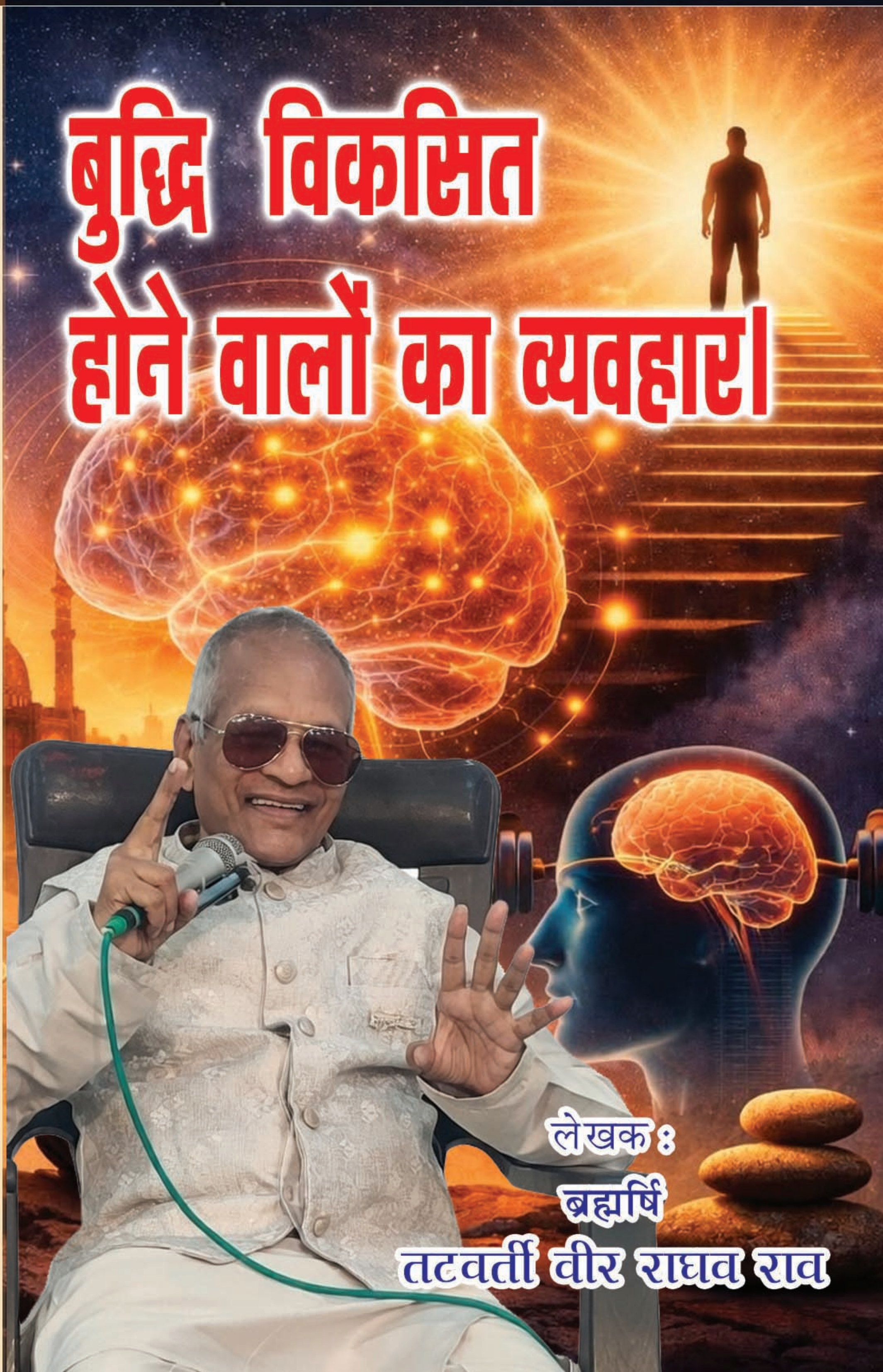
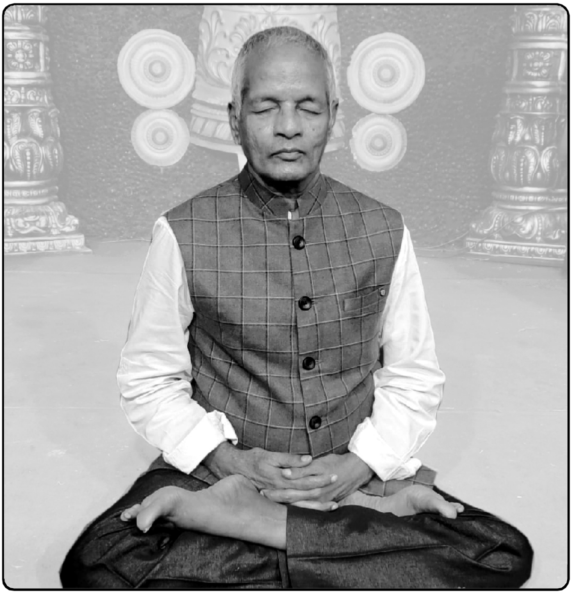
बुद्धि विकसित होने वालों का व्यवहार।



लेखक :
ब्रह्मर्षि
तटवर्ती वीर राघव राव

बुद्धि विकसित होने वालों का व्यवहार।



लेखक : ब्रह्मर्षि तटवर्ती वीर राघव राव

हिन्दी अनुवादः श्रीमति जे.पुष्पलता

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

Rs.60/-

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।

बुद्धि विकसित होने वालों का व्यवहार कैसा होता हैं।

मनुष्यों के तीन प्रकार के भविष्य होते हैं। इसलिए तीनों प्रकार के भविष्य में जीवन अच्छा होना चाहिए, चाहे कोई भी व्यक्ति हो, इन तीनों प्रकार के भविष्य के जीवन के बारे में सोचना चाहिए।

दुनिया में लोग स्वाभाविक रूप से वर्तमान जीवन के भविष्य के बारे में सोचते हैं। लेकिन यह केवल यही पर्याप्त नहीं है, आप मृत्यु के बाद भी रहते हैं। अभी आप शरीर के साथ रहते हैं, तब आप शरीर के बिना रहते हैं, वह जीवन भी अच्छा होना चाहिए। उसके बाद आप एक और जन्म लेते हैं, वह भी अच्छा होना चाहिए।

पहले वर्तमान में जी रहे जीवन का भविष्य अच्छा होना चाहिए यानी जब तक हम जीते हैं, अगर हम बिना दु:ख के रहें, तो उसे अच्छा माना जाता है!

दु:ख का अर्थ है, कई समस्याओं के कारण होने वाली पीड़ा को ही दु:ख कहते हैं। हर किसी को आर्थिक समस्याएँ होती हैं, स्वास्थ्य समस्याएँ होती हैं, पारिवारिक समस्याएँ होती हैं, गृहस्थ जीवन में समस्याएँ होती हैं, पड़ोसियों के साथ भी समस्याएँ होती हैं, और बुढ़ापे में होने वाली समस्याएँ होती हैं। कोई भी समस्या हो, तो व्यक्ति दु:ख में ही माना जाता है! दु:ख नहीं होना है, तो कोई समस्या भी नहीं होनी चाहिए। आज एक दिन बिना समस्या के रहना पर्याप्त नहीं है, आपके भविष्य में भी कोई समस्या नहीं होनी चाहिए।

इन सब बातों को पढ़ते हुए समझकर अगर उन्हें आचरण में ला

सकें, तो आपका भविष्य बहुत ही शानदार होगा। लेकिन अगर आप अपनी मर्ज़ी से ही जीते रहेंगे, तो आपका भविष्य अच्छा नहीं होगा। जैसा आप चाहते हैं, वैसा नहीं होगा। आपका भविष्य आपके किए हुए कर्मों के अनुसार होगा।

जीवन अच्छा होना चाहिए यानी कितनी देर हिंदू लोग पूजा करके प्रार्थना करते हैं, ईसाई लोग प्रार्थना करते हैं, मुसलमान नमाज़ पढ़ते हैं। इस ध्यान में आए हुए लोग संकल्प कर रहे हैं। वे पूजा करके माँगते हैं, और आप संकल्प करके ध्यान कर रहे हैं। संकल्प का मतलब इच्छा होता है, यानी आप इच्छा के साथ ध्यान कर रहे हैं।

लेकिन किसी भी परिस्थिति में इच्छाएँ पूरी नहीं होती हैं। उसी इच्छा को संकल्प कहते हैं। अगर तुम्हें कोई बीमारी है, तो उसके ठीक होने का संकल्प लें! और अगर आप अपनी बेटी की शादी करवाना चाहते हैं, तो उसके लिए भी संकल्प लो ऐसा कहकर काउंसलिंग करते हैं। ये सब कर्मों के कारण ही आए हैं, इसलिए कर्मों का विपाक करो, कर्म खत्म हो जाएंगे, ऐसा कहते हैं। लेकिन कर्मों का विपाक करने से कर्म कैसे समाप्त हो जाएंगे? कर्म समाप्त होने के लिए श्रीकृष्ण ने ''ज्ञानाग्नि दग्धकर्माणाम'' ऐसा कहा है; लेकिन कर्मों का विपाक करने से कर्म समाप्त हो जाते हैं, ऐसा भगवद्गीता में कहीं भी नहीं कहा गया है। क्या सिर्फ मनी मेडिटेशन करने से पैसा आ जाता है? यह तो यूँ ही लोगों को आकर्षित करने के लिए कहते हैं।

किसी भी समस्या से बाहर निकलना हो या उसका हल करना हो, सबसे पहले आपको अपनी बुद्धि का विकसित करना चाहिए। बुद्धि विकसित किए बिना आप किसी भी समस्या से बाहर नहीं निकल सकते।

असल में समस्याएँ क्यों आती हैं? यह प्रश्न अपने आप से पूछना चाहिए। समस्याएँ आपके पहले किए गए कर्मों के अनुसार आती हैं। बुरे कर्म और पाप कर्म करते हुए, अगर अधर्म के अनुसार व्यवहार करेंगे, तो कष्ट और समस्याएँ आएँगी।

ज़रा फिर से सोचिए, आप ऐसे कर्म क्यों कर रहे हैं, जिनसे समस्याएँ आती हैं? अगर ऐसे कर्म न करें, तो कष्ट नहीं आएँगे, है ना?

ये कर्म इसी शरीर से किए गए हैं, ध्यान से देखें तो सबके शरीर एक जैसा काम नहीं करते। कुछ लोगों के शरीर मुर्गी को मार रहे हैं, कुछ लोगों के शरीर मुर्गी की रक्षा कर रहे हैं। वह शरीर ऐसा क्यों करता है? यह शरीर ऐसा क्यों करता है? मतलब शरीर जो भी काम करता है, उसका कारण मन है, मन जैसा कहता है, शरीर वैसा ही करता है। और कुछ लोगों का मन इस शरीर से अच्छे काम करवाता है, जबकि कुछ लोगों का मन इसी शरीर से पाप, गलतियाँ और हिंसा करवाता है। मन ऐसा क्यों करता है?

बुरा मन इस शरीर से बुरे काम करवाता है, अच्छा मन इस शरीर से अच्छे काम करवाता है। अगर आप बुरे काम कर रहे हैं, तो उसका कारण बुरा मन है। इसलिए अगर तुम अब बुरे काम नहीं करना चाहते, तो बुरे मन को अच्छे मन में बदलना होगा।

बुरे मन को अच्छे मन में बदलने के लिए दो काम करने चाहिए। वे हैं:

1. ''श्वास पर ध्यान'' केंद्रित करके तीव्र ध्यान साधना करनी चाहिए।

2.‘‘सात्विक शाकाहारी भोजन लेना चाहिए।’’

इन दोनों को करने से कुछ ही महीनों में मन के सारे बुरे भाव पूरी तरह समाप्त हो जाते हैं और मन शुद्ध हो जाता है। अर्थात मन अच्छा बन जाता है, पवित्र हो जाता है। ऐसा मन आपसे बुरे काम नहीं करवाता। अगर आप बुरे काम नहीं करेंगे, तो कष्ट नहीं आएँगे, अगर कष्ट ही नहीं होंगे, तो आपका भविष्य अच्छा ही होगा, है ना! इतना ही नहीं, अच्छा मन होने से बुद्धि भी विकसित होती है। याद रखिए, बुद्धि के दो प्रकार होते हैं सद्बुद्धि, दुर्बुद्धि।

सद्बुद्धि यानी अच्छा मन, दुर्बुद्धि यानी बुरा मन। बुद्धि सभी के पास होती है। बुरे काम करने वाले के पास भी होती है और अच्छे काम करने वाले के पास भी होती है। चाहे कुछ भी हो, निर्णय लेने वाली ही बुद्धि है यह याद रखिए।

आपको वह काम करना चाहिए या नहीं? यानी मुर्गी खानी चाहिए या नहीं? जब मन हिचकिचाता है, तब निर्णय बुद्धि ही करती है।

अगर बुद्धि अच्छी हो, तो वह कहती है कि मुर्गी मत खाओ, अगर बुद्धि बुरी हो, तो वह कहती है कोई बात नहीं, ताकत आएगी, खाओ। मनुष्य बुद्धि जैसा कहती है, वैसा ही करते हैं, लेकिन आपके किए हुए के अनुसार ही फल मिलता है।

अगर मुर्गी को खाते हैं तो कष्ट, बीमारियाँ आती हैं, अगर नहीं खाते तो नहीं आतीं। इसका मतलब यह है कि ये कष्ट, बीमारियाँ बुद्धि पर निर्भर करते हैं।

इसलिए अगर आपका जीवन अच्छा होना चाहिए, कष्ट नहीं आने चाहिए, आपका भविष्य अच्छा होना चाहिए, तो आपको अपनी

बुद्धि को विकसित करना चाहिए। देखिए मान लीजिए कि गुलाब का फूल खिल गया है, तो वह देखने में सुंदर होता है, खुशबू फैलाता है, आनंद देता है।

इसी तरह जो फूल नहीं खिला होता, उसे ''कली'' कहते हैं। कली उतनी सुंदर नहीं होती, उसमें खुशबू भी नहीं होती। इसी तरह अगर आपकी बुद्धि विकसित हो जाए, तो वह फूल की तरह सबके लिए लाभदायक होती है। इतना ही नहीं, जब बुद्धि विकसित हो जाती है, तो इंसान जो नहीं करना चाहिए, वह नहीं करता और जो करना चाहिए, वही करता है।

जो काम नहीं करने चाहिए, उन्हें न करने से कष्ट नहीं आते, और जो काम करने चाहिए, उन्हें करने से ही सब लाभ होता है, सब भोग मिलता है। तो फिर उनका भविष्य अच्छा क्यों नहीं होता? अब आप बताइए, अगर आपका भविष्य अच्छा होना चाहिए, तो आपको अपनी बुद्धि को विकसित करना चाहिए यह समझ लीजिए।

कर्म को जितने समय तक भोगना होता है, उतने समय तक भोग लेने पर वह कर्म समाप्त हो जाता है। तब न बीमारी रहती है, न कष्ट रहता है, न कोई समस्या रहती है। देखिए, एक आदमी ने गलती की, तो उसे तीन महीने के लिए जेल में डाल दिया गया। तीन महीनों के अंदर बाहर आना चाहें तो भी नहीं आ सकते। तीन महीने पूरे होने पर वे खुद ही बाहर भेज देते हैं, खाना भी नहीं देते।

किए गए कर्म का दंड मिलने पर उसे कष्ट कहा जाता है, अर्थात वह भगवान द्वारा दिया गया दंड है। सृष्टि के नियम के अनुसार, आपने जितना कर्म किया है, उसके लिए आपको कितने समय तक दंड मिलेगा,

यह आपको ज्ञात नहीं है। जब दंड का भोग पूर्ण हो जाता है, तब मनुष्य स्वत: ही मुक्त हो जाता है।

आपने पहले कोई पापकर्म किया था, जिसके लिए आपको दंड मिला, जो छह महीने, नौ महीने या एक वर्ष तक चला। अर्थात कष्ट उत्पन्न हुआ, कष्ट उत्पन्न होने पर मनुष्य क्या करता है ? वह उससे मुक्त होने का प्रयास करता है।

उन्होंने पहले सब कुछ देखा, लेकिन कहीं काम नहीं हुआ। किसने कहा कि कर्म विपाक ध्यान में बैठो, तो आपका कष्ट दूर हो जाएगा। वह जाकर बैठता है, करीब 10 और 15 दिन बैठने के बाद उसका वह कष्ट कम हो जाता है। मैं बहुत समय से परेशान रहा हूँ, मुझे ठीक नहीं हुआ लेकिन यहाँ आते ही ठीक हो गया, ऐसा कहते हैं। देखने पर लगता है कि इसकी पीड़ा ठीक हो गई, लेकिन इसके पास ही एक और आदमी बैठा है, उसकी पीड़ा कम नहीं होती। कारण यह है कि उसका कर्म अभी समाप्त नहीं हुआ है।

फिर वह जाकर उस मास्टर से पूछता है उसे तो ठीक हो गया, मुझे नहीं गया। फिर वह मास्टर उसे डाँटते हुए कहता है कि उसने अच्छा किया, तुमने अच्छा नहीं किया। मतलब उसका कर्म वहीं खत्म हो गया, कम हो गया। यह जाने बिना लोग उस मास्टर को महान मान लेते हैं।

क्या संकल्प करने वाले सभी लोगों का कष्ट कम हो जाता है ? एक-दो लोगों का ही कम होता है। क्यों कम हुआ ? क्योंकि उसका कर्म समाप्त हो गया। बाकी लोगों का क्यों कम नहीं हुआ ? क्योंकि उनका कर्म अभी भी बाकी है। वे मास्टर क्या करते हैं जिनका कष्ट कम हो गया है, उन्हें बुलाकर कहते हैं, अपने अनुभव बताओ। मैं कई दिनों से परेशान हो

रहा था, मैं वहाँ गया, यहाँ गया, उसे भी पकड़ा, लेकिन मुझे ठीक नहीं हुआ। यहाँ आकर मैंने संकल्प करके ध्यान किया, तो मुझे ठीक हो गया ऐसा कहते हैं।

देखने वाले सोचते हैं उसने सही किया, इसलिए उसका कष्ट कम हो गया, शायद मैंने सही नहीं किया, इसलिए मुझे कम नहीं हुआ। तब वह मास्टर कहता है, तुम दृढ़ संकल्प करो।

सोचिए! अगर एक ही क्लास में किसी की एस्ट्रल सर्जरी हो जाए, तो फिर अस्पताल जाकर लाखों रुपए खर्च करने की क्या जरूरत है ? अस्पताल जाकर सबका इलाज मुफ्त में करवा सकते हैं न ? फिर क्यों नहीं करवाते ? क्या क्लास में सच में सबको फायदा हुआ ? सिर्फ दो-तीन लोगों को ही फायदा हुआ, लेकिन बाकी लोगों को क्यों नहीं हुआ ? जितनी देर तक जिन लोगों को फायदा हुआ है, उन्हें स्टेज पर चढ़ाकर बुलवाओगे, तो लोग वही मान लेते हैं। लेकिन अगर 300 लोग बैठते हों, तो सिर्फ तीन लोगों को ही फायदा हुआ, बाकी 297 लोगों को नहीं हुआ। इन सबको क्यों फायदा नहीं हुआ, यह सवाल नहीं पूछते, बल्कि इसी बात का प्रचार करते हैं। आपमें इतने तरह से सोचने की शक्ति होनी चाहिए।

उस शक्ति को पाने के लिए पहले बुद्धि बढ़ानी होगी। बुद्धि के बिना तुम्हें कुछ भी समझ में नहीं आएगा, सब कुछ गड़बड़ लगेगा और जो भी कोई कहेगा, तुम वही मान लोगे। बुद्धिमान व्यक्ति किसी की भी बात यूँ ही नहीं मानता। बुद्धिमान व्यक्ति में विवेक होता है, यानी सोचने की शक्ति होती है। इसलिए वह सोचता है, प्रश्न करता है, उत्तर ढूँढता है।

फिर वह किसी की भी बात आँखें मूँदकर नहीं मानता और किसी एक पर निर्भर नहीं रहता। वह हर समय अपने विवेक और अपनी

निर्णय–शक्ति पर ही निर्भर रहता है। इतना ही नहीं, उसे यह भी समझ में आता है कि वह जो कह रहा है, वह गलत है।

इसलिए बुद्धि का विकास करना चाहिए। बुद्धि विकसित होगी तभी आपका भविष्य अच्छा होगा। आइए, बुद्धि विकसित व्यक्ति के कुछ लक्षण जानते हैं।

बुद्धिमान व्यक्ति हर चीज़ के लिए लालायित नहीं होता, न वह व्याकुल होता है और न ही लालच करता है। बुद्धिमान व्यक्ति जब कोई काम करता है, तो वह उससे क्या लाभ होगा, क्या हानि होगी, यह पहले से जानता है।

इसका मतलब है कि बुद्धिमान व्यक्ति को यह पता होता है कि इस ध्यान को करने से क्या लाभ होगा, जिसके पास बुद्धि नहीं है उसे यह पता नहीं होता। इसलिए बुद्धिमान व्यक्ति अनुशासन के साथ बैठता है। जबकि जिसके पास बुद्धि नहीं है, उसे यह भी नहीं पता होता कि ध्यान करने से क्या मिलता है।

अगर बुद्धि होती है, तो वह सोचता है कि जब सब लोग ध्यान में बैठे हैं, तो मुझे भी बैठना चाहिए। अगर ऐसा नहीं लगता, तो समझो कि उसमें बुद्धि नहीं है।

बुद्धि के बारे में विदुर ने क्या कहा है ?

1. कुछ खो जाए तो वह दुःखी नहीं होता, कुछ मिल जाए तो वह खुश नहीं होता।

2. वह समय बर्बाद नहीं करता, किसी भी काम के लिए जितना समय आवश्यक होता है, उतना ही समय लेता है।

आप भोजन करने गए हैं, खाना खाने में कितना समय लगता है ? दस मिनट, या ज़्यादा से ज़्यादा पंद्रह मिनट लगते हैं, लेकिन अगर डेढ़ घंटा हो जाए और फिर भी नहीं आएँ, तो इसका क्या मतलब है ? असल में वे किस लिए आए हैं ? ध्यान के लिए। लेकिन यहाँ आकर उसे छोड़कर कुछ और ही कर रहे हैं।

3. वह स्त्री-लोभ, मद्यपान, जुआ आदि से दूर रहता है।

यहाँ किस लिए आए हैं ? ध्यान करने के लिए, ज्ञान बढ़ाने के लिए। बुद्धि न होने वाला आदमी यहाँ आकर भी यही सोचता रहता है कौन-सी लड़की सुंदर है, किस लड़की को लाइन मारनी है, उसे कैसे पटाना है इसी में लगा रहता है। जो बताया जाता है, उस पर उसका ध्यान नहीं रहता, क्योंकि उसमें बुद्धि नहीं है।

4. वह संपत्ति को व्यर्थ नहीं करता, बल्कि उसे सही तरीके से उपयोग करता है।

लेकिन वह पैसे उन चीज़ों पर खर्च करता है, जिनसे लाभ मिलता है। वह यूँ ही इस-उस के लिए पैसा खर्च नहीं करता, बल्कि ज्ञानवर्धक पुस्तकों पर ही पैसा खर्च करता है। वे पुस्तकें उसमें ज्ञान उत्पन्न करती हैं, बुद्धि का विकास करती हैं, सही मार्ग दिखाती हैं। वह अनावश्यक चीज़ों पर पैसा खर्च नहीं करता, न ही विलासिता, लग्ज़री पर पैसा खर्च करता है, न ही व्यर्थ में पैसा खर्च करता है।

मुझे बचपन से ही फिल्मों में रुचि नहीं थी। वह सोचता है कि उस पैसे को लोक-कल्याण के लिए उपयोग किया जा सकता है। ध्यान में आने के बाद वह किताबें छपवाकर कम दाम में देना चाहता था।

बुद्धिमान व्यक्ति पैसे को भी बचाता है और उसे सही कामों में खर्च करता है। जब वह जान लेता है कि वह आत्मा है, तो वह केवल उन्हीं चीज़ों पर खर्च करता है जो आत्मा के लिए लाभदायक हैं। वह शरीर के लिए लाभदायक चीज़ों पर खर्च नहीं करता। अगर आपकी बुद्धि विकसित हो जाए, तो आपको कोई कुछ बताने या सलाह देने की ज़रूरत नहीं पड़ेगी, सब कुछ आपको खुद ही समझ में आ जाएगा।

तीनों प्रकार के भविष्य अच्छे होने के लिए पहले बुद्धि अच्छी होनी चाहिए। इसलिए ''बुद्धिमान लोगों का व्यवहार कैसा होता है ?'' इस विषय पर कुछ और बातें जान लेते हैं।

5. क्या गलत है ? क्या सही है ? यह बुद्धिमान व्यक्ति को पता होता है।

सुबह से रात तक आपके किए जाने वाले काम अनेक होते हैं। इनमें कुछ काम ऐसे होते हैं, जिन्हें करना चाहिए, कुछ काम ऐसे होते हैं, जिन्हें नहीं करना चाहिए। लेकिन कौन-से काम करने चाहिए, यह बुद्धिमान व्यक्ति को अच्छी तरह पता होता है, वह वही काम करता है। इतना ही नहीं क्या सही है - क्या गलत, क्या न्याय है - क्या अन्याय इसका विवेकज्ञान भी होता है। इतना ही नहीं क्या धर्म है - क्या अधर्म, क्या नीति है - क्या अनीति है यह भी अच्छी तरह समझ में आता है। इसलिए वह जो नहीं करना चाहिए, वह नहीं करता - जो करना चाहिए, वही करता है।

देखिए, इस ध्यान मार्ग में आते हैं तो मांस नहीं खाना चाहिए, ऐसा कहा जाता है। कारण यह है कि वह भी एक जीव है, उसे हमें मारना नहीं चाहिए। जैसे हमारे पास प्राण हैं, वैसे ही उसमें भी प्राण है। इसलिए उन्हें हमें कष्ट नहीं देना चाहिए, न ही हिंसा करनी चाहिए, ऐसा बताया

जाता है। ऐसा कहने पर कुछ लोग छोड़ देते हैं, कुछ लोग सुनते ही नहीं। इसका मतलब है कि कुछ लोग समझते हैं, कुछ लोग समझ नहीं पाते।

कुछ लोग ही समझ पा रहे हैं, इसका मतलब है कि उनकी बुद्धि थोड़ी काम कर रही है। अगर बहुत लोगों को समझाने पर भी वे नहीं बