते रहते हैं । जब भी कोई समस्या आती है, तो वे सोचते रहते हैं, यह मुझे ही क्यों मिलती है ? मेरे साथ ही ऐसा क्यों होता है ? जो मैं चाहता हूँ, क्या वह सच में होगा या नहीं ? इस तरह के संशय में रहते हैं । ऐसे संशयग्रस्त व्यक्ति को ही उद्वेग अधिक होता है । लेकिन जिसने ज्ञान प्राप्त किया है, वह यदि कोई काम नहीं होता है, तो यह सोचता है कि शायद उससे भी बेहतर कुछ और होगा, और वह संदेह नहीं करता ।

आध्यात्मिकता में आने वाला व्यक्ति ज्ञान प्राप्त करने के बाद यह जानता है कि ये दुर्गुण, भय, चिंता और उद्वेग, ये सब मानसिक रोग ही हैं ।

जब ऐसा सत्य समझ में आ जाता है कि यह सम्पूर्ण सृष्टि भगवान की है, और जब यह एहसास होता है कि कुछ भी मेरा नहीं है, तब मनुष्य किसी भी बात से न डरता है, न चिंता करता है और न ही उद्वेग में होता है । जब मनुष्य आध्यात्मिक जीवन में प्रवेश करता है, तब जो कुछ उसने प्रापंचिक जीवन में चाहा था अर्थात् सुखी रहना, खुश रहना, शांति में रहना और स्वतंत्र रूप से जीना ऐसी सभी इच्छाएँ आध्यात्मिक जीवन में वास्तविक रूप धारण कर लेती हैं ।

गुरु के माध्यम से तुम यह जान लेते हो कि तुम शरीर नहीं, बल्कि आत्मा हो । आत्मा के लिए यह शरीर केवल एक आवरण है । जैसे शरीर के लिए वस्त्र होता है, वैसे ही आत्मा के लिए यह शरीर मात्र एक आवरण है । आत्मा का मतलब है वह शक्ति जो तुम्हारी आँखों से दिखाई

नहीं देती।

तुम्हारे शरीर में एक परमाणु के समान सूक्ष्म आत्मा है, जो तुम्हारे शरीर को संचालित करती है। ब्रह्मांड में व्याप्त परमात्मा इस सृष्टि को संचालित कर रहा है। जब गुरु तुम्हारे जीवन में आते हैं, तब तुम्हें इसका बोध होता है और तुम अपने जीवन का परम उद्देश्य जान लेते हो।

यह मानव जन्म क्यों है ? इसका अर्थ यह है कि यह मानव जन्म तुम्हें सृष्टिकर्ता और तुम्हारे जीवनदाता को जानने के लिए सबसे उपयुक्त है। यदि इसे जान लिया, तो फिर दूसरा जन्म नहीं होगा। लेकिन यदि जन्म है, तो दुःख तो है ही ना ? दुःख से स्थायी रूप से मुक्त होना है, तो तुम्हें अपने सृष्टिकर्ता को जानने का प्रयास करना चाहिए।

बहुत से लोग सोचते हैं कि वे इस धरती पर केवल अनुभव करने के लिए आए हैं। बहुत से लोग दुःख झेलते हुए, कुछ प्राप्त करते हुए और कुछ न मिलने पर कहते हैं कि “यह जीवन दुःखों से भरा हुआ है, इसमें केवल दुःख ही है और कुछ नहीं।” कारण यह है कि आनंद स्वरूप परमात्मा अपने भीतर ही है, यह नहीं जानता। लेकिन जब यह जान लेता है, तो जीवन आनंदमय हो जाता है।

आध्यात्मिक जीवन में आने के बाद वह यह जान लेता है कि वह शरीर नहीं, बल्कि आत्मा है। और अपने जीवन में क्या आवश्यक है और क्या आवश्यक नहीं, यह समझने के लिए विवेक और वैराग्य दोनों का होना जरूरी है, यह भी वह समझता है। विवेकहीन व्यक्ति इस भ्रांति में रहता है कि सांसारिक वस्तुओं से ही सुख मिलता है। भ्रम में रहकर यदि वे उन्हें पा भी लें, तो भी दुःख उनका साथ नहीं छोड़ता।

पत्रि जी ऐसे गुरु मिलने पर यह जान लेते हैं कि ध्यान से ज्ञान मिलता है और ज्ञान से मोक्ष प्राप्त होता है। मोक्ष का अर्थ है जीवित रहते हुए आनंद में रहना, और मृत्यु के बाद पुनर्जन्म न होना।

लेकिन कुछ लोगों ने अब तक केवल यही समझा है कि ध्यान का अर्थ इच्छाओं की पूर्ति करना है और संकल्प करके ध्यान करने से इच्छाएँ पूरी हो जाती हैं। लेकिन यह नहीं जानते कि इच्छाओं के कारण ही दुःख होता है। लेकिन ध्यान आत्मज्ञान के लिए है, न कि सांसारिक वस्तुओं के लिए।

अब आप धन कमाते हैं, और यदि उस धन का उपयोग पुण्य कार्यों में करते हैं, तो भोग की प्राप्ति होती है और अगले जन्म में आप आनंदपूर्वक जीवन व्यतीत करते हैं। लेकिन यदि उसी धन का उपयोग बुरी आदतों के लिए किया जाए, तो दरिद्र जीवन व्यतीत करना पड़ता है।

धरती पर ऐसा कुछ भी नहीं है जिसे आप प्राप्त नहीं कर सकते या हासिल नहीं कर सकते। लेकिन सही तरीके से “श्वास पर ध्यान” करना आवश्यक है।

जो भी हो, अंततः जानने योग्य केवल ज्ञान ही है। जब वह ज्ञान प्राप्त होता है, तब तुम्हें यह समझ में आता है कि “मेरा कुछ भी नहीं है, यह सब परमात्मा का ही है।” वह यह जान लेता है कि इस जीवन में मैं कौन हूँ और इस जीवन को देने वाला कौन है, इसे जानने के लिए ही यह जीवन मिला है।

मानव जन्म का परम अर्थ यही है कि इस सृष्टि का कारण कौन है? इन जीवों के जन्म का कारण कौन है? मेरे जीवन का प्रदाता कौन है? इसे जानना। जब तुम विवेचन (विचार) के द्वारा उस सत्य को जान लेते

हो, तब यह सृष्टि क्या है, यह समझ में आ जाता है।

लेकिन आपको हमेशा यह ध्यान रखना चाहिए कि कहीं आप माया में न फँस जाएँ। माया में पड़ने पर मनुष्य इस संसार को ही अपना मानकर दुःख में पड़ जाता है। यह माया ऐसी है कि यदि तुम सही साधना करके ज्ञान प्राप्त कर लेते हो, तो माया में नहीं रहते।

