

विदुर के संदेशों



लेखक:
ब्रह्मर्षि
तटवर्ती वीर राघव राव

विदुर के संदेशों



लेखक : ब्रह्मर्षि तटवर्ती वीर राघव राव
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 जन्मRs.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।

विदुर के संदेशों

मूर्ख कुछ सीमाएँ रखकर उसी सीमा के भीतर ही जीता रहता है। लेकिन विवेकवान हर विषय को जानने का प्रयास करता है। वह अपने आसपास के लोगों से ज्ञान सीखते हुए आगे बढ़ने का प्रयास करता है। सभी के लिए एक आदर्श बन जाता है। विवेकवानों के माध्यम से बहुत-से लोग अपने भीतर की मूर्खता के लक्षणों को दूर करते हुए स्वयं भी विवेकवान बन जाते हैं।

एक मूर्ख के विचार कैसे होते हैं विदुर द्वारा कही गई कुछ बातों को जानें।

“मूर्ख सोचता है कि उसे ही सब कुछ पता है।”

हमारी सोसाइटी में ही अगर लें, तो पत्री जी कहते हैं कि ध्यान का अर्थ “श्वास पर ध्यान” लगाना है, जबकि कुछ मास्टर्स “म्यूज़िक पर ध्यान” लगाकर ध्यान करवा रहे हैं। वे कहते हैं तो क्या पत्री जी ने ही करवाया, है न? लेकिन पत्री जी ने स्पष्ट रूप से कहा है **“मैंने जो किया, वो मत कीजिए; जो मैंने कहा वो कीजिए।”** फिर भी कुछ मास्टर्स को समझ नहीं आ रहा है। कितनी भी देर “मैंने जो खरगोश पकड़ा है, उसके तीन ही पैर हैं” ऐसा ही व्यवहार कर रहे हैं।

ऐसे सभी लोगों को यह अच्छी तरह समझाने के लिए कि “श्वास पर ध्यान” ही सही ध्यान है, “सही ध्यान क्या है” नाम से एक पुस्तक भी रिलीज़ की गई है। वे उस पुस्तक को एक बार पढ़ने के लिए भी तैयार नहीं हैं, बल्कि डर रहे हैं। ऐसे लोगों के बारे में ही विदुर ने यह

संदेश दिया है।

पत्रीजी द्वारा हमें दिए गए 18 आदर्श सूत्रों में पहला सूत्र “सही ध्यान आनापानसति” है, अर्थात् “श्वास पर ध्यान” से ध्यान करना चाहिए, सभी से करवाना चाहिए ऐसा निश्चित रूप से कहा गया है। 18 सूत्रों का मतलब यह जानना चाहिए कि हर पिरामिड मास्टर को अनिवार्य रूप से पालन करना चाहिए।

इसी प्रकार गौतम बुद्ध ने संसार के दुःखों की निवारण के लिए अपने अष्टांग मार्ग के आठवें अंग के रूप में सही ध्यान “आनापानसति” का अभ्यास करना चाहिए ऐसा जो कहा गया था, उसी को पत्रीजी ने भी अपने 18 आदर्श सूत्रों में पहले पॉइंट के रूप में सिखाया।

इसी प्रकार “ज्ञान नवरत्नों” में भी यह कहा गया है कि “श्वास ही गुरु है।” पत्री जी ने स्पष्ट रूप से कहा है कि “ध्यान का अर्थ है “श्वास पर ध्यान” और “श्वास ही गुरु है”, यानी तुम्हें किसी और गुरु की आवश्यकता नहीं है अपनी श्वास को पकड़कर ध्यान करके, शक्ति को बढ़ाकर, बुद्धि को विकसित करके, ज्ञान सीखोगे तो मोक्ष को प्राप्त करोगे।”

इसी प्रकार भगवद्गीता में श्रीकृष्ण ने
श्लो॥ तद्विद्धि प्रणिपातेन परिप्रश्नेन सेवया ।

उपदेक्ष्यन्ति ते ज्ञानं ज्ञानिनस्तत्त्वदर्शिनः ॥ (भ.गी.4-34)

ता : - (हे अर्जुन) ऐसा ज्ञान तुम्हें तत्त्ववेत्ता ज्ञानियों से, अर्थात् मोक्ष को प्राप्त करने वालों से, परमब्रह्म को जानने वालों से, साष्टांग नमस्कार करके, समय देखकर, विनम्रता से प्रश्न करके और सेवा करके उनसे जानना चाहिए।

तब वे निश्चित रूप से तुम्हें उपदेश करेंगे ऐसा स्पष्ट रूप से कहा गया है।

पत्री जी ने लगभग 50,000 पुस्तकें पढ़कर अंत में उन सभी का सार “हिंसा छोड़ो – हंसा पकड़ो” ऐसा दिया है। अर्थात् जीवों की हिंसा छोड़ो – हंसा यानी श्वास को पकड़ो! ऐसा कहा।

उन्होंने आगे यह भी कहा कि “मुझे अंग्रेज़ी अच्छी तरह आती है, मैं बाँसुरी भी अच्छी तरह बजाता हूँ, संगीत भी अच्छी तरह गा सकता हूँ, और उसी तरह “श्वास पर ध्यान” का ध्यान भी सिखा सकता हूँ। लेकिन इन सब में मैंने यह जाना कि केवल “श्वास पर ध्यान” ही सबसे महान है, इसलिए वही मैंने सभी को सिखाया” ऐसा उन्होंने कहा। पत्री जी द्वारा कही गई इस बात को एक विवेकवान व्यक्ति स्पष्ट रूप से समझ सकता है।

क्योंकि “श्वास पर ध्यान” ही सत्य है। उस सत्य को पकड़ने वाले ही परब्रह्म का आश्रय लेने के समान, वही मोक्ष को प्राप्त कर सकते हैं और जो इसे समझते हैं, वही विवेकवान होते हैं।

पत्री जी ने अपने 18 आदर्श सूत्रों में 14वें सूत्र के रूप में यह भी कहा है “विग्रह आराधना मत कीजिए – सत्य की आराधना कीजिए।” अर्थात् विग्रह असत्य है, इसलिए उसे छोड़कर आत्मा यानी सत्य का आश्रय लेने को कहा गया, यानी “श्वास पर ध्यान” का अभ्यास करने को कहा।

उन्होंने आगे कहा कि यदि सत्य में रहने से स्वास्थ्य, आनंद और खुशी प्राप्त कर सकते हैं, वहीं असत्य में रहने से दुःख और पीड़ा शेष रह जाते हैं।

मानव जन्म में प्रवेश करने वाली आत्मा को जन्म-रहित अवस्था यानी पूर्ण ज्ञान प्राप्त करने के लिए अर्थात् लगभग 400 से 500 जन्म लगते हैं, उनमें से अभी जो है, वह एक जन्म है ऐसा पत्री जी ने कहा।

इसलिए हर किसी को “श्वास पर ध्यान” केंद्रित करके ज्ञान प्राप्त करना चाहिए, लेकिन मूर्खता से बहस नहीं करना चाहिए, और यह नहीं सोचना चाहिए कि सब कुछ मुझे ही पता है।

मूर्ख का व्यवहार ऐसा होता है यह विदुर द्वारा दिया गया संदेश है।

::2::

“मूर्ख अपनी शक्ति-सामर्थ्य के बारे में सोचे बिना दिवास्वप्न देखता रहता है।”

विदुर ने कहा है कि मूर्खता का लक्षण अत्यंत अधम लक्षण है। इस ध्यान मार्ग में आए हुए हर किसी को अपने अंदर मौजूद मूर्खता का जो भी लक्षण हो, उसे सुधार लेना चाहिए। तभी इस मार्ग में जल्दी आगे बढ़ सकते हैं।

हमारे समाज में देखें तो बहुत-से मास्टर्स पुस्तकों के माध्यम से, अनेक संदेशों के द्वारा थोड़ा-सा ज्ञान जानकर उसी को सबको बोध कराते रहते हैं। उनके द्वारा बताए गए ज्ञान को सुनने वाले बहुत अच्छा है कहकर तारीफ़ करने पर, शॉल ओढ़ाकर उनका सम्मान करने पर, तब उनके भीतर अहंकार आ जाता है, और वे इस भावना में रहने लगते हैं मुझे सब कुछ पता चल गया है, अब मुझे सीखने के लिए कुछ भी नहीं है। इस प्रकार अहंकार बढ़ाकर माया में फँस जाने वाले लोग इस मार्ग में आगे नहीं बढ़ सकते।

पत्री जी हमेशा कहते थे “चाहे कितना भी सीख लें, फिर भी सीखने का बाकी ही रहता है।” वे चाहे कितना भी जान लें, फिर भी नए विषयों को जानने की, नई पुस्तकों को पढ़ने की बहुत रुचि दिखाते थे। लेकिन अभी आगे बढ़ रहे मास्टर्स दो क्लासें लेकर, दो शॉल ओढ़वाकर “हम ज्ञानवान हो गए हैं, अब जानने के लिए कुछ भी नहीं है” ऐसा सोचना मूर्खता है।

“मूर्ख अपनी शक्ति-सामर्थ्य के बारे में सोचे बिना दिवास्वप्न

देखता रहता है” ऐसा विदुर ने कहा है ।

आप में भी बहुत-से लोग मास्टर्स बन गए हैं, जूम पर क्लासें दे रहे हैं और कई जगहों पर जाकर क्लासें दे रहे हैं । सिर्फ इतना होने से सब कुछ पता चल गया है ऐसी भावना में मत रहिए, यह जान लीजिए कि ज्ञान अनंत है, चाहे कितना भी सीख लें, फिर भी सीखने के लिए कुछ न कुछ बाकी रहता ही है, इसलिए कोई भी पूर्ण ज्ञानी नहीं होता । इसलिए आप भी अपनी शक्ति और सामर्थ्य के बारे में सोचकर, जहाँ आप क्लास लेने जाते हैं, वहाँ की परिस्थितियों के अनुसार व्यवहार करिए ।

“अधर्म के मार्ग पर धन कमाने की इच्छा रखना भी मूर्ख का एक लक्षण है, ऐसा विदुर ने कहा है।”

मनुष्यों में बहुत से लोग अधर्म के मार्ग पर धन कमाना चाहते हैं। कारण यह है कि धन अच्छी तरह कमा लें तो बहुत महान बन सकते हैं ऐसा, सुख-संतोष से रह सकते हैं ऐसा, दूसरों से बढ़कर जीवन जी सकते हैं ऐसा, अनेक भोग प्राप्त कर सकते हैं ऐसा सोचते हुए अधर्म के मार्ग से कमाते रहते हैं।

व्यापार करने वाले लोग अनेक धोखे करते हुए, नौकरी करने वाले लोग रिश्तत लेते हुए, राजनीति में रहने वाले लोग झूठे वादों के द्वारा जनता को धोखा देते हुए इस प्रकार अपने-अपने स्तर पर अधर्म से व्यवहार कर रहा है। ऐसे सभी लोग मूर्ख हैं ऐसा विदुर ने कहते हैं।

अधर्म से कमाते समय अच्छा ही लग सकता है। लेकिन उसका फल भोगते समय उनकी हालत बहुत दयनीय हो जाती है। अस्थायी रूप से लाभ मिल सकता है, लेकिन उनका भविष्य का जीवन अंधकार में बदल जाता है। वर्तमान समाज में हम ऐसी परिस्थितियों का अनुभव करने वालों को देख रहे हैं।

धर्म से रहना चाहिए, धर्म से जीना चाहिए, सत्य में जीना चाहिए ऐसा इस ध्यान मार्ग में आए हुए आप सभी को बोध करने से कोई लाभ नहीं है, पहले आप आचरण में रखना चाहिए। इस मार्ग में आए हुए आपको यह जानना चाहिए कि आत्मा ही भगवान है, वह भगवान आपके शरीर में ही है, आपके द्वारा बोले गए शब्दों को, आपके द्वारा किए गए कामों को वह देख रहे हैं।

यदि आप अधर्म से व्यवहार करते रहते हैं, तो आपके भीतर में

निरंतर आत्मघोष बढ़ती रहती है। ध्यान करने वालों को यह आत्मघोष स्पष्ट रूप से समझ में आता है।

विवेकवान व्यक्ति हमेशा न्यायपूर्वक और धर्मपूर्वक जीवन जीता रहता है। कारण यह है कि **“कमाना महान नहीं है, बल्कि किस प्रकार कमा रहा हूँ यही महत्वपूर्ण है”** यह जानने वाला है। अधर्म की कमाई के कारण अगले जन्म में उस पाप का फल अनुभव करना चाहिए, अर्थात् अगले जन्म में बहुत नरक का अनुभव करते हैं। इसीलिए पत्री जी ने कहा कि **“तुम इस जन्म में जो कुछ भी अनुभव कर रहे हो, वह सब तुमने पिछले जन्म किए हुए कर्मों का ही फल है।”**

कुछ लोग कष्ट अनुभव न कर पाने के कारण **“मर जाँँ”** ऐसा सोचते वाले, पति-पत्नी आपस में झगडा करने वाले, कुछ लोग आर्थिक परेशानियाँ झेलने वाले, कुछ लोग बीमारी में जीवन जीने वाले, इस तरह अनेक प्रकार के पीड़ा सहते रहते हैं, लेकिन यह पीड़ा उन्हें क्यों आए हैं ? इसका विचार करना चाहिए।

इसीलिए विदुर ने कहा कि **“तेरे मूर्ख लक्षण के कारण यदि इस जन्म में अधर्म से जीवन जीते हैं, तो अभी तुम्हारा जीवन आनंदमय हो सकता है, लेकिन अगले जन्म में दुर्भर जीवन अनुभव करना पड़ेगा।”**

बहुत से लोग कहते हैं कि **“हमें ध्यान करने के लिए समय नहीं है, व्यापार या नौकरी करना ही काफी है,”** और वे कमाई पर ही ध्यान देते हैं, उनकी आत्मा को लाभ पहुँचाने वाले काम नहीं करते। लेकिन पत्नी, पति और बच्चे ऐसा सोचकर उनके बारे में सोचते हुए कर्मों का बोझ बाँध लेते हैं, तो उसका अनुभव आपको ही करना है यह जान नहीं पा रहे हैं। इसीलिए पत्री जी ने भी कहा कि **“तुम अपनी वास्तविकता के लिए तुम ही**

कारण हो।”

इसीलिए विदुर ने भी कहा कि “मूर्खता से व्यवहार मत करो। तुमने किए हुए कर्मों का फल तुम्हें ही अनुभव करना होगा! लेकिन पत्नी, पति, बच्चे अनुभव नहीं करेंगे। इसलिए उनके लिए अधर्मपूर्वक कमाकर कर्मों का बोझ मत बाँधो, मूर्ख की तरह व्यवहार मत करो,” ऐसा कह रहे हैं।

विदुर ने दिए गए इस संदेश में बहुत अर्थ है। इसलिए मूर्ख की तरह नहीं, बल्कि विवेकवान की तरह व्यवहार करना चाहिए। अधर्म से कमाया हुआ आहार हो, हिंसा से युक्त पंचभक्ष्य परमन्न हो, आपके शरीर में जाने के बाद वह विषतुल्य हो जाता है। लेकिन धर्मपूर्वक कमाकर तुम लेने वाला आहार मट्ठे चावल हों, तुम्हारे शरीर में जाने के बाद वह अमृततुल्य हो जाता है यह जान लेना चाहिए।

मूर्खता में होने वाले लोग तमोगुण में होते हैं, इसलिए पहले तमोगुण से बाहर निकलना चाहिए। अर्थात् यदि कुछ महीनों तक गंभीरता से ध्यान साधना करके शक्ति को बढ़ाया जाए, तो आपका गुण बदलकर बुद्धि विकसित होती है। तब तुम मूर्खता से बाहर निकलकर विवेक में आ जाते हो। विवेक में आना अर्थात् सत्त्वगुण में आना।

हिंसा हो, पाप हो करें तो उसका फल तुरंत दिखाई नहीं देता। जब वह पाप पक जाता है, तो कष्टों, दुःखों के रूप में आपको पीड़ा देता है। इसलिए आपके द्वारा किए जाने वाले हर कर्म आकाशिक रिकॉर्ड्स में दर्ज हो जाते हैं। इसलिए याद रखिए कि हर कर्म का फल अनुभव करना पड़ता है।

इसीलिए यह निरंतर ध्यान रखते हुए कि आप धर्म के अनुसार जीवन जीते हुए क्या कोई गलतियाँ, पाप कर रहे हैं? मूर्खता से बाहर निकलकर विवेक में आ जाइए। 11

::4::

“मूर्ख स्वयं अपने कर्तव्यों को निभाता नहीं, लेकिन औरों से तो निभाने को कहता है, नहीं तो उनकी निंदा करता है।”

रामकृष्ण मिशन वाले “आत्मनो मोक्षार्थं जगद्धिताय च” ऐसा संदेश दिया। इस संदेश के अनुसार मनुष्य का पहला कर्तव्य मोक्ष प्राप्त करना है। “लेकिन वर्तमान में सभी मनुष्य अपने कर्तव्य को भूलकर इस सृष्टि में जो है उसके बारे में ही सोच रहे हैं, परंतु इस सृष्टि को रचने वाले सृष्टिकर्ता के बारे में जानने की जागरूकता नहीं है।”

मानव जन्म का परमार्थ उस परब्रह्म के बारे में जानना ही है। उसे भूलकर सांसारिक इच्छाओं के पीछे, बंधनों के पीछे पड़ रहे हैं। शंकराचार्य जी ने भी भज गोविन्दम में कहा है कि तुम्हारी माता कौन है? तुम्हारे पिता कौन हैं? ऐसा विचार करो। रमण महर्षि ने भी कहा है कि इस सृष्टि के पीछे पड़ना नहीं, पहले यह जानो कि तुम कौन हो।

आप सभी भी आपकी सांसारिक जिम्मेदारियों का निभाते हुए यह विचार करना चाहिए कि आप कौन हैं? इस पृथ्वी पर क्यों आए हैं? यही आपका पहला कर्तव्य है। और यदि आप जिम्मेदारियों और मोह-ममता में ही उलझे बैठे रहेंगे, तो आप कभी भी मोक्ष प्राप्त नहीं कर पाएँगे।

रिश्तेदार फंक्शनों, पार्टियों में बुलाएँ तो अगर न जाएँ तो कुछ भी सोचेंगे ऐसा मानकर यदि आप उनमें उपस्थित होते हैं, तो आपका समय केवल व्यर्थ ही नहीं, बल्कि आप सांसारिक व्यवहारों में उलझकर आप अपनी शक्ति खो देंगे। आप जो इस ध्यान मार्ग में आए हैं, अपने समय को ध्यान करने के लिए, ज्ञान प्राप्त करने के लिए उपयोग करना

चाहिए। ऐसा न करके यदि आप अपना कर्तव्य निभाए बिना और जो काम आपको करना है उसे किए बिना रहते हैं, तो यह आपमें मूर्खता का ही लक्षण है।

आप जो आत्मा हैं अपने कर्तव्यों पर ध्यान देकर अपनी आत्मा की उन्नति के लिए प्रयास कीजिए। पत्नी जी ने भी कहा, “दूसरे क्या सोचते हैं, उससे तुम्हें क्या? तुम जो काम करना है वो कर रहे हो? या नहीं? यही महत्वपूर्ण है।” इसलिए आप सब मूर्ख की तरह समय व्यर्थ किए बिना विवेक के साथ अपने समय को साधना के लिए उपयोग कीजिए।

“क्रोध और ईर्ष्या जैसी भावनाएँ खुद को ही जला देती हैं इस विवेक के बिना बार-बार उन्हें प्रदर्शित करने वाला मूर्ख होता है।” ऐसा विदुर ने कहा है।

आप में से बहुतों को विदुर द्वारा कही गई इस विषय पर समझ के बिना दूसरों पर आधिपत्य जमाना चाहिए, आपकी ही बात चलनी चाहिए ऐसा सोचकर उन पर क्रोध प्रदर्शित करते रहते हैं।

आप ध्यान से देखेंगे तो बहुत सारे पति अपनी पत्नियों पर गुस्सा करते रहते हैं। वैसे ही कुछ लोग काम वालों पर, अगर वे अधिकारी हों तो अपने नीचे काम करने वाले कर्मचारियों पर गुस्सा करते रहते हैं। वे अपना आधिपत्य दिखाने के लिए ऐसे गुस्सा करते रहते हैं।

लेकिन इस मार्ग में आए हुए आप लोगों को यह समझना चाहिए कि दूसरों पर गुस्सा दिखाने से कर्म इकट्ठे होते जाते हैं। उनके फल को भोगना पड़ता है और बहुत पीड़ा सहनी पड़ती है। इतना ही नहीं जीवन दुर्भर हो जाता है, अंत में मैंने ऐसा क्यों किया ऐसा सोचकर पछतावा होते हैं।

एक सद्गुरु का क्रोध शिष्य की उन्नति के लिए ही होता है, लेकिन गुरु को शिष्य के प्रति कोई द्वेष नहीं होता। पत्नी जी ने भी कहा है कि अहंकारी को आत्मज्ञान प्राप्त नहीं होता।

मैं भी आपके अंदर के अहंकार को दूर करने के लिए ही कठोरता से कह रहा हूँ, यह आपकी उन्नति के लिए ही है! गुरु का क्रोध अपनी उन्नति के लिए समझने वाला शिष्य ज्ञानी हो जाता है, अन्यथा अज्ञानी

बनकर दुःख में फँसा रहता है ।

इसलिए आप सभी भी ज्ञानी बनें । अर्थात् यदि आप तीव्र ध्यान-साधना करके अपने मलिन मन को शुद्ध करके, अपनी शक्ति को बढ़ाकर, अपने गुणों को बदलकर, अपनी बुद्धि को विकसित कर लें, तो आत्मा का महत्व बढ़कर अंतरात्मा के संदेश आपको प्राप्त होते हैं, आप जीवन में कोई भी गलती करने पर भी आपकी अंतरात्मा आपको चेतावनी देती रहती है । जिनका मन मलिन होता है, वे इसे समझ नहीं पाते । इसलिए कठोर आहार नियमों का पालन करते हुए और तीव्र साधना के द्वारा अपने मन को हमेशा शुद्ध सत्त्व में रखना चाहिए । तब आप अपने जीवन में कोई भी गलती नहीं करेंगे, आपका भविष्य बहुत आनंदमय होगा ।

पत्नीजी ने कहा है कि परिवार में यदि पति-पत्नी दोनों ध्यान करते हैं तो वह गृहस्थ जीवन स्वर्ग बन जाता है । लेकिन यदि पति-पत्नी दोनों ज्ञानी न हों, तो उस गृहस्थ जीवन में वे रोज झगड़ते रहते हैं और दोनों मूर्खों की तरह व्यवहार करते रहते हैं ।

ईर्ष्या : स्वाभाविक रूप से यह गुण महिलाओं में अधिक दिखाई देता है । साथ की महिलाएँ अच्छी साड़ी पहनें, अच्छे आभूषण धारण करें तो, उनके पति उनका अच्छी तरह ध्यान रखते हों, तो वे अधिक ईर्ष्या करने लगती हैं । कुछ पुरुषों में भी अपने से ऊँचे स्तर पर होने वालों को या अपने से अधिक प्रगति करने वालों को देखकर ईर्ष्या होती रहती है, हमारे सोसाइटी में भी ऐसे लोग होते हैं ।

यह भी मूर्ख का एक लक्षण है । इस साधना मार्ग में आने के बाद भी यदि ईर्ष्या के साथ व्यवहार करते हैं, तो उसे निश्चित रूप से सुधार लेना चाहिए, अन्यथा आगे नहीं बढ़ पाएँगे ।

हम जानते हैं कि इस सृष्टि में हर कर्म आकाशिक रिकॉर्ड में दर्ज होता रहता है। इसलिए समय-समय पर अपने व्यवहार को देखते रहना चाहिए। विदुर भी यही कह रहे हैं। यदि क्रोध, ईर्ष्या जैसे गुण आपके भीतर हों, तो उनसे नुकसान आपको ही होता है यह समझना चाहिए।

इसलिए ज्ञान प्राप्त करने वाले आप भी महान मास्टर्स के रूप में आगे बढ़ें, ऐसे लोगों को प्रकृति हमेशा सहयोग करती है। इसलिए देह-भ्रंति को छोड़कर आत्म-भाव में रहें, तो आपको कभी दुःख नहीं होगा।

इसलिए आप सभी को क्रोध और ईर्ष्या जैसे मूर्खता के लक्षणों को छोड़कर विवेकवान बनना चाहिए।

::6::

“मूर्ख पूरे शरीर में, मुँह में और हाथों में घमंड से भरा होता है।”

विदुर ने इस संदेश के माध्यम से हमें बताया है कि मूर्ख किस तरह व्यवहार करता है। मूर्ख अपने शरीर से किए जाने वाले कामों में, मुँह से बोले जाने वाले शब्दों में और हाथों से किए जाने वाले कार्यों में अहंकार और घमंड दिखाता रहता है। वह ऐसा सोचता रहता है कि वह जो काम करता है, वह और कोई नहीं कर सकता, जैसे वह बोलता है, वैसे कोई और नहीं बोल सकता। मूर्ख यह नहीं जान सकता कि ऐसा व्यवहार उसी के लिए कठिनाइयाँ पैदा करता है। लेकिन थोड़े विवेक और बुद्धि से सोचने वालों को यह समझ में आता है कि यह गलत है।

हमारे पुराणों में देखें तो राक्षसों और देवताओं के बीच हुए युद्धों में देवताओं ने विजय प्राप्त की। उस विजय को देखकर उनमें बहुत गर्व और अहंकार बढ़ गया। जिन देवताओं को बहुत विनम्र होना चाहिए था, उन्हें अहंकार में उन्मत्त होते देखकर परमब्रह्म यक्ष के रूप में आकर उन्हें शिक्षा दी और उनके भीतर के अहंकार को दूर किया।

बाहरी शरीर को देखकर “मैं” और “मेरा” का अहंकार नहीं बढ़ाना चाहिए। आत्मा अर्थात् वह परमब्रह्म आप से हट जाए तो आप अपनी छोटी उंगली भी नहीं हिला सकते। इस बात को याद रखते हुए हर किसी को अपने भीतर के अहंकार को दूर करने का प्रयास करना चाहिए।

कुछ लोग जन्मदिन को बहुत खुशी से करते रहते हैं। लेकिन यह जानना चाहिए कि आपके जीवन से एक वर्ष कम हो गया है, आप मृत्यु के

एक वर्ष और करीब आ गए हैं ।

आत्मा स्वरूप आप को उम्र बढ़ने के साथ-साथ साधना और ज्ञान पर ध्यान देकर आत्मा की उन्नति के लिए प्रयास करना चाहिए । अपने समय का दुरुपयोग और व्यर्थ उपयोग किए बिना ज्ञान प्राप्त करने का प्रयास कीजिए ।

तमोगुण मूर्खता का कारण है, इसलिए हर किसी को अपनी “श्वास पर ध्यान” रखकर तीव्र ध्यान-साधना करते हुए, सात्त्विक आहार लेते हुए तमोगुण और मूर्खता से बाहर निकलना चाहिए ।

इस मार्ग में आने के बाद भी यदि कोई पत्नी, पति और बच्चों के बारे में सोचकर बंधनों में फँसा रहकर साधना को एक तरफ रख दे, तो उसे अभी और अनेक जन्म लेने पड़ते हैं । जन्म कोई सामान्य बात नहीं है, यह अनेक दुखों, कष्टों और पीड़ाओं से भरा होता है । इसलिए यदि आप सांसारिक इच्छाओं के साथ अपनी इच्छा अनुसार जीवन जीते हैं, तो जन्मों का बढ़ना निश्चित है ।

भगवद्गीता में भी श्रीकृष्ण ने अर्जुन को गीता का उपदेश देने के बाद कहा “अर्जुन! मैंने जो कुछ सिखाना था, वह सब सिखा दिया है, अब यह तुम्हारी इच्छा है कि तुम अपने कर्तव्य का पालन करोगे क्या? या बंधनों में ही फँसे रहोगे क्या?”

इसी प्रकार पत्नी जी ने भी जो ज्ञान सिखाना था, वह हमें सिखा दिया है । इसलिए आप सब भी ज्ञान प्राप्त करके, प्राप्त ज्ञान को आचरण में लाकर इस मार्ग में आगे बढ़ें । आप सभी को अपनी इच्छा के अनुसार जीवन जीने का हक है, लेकिन प्रकृति के नियमों के अनुसार ही जीना चाहिए । ऐसा न करके अपनी इच्छा के अनुसार जीवन जीते हैं, तो आपके

जीवन में कष्ट, दुख और पीड़ा से बचना संभव नहीं है।

इसलिए आप सब भी मूर्खता और अज्ञानता से बाहर आना चाहिए और विवेक के साथ जीवन जीना चाहिए। तभी आपके भीतर ज्ञान बढ़ेगा और आप सब भी बाहर जाकर अनेक कक्षाएँ दे सकेंगे। इसीलिए मैं हर किसी से भिमवरम आने के लिए कहता रहता हूँ। यदि आप भीमवरम में होने वाले ध्यान यज्ञ में भाग लेते हैं, तो वहाँ घंटों ध्यान करने से आपके भीतर के तमोगुण के लक्षण दूर हो जाते हैं और आप सात्त्विक गुण में आ जाते हैं। अर्थात् आप मूर्खता और अज्ञानता से निकलकर विवेक में आ सकते हैं।

ज्ञानी हमेशा समस्थिति में ही रहता है। जीत-हार और मान-अपमान दोनों को समान रूप से ही स्वीकार कर सकता है। ज्ञानी को पता होता है कि वह शरीर नहीं, बल्कि आत्मा है। गर्व और अहंकार शरीर के लिए होते हैं, आत्मा के लिए नहीं। तमोगुण में होने वाले लोग मूर्ख की तरह व्यवहार करते रहते हैं। इसलिए इस मार्ग में आए हुए हर किसी को तीव्र ध्यान साधना के माध्यम से तमोगुण से मूर्खता के लक्षणों से बाहर निकलना चाहिए।

::7::

“मूर्ख अपने चाहने वालों को खुद से दूर कर लेता है और जो उससे घृणा करते हैं, उन्हें अपने पास रखता है।”

मूर्ख अपने सम्मान करने वालों और चाहने वालों को खुद से दूर कर देता है। वर्तमान में हमारे समाज में आसपास के लोगों को देखें तो यह बात हमें समझ में आती है। आज की विवाह व्यवस्था को देखें तो बड़े लोग बच्चों के गुण-दोष देखकर एक लड़की और एक लड़के का विवाह करते हैं। वे दोनों जीवनभर आपसी प्रेम से रहना चाहिए ऐसा सोचकर बहुत मेहनत करके और बहुत धन खर्च करके बड़ी धूमधाम से शादी करते हैं। वे दोनों भी शादी के बाद शुरू-शुरू में कुछ समय तक एक-दूसरे से बहुत प्यार से रहते हैं। लेकिन कुछ समय बीतने के बाद पति को पत्नी अच्छी नहीं लगने लगती और पत्नी को पति अच्छा नहीं लगने लगता। आखिरकार दोनों अलग होने के लिए अदालत जाते हैं।

पति को पत्नी से और पत्नी को पति से बिना किसी पीड़ा के, सुख-शांति के साथ जीवन जीने के लिए वे विवाह करते हैं। लेकिन कुछ दिन बीत जाने के बाद वह पति पड़ोस की चीज़ ज्यादा अच्छी लगने लगती है। अर्थात्, अपने घर की अच्छी सब्ज़ी पसंद न करके पड़ोस की खट्टी सब्ज़ी चाहिए, ऐसा व्यवहार करता है। बहुत प्रेम करने वाली पत्नी को छोड़कर वह दूसरी औरतों के पीछे पड़ जाता है।

बड़े-बुजुर्गों ने यँ ही नहीं कहा कि दूर के पहाड़ चिकने लगते हैं। ऐसे लोगों को ध्यान में रखकर ही उन्होंने वह कहावत कही है। दूर का पहाड़ चिकना ही दिखाई देता है। लेकिन उसके पास जाने पर वह पत्थरों

से ऊबड़-खाबड़ दिखाई देता है। इसी प्रकार घर में बहुत प्रेम करने वाली पत्नी होने पर भी दूसरी औरतों के पीछे पड़ना मूर्खता का लक्षण है।

इसी तरह कुछ पत्नियाँ भी बहुत प्रेम और स्नेह करने वाले पति होते हुए भी, उस पति की क्षमता को ध्यान में रखे बिना कई तरह की इच्छाएँ मांगती रहती हैं। सोना चाहिए, कार चाहिए ऐसी इच्छाओं के साथ पति को परेशान करती रहती हैं। उन इच्छाओं को पूरा न करने पर, वे पति से दूरी बना लेती हैं। इसे भी मूर्खों का एक लक्षण कहा जा सकता है।

क्योंकि आज की पीढ़ी के बच्चों में समायोजन की भावना नहीं होती। पत्नी चाहे कितनी भी अच्छी तरह देखभाल करे, कुछ समय बीत जाने के बाद उसके प्रति मोह कम हो जाता है और दूसरी स्त्रियों के पीछे पड़ जाते हैं। उसी प्रकार पति चाहे कितनी भी अच्छी तरह देखभाल करे और उसकी सभी इच्छाएँ पूरी कर देने पर भी वह असंतुष्ट ही रहती है। इस प्रकार एक-दूसरे के प्रति स्नेह और प्रेम समाप्त होते जा रहे हैं।

ऐसे लोग सभी मूर्ख कहे जा सकते हैं। यदि वे दोनों थोड़ा विवेक से सोचकर एक-दूसरे को समझकर जीवन जीएँ, तो वे बहुत आनंद से और प्रेमपूर्वक रह सकते हैं। क्योंकि पत्नी जी ने कहा है कि यदि “पति-पत्नी दोनों ध्यान करने वाले हों, तो उनका घर स्वर्ग बन जाता है।”

यदि उस प्रकार का व्यवहार आप में भी हो, तो आप जीवन में बहुत नुकसान उठाएँगे। इसलिए इस प्रकार के व्यवहार से बाहर निकलना चाहिए। इस प्रकार का व्यवहार तमोगुण में, रजोगुण में होने वाले लोगों में अधिक होता है। इसलिए तमोगुण से रजोगुण से बाहर निकलने के लिए प्रयास करना चाहिए।

जब यह पता चलता है कि आपसे गलतियाँ करवाने वाला गुण तमोगुण है, तब आप तीव्र साधना करके उस तमोगुण से बाहर निकल जाते हैं। तभी आप सही निर्णय ले सकते हैं, सही विचार सोचते हैं और अपने आपको नुकसान पहुँचाने वाले काम किए बिना कष्टों, दुखों से बाहर निकल जाते हैं।

आश्चर्य की बात यह है कि मूर्ख यह सोचता है कि वह जो भी करता है, सब सही है, लेकिन उसके किए हुए सभी काम सृष्टि के विरुद्ध होते हैं। इसलिए वह दुःख के रूप में उसका फल भोगता है। इन सभी बातों को जानकर, अगर तुममें बदलने वाले कुछ गुण हों तो उन्हें बदलकर, तीव्र साधना करते हुए इस मार्ग में प्रगति करनी चाहिए।

हर किसी को “श्वास पर ध्यान” के माध्यम से इस मूर्खता के लक्षणों को दूर करना चाहिए।

::8::

“मूर्ख व्यक्ति उसके भलाई के लिए कमियाँ बताने वालों को दूर कर लेता है, इतना ही नहीं जो उसके भले के लिए नहीं, बल्कि उसकी चापलूसी करने वालों को अपने पास रखता है।”

स्वाभाविक रूप से जब कोई, चाहे वह उसका करीबी हो, प्रियजन हो या मित्र हो, यदि वह गलतियाँ कर रहा हो या उसमें कमियाँ हों, तो उसके नुकसान होने और कष्टों में पड़ने की चिंता से उसके भले के लिए उसकी कमियों और गलतियों को बताने का प्रयास करते हैं।

लेकिन दुनिया में कोई भी अपनी प्रशंसा तो सहन कर लेता है, लेकिन यदि कोई उसकी आलोचना करे या उसकी कमियाँ बताए, तो उसे सहन नहीं कर पाता। कारण यह है कि मूर्ख को अहंकार अधिक होता है। उसे लगता है कि उसे ही सब कुछ पता है और वह जो करता है वही सही है। इसीलिए मूर्ख को अपनी कमियाँ बताई जाएँ तो वह सहन नहीं कर पाता।

“तुम अपना काम करो, मेरे झगड़े से तुम्हें क्या लेना-देना? मुझे पता है कि मुझे क्या करना है? तुम्हें मुझे बताने की ज़रूरत नहीं है?” ऐसा जवाब देता है। लेकिन वह यह समझ नहीं पाता कि वे उसकी भलाई के लिए, उसके बर्बाद हो जाने की चिंता और व्याकुलता से ऐसा कह रहे हैं। अगर वे बार-बार ऐसा कहें, तो वह उन्हें दुश्मन की तरह देखता है, उनसे झगड़ा करके उन्हें दूर कर लेता है।

विदुर ने कहे अनुसार ऐसी घटनाएँ पति-पत्नी के बीच भी होती हैं। पत्नी की कमियाँ पति बताए तो पत्नी को गुस्सा आता है, और पति की कमियाँ पत्नी बताए तो पति को गुस्सा आता है इस प्रकार उनके दांपत्य

जीवन में अनेक झगड़े होते रहते हैं ।

वे ऐसा क्यों व्यवहार करते रहते हैं यानी अपनी भलाई के लिए कहा जाए तब भी वे उसे समझे बिना झगड़ा करते रहते हैं, इसका कारण उनमें मौजूद मूर्खता है। लेकिन यदि थोड़ा विवेक से सोचें तो समझ में आता है कि सामने वाले ने जो कहा है वह भी हमारे भलाई के लिए ही है। इसलिए मूर्ख की तरह नहीं, बल्कि विवेकवान की तरह सोचना चाहिए।

मूर्ख यानी तमोगुण में रहने वाले लोग हैं। ऐसे मूर्ख बहुत से परिवारों में हैं। इसी कारण बहुत से पति-पत्नी एक-दूसरे से दूर होते जा रहे हैं। इसलिए हर कोई को मूर्खता से बाहर निकलना चाहिए, अर्थात् तमोगुण से बाहर आना चाहिए।

तमोगुण से बाहर निकलने के लिए मुख्य रूप से दो काम करने चाहिए। पहला, पत्नी जी ने हमें जो “श्वास पर ध्यान” का ध्यान दिया है, उसे गंभीरता से करना चाहिए, दूसरा, सात्विक शाकाहार लेना चाहिए। इस तरह कुछ महीनों तक नियमित रूप से पालन करने पर उनमें जरूर बदलाव आएंगे। वे अपने भीतर मौजूद मूर्खता के लक्षणों को दूर कर सकते हैं।

विवेकवान लोग उनकी अपनी कमियाँ बताने पर भी, उन्हें अपना हित चाहने वाला ही मानते हैं। “वे तो मेरे भलाई के लिए ही कह रहे हैं! मेरे कल्याण के लिए ही कह रहे हैं ना! वे जो कह रहे हैं” ऐसा सोचकर उन्हें विरोध की भावना से देखे बिना समझते हैं।

हमारी सोसाइटी में पत्नी जी जो भी करते हैं, सबकी भलाई के लिए ही करते रहते हैं। संदर्भ के अनुसार हमारे अंदर मौजूद अहंकार, घमंड और मूर्खता को दूर करने के लिए वे कभी-कभी कठोरता से भी व्यवहार करते थे। ऐसे समय कुछ लोग कहते थे, ये क्या है, इस तरह

डाँटते हैं, इस तरह सबको नाराज़ कर लेते हैं ऐसा कहकर उनसे दूर हो जाने वाले लोग भी बहुत थे। पत्री जी का गुरु के रूप में मिलना ही हमारे जन्म-जन्मों के सुकृत का फल है। ऐसे महान व्यक्ति को अपनी मूर्खता के कारण उन्हें दूर करना यह उनकी अविवेकता ही है।

उसी बात को हमें विदुर भी बता रहे हैं। मूर्ख व्यक्ति उसके भलाई के लिए कमियाँ बताने वालों को दूर कर लेता है, इतना ही नहीं जो उसके भले के लिए नहीं, बल्कि उसकी चापलूसी करने वालों को अपने पास रखता है।

मेरे जीवन में भी पत्री जी से कई बार डाँट खाने के अवसर आए हैं। वह मुझे कई बार डिस्करेज्ड करता था और मुझे मारता भी था। लेकिन यदि मैं अहंकार में आकर मूर्ख की तरह व्यवहार करता, तो शायद मैं भी पत्री जी से दूर हो गया होता। लेकिन विवेक से सोचकर वे जो कहते हैं और जो करते हैं, वह सब मेरे भले के लिए ही है न? वे मेरे शत्रु तो नहीं हैं न? इस भावना के साथ मैं रहता था।

इसी तरह विवेक से सोचने के कारण ही मैं और माँ, दोनों ने उनके पास से बहुत ज्ञान प्राप्त किया और आज इस स्तर तक पहुँचे हैं। सदगुरु हमेशा हमारे उत्थान की ही कामना करते हैं। इसलिए मेरी इच्छा है कि आप सब भी मेरी तरह बनें।

पत्री जी चाहे मुझे डाँटते या मारते भी थे, लेकिन मैं यह नहीं सोचता था कि वे मुझे ऐसे क्यों मार रहे हैं। मैं तो यही सोचता था कि मुझमें ही कोई कमी है और उसे तुरंत सुधार लिया करता था। उनके प्रति मेरे मन में हमेशा कृतज्ञता का भाव ही रहता था। पत्री जी जब गुस्से में होते थे तो बहुत उग्र रूप में होते थे, अगले ही क्षण बहुत सौम्यता से बात करते थे।

पत्री जी के साथ मेरे कई अनुभव हैं। एक बार शिरडी में यज्ञ हो

रहा था, तब मैं वहाँ दो दिन देर से गया। उस दिन उस यज्ञ में मैं पत्री जी के सामने बैठकर ध्यान किया। ध्यान समाप्त होने के बाद जब पत्री जी स्टेज से नीचे आए, तब मैं उनसे मिलने के लिए आगे बढ़ा। तब उन्होंने हाथ बढ़ाकर मेरे गाल पर थप्पड़ मारा। तब मुझे कुछ भी समझ में नहीं आया, बहुत आश्चर्य हुआ। मैंने सोचा, उन्होंने मुझे ऐसे क्यों मारा? मैंने तो कोई गलती भी नहीं की थी, है ना? लेकिन मैंने कोई प्रतिक्रिया नहीं दी। मैंने सोचा कि पत्री जी ने मारा है तो जरूर कोई कारण होगा, इसलिए मैं चुपचाप रहा गया।

उसके बाद जब मैं पत्री जी के पास गया, तो उस स्टेज के पास जो उग्र रूप था वह तब नहीं था। तब उन्होंने मुझे बुलाकर अपने पास बिठाया और टिफिन खिलवाया। तब मुझे समझ में नहीं आया कि ऐसा क्यों किया। थोड़ा सोचने पर मुझे समझ में आया कि जब वे इतना बड़ा यज्ञ करवा रहे थे, तब इतना सीनियर मास्टर होने के बावजूद मैंने उसमें सहयोग नहीं किया, उसके लिए आवश्यक प्रयास नहीं किए और उसे सफल बनाने की कोशिश भी नहीं की। ऐसे में आराम से कुछ भी किए बिना तीसरे दिन कभी आ जाऊँ तो क्या उन्हें गुस्सा नहीं आएगा?

तब से हर यज्ञ में मैंने बहुत सहयोग प्रदान किया। विजाग यज्ञ में मुझे लगा था कि मेरी मेहनत से नुकसान होगा, लेकिन लाभ आया।

इसी तरह हमारे पी.एम.सी सैटेलाइट चैनल के लिए भी कई करोड़ रुपये खर्च हो रहे हैं। मतलब उस टाइम कोरोना लॉकडाउन में सब बाहर जाने से डर रहे थे। उस समय पत्री जी ने बुलाकर कहा कि तुम थोड़ा इस पर ध्यान दो। तब मैं बिना डरे बाहर आकर पूरे आंध्र, तेलंगाना, रायलसीमा के सभी क्षेत्रों में घूमकर सभी लोगों के पास जाकर उन्हें हिम्मत दिलाई। उस समय पी.एम.सी के मैनेजिंग डायरेक्टर नंद प्रसाद जी

के घर भी गया था। तब नंदा जी ने कहा जब आप ही घूम रहे हैं, तो मैं घर में बैठा रहना ठीक नहीं है और वे भी बाहर आकर घूमने लगे।

इसलिए अगर हमारे अंदर मूर्खता और अहंकार हो, तो महान लोगों के किए हुए काम समझ में नहीं आते। वे हमेशा हमारी प्रगति और हमारे लाभ के लिए ही सोचते हैं। हमें सिर्फ दुनिया ही पता है लेकिन उस स्तर पर रहने वालों को पूरी प्रकृति का ज्ञान है। हम दुनिया के अनुसार चलते हैं। वह प्रकृति के अनुसार चलता है। प्रकृति में हम क्या करें तो हमें लाभ मिलेगा यह उन्हें पता है। वह लोक-विरुद्ध होता है, लेकिन प्रकृति के अनुकूल होता है। हमें वह चाहिए यानी हमें प्रकृति का सहयोग चाहिए। मैंने यह बात पत्री जी से सीखकर समझी।

अब मैं जो काम करता हूँ, वह भी कई लोगों को विरुद्ध लगता है, लेकिन प्रकृति के अनुसार चलने के लिए हमें सत्य को पकड़ना चाहिए, सत्य के अनुसार जीना चाहिए। सत्य बोलने और सत्य में जीने के लिए डरना नहीं चाहिए, क्योंकि सत्य बहुत कठोर होता है। इस बात को मैं जानता हूँ, इसलिए कोई भी कुछ भी सोचे, चाहे जितना भी सोचे, मैं सत्य को नहीं छोड़ूँगा।

पत्री जी द्वारा हमें दिया गया, बताया गया और सिखाया गया “श्वास पर ध्यान” ध्यान का अर्थ है सत्य का आश्रय लेना। अर्थात् आत्मा का आश्रय लेना यानी सृष्टि में सबसे महान होने वाला परमब्रह्म का आश्रय लेना इसे याद रखें। “श्वास पर ध्यान” ध्यान को बताने के कारण ही पत्री जी पूरी दुनिया में प्रसिद्ध हुए, इसलिए मैंने भी उसे नहीं छोड़ा।

लेकिन हमारी सोसाइटी में बहुत से मास्टर्स ध्यान करने वालों को आकर्षित करने के लिए म्यूज़िक और गाइडिंग रख रहे हैं। अगर यह

म्यूज़िक और गाइडिंग लगाया जाए तो लोग मन के पास ही रुक जाते हैं। याद रखें कि मन असत्य है। असत्य पराजित हो जाता है। वे कभी न कभी असफल हो जाएंगे और बिना किसी पहचान के खो जाएंगे।

पत्रीजी और बुद्ध भगवान द्वारा सिखाए गए “श्वास पर ध्यान” ध्यान को पकड़ें तो निश्चित रूप से सफल हो जाएंगे। कदम दर कदम आगे बढ़ते हैं। महान बन जाते हैं। ज्ञानहीन मूर्ख लोग क्या कहते हैं कि चाहे वे मास्टर्स हों या मेडिटेटर्स, वे कहते हैं कि पत्री जी भी तो म्यूज़िक लगाकर ध्यान करवा रहे हैं।

पत्री जी ने म्यूज़िक लगाकर ध्यान करवाया, और साथ ही उन्होंने कहा कि ध्यान का अर्थ “श्वास पर ध्यान” है। इसमें क्या सही है इसका निर्णय विवेक से लेना चाहिए। विवेक होने पर सही निर्णय लेते हैं। विवेक न होने पर गलत निर्णय लेते हैं और नुकसान उठाते हैं।

इसीलिए पत्रीजी ने कहा “तुम अपने जैसे ही रहो, अपने जैसा रहने के लिए तुम्हें क्या मुश्किल है, तुम मेरे जैसा मत रहो, मैंने जो किया है वह मत करो। जो मैं कहता हूँ वही करो”। अर्थात् यहाँ उन्होंने बताया कि ध्यान का अर्थ “श्वास पर ध्यान” है, लेकिन ध्यान म्यूज़िक लगाकर करवाया। लेकिन “श्वास पर ध्यान” करने से ही कोई भी सत्य का आश्रय ले सकता है।

विदुर कहते हैं कि “अपने भलाई के लिए कहने वाले को मूर्ख शत्रु बना लेता है, जो उसकी प्रशंसा करता है, उसे अपने पास रखता है।” अब मैं भी सबके भलाई के लिए कह रहा हूँ, इसलिए असत्य को पकड़कर नुकसान उठाने के बजाय मूर्ख न बनें, बल्कि विवेकवान बनकर सोचें।

“मूर्ख अपने से अधिक बलवान से लड़ने के लिए तैयार हो जाता है। इतना ही नहीं वह अपने से कमजोर पर अनावश्यक बल का प्रदर्शन करता है।”

मूर्ख को सही सोच नहीं होती। वह विवेक से नहीं सोच सकता। मूर्ख को सोच कम होती है, विवेक नहीं होता। केवल विवेकवान लोग ही सही तरीके से सोच सकते हैं और सही निर्णय ले सकते हैं। विवेकहीन व्यक्ति गलत फैसले लेता है और असफल हो जाता है। केवल असफल ही नहीं होता, बल्कि पीड़ा भी होता है और बेवजह दूसरों से झगड़ा करता है।

किसी पर भी बल प्रयोग करना चाहो तो पहले अपनी शक्ति और सामने वाले की शक्ति का आकलन करना चाहिए। आप सोच सकते हैं कि हमारे पास कोई राज्य नहीं है, हम कोई राजा नहीं हैं, हमारे पास बड़ी सेनाएँ भी नहीं हैं, तो हम सामने वाले राजा की शक्ति का आकलन क्यों करें।

लेकिन मूर्ख को राज्यों की ज़रूरत नहीं होती, हर परिस्थिति में हर किसी के साथ उसका व्यवहार ऐसा ही होता है। अगर आप गौर करें, तो ट्रेन में यात्रा करते समय सीट के पास कुछ लोग झगड़ा करते रहते हैं। ऐसी स्थिति में अगर आप सामने वाले की ताकत देखे बिना उससे लड़ते हैं, तो वह अपनी ताकत से आपको चार लात मारकर किनारे कर देगा।

ऐसी स्थिति आने पर विवेक से सोचकर अधिकारी के पास जाकर उसकी शिकायत करें, तो वही उस समस्या को हल करने का रास्ता दिखाते हैं। लेकिन सामने वाले से झगड़ा करके, उसकी ताकत का आकलन

किए बिना, उससे मार खाकर अपमानित होना और दुखी होना बिल्कुल ज़रूरी नहीं है। इसलिए मूर्खता से सामने वाले पर हमला करने के बजाय, विवेक से सोचकर उस समस्या से बाहर निकलना चाहिए।

यहाँ कोई राज्य या युद्ध की बात नहीं है, बल्कि इस तरह का व्यवहार नहीं होना चाहिए यही कहना है। ऐसा व्यवहार किसका होता है ? मूर्ख का होता है।

यह पहले के युद्धों जैसी बात नहीं, अब तो हर घर में यही हो रहा है। पति-पत्नी के बीच झगड़े होने पर शारीरिक रूप से ताकतवर पति पत्नी को मारता रहता है और मूर्ख की तरह व्यवहार करता है। लेकिन विवेक से सोचकर कहाँ गलती है यह जानकर उसे सुधार लिया जाए, तो उस समस्या का समाधान मिल जाता है। लेकिन मूर्ख की तरह व्यवहार करेंगे, तो समस्या और जटिल हो जाता है।

चाहे पत्नी हो या पति, कोई भी हो, समय और परिस्थिति के अनुसार व्यवहार करना चाहिए, लेकिन मूर्ख की तरह आवेश में आकर व्यवहार नहीं करना चाहिए। सामने वाले की ताकत और कमजोरियों पर भी ध्यान देना चाहिए। इसके बजाय अगर कोई घमंड में आकर यह सोचता है कि “अगर मैं अपनी ताकत नहीं दिखाऊँगा तो लोग मुझे कमजोर समझेंगे”, तो वह मूर्ख माना जाता है।

पुरुष शारीरिक ताकत दिखाते हैं, और स्त्रियाँ अपनी वाणी की ताकत दिखाती हैं। अगर इस तरह एक-दूसरे को समझे बिना व्यवहार करें, तो वह गृहस्थ जीवन नरक के समान हो जाता है। इसलिए पत्नी जी ने कहा है कि यदि पति-पत्नी दोनों “श्वास पर ध्यान” का अभ्यास करें, तो

उनका जीवन स्वर्ग जैसा बन जाता है। ध्यान के माध्यम से पति यह जानता है कि “इस जन्म में उसने पुरुष जन्म लिया है” और “पत्नी यह जानती है कि इस जन्म में उसने स्त्री जन्म लिया है” और दोनों आत्मा के रूप में जीना सीख जाते हैं।

मैं बहुत जगहों पर घूमता रहता हूँ, इसलिए हर जगह ध्यान से देखता रहता हूँ। पति पीड़ित भी हैं और पत्नी पीड़ित भी हैं। पहले पत्नी पीड़ित कम होती थीं। लेकिन आजकल पत्नियों के पीड़ितों के संगठन भी बढ़ रहे हैं। महिलाएँ भी नौकरी करके पति पर निर्भर हुए बिना जी रही हैं। आर्थिक स्वतंत्रता हासिल कर ली है। इसी कारण पत्नी पीड़ित भी बढ़ गए हैं।

जो भी हो सब आत्माएँ ही हैं, सभी आत्माएँ विभिन्न अनुभवों के लिए, पाठ सीखकर ज्ञान बढ़ाने के लिए कभी स्त्री शरीर लेती हैं और कभी पुरुष शरीर लेती हैं। इसलिए स्त्री हमेशा स्त्री नहीं होती और पुरुष हमेशा पुरुष नहीं होता। यह ज्ञान बढ़ने के साथ समझ में आता है। तब न झगड़े होंगे, न तलाक होंगे, न ही अलगाव होगा।

मेरी सलाह है कि जहाँ तक संभव हो, पति-पत्नी दोनों साथ मिलकर भीमवरम आने का प्रयास करें। आपके गृहस्थ जीवन में जो गलतफहमियाँ और भ्रांतियाँ हैं, वे दूर हो जाएँगी।

जब दोनों समान जन्मों में रहते हुए समान रूप से होते हैं, तब कोई झगड़े नहीं होते, वे आपस में प्रेम और सौहार्द से रहते हैं। इसी तरह जब दोनों समान गुणों में होते हैं, तब झगड़े भी नहीं होते।

पहले के समय, यानी राजाओं के युग में युद्ध होते थे, शायद उन्हीं को ध्यान में रखकर लिखा गया होगा। लेकिन युद्ध आज भी हैं, बस

अंतर इतना है कि अब वे हमारे आसपास के लोगों के परिवारों में दिखाई देते हैं।

जो भी हो, मैं एक ही बात कह रहा हूँ विदुर ने जो कहा है, उसमें से हमें यही समझना चाहिए कि अपने अंदर के बुरे गुणों को दूर करना चाहिए; यही सबसे महत्वपूर्ण है।

तमो गुण से बाहर निकलना चाहिए अर्थात् तीव्र ध्यान साधना करनी चाहिए। उसके लिए भीमवरम आना चाहिए। कई लोग कहते हैं कि हम घर पर बैठकर ही ध्यान करते हैं। लेकिन आप घर पर रहकर ध्यान करते हैं, तो भीमवरम की तरह घंटों तक नहीं कर पाएँगे, अनुशासन के साथ नहीं कर पाएँगे। इसके कारण आप शक्ति प्राप्त नहीं कर पाएँगे और विदुर के अनुसार मूर्खता के लक्षणों से बाहर नहीं निकल पाएँगे।

::10::

“मूर्ख को समय का मूल्य बिल्कुल भी नहीं पता होता है।”

बुद्धिमान और विवेकशील व्यक्ति को देखने पर स्पष्ट रूप से पता चलता है। हम पत्नी जी जैसे लोगों को गौर से देखें तो अच्छी तरह समझ में आता है। वह एक क्षण भी व्यर्थ नहीं करते। वह जो काम करना चाहते हैं, उसे कभी टालते नहीं हैं। लेकिन यह सब मूर्ख को नहीं पता होता है।

“मूर्ख” का अर्थ है वह जो तमोगुण में रहता है। उसे यह भी नहीं पता होता कि यह जीवन क्यों है, मैं कौन हूँ और मैं किस उद्देश्य से इस पृथ्वी पर आया हूँ। उसे बस इतना ही पता होता है कि वह किसी तरह जन्मा है। इसलिए वह जितना मिला है, उसमें भोग करके मजे करने की कोशिश करता है।

कोई भी मनुष्य उसे दिए गए संसाधनों का तीन प्रकार से उपयोग करता है। 1. दुरुपयोग, 2. अनुपयोग, 3. सदुपयोग।

1. मूर्ख दुरुपयोग करता है। 2. मूढ़ अनुपयोग करता है। 3. विवेकवान सदुपयोग करता है।

इसलिए मूर्ख हमेशा सुख पाने की ही कोशिश करता है। वह अपने समय का इस्तेमाल केवल सुख पाने के लिए ही करता रहता है।

मूर्ख के हिसाब से सुख पाने का मतलब सिर्फ खाना, पीना और सोना ही होता है, इसके अलावा कुछ नहीं। खाने के लिए जीव हिंसा करता है। उन्हें मारना, पकाना और उन्हें खाना इन्हीं के लिए वह अपना सारा समय समर्पित है।

इनमें एक और दुर्गुण होता है “अत्यधिक नींद।” वे नींद के लिए ही बहुत समय व्यर्थ करते हैं और करने वाले कामों को टालते रहते हैं।

पत्रीजी और कबीर जी द्वारा दिया गया संदेश “कल करे सो आज कर, आज करे सो अब कर, पर प्रलय होगा” अर्थात् “जो काम कल करना है, उसे आज करो, जो काम आज करना है, उसे अभी करो, कल कौन सा प्रलय आएगा, यह किसे पता ऐसा कई बार कहा गया है।*’ पत्री जी ने कहा कि आपको अपना समय बर्बाद नहीं करना चाहिए।

मैं आप सभी से एक ही बात कह रहा हूँ आप चाहे भीमवरम आए हों या जूम में आए हों, निश्चित रूप से आप 350 जन्मों को पार कर चुके हैं, नहीं तो आ नहीं पाते। और इतने जन्म लाकर इस स्तर पर पहुँचे हुए आप, यदि मूर्ख की तरह समय का मूल्य नहीं समझेंगे, तो आप भी उनकी सूची में शामिल हो जाएंगे।

विवेकवान व्यक्ति महान लोगों को देखकर सीखता है, और अपने व्यवहार को बदलता है। मूर्ख देखकर भी उनमें कोई बदलाव नहीं आता।

क्योंकि जो यह जान लेता है कि यह शरीर मैं नहीं हूँ, मैं आत्मा हूँ, उसी विवेकवान व्यक्ति को यह बात समझ में आती है।

देखिए, दुनिया में बहुत से लोग शरीर के लिए, शरीर के लाभों के लिए, शरीर के सुख के लिए, शरीर के श्रृंगार के लिए, शरीर के सौष्ठव के लिए, यानी बॉडी फिटनेस और शरीर की महानता को प्रदर्शित करने के लिए अपना समय उपयोग करते हैं। मनुष्य शरीर नहीं, बल्कि आत्मा है यह बात न जानकर तमोगुण में रहने वाले लोग अपना समय केवल शरीर

के लिए ही उपयोग करते रहते हैं। ऐसे सभी लोगों को हम मूर्ख कह सकते हैं।

विवेकवान व्यक्ति यह जानता है कि मनुष्य शरीर नहीं, बल्कि आत्मा है, और यह जानकर वह आत्मोद्धार से संबंधित कार्य करने के लिए अपने समय का उपयोग करता है। विवेकवान व्यक्ति अपना समय केवल ध्यान साधना के लिए, ज्ञान प्राप्त करने के लिए ही लगाता है।

विदुर के अनुसार आप सभी को भी अपने समय का सदुपयोग करना चाहिए, लेकिन मूर्ख की तरह उसका दुरुपयोग नहीं करना चाहिए। समय का मूल्य जानकर अपने समय का उपयोग तीव्र साधना और ज्ञान प्राप्त करने के लिए करना चाहिए। ऐसा करने के लिए आपको अवश्य हर महीने की 1, 2 और 3 तारीख को भीमवरम में होने वाले ध्यान यज्ञ में भाग लेकर अपने समय का सदुपयोग करना चाहिए।

“विदुर ने आगे कहा कि मूर्ख सभी पर अनावश्यक रूप से शक करता है।”

दुनिया में तरह-तरह की गलतफहमियाँ होती हैं। अपोह का मतलब शक होता है। परिवारिक जीवन में ऐसी अनेक गलतफहमियाँ होने के कारण ही जीवन सुचारु रूप से नहीं चलता। देखिए अगर पत्नी सुंदर है और कहीं भी बाहर जाकर आती रहती है, तो पति को शक होता है। इसी तरह अगर पति देर से घर आता है, तो पत्नी को शक होता है।

कई पतियों को कुछ आदतें होती हैं। सहज रूप से पति वेतन लाते ही सबसे पहले पत्नी को देता है। थोड़ा-सा वह अपने पास रखता है, क्योंकि! घर के सारे खर्च पत्नी ही संभालती है।

कुछ पति ऐसे होते हैं कि मान लीजिए उनकी तनखाह 50 हजार है, तो वे केवल 20 हजार या 25 हजार ही देते हैं। बाकी नहीं देता। अरे सुनिए क्या घर-गृहस्थी में ज्यादा खर्च हो रहा है? क्या वह अपने ऊपर ज्यादा खर्च कर रहा है? फिर यह क्या कर रहा है ऐसा शक होता है। अगर वह अपनी पत्नी को संतोषजनक उत्तर नहीं दे पाता, तो उसे निश्चित रूप से शक ही होता रहता है।

पति का पत्नी पर शक करना और पत्नी का पति पर शक करना यह मूर्खता का स्वभाव है। वह पत्नी किसी भी पुरुष से बात करे या थोड़ा घुल-मिलकर रहती है, तो उसे शक ही है, यह स्वाभाविक रूप से होने वाली बात है!

ये अनावश्यक झगड़ों की ओर ले जाते हैं। अगर इस तरह एक-

दूसरे के प्रति ऐसे शक और गलतफहमियाँ नहीं होनी चाहिए यानी ? सामने वाला गलतफहमी में पड़ रहा है यह समझकर, उसके अनुसार समझाने पर गलतफहमियाँ नहीं रहतीं। नहीं तो यह बढ़ते-बढ़ते झगड़ों की ओर ले जाता है।

हर कोई एक-दूसरे पर शक करने के बजाय, गलतफहमियों के बिना आपसी प्रेम और समझ के साथ जीवन बिताए, तो वह परिवार बहुत सुखी रहता है।

हमें अच्छी तरह समझने के लिए, चलिए रवि और सिंधुरा को उदाहरण के रूप में लेते हैं। रवि अपनी वेतना में से कुछ सिंधुरा को देता है और बाकी पैसों के खर्च के बारे में बताता है।

लड़के की पढ़ाई पर कितना खर्च कर रहा है, लोन लेकर उसका कुछ चुका रहा है, E.M.I. भर रहा है, और अभी दोनों हर जगह जाकर क्लासेस बता रहे हैं, इससे भी काफी खर्च हो रहा है, इस तरह वह सब कुछ क्रम से बता देता है। फिर गलतफहमियाँ कहाँ रहेंगी ?

कुछ लोग सोचते हैं कि मैं उसे क्यों बताऊँ। लेकिन बिना किसी छिपाव के पत्नी को बताने पर ही वास्तव में वह परिवार बहुत सुखी रहता है।

तरह पत्नी भी यदि पति को शक पैदा करने वाली बातों के बारे में समय-समय पर स्पष्टीकरण देती रहे, तो उसके मन में मौजूद गलतफहमियाँ भी दूर हो जाती हैं।

इसलिए मैं कहता हूँ कि पहले बुद्धि की स्थिति में आइए, तब आप अच्छी तरह समझ पाएँगे। सीधे न पूछकर भी समझदारी से प्रश्न करने वजह से वे अपने शक दूर कर लेते हैं।

यदि पत्नी में विवेक है और पति में भी विवेक है, तो वे स्वाभाविक रूप से बिना पूछे ही उन्हें स्पष्टीकरण देते हैं। किसी भी कारण से अगर ऐसा न भी हो, तो वह अपनी बुद्धिमानी से उस शक को दूर कर लेता है। जब ऐसा नहीं होता, तो ये शक बढ़ते-बढ़ते ताने-बाने शुरू हो जाते हैं और आखिर में झगड़ों में बदलकर इस हद तक पहुँच जाते हैं कि बात तलाक तक पहुँच जाती है।

ज़रा सोचिए, बच्चे पैदा हो गए हैं, वे बड़े हो रहे हैं, पढ़ाई कर रहे हैं वहाँ तलाक क्या है? इतना आगे बढ़ने के बाद झगड़े क्या हैं? इसका कारण सिर्फ शक ही है। पति का पत्नी पर विश्वास न करना और पत्नी का पति पर विश्वास न करना। ऐसा होने पर ही ऐसी स्थिति पैदा होती है।

लेकिन एक बात ज़रूर याद रखिए पति को पत्नी की ज़रूरत ही है और पत्नी को पति की ज़रूरत ही है! पत्नी के बिना पति का जीना कठिन ही है, और पति के बिना पत्नी का जीना भी कठिन ही है, बल्कि दुःखदायी होता है।

कोई भी मतभेद होने पर भी उसे नज़रअंदाज़ करके सुलझा लेना ही समायोजन कहलाता है। बहुत से परिवार ऐसे ही चल रहे हैं।

इसी तरह, पति के बिना पत्नी रह नहीं सकती, मैं यह सब क्यों कह रहा हूँ क्योंकि बचपन में मेरे मन में एक विचार आया था कि लोग शादी किए बिना क्यों नहीं रह सकते? बाद में अपने अनुभव से मुझे समझ में आया कि पत्नी की आवश्यकता क्या होती है।

मैंने यह कल्पना नहीं की थी कि मैडम इस तरह से क्लासेस बताती हैं, और मैंने यह भी कल्पना नहीं की थी कि मैं इस तरह से

क्लासेस बताऊँगा। हमें यह भी नहीं पता था कि हमारी जिंदगी इस तरह बदल जाएगी। तब हमारे पास कौन-सा ज्ञान था? यह सब कल्पना करने की शक्ति कहाँ थी? बस, जैसे सब करते हैं, वैसे ही हमने भी कर लिया।

मनुष्य की जो आवश्यकताएँ होती हैं उन्हें हम कहते हैं: भोजन, घर, कपड़ा और साथ (सहारा) ज़रूरी हैं! इनमें से कोई भी न हो, तो जीना कठिन हो जाता है इसे याद रखिए।

इसीलिए कुछ माता-पिता कहते हैं कि उनके बच्चे 25 साल या 30 साल के हो जाएँ, फिर भी वे कहते हैं – अरे, हमारे बच्चे तो अभी भी छोटे ही हैं। शादी कराने की कोशिश नहीं करते। फिर क्या करेंगे? वे खुद ही कर लेते हैं। शादी कर लेने के बाद फिर ये लोग रोते हैं कि इन्होंने खुद ही शादी कर ली ऐसे बहुत से मामले होते हैं।

यह प्रकृति की बनाई हुई व्यवस्था है जिस तरह मनुष्य को भोजन की जितनी ज़रूरत होती है, कपड़े की जितनी ज़रूरत होती है, रहने के लिए घर की जितनी ज़रूरत होती है, उतनी ही ज़रूरत साथ (सहारा) की भी होती है। यह व्यवस्था प्रकृति ने बनाई है। आप एक बार त्रिविधालु नाम की पुस्तक पढ़िए, यह बहुत अच्छी पुस्तक है।

मनुष्य की आवश्यकताएँ क्यों अनिवार्य हैं क्योंकि हर मनुष्य, चाहे स्त्री हो या पुरुष, उसके भीतर दो प्रकार की अग्नियाँ प्रज्वलित होती रहती हैं। 1. जठराग्नि, 2. कामाग्नि ये दोनों प्रकार की अग्नियाँ निरंतर प्रज्वलित होती रहती हैं।

अगर उन्हें ठंडा नहीं किया जाए, तो वे अग्नियाँ उन्हें ही जला देती हैं। चाहे स्त्री हो या पुरुष हो अगर वे उन्हें जलाती रहें तो वे सहन नहीं कर सकते। प्रकृति की व्यवस्था क्या है जैसे ही जन्म होता है, यानी माँ के

गर्भ से बाहर आते ही जठराग्नि प्रज्वलित होने लगती है।

लेकिन जैसे ही उचित उम्र आती है, यानी यौवन आने पर कामाग्नि प्रज्वलित होने लगती है। ये दोनों बहुत आवश्यक हैं जिस तरह भोजन के बिना जीना जितना कठिन है, उसी तरह साथ के बिना जीना भी उतना ही कठिन है।

इसलिए केवल साथ ढूँढना ही नहीं, बल्कि उसके साथ और भी कई आवश्यकताएँ होती हैं। दोनों के एक होने के बाद उन सबको व्यवस्थित करने के लिए पैसों की आवश्यकता पड़ती है। यहाँ दो आवश्यकताएँ दिखाई देती हैं। 1. पैसा कमाने की आवश्यकता होती है। 2. घर-गृहस्थी को चलाने की आवश्यकता भी एक और होती है।

इसलिए एक हुए ये पति-पत्नी इन दोनों ज़िम्मेदारियों को बाँट लेते हैं। पति कमाने की ज़िम्मेदारी संभालता है। पत्नी घर-गृहस्थी को संभालने की ज़िम्मेदारी लेती है। दोनों मिलकर इस तरह घर-गृहस्थी चलाते रहते हैं।

::12::

“मूर्ख को भगवान के प्रति प्रेम और पाप का भय नहीं होता।”

मूर्ख को भगवान पर विश्वास नहीं होता है। भगवान यानी पसंद नहीं होता है। वह यह भी तर्क करता है कि भगवान कहाँ है? भगवान है? या नहीं? यह जानने की कोशिश भी नहीं करता, उसे जो पता है वही सही मानकर, वह ऐसे व्यवहार करता है जैसे उसके पकड़े हुए खरगोश के तीन ही पैर हैं।

मूर्ख भगवान को नहीं मानता, इसलिए पहले आदि शंकराचार्य जैसे महान लोगों ने मंदिर बनवाए, उनमें मूर्तियों की स्थापना करवाई, उन मूर्तियों को ही भगवान मानकर पूजा करवाने की व्यवस्था की। इतना ही नहीं, उन्होंने यह विश्वास भी दिलाया कि यदि मनुष्य पाप करता है तो भगवान उसे दंड देता है। इस तरह समाज में सभी लोग सही तरीके से जीवन जिएँ, इसलिए मूर्ति-पूजा को प्रचलित किया गया।

इस तरह मनुष्य तमोगुण से बाहर निकलकर धीरे-धीरे पाप करना कम कर देता है और पुण्य कर्म करना शुरू कर देता है। ऐसे ही पुण्य कर्मों में अन्नदान और वस्त्रदान जैसे कार्य शामिल हैं। इस प्रकार कई जन्मों तक पुण्य कर्म करते-करते अंत में मनुष्य सात्त्विक गुण में आ जाता है, अर्थात् “आत्मा के प्रति रुचि” बढ़ाता है, किसी सद्गुरु का आश्रय लेकर उनके सान्निध्य में ज्ञान प्राप्त करता है, और फिर केवल पुण्य कर्म ही नहीं, बल्कि मुक्ति के कर्म करना भी शुरू कर देता है। इस प्रकार करते-करते अंत में वह अपने जन्मों को कम कर लेता है। हर महीने भीमवरम आने वाले और रोज़ जूम में भाग लेने वाले सभी लोग ऐसे वाले ही हैं।

मूर्ख को पाप का भय नहीं होता है। पाप करने पर उसका फल भोगना पड़ता है। वह फल बहुत नरक जैसा और अत्यंत दुःखदायी होता

है, जिसे सहना करना कठिन होता है यह समझ भी मूर्ख को नहीं होती कि पाप करना ही नहीं चाहिए। भगवान पर विश्वास करने वाला व्यक्ति ज्ञान न होने के कारण अधिक गलतियाँ और पाप करता रहता है। वह सोचता है कि मुझे तो कोई कष्ट नहीं आया, है ना? लेकिन जब पाप का फल पक जाए, तो किसी को भी कष्टों से बचना संभव नहीं होता। प्रारंभिक जन्मों में होने वाले ही गलतियाँ और पाप करते हुए मूर्ख की तरह व्यवहार करते रहते हैं। ऐसे लोग तमोगुण में होने के कारण, ज्ञान के बारे में बताने पर भी उसे समझ नहीं पाते। ऐसे लोगों को नज़रअंदाज़ करके छोड़ देना ही अच्छा है, ऐसा पत्री जी ने कहा है।

जब आप बाहर कक्षाएँ बताने के लिए जाते समय मूर्ति पूजा नहीं, बल्कि आत्मा की पूजा करनी चाहिए और मांसाहार नहीं खाना चाहिए ऐसा बताने से, तब कुछ लोग मूर्खों की तरह बहस करते रहते हैं। ऐसे लोगों से बहस में पड़े बिना छोड़ देना ही अच्छा है। ऐसे सभी लोगों को शाकाहार से संबंधित पुस्तकें देना अच्छा है। उन्हें पढ़कर, समझकर बदलने का अवसर मिलता है।

स्वाभाविक रूप से यह सोचकर कि पाप-पुण्य केवल मनुष्यों से संबंधित हैं और जानवरों पर हिंसा करना पाप नहीं है, वे मांसाहार खाते रहते हैं। लेकिन इस ध्यान मार्ग में आने वालों को यह ज्ञात होता है कि प्राण होने वाले हर जीव आत्मा का ही स्वरूप है। यदि आप ध्यान दें, तो इस संसार में किसी मनुष्य को हिंसा करना या मारना कानून के अनुसार अपराध है और उसके लिए उचित दंड भुगतना पड़ता है, लेकिन किसी अन्य जीव को हिंसा करने या मारने पर समाज में कोई दंड नहीं होता। लेकिन भगवान के हिसाब से उसके लिए उचित दंड भुगतना पड़ता है यह बात जानने वाले लोग पाप नहीं करते और कष्टों का सामना नहीं करते।

“संदर्भ के बिना बात करने वाला मूर्ख होता है।”

इसके उदाहरण के रूप में हम ट्रेन में होने वाली घटनाओं को ही ले सकते हैं। ट्रेन में यात्रा करते समय कुछ लोग तरह-तरह की बातें करते रहते हैं। ऐसे अवसर जब आपको सामना हो तो उनकी बातों में दखल देकर संदर्भ के बिना बात करके उनसे झगड़ा करना मूर्ख का लक्षण होता है।

ऐसा न करके आप शांत रहकर एक किताब लेकर पढ़ना चाहिए, या फिर कोई वीडियो सुनना चाहिए। लेकिन अनावश्यक बातों में दखल न देना।

कुछ लोग ध्यान के बारे में बोध करवाने को देखते हैं, लेकिन उन्हें रुचि हो तो तभी बताना चाहिए, बिना रुचि के उन्हें बताना भी मूर्ख का लक्षण है।

मैं कई बार ट्रेन में यात्रा करते समय अपना समय व्यर्थ किए बिना पुस्तकों का करेक्शन करता रहता हूँ। ऐसे समय में मेरे बगल में होने वाले लोग उन पुस्तकों में रुचि दिखाते हैं, तो मैं उनके बारे में समझाता हूँ। लेकिन वे पूछे बिना मैं कुछ भी नहीं कहता, और अपना समय व्यर्थ नहीं करता। यह विवेकवान व्यक्ति का लक्षण है।

जैसे-जैसे आपका विवेक बढ़ेगा, ये सारी बातें आपको समझ में आती जाएंगी। आपके किए जाने वाले काम हों और बात करने वाले शब्द संदर्भ के अनुसार होने चाहिए। कुछ लोग अपनी जानकारी बताने की उतावली में रहते हैं। लेकिन केवल संदर्भ आने पर ही बताना विवेकवान व्यक्ति का लक्षण है।

आप आत्मा हैं, इसलिए आत्मोन्नति से संबंधित बातें ही बात करनी चाहिए और वैसे ही कार्य करने चाहिए। अपने समय और धन को व्यर्थ किए बिना आत्म-उन्नति के लिए प्रयास करना चाहिए।

“मूर्ख अपनी गलतियों को छिपाकर दूसरों की गलतियाँ दिखाता रहता है।”

स्वाभाविक रूप से यह लक्षण हर किसी में होता है। जैसे कि उसमें कोई गलती ही नहीं है, दूसरों की गलतियाँ निकालते रहते हैं। हमारे बड़े कहते हैं, “जब आप किसी की ओर एक उंगली दिखाते हैं, तो बाकी तीन उंगलियाँ आपकी ओर ही इशारा करती हैं, इसे ध्यान में रखो।” अर्थात् जब आप दूसरों में एक गलती देखते हैं, तो समझिए कि आपमें तीन गलतियाँ हैं।

अपनी गलतियों को जानकर भी उन्हें सुधारने के बजाय दूसरों की गलतियों के बारे में सोचता रहता है, वह मूर्ख होता है। अज्ञान में होने वाला व्यक्ति ऐसा ही व्यवहार करता रहता है। इस कारण वह अपने जीवन में कई कष्टों को खुद ही बुलाता रहता है। तमोगुण में होने वालों में ही ये मूर्खता के लक्षण होते हैं। इसलिए तीव्र ध्यान साधना के माध्यम से तमोगुण से बाहर निकलने का प्रयास करना चाहिए।

इस प्रकार की मूर्खता का लक्षण परिवार में पति-पत्नी के बीच भी देखा जा सकता है। पत्नी की गलतियाँ पति दिखाता रहता है और पति की गलतियाँ पत्नी दिखाती रहती है। इसी कारण से उन्हें जीवन में अनेक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। जिन लोगों में इस प्रकार की कमी होती है, वे उसे सुधार लें तो उनका पारिवारिक जीवन शांतिपूर्ण और सुखद रूप से चलता रहता है। पत्नी जी ने कहा है कि यदि “परिवार में पति-पत्नी दोनों ध्यान करते हैं, तो उनका दांपत्य जीवन स्वर्ग जैसा हो जाता है।”

आप अपने जीवन के स्वयं निर्माता हैं, इसलिए अपने जीवन को आपको खुद ही बदलना चाहिए। इसीलिए यदि हर कोई ध्यान साधना करे, तो वह अपने अंदर की कमियों को सुधार सकता है। ये कमियाँ तब होती हैं जब मन अशुद्ध होता है। इसलिए ध्यान के माध्यम से मन को शुद्ध करेंगे तो इन कमियों को सुधारा जा सकता है।

चाहे आप कितना भी पैसा कमा लें और कितनी भी चीजें इकट्ठा कर लें, यदि आप अपने अंदर की ऐसी कमियों को नहीं सुधारते, तो आप सुखपूर्वक जीवन नहीं जी सकते। जब एक शिष्य ने बुद्ध से पूछा कि “आपने ध्यान से क्या हासिल किया”, तो बुद्ध ने कहा “मैंने ध्यान से कुछ हासिल नहीं किया, बल्कि बहुत कुछ खो दिया।” क्या खो दिया? बुद्ध ने कहा मैंने अपने अंदर का क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष, अहंकार और मोह जैसी चीजें खो दी हैं।

एक एनलाइटनमेंट मास्टर अच्छे करने वाले से भी और बुरा करने वाले से भी सीखता रहता है। अच्छा करने वाले को देखकर उसके जैसा होना चाहिए और बुरा करने वाले को देखकर उसके जैसा नहीं होना चाहिए ऐसा वह सीखता है। जब आप तीव्र ध्यान साधना करते हैं, तो तब आपके अंदर की सभी कमियाँ स्वाभाविक रूप से दूर हो जाती हैं। आप जितना अधिक ध्यान करेंगे, तो उतना ही आगे बढ़ेंगे। आगे बढ़ने का अर्थ है अपने अंदर दिव्य गुणों को विकसित करना। अंत में आप स्वयं ही दैवी स्वरूप बन जाते हैं और इस जन्म को अंतिम जन्म बना सकते हैं।

इसीलिए मैं हर किसी से कहता रहता हूँ कि हर महीने की 1, 2, 3 तारीख को भीमवरम में होने वाले तीन दिवसीय ध्यान यज्ञ में अवश्य भाग लें। वहीं पर ही आप तीव्र ध्यान साधना कर सकते हैं, अपने मन को शुद्ध करके अपने अंदर की कमियों को सुधार सकते हैं।

पिरामिड मास्टर्स के 18 आदर्श सूत्र

1. सही ध्यान का अर्थ है “आनापानसति ध्यान” करना और सभी से करवाना।
2. सही आध्यात्मिक पुस्तकों को पढ़ना; उन्हीं को सभी से पढ़वाना।
3. ध्यान के अनुभवों और पुस्तकीय ज्ञान को सभी नियमित रूप से आपस में साझा करना।
4. पूर्णिमा ध्यान नियमित रूप से करना; सभी से पूर्णिमा ध्यान करवाना।
5. जितना संभव हो मौन रखना।
6. जब भी संभव हो, पिरामिड शक्ति का उपयोग करना।
7. दवाइयों और डॉक्टरों को भूल जाइए! अपनी ही शक्ति से हर व्यक्ति स्वयं को स्वस्थ करना चाहिए।
8. मांसाहार बिल्कुल नहीं खाना! अंडे भी निषिद्ध हैं! शाकाहार में भी सीमित आहार ही उचित है।
9. प्रकृति के साथ सामंजस्य में जीना चाहिए; जंगलों और वन क्षेत्रों में विहार यात्राएँ और ट्रेकिंग करते रहना चाहिए।
10. आध्यात्मिकता में कोई विशेष वेशभूषा, नाम-धारण नहीं है! तिलक, बिंदी आदि बिल्कुल नहीं होने चाहिए!
11. बचपन से ही बच्चों को ध्यान का प्रशिक्षण देना।
12. कोई भी शिष्य नहीं होना चाहिए... सभी को मास्टर के रूप में ही विराजमान होना चाहिए।
13. ध्यान प्रशिक्षण में ‘पैसे का लेन-देन’ बिल्कुल भी नहीं होना चाहिए।
14. मूर्ति पूजा नहीं! आत्म सत्य की आराधना ही मुक्ति का मार्ग है! जीवित मास्टर्स की भी पूजा नहीं करनी चाहिए।
15. हर व्यक्ति अपनी समस्याओं को स्वयं अपनी शक्ति का उपयोग करके हल करना चाहिए।
16. गृहस्थ रहते हुए, अपने-अपने काम करते हुए, जीवन-मुक्ति प्राप्त करना।
17. सभी गाँवों और सभी नगरों में नियमित रूप से पिरामिड ध्यान केंद्र स्थापित करना।
18. सभी पिरामिड मास्टर्स अपने-अपने ध्यान-अनुभवों को ग्रंथ रूप में तैयार करके नियमित रूप से प्रकाशित करें।

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
REBIRTH (Tatavarthy Rajya Lakshmi)	Rs.150
What is Ignorance (Avidya) ?	Rs.70

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/-



- * “मूर्ख सोचता है कि उसे ही सब कुछ पता है।”
- * “मूर्ख को समय का मूल्य बिल्कुल नहीं पता होता।”
- * “मूर्ख सभी पर अनावश्यक रूप से शक करता है।”
- * मूर्ख को भगवान के प्रति प्रेम और पाप का भय नहीं होता।
- * “संदर्भ के बिना बात करने वाला मूर्ख होता है।”
- * मूर्ख अपनी शक्ति और सामर्थ्य के बारे में सोचे बिना दिवास्वप्न देखता रहता है।
- * “अधर्म के मार्ग पर धन कमाने की इच्छा रखना भी मूर्ख का एक लक्षण है, ऐसा विदुर ने कहा है।”
- * क्रोध और ईर्ष्या जैसी भावनाएँ स्वयं को ही जला देती हैं इस विवेक के बिना बार-बार उन्हें प्रदर्शित करने वाला मूर्ख होता है। “मूर्ख पूरे शरीर में, मुँह में और हाथों में घमंड से भरा होता है।”
- * अपने भले के लिए कहने वाले को मूर्ख शत्रु बना लेता है, और जो उसकी प्रशंसा करता है, उसे अपने पास रखता है।

Rs.50/-

- ब्रह्मर्षि तटवर्ती वीर राघव राव

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**