परमात्मा के लिए ध्यान करने वाला, उनके अनुग्रह से इहलोक में आनंदपूर्वक जीकर, जन्मरहित अवस्था को प्राप्त होता है।

ऐसी साधना करते-करते हुए वह यह जान लेता है कि इस पृथ्वी पर उसकी एकमात्र इच्छा और एकमात्र लक्ष्य परमात्मा को जानना ही है।

इसके लिए पराविद्या, अर्थात् आत्मविद्या या ब्रह्मविद्या को सीखने पर ही यह ज्ञात होता है। जब साधना तीव्र हो जाती है, तब यह ज्ञात होता है कि मैं कौन हूँ और इस सृष्टि को किसने रचा है।

भीमवरम में हर महीने 1, 2 और 3 तारीख को होने वाली आत्मज्ञान प्रशिक्षण कक्षाएँ हों, प्रतिदिन सुबह जूम पर होने वाले साधना सत्र हों, या ज्ञान की कक्षाएँ हों ये सभी साधना को बढ़ाने और आत्मानुभूति प्राप्त करने के लिए ही हैं। इस प्रकार तीव्र साधना करने के वजह से आप अपने जीवन का परम अर्थ जान लेते हैं और उस सृष्टिकर्ता के बारे में भी जान जाते हैं।

इस प्रकार इस संसार में सौ में कोई एक, या करोड़ों में कोई एक ही ऐसा होता है, जो परमात्मा के लिए प्रयास करता है। सोचिए! यदि परमात्मा को पाने के प्रयास में ही इतना आनंद है, तो जब वास्तव में परमात्मा की प्राप्ति होगी, तब कितना अधिक आनंद होगा इसकी कल्पना कीजिए।

## व्यक्त - अव्यक्त

आप यह जानने के लिए कि आप आत्मा हैं, और आत्मज्ञान प्राप्त करने के लिए, आज बहुत साधना कर रहे हैं और बहुत ज्ञान सीख कर रहे हैं।

लेकिन जब तक मन अशुद्ध रहता है, तब तक कोई भी यह नहीं जान सकता कि वह आत्मा है, और आत्मसाक्षात्कार भी प्राप्त नहीं कर सकता। लेकिन इस मार्ग में आने के बाद आप भगवान के बारे में अनेक बातें जान रहे हैं।

इस संसार में कुछ लोग भगवान को मानते हैं और कुछ लोग भगवान को नहीं मानते। वास्तव में भगवान हैं या नहीं? यदि हैं, तो वे सगुण हैं या निर्गुण? क्या वे दिखाई देते हैं या नहीं? ऐसे अनेक संदेह मन में उत्पन्न होते हैं।

इस ध्यान मार्ग में आने के बाद, जैसे-जैसे आपके ज्ञान की सीमा बढ़ती है, आप उस अवस्था तक पहुँचते हैं यह समझ में आता है कि सभी रूप उसी के हैं और सब कुछ वही है। इसलिए आइए जानें कि अव्यक्त, व्यक्त कैसे होता है? भगवान को पाँच रूपों में समझाया जा सकता है। वे हैं अस्ति, भाति, प्रियं, नाम और रूप। ये पाँच भगवान के रूप हैं।

1) **अस्ति ( सत )** : अस्ति का अर्थ है जो है, जो वास्तविक है, जो सत्य है और जो शाश्वत है। इस मार्ग में आने के बाद आप यह जान चुके हैं कि भगवान नाम और रूप से रहित हैं, और वे सच्चिदानंद स्वरूप हैं। अर्थात् आप यह जान चुके हैं कि भगवान शाश्वत हैं, सत्यस्वरूप हैं, चैतन्यस्वरूप हैं और आनंदस्वरूप हैं। इसीलिए उसे 'अस्ति' कहा जाता है।

**2 ) भाति ( चित ) :** भाति का अर्थ है चैतन्यमय। भगवान को सच्चिदानंद स्वरूप कहा जाता है। चित का अर्थ है चैतन्यमय; यह गुण ब्रह्म को पहचानने के लिए उपयोगी होता है। भाति का अर्थ है जो सृष्टि की प्रत्येक वस्तु को चैतन्य प्रदान करता है।

ब्रह्म इंद्रियों द्वारा ग्रहण करने योग्य नहीं है; इसे केवल ज्ञान के द्वारा ही जाना जा सकता है।

**3 ) प्रियम ( आनंद ) :** प्रियम का अर्थ है आनंद स्वरूप। आनंद शब्द ब्रह्म पर लागू होता है। उपनिषद् ब्रह्म को आनंदमय के रूप में वर्णित करते हैं। अर्थात् आत्मा या ब्रह्म का मुख्य गुण आनंद है, ऐसा यह बताता है। इस आनंद तत्त्व को प्रियम शब्द सूचित करता है।

इन तीन के अलावा भगवान के दो और लक्षण हैं। वे क्या हैं? व्यक्त भगवान के एक रूप और दूसरा नाम। रूप का अर्थ है कि उसका एक आकार होता है। अर्थात् इस सृष्टि में 84 लाख प्रकार के जीवों के अलग-अलग आकार होते हैं। प्रत्येक जीव का बाहर एक आकार होता है और उसके भीतर आत्मा होती है। यदि हम ध्यान से देखें, तो आकार ही व्यक्त भगवान है।

मानव जन्म प्राप्त होने तक विभिन्न जन्मों में यानी पक्षी जाति, वृक्ष जाति, पशु जाति, कीट-पतंगों की जाति इस प्रकार प्रत्येक जाति के लिए अलग-अलग रूप और नाम होते हैं। इसी प्रकार मानव जन्म प्राप्त होने तक प्रत्येक व्यक्ति का एक नाम होता है और एक रूप होता है।

इस मार्ग में आए हुए आप, गुरु द्वारा प्राप्त ज्ञान के अनुसार और स्वाध्याय से प्राप्त ज्ञान के अनुसार यह समझते हैं कि आप आत्मा हैं और

आत्मा ही भगवान है। आप यह समझते हैं कि आत्मा का लक्षण सच्चिदानंद स्वरूप है और बाहर दिखाई देने वाला केवल रूप और नाम ही है। रूप और नाम जन्म लेने के बाद ही आते हैं। आत्मा अव्यक्त है, और यदि रूप और नाम न हों तो मनुष्य, मनुष्य ही नहीं है।

इस सृष्टि में सभी जीवों के पास रूप और नाम है, यह व्यक्त रूप है। अव्यक्त रूप का अर्थ है अस्ति, भाति, प्रियम्। वही आत्मा है, वही चैतन्य प्रदान करती है, वही प्रकाश देती है और वही आनंद स्वरूप है।

इन पाँचों को जब हम क्रम से देखते हैं, तो अव्यक्त में रूप और नाम नहीं होते। आत्मा यानी सच्चिदानंद स्वरूप है। इसीलिए हम यह समझते हैं कि जो व्यक्त है और जो अव्यक्त है, दोनों ही भगवान हैं। जैसे-जैसे हमारा ज्ञान बढ़ता है, यह बात हमें स्पष्ट होती जाती है।

ध्यान के मार्ग में आने से पहले, अज्ञान के कारण व्यक्ति यह मानता है कि मैं शरीर हूँ और यही दिखाई देने वाला रूप ही मैं हूँ। अज्ञान में रहने वाला व्यक्ति रूप और नाम को अधिक महत्व देते हुए, उन्हीं के लिए प्रयास करते हुए और द्वैत में जीवन बिताता रहता है। तमोगुण में रहने वाला मनुष्य इस संसार में आँखों से दिखाई देने वाले रूप और नाम को ही सत्य और शाश्वत मानता है।

रूप और नाम को महत्व देने वाला व्यक्ति द्वैत में रहता है। रूप और नाम कल्पित हैं, लेकिन शाश्वत नहीं हैं। शाश्वत, सत्य और नित्य आत्मा को जानना चाहिए अर्थात् बाह्य दृष्टि को छोड़कर अंतर्दृष्टि की ओर जाने वाले व्यक्ति को ही यह संभव होता है, और उसे शाश्वत आनंद की स्थिति प्राप्त होती है।

इस शरीर को शक्ति देने वाला कौन है ? इस शरीर की रक्षा करने वाला कौन है ? यह शरीर इस प्रकार टिके रहने का कारण क्या है ? कुछ शरीर निर्जीव हो रहे हैं, कुछ शरीर कितनी अच्छी तरह से कार्य कर रहे हैं । मृत्यु क्या है ? मृत्यु क्यों आती है ? मनुष्य पृथ्वी पर हमेशा के लिए क्यों नहीं रह सकता ? कुछ लोग दुःख और पीड़ा में क्यों रहते हैं ? ऐसे संदेह और उनके बारे में जानने की जिज्ञासा सत्त्वगुण में आने वाले व्यक्ति में उत्पन्न होने लगती है ।

बुद्ध को भी ऐसी ही जिज्ञासा हुई थी । जब वे बाहर गए, तब उन्होंने एक शव, दुःख में रहने वाले लोगों को, रोगग्रस्त व्यक्तियों को और एक भिखारी को देखा । तब उनके मन में यह प्रश्न उठा कि सभी लोग एक जैसे क्यों नहीं हैं ? सभी लोग सुखी क्यों नहीं हैं ? लोग क्यों मरते हैं ? इन प्रश्नों के उत्पन्न होने पर उनके भीतर जानने की तीव्र इच्छा ( तडप ) प्रारंभ हुई । कारण जानने के लिए उन्होंने अपनी पत्नी, पुत्र, राज्य और घर को छोड़ दिया और सात वर्षों तक कठिन साधना करके अपने सभी संदेहों का समाधान कर लिया । उन्होंने “ आनापानसति ” ध्यान को जान लिया ।

आपकी मेहनत के बिना ही, आपके पूर्वजों ने सबका अन्वेषण करके हमें यह सत्य बताया कि बाह्य दृष्टि ही इन सबका कारण है । बाह्य दृष्टि वाला मनुष्य आँखों से दिखाई देने वाली हर चीज़ को ही सत्य मानता है, स्वयं को शाश्वत समझता है, इस संसार को भी शाश्वत मानता है और जो भी करता है, मैं ही कर रहा हूँ इस भाव में रहता है । यही भाव समस्त दुःखों का कारण है ।

यह भावना क्यों उत्पन्न होती है ? क्योंकि बाह्य दृष्टि वाला व्यक्ति रूप और नाम को देखकर सत्य को जाने बिना, मन के प्रभाव से रूप को

देखकर मोहित हो जाता है। दुःख और कष्ट आने पर वह व्यथित हो जाता है, और अंततः सत्त्वगुण में आने पर इसका कारण क्या है? इस प्रकार की अन्वेषण प्रारंभ होती है। जब भी आपके भीतर वह तड़प जागती है! उसी तड़प को शांत करने के लिए गुरु आते हैं।

इस दुख का कारण जानने के लिए आपके पास इतना समय नहीं है। अब कलियुग में इंसान जो भी आता है, उसे अपना कर्म मानकर अनुभव करता है। वह यह सोचता है कि भगवान को मुझ पर दया नहीं है।

लेकिन बाह्य दृष्टि को अंतर्दृष्टि में परिवर्तित करने पर ही सत्य का बोध होता है। जब यह द्वैत बुद्धि मिटकर अद्वैत बुद्धि में परिवर्तित होती है, तब ज्ञान का उदय होता है। इसलिए गुरु कहते हैं कि बाह्य रूप से तुम जो कुछ भी देखते हो, वह सब मिथ्या है। इस सृष्टि में जो कुछ भी रचित हुआ है, वह नश्वर है; रूप और नाम शाश्वत नहीं हैं।

अस्ति, भाति और प्रियम् का अर्थ सच्चिदानंद स्वरूप है। ये तीनों शाश्वत आत्मा के लक्षण हैं। लेकिन व्यक्त भगवान के नाम और रूप होते हैं, परन्तु ये नाम और रूप नाशवान होते हैं। अव्यक्त आत्मा के लिए अस्ति, भाति, प्रियम् ये तीन ही शाश्वत लक्षण हैं यह बात आपको उस दिन समझ में आएगी, जब आपको सत्य का अर्थ पता चलेगा।

जिस दिन आप अंतर्मुख होंगे, जिस दिन आपको सत्य का बोध होगा, तब आप दुःखरहित स्थिति को प्राप्त कर सकेंगे। यदि आप आत्मानुभूति प्राप्त करना चाहते हैं, तो व्यक्त में रहते हुए अव्यक्त के बारे में चिंतन करना चाहिए। अर्थात् इस संसार में रहते हुए, अपने शरीर को साधना के लिए उपयोग करते हुए, आत्मज्ञान प्राप्त करके उस भगवान को जानना चाहिए।

सच्चिदानंद स्वरूप वह है जिसमें अस्ति, भाति और प्रियम जैसे लक्षण होते हैं और जो शाश्वत है। रूप और नाम को शाश्वत मानना अज्ञान है। इसलिए द्वैत में रहते हुए अद्वैत को जानना चाहिए।

आत्मा ने आपके शरीर को साधना के लिए चुना है। उसे भूलकर यदि आप शरीर को सुख और भोगों के लिए उपयोग करते हैं, तो आप दुःख में ही रहते हैं; और यदि उसे योग में लगाते हैं, तो आनंदपूर्वक जीवन जीते हैं। साधना को भूलने वाले के लिए दुःख ही सहारा बनता है। इसलिए शरीर को जो-जो आवश्यक है, वह देना चाहिए, जैसे स्थूल शरीर के लिए भोजन और प्राणमय कोश के लिए वायु। इस प्रकार प्रत्येक कोश की अपनी-अपनी आवश्यकताएँ होती हैं, इसलिए सभी आवश्यकताओं को पूरा करते हुए शरीर को साधना के लिए उपयोग करना चाहिए।

यह शरीर साधना के लिए है, भोग के लिए नहीं। जब यह समझ में आता है कि यह शरीर “मैं कौन हूँ?” को जानने के लिए लिया गया है, तब यह भी ज्ञात होता है कि नाम और रूप सभी अनित्य हैं, और नाम-रूप से रहित सच्चिदानंद स्वरूप आत्मा मेरे शरीर में ही विद्यमान है। इसलिए बाह्य रूप से ज्ञान प्राप्त करना चाहिए। इसीलिए गुरु कहते रहते हैं कि अपनी बुद्धि को बढ़ाओ। उनके माध्यम से सीखा हुआ ज्ञान बुद्धि में संचित होना चाहिए। अपनी बाह्य दृष्टि को अंतर्दृष्टि में बदलना चाहिए, तब तुम आत्मा का दर्शन कर सकोगे।

जब आप अपने भीतर गहराई से जाते हैं, तब नाम और रूप सब मिथ्या प्रतीत होते हैं और भीतर स्थित आत्मा ही सत्य है यह समझ में आता है। इसलिए देखिए कि ध्यान में आने के प्रारंभ में व्यवहारिक कार्यों

को संभालते हुए कुछ समय ध्यान करते हैं। आत्मानुभूति प्राप्त होने के साथ-साथ ध्यान का समय बढ़ाते हुए, अंतर्दृष्टि को बढ़ाने के लिए आत्मा का दर्शन करने का प्रयास करते हैं। इसलिए ज्ञान को बढ़ाने पर ध्यान होना चाहिए। आत्मदृष्टि का अर्थ है कि इन सभी व्यक्त रूपों का कारण आत्मा ही है, और व्यक्त तथा अव्यक्त दोनों का कारण भगवान ही है इस सर्वात्म भाव में आना चाहिए।

सर्वात्म भावना का अर्थ है कि जो कुछ मैं देख सकता हूँ और जो कुछ मैं नहीं देख सकता, वह सब भगवान की ही सृष्टि है, ऐसा भाव रखना। अब आप जो दुनिया देख रहे हैं, वह बहुत छोटी है। सृष्टि का अर्थ केवल वही नहीं है जो हमारी आँखों को दिखाई देता है, बल्कि आँखों से न दिखाई देने वाले अनेक लोक भी हैं।

इसलिए भगवान नारायण की शक्ति जो दिखाई देता है उसमें भी... जो दिखाई नहीं देता उसमें भी... भीतर और बाहर... हर जगह, सब में होती है। साधना करके और ज्ञान बढ़ाकर, जब आत्म-दृष्टि बढ़ती है अर्थात् तीसरी आँख (ज्ञानचक्षु) खुलती है, तब परलोक के लोकों का भी दर्शन किया जा सकता है। इसलिए जब तक आप ध्यान में नहीं आते, तब तक आपकी बाह्य दृष्टि अधिक रहती है। गुरुओं के माध्यम से बाह्य दृष्टि को कम करके, अंतर दृष्टि को बढ़ाना चाहिए। क्योंकि दिखने वाला ये लोक बहुत छोटा है, और न दिखने वाला ब्रह्मांड बहुत बड़ा है, इसलिए बहुत जानने के लिए तुम बाहरी दिखने वाली चीजों को देखते हुए द्वंद्व में नहीं रहना चाहिए।

अद्वैत का मतलब यह है कि यदि एक वस्त्र को लें, तो द्वैत में रहने वालों को धागा अलग और वस्त्र अलग लगता है। लेकिन अद्वैत में

रहने वालों के लिए धागा और वस्त्र अलग नहीं हैं सब कुछ वस्त्र ही है। इसका अर्थ यह है कि उस वस्त्र में जो कुछ भी है, वह सब नूल धागे ही हैं।

द्वैत में रहने वाला व्यक्ति कहता है कि भगवान अलग हैं और सृष्टि अलग है। लेकिन अद्वैत में रहने वाला व्यक्ति यह जानता है कि जो दिखाई देता है और जो दिखाई नहीं देता, उन सब में केवल आत्म-चैतन्य ही व्याप्त है, इसके अलावा कुछ भी नहीं है। “अहं ब्रह्मास्मि”, “तत्त्वमसि”, “सर्वं खल्विदं ब्रह्म”, इन महावाक्यों का अर्थ समझकर वह जानता है कि यह संपूर्ण सृष्टि ब्रह्ममय ही है। व्यक्त रूपों के पीछे अव्यक्त आत्मा स्थित है। लेकिन अद्वैत में रहने वाला यह जानता है कि व्यक्त नष्ट हो जाता है, पर अव्यक्त नष्ट नहीं होता।

## “जगत मिथ्या, आत्मा सत्य” कैसे हुआ ?

शंकराचार्य ने “जगत मिथ्या, आत्मा सत्य है” ऐसा उपदेश दिया। लेकिन हमारी आँखों को दिखाई देने वाला “जगत” मिथ्या कैसे हुआ ? और जो “आत्मा” दिखाई नहीं देती, वह सत्य कैसे हुई ? ऐसे कई संदेह आपके मन में आ सकते हैं। एक ज्ञानी को अपने मन में आने वाले हर संदेह को दूर करते हुए साधना में प्रगति करनी चाहिए। इसलिए “जगत मिथ्या, आत्मा सत्य” कैसे हुआ, इसे हम विस्तार से समझते हैं।

शंकराचार्य बहुत महान ज्ञानी थे, उन्होंने जो कहा वह सत्य है। लेकिन हममें से हर एक को यह संदेह होता है कि हमारी आँखों को दिखाई देने वाली यह सृष्टि नहीं है (मिथ्या है) ऐसा कहा जाता है, और जो दिखाई नहीं देने वाली आत्मा है वही सत्य है यह कैसे संभव है ? मुझे भी कई दिनों से यह संदेह है।

हमें अपने सभी संदेहों को गुरु और पुस्तकों के माध्यम से दूर करते हुए इस मार्ग में प्रगति करनी चाहिए। किसी भी विषय में आपको पूर्ण स्पष्टता होगी तभी आप दूसरों को समझाने के तरीके से सिखा सकते हैं; सही समझ न होने पर आप सिखा नहीं सकते। पत्रि जी भी कई संदेहों को सभी के समझ में आने वाले तरीके से बहुत अच्छी तरह स्पष्ट करते थे।

इस जगत के संपूर्ण सत्य या असत्य होने के विषय में सभी लोग विचार (मिमांसा) करते रहते हैं। लेकिन यह न तो सत्य है और न ही असत्य, बल्कि मिथ्या है, ऐसा शंकराचार्य ने कहा। यह जगत सृजित (निर्मित) हुआ है और दिखाई देता है। लेकिन इसे सत्य नहीं है ऐसा कहते

हुए उन्होंने एक बात कही। मिथ्या का अर्थ है, जो न तो हमेशा दिखाई देता है और न ही बिल्कुल अदृश्य होता है; जो दिखाई देता हुआ भी वास्तव में नहीं होता, वही मिथ्या है।

मिथ्या का अर्थ है जो हमें देखने पर ही दिखाई देता है और जब हम नहीं देखते तब दिखाई नहीं देता। जैसे, जब मन उपस्थित होता है तब यह पूरा संसार दिखाई देता है; अर्थात् “जाग्रत अवस्था” में जब हम देखते रहते हैं तभी यह दिखाई देता है।

इसी प्रकार “स्वप्नावस्था” में जब हम सोते हैं, तब सपने आते रहते हैं। ऐसे समय में भी हम मन के द्वारा इस संसार को देख सकते हैं।

लेकिन “सुषुप्ति” में जब मन काम नहीं करता अर्थात् न कोई संकल्प होता है, न कोई विकार, न कोई इच्छा, न कोई क्रोध, उस अवस्था में मन कार्य नहीं करता, इसलिए संसार ही नहीं है।

अगर इन तीन अवस्थाओं को लें, तो “जाग्रत अवस्था” में मन कार्य करता है और “स्वप्नावस्था” में भी मन कार्य करता है। अर्थात् इन दोनों अवस्थाओं में व्यक्ति अपने आसपास के संसार से जुड़ा रहता है। लेकिन सुषुप्ति अवस्था में मन कार्य नहीं करता, इसलिए वह संसार से जुड़ा नहीं रहता।

स्वप्न में भी आपके द्वारा कल्पित एक संसार होता है, अर्थात् बाह्य जगत में आपकी सभी सोचें स्वप्न के रूप में स्वप्नावस्था में आपको दिखाई देती हैं। लेकिन गहरी नींद में मन शांत रहता है। जब हमें कोई चिंता नहीं होती, कोई इच्छा नहीं होती, तब नींद अच्छी आती है। उस स्थिति में, अर्थात् सुषुप्ति अवस्था में, मानो संसार का अस्तित्व ही नहीं रहता।

यदि आप ध्यान दें, तो जिस दिन आप गहरी नींद सोते हैं, सुबह उठने के बाद आप कहते हैं, “आज मुझे बहुत अच्छी नींद आई, मुझे नींद में कुछ भी पता नहीं चला।” इसी आधार पर जाग्रत अवस्था में “जाग्रत संसार” होता है, स्वप्न अवस्था में “स्वप्न संसार” होता है, लेकिन जहाँ मन कार्य नहीं करता, उस सुषुप्ति अवस्था में कोई भी संसार नहीं होता। इसी बात को आदि शंकराचार्य जी बताते हैं कि “जो एक समय में होता है और दूसरे समय में नहीं होता, वह मिथ्या है।” लेकिन इन तीनों अवस्थाओं में आत्मा कार्य करती रहती है, इसलिए “आत्मा सत्य है, जगत मिथ्या है” ऐसा कहा गया है।

हमारी समझ को और स्पष्ट करने के लिए आदि शंकराचार्य जी ने एक सुंदर उदाहरण दिया है।

जब आप आईने में देखते हैं, तो आपको अपना प्रतिबिंब दिखाई देता है। लेकिन उस प्रतिबिंब में दिखाई देने वाला वास्तव में आप नहीं हैं, है ना? उसमें आपका रूप दिखाई देता है, लेकिन आप स्वयं नहीं होते। अर्थात् यहाँ यदि आप ध्यान दें, तो बिंब आप स्वयं हैं, आईने में दिखाई देने वाला प्रतिबिंब नहीं। बिंब सत्य है और प्रतिबिंब असत्य है ऐसा आप समझ सकते हैं।

प्रतिबिंब में भी आप बिल्कुल अपने जैसे ही दिखाई देते हैं। तो फिर वह असत्य क्यों होता है? यदि आप ध्यान दें, तो प्रतिबिंब में कुछ परिवर्तन होते हैं। आईने में आपका दायाँ हाथ बायाँ दिखाई देता है और बायाँ हाथ दायाँ दिखाई देता है। अर्थात् दाईं ओर की वस्तुएँ बाईं ओर दिखाई देती हैं और बाईं ओर की वस्तुएँ दाईं ओर दिखाई देती हैं। अर्थात् दायाँ बायाँ हो जाता है और बायाँ दायाँ हो जाता है।

इसी प्रकार आपके मन की कल्पना से उत्पन्न यह जगत मिथ्या है, सत्य नहीं है। यह संसार आपके मन से ही आई है। मन भी आत्मा से ही आई है और मन को शक्ति भी आत्मा से ही आई है।

जैसे बिंब और प्रतिबिंब के बीच अंतर होता है, वैसे ही आत्मा और जगत के बीच भी अंतर होता है। अर्थात् आत्मा अव्यक्त है और जगत व्यक्त है, लेकिन वह आपके मन के अनुसार बदलता रहता है, जबकि आत्मा नहीं बदलती।

आईना दूर होता है, उसमें देखते समय ऐसा लगता है कि आप बहुत दूर हैं। लेकिन वास्तव में आप इतने दूर नहीं हैं, आप तो पास ही हैं। लेकिन इस आईने के दूर या पास होने की वजह से आप अलग-अलग दिखाई देते हैं। दाहिनी ओर वाला बाईं ओर दिखाई देता है और बाईं ओर वाला दाहिनी ओर दिखाई दे हैं। अर्थात् वहाँ आईने में आप अलग दिखाई देते हैं, लेकिन वास्तव में आप जैसे हैं वैसे ही रहते हैं।

यदि आप ध्यान दें, तो इस संसार में एक व्यक्ति किसी को अच्छा लगता है, वही व्यक्ति किसी और को बुरा लगता है। तो फिर जो व्यक्ति एक को अच्छा लगता है, वही दूसरे को बुरा क्यों लगता है? अर्थात् उनके मन की स्थिति के अनुसार दिखाई देता है। यह संपूर्ण सृष्टि मन की स्थिति के अनुसार ही बना है यही बात आदि शंकराचार्य जी ने हमें बताई है।

गुरुजन बार-बार इस बात को इसलिए बताते हैं कि मन के प्रभाव के कारण मनुष्य असत्य को ही सत्य मानकर असत्य में ही जीते हुए, इच्छाओं के पीछे भागते हुए और सत्य और नित्य आत्मा को भूल रहे हैं, इसलिए यह संपूर्ण संसार मिथ्या है। मन के अनुसार यह संसार है,

लेकिन आत्मा के अनुसार नहीं है। आत्मा क्षण-क्षण नहीं बदलती, इसलिए आत्मा सत्य है और नित्य है।

उदाहरण के लिए, यदि एक जादूगर को लें, तो वह जादू करता रहता है। वह अपने जादू से वहाँ मौजूद व्यक्ति को गायब कर देता है, आरी से काटने जैसा दिखाता है, जो फूल नहीं होते उन्हें प्रकट करता है और जो पक्षी नहीं होते उन्हें भी प्रकट करता है। वहाँ आपको जो कुछ भी दिखाई देता है, वह सब सच नहीं होता; बल्कि वह आपको सच के भ्रम में डाल देता है।

इसी प्रकार यह संसार भी मिथ्या है। तुम्हारे मन के प्रभाव से ही जो है वह नहीं होने जैसा दिखाई देता है, और जो नहीं है वह होने जैसा दिखाई देता है। इसे भगवान का खेल कहा जा सकता है।

और इस प्रकार यह संसार मिथ्या कहा गया है जब आप देखते हैं, तभी यह संसार होता है। जब आप गहरी नींद में होते हैं, तब भी यह संसार होता है, लेकिन जब आप जाग्रत अवस्था में होते हैं, तो मन के कारण यह संसार दिखाई देता है। लेकिन सुषुप्ति अवस्था में मन नहीं होता, इसलिए यह संसार दिखाई नहीं देता। इसका मतलब यह नहीं है कि संसार है ही नहीं, है ना?

इसी प्रकार बिंब और प्रतिबिंब में अंतर है। जब आप आईने में देखते हैं तभी प्रतिबिंब होता है, जैसे ही आप आईना हटा देते हैं, प्रतिबिंब नहीं रहता। इसी प्रकार जब आपका मन होता है, तब संसार होता है। जब आपके मन में कोई विचार या संकल्प नहीं होते और आप गहरी नींद में होते हैं, तब संसार ही नहीं होता। जो होकर भी न होने जैसा लगता है, वही मिथ्या है। इसी प्रकार विभिन्न रूपों में प्रत्यक्ष दिखाई देने वाला यह समस्त

विश्व मिथ्या ही है; यह अनेक रूपों में दिखाई देता है।

आत्मा को जो दिखाई देता है और जो सुनाई देता है, वह सब मिथ्या है। जो शाश्वत रहता है वही सत्य है, और जो शाश्वत नहीं है, वह सब क्षणभर के लिए मिथ्या है। जाग्रत अवस्था में जो दिखाई देता है, वह स्वप्न अवस्था में भी दिखाई देता है, लेकिन सुषुप्ति अवस्था में दिखाई नहीं देता। फिर जैसे ही तुम्हें जाग आती है, वह दिखाई देने लगता है।

इस सृष्टि में चाहे मनुष्य हों, जीव हों या अन्य कोई भी प्राणी, जो कुछ समय तक रहते हैं और फिर नहीं रहते, वह मिथ्या है। जो शाश्वत रूप से रहता है वही सत्य है, वही “आत्मा” है, ऐसा आदि शंकराचार्य जी ने उपदेश दिया है।

सामान्यतः लोग ऐसा मानते हैं कि यह शरीर शाश्वत है, मन शाश्वत है और बुद्धि भी शाश्वत है। लेकिन आँखों से दिखाई देने वाला यह शरीर अशाश्वत है, परंतु इस शरीर के भीतर स्थित आत्मा शाश्वत है। यह शरीर आँखों से दिखाई देता है, सत्य जैसा प्रतीत होता है, लेकिन यह कुछ समय तक ही इस पृथ्वी पर रहता है, इसलिए यह मिथ्या है। अदृश्य “आत्मा” ही सत्य है।

अब आदि शंकराचार्य जी द्वारा दिया गया एक और उदाहरण देखें। आत्मा का एक लक्षण “सच्चिदानंद स्वरूप” है। “सत” का अर्थ है सत्य, “चित” का अर्थ है चैतन्य और “आनंद” का अर्थ है आनंद स्वरूप। जो सदा आनंदमय रहता है, वही सच्चिदानंद स्वरूप है।

आदि शंकराचार्य जी द्वारा दिया गया एक और उदाहरण देखते हैं। आत्मा का एक लक्षण ‘सच्चिदानंद स्वरूप’ है। सत का अर्थ है सत्य, चित का अर्थ है चैतन्य, और आनंद का अर्थ है आनंद स्वरूप। जो सदा

आनंदमय रहता है, वही सच्चिदानंद स्वरूप है।

अव्यक्त रूप में स्थित आत्मा का लक्षण सच्चिदानंद स्वरूप है। व्यक्त आत्मा का अर्थ है कि जैसे आईने में देखने पर दायाँ-बायाँ उल्टा दिखाई देता है, उसी प्रकार व्यक्त अवस्था में आत्मा का सत्य स्वरूप असत्य, जड़ और दुःखमय प्रतीत होता है; जबकि वास्तव में वह सच्चिदानंद स्वरूप ही है।

उदाहरण के लिए, यदि आप देखें तो एक पेड़ में भी आत्मा की शक्ति होती है, लेकिन वह चल-फिर नहीं सकता, इसलिए वह जड़ जैसा प्रतीत होता है। उसी प्रकार एक मनुष्य व्यक्त होकर भी दुःख में रहता है, क्योंकि आत्मा की शक्ति का ज्ञान न होने के कारण वह अज्ञान में रहता है। इसीलिए आत्मा अव्यक्त अवस्था में सत, चित, आनंद स्वरूप है और व्यक्त अवस्था में असत, जड़ और दुःख है। व्यक्त नश्वर है, और अव्यक्त शाश्वत है।

इसीलिए अव्यक्त आत्मा का अर्थ है कि वह दिखाई न देने वाली सच्चिदानंद स्वरूप है; और व्यक्त का अर्थ है कि जो आँखों से दिखाई देने वाला जगत है, वह असत, जड़ और दुःखमय प्रतीत होता है।

इसीलिए संसार में मनुष्य को दुःख है; कुछ वस्तुएँ जड़ हैं; कुछ जन्म लेते ही नष्ट हो जाती हैं, वे स्थायी नहीं हैं। इस प्रकार व्यक्त रूप के लक्षण बताए गए हैं। व्यक्त रूप के लक्षणों का वर्णन करते हुए आदि शंकराचार्य कहते हैं कि यह अनेक प्रकार से कभी थोड़े समय के लिए रहता है और फिर नहीं रहता, और कभी कुछ समय तक रहकर बाद में नष्ट हो जाता है, यह सब जगत ही है। आत्मा ही एकमात्र सत्य है; वह

परिवर्तनरहित है, और जिसमें भी परिवर्तन है, वह नश्वर है। जिसका भी रूप है, वह नश्वर है।

सृष्टि में उत्पन्न होने वाली प्रत्येक वस्तु नश्वर है; इसलिए “जगत मिथ्या, आत्मा सत्य” इस तत्त्व को एक सुंदर उदाहरण के माध्यम से आपको समझाया गया है। इस सृष्टि में जो कुछ भी है, वह असत्य रूप में प्रतीत होता है और नष्ट हो जाता है यह आपको ज्ञात है; इसलिए यह सृष्टि असत है। आपको यह भली-भांति समझ में आ गया है कि आत्मा ही सत्य है।

इस सृष्टि में चर और अचर अर्थात् चलने वाले और न चलने वाले दोनों हैं। उदाहरण के लिए, पर्वत और वृक्ष नहीं चलते, वे जड़ ही रहते हैं। वे परमात्मा के चैतन्य से ही व्यक्त हो रहे हैं, लेकिन वे जड़ हैं।

दुःख हर जीव को होता है, मनुष्य को भी होता है। लोग यह मानते हैं कि जीवों को दुःख नहीं होता, लेकिन मनुष्य उन्हें मारता रहता है, है ना ? खाने के लिए उन्हें मारता रहता है, मारने से पहले वे बहुत पीड़ा का अनुभव करते हैं। क्योंकि जब मनुष्य उनके पास जाता है, तब उसके मन के विचार उन जीवों को पता चल जाते हैं और वे बहुत पीड़ा का अनुभव करते हैं। इसलिए आप समझ सकते हैं कि जीव भी दुःख का अनुभव करते हैं।

मनुष्य सत्य क्या है, यह जान न पाने के कारण, शाश्वत को जान न पाने के कारण, और संसार को ही शाश्वत मानकर बंधनों में फँस जाता है। राग-द्वेष के कारण वह हमेशा दुःख में ही रहता है। इसीलिए आदि शंकराचार्य ने एक ही वाक्य में कहा है कि जगत मिथ्या। इस सृष्टि में जो कुछ भी उत्पन्न हुआ है, वह सब दुःख ही देता है।

जब मनुष्य अज्ञान में होता है, तो वह सब कुछ पाना चाहता है, और उन्हीं इच्छाओं को संकल्प के रूप में मानकर दुःख में पड़ा रहता है। लेकिन जब मनुष्य बिना किसी संकल्प और इच्छा के अपने मन को निश्चल कर लेता है, तभी वह आत्मा को जानता है और आत्म-दर्शन प्राप्त करता है।

इसलिए असत को नहीं चाहना चाहिए, क्योंकि उससे भी दुःख होता है। सृष्टि में जो कुछ भी उत्पन्न हुआ है, वह असत ही है, जो रूप वाला है, वह असत है, और जो उत्पन्न होता है, वह असत ही है।

अनेक जन्मों में, अनेक पाठ सीखते हुए, अंत में मनुष्य जन्म लेकर जीव के रूप में रहने वाला मनुष्य, भगवान बनने के लिए कमल के पत्ते पर जल की बूंद की तरह जीता है; अर्थात् इस संसार में रहते हुए भी किसी से आसक्त नहीं होता।

इन पंचभूतों से बनी इस सृष्टि का अनुभव करते हुए, आप यह जानने के लिए पृथ्वी पर आए हैं कि आप कौन हैं। लेकिन ये केवल अनुभव करने के लिए ही हैं; यदि आप इन्हें अपना बनाना चाहते हैं, तो आप दुःख में ही फँसे रहते हैं।

यह शरीर शाश्वत नहीं है, और जो आप चाहते हैं वह भी शाश्वत नहीं है। अशाश्वत शरीर के माध्यम से, शाश्वत भगवान को जानने के लिए ही आप इस पृथ्वी पर आए हैं। इसीलिए जो कुछ भी आपको दिखाई दे रहा है, वह सब मिथ्या है। यह न जानने के कारण मनुष्य इस संसार को शाश्वत मानकर दुःख में ही पड़ा रहता है।

जब आपके भीतर इच्छा होती है, तब संसार सत्य प्रतीत होने लगता है। इस सृष्टि में जिसे तुम चाहते हो, अर्थात् जैसे ही आप यह

सोचते हो कि 'मुझे यह चाहिए, यह मेरा है', उसी क्षण आप संसार को सत्य मानने के भाव में पड़ जाते हो।

मुझे यह जानना है कि मैं सच्चिदानंद स्वरूप हूँ। अर्थात् इन जड़ पदार्थों से, इन असत्य और दुःखमय जगत से कुछ भी इच्छा किए बिना, जो कुछ भी है उसे केवल अनुभव करने के लिए ही सृष्टि हुई है, यह समझना चाहिए। मनुष्य को माधव बनने के लिए, जो कुछ है उसी में संतोष करके, तृप्ति के साथ जीवन जीते हुए साधना करनी चाहिए।

जब शंकराचार्य जी ने आपको इतनी विस्तार से समझाया है, तब आपको नित्य ध्यान करना चाहिए और ज्ञान प्राप्त करना चाहिए। ज़रा-सी भी असावधानी होने पर माया के वश में आकर फिर से इसी जगत को चाहने लगते हैं। जिस प्रकार आपके जीवन में भोजन और नींद नित्य का एक हिस्सा बन गए हैं, उसी प्रकार ध्यान करना और ज्ञान प्राप्त करना भी जीवन का एक हिस्सा बन जाना चाहिए।

शंकराचार्य जी के माध्यम से आपने जगत के लक्षणों और आत्मा के लक्षणों को बहुत विस्तार से जाना है। इससे आपको "जगत मिथ्या, आत्मा सत्य" यह अच्छी तरह समझ में आ जाता है।

## **Tatavarthy Raghavarao Sir Books in English**

1. Life Science (Part-I)	Rs.120
2. Why is Guiding Not Meditation ?	Rs.100
3. Which is the right meditation ?	Rs.100
4. Die before death!	Rs.120
5. The Law of Karma	Rs.100
6. Losses caused by Desires	Rs.100
7. Benefits of knowing what happens after death	Rs.100
8. What is Meditation?	Rs.80
9. True Path	Rs.80
10. Why soul-knowledge ?	Rs.70
11. What comes after death ?	Rs.70
12. Learnings through the male and female births	Rs.70
13. Who are Soul-murderes?	Rs.70
14. How to improve Financial Status ?	Rs.60
15. Wisdom is attained only through Meditation	Rs.60
16. Brahma Jnan	Rs.60
17. What is Intention?	Rs.50
18. Why is this life?	Rs.50
19. Shankaracharya's Jagrata panchakam	Rs.50
20. Vegetarian Food Is Human Food	Rs.50
21. Brahman means?	Rs.50
22. How to become a master?	Rs.50
23. How to become a champion ?	Rs.50
24. Truth	Rs.50
25. Three types of lives	Rs.50
26. Are we residents of this world or the other world?	Rs.40
27. Meditation for the Development of Students	Rs.40
28. Non violence and vegetarianism	Rs.40

<b>REBIRTH (Tatavarthy Rajya Lakshmi)</b>	<b>Rs.150</b>
<b>What is Ignorance (Avidya) ?</b>	<b>Rs.70</b>

## श्री तटवर्ती वीर राघवराव के हिन्दी किताब

1. आत्म शास्त्र ।.....	Rs.200/-
2. ध्यान विद्या ।.....	Rs.160/-
3. भगवद गीता का सार ।.....	Rs.160/-
4. सत्य मार्ग ।.....	Rs.160/-
5. मरने से पहले मरना है।.....	Rs.130/-
6. गाईडिंग ध्यान क्यों नहीं ?.....	Rs.120/-
7. भगवान कौन है।.....	Rs.120/-
8. कर्म सिद्धांत ।.....	Rs.120/-
9. विज्ञान का अर्थ - निहितार्थ ।.....	Rs.120/-
10. ब्रह्म ज्ञान ।.....	Rs.100/-
11. यह जीवन क्यों है ?.....	Rs.100/-
12. मेहर बाबा का संदेश ।.....	Rs.100/-
13. कौन सा ध्यान सही है ?.....	Rs.100/-
14. इच्छाओं के कारण होने वाली हानियाँ .....	Rs.100/-
15. शंकराचार्य जी का ज्ञान संदेश .....	Rs.100/-
16. कठोपनिषद् .....	Rs.100/-
17. उपमान ज्ञान संदेश.....	Rs.100/-
18. शिरडी साई के संदेशों .....	Rs.100/-
19. मरने के बाद, साथ में आने वाले विषयों ।.....	Rs.80/-
20. भगवत के दृश्यों का अर्थ ।.....	Rs.80/-
21. आत्म हंतक कौन होता है ।.....	Rs.70/-
22. स्त्री जन्मों में सीखने वाले विषयों, पुरुष जन्मों में सीखने वाले विषयों।.....	Rs.70/-
23. दुख निवारण का मार्ग .....	Rs.75/-
24. उत्तम पुरुष.....	Rs.60/-
25. आर्थिक स्थिति बढ़ाना है तो ? .....	Rs.60/-
26. निर्वाण मार्ग.....	Rs.60/-
27. विदुर के संदेशों .....	Rs.50/-
28. "जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए ?" .....	Rs.50/-
29. सत्य .....	Rs.50/-
30. क्या हम इस लोक के वासी हैं या परलोक के वासी हैं ? .....	Rs.50/-
31. गुरु को पहचानना कैसे ?.....	Rs.50/-
32. विद्यार्थियों के विकास के लिए ध्यान विद्या .....	Rs.50/-
33. शाकाहार ही मानव का आहार है! .....	Rs.50/-
34. ब्रह्म क्या है ? .....	Rs.50/-
35. शंकराचार्य जी का जाग्रत पंचक .....	Rs.50/-
36. शंकराचार्य जी का निर्वाण शट्कम .....	Rs.50/-
37. चैंपियन बनना हो तो ? .....	Rs.50/-
38. तीन प्रकार के जीवन .....	Rs.50/-
39. संकल्प अर्थात ?.....	Rs.40/-



आपके जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए केवल साधना ही पर्याप्त नहीं है, ज्ञान भी सीखना चाहिए, गुरु के द्वारा सुनी हुई हर बात को आचरण में लना चाहिए, तभी आप इस मार्ग पर आगे बढ़ेंगे ही नहीं, बल्कि जीवन में सफलता भी प्राप्त कर सकेंगे। अपने भीतर की इन कमियों को पहचानकर उन्हें सुधारना चाहिए।

- 1 ) “हर क्षण स्वयं को देखते रहना चाहिए।”
- 2 ) “हमारे जीवन में जो कुछ भी हो रहा है, उसे स्वीकार करना चाहिए।”
- 3 ) “यह याद रखिए कि सफलता की पहली सीढ़ी असफलता ही होती है। असफलताओं से डरने के बजाय यदि आप आगे बढ़ते रहें, तो सफलता आपकी ही होगी यह याद रखें।”
- 4 ) “द्वेष, ईर्ष्या, बैर और बदला जीवन में नहीं होने चाहिए।”
- 5 ) “यदि भगवान हमसे बड़े काम करवाना चाहते हैं, तो पहले हमें छोटे-छोटे काम देते हैं। यदि आप यह सोचकर कि ये तो छोटे-छोटे काम ही हैं ना! उन्हें लापरवाही से छोड़ देते हैं, तो आपको बड़े काम करने का अवसर नहीं मिलेगा।”

**Rs.50/-**

**- ब्रह्मविध्वरिष्ठ तटवर्ति राज्यलक्ष्मी**

**Scan these QR codes using Google Lens to download the books of Mr. Tatavarthy Veera Raghava Rao & Mrs.Rajyalakshmi from the website.**



**Telugu  
Books**



**English  
Books**



**Hindi  
Books**



**Kannada  
Books**



**Tamil  
Books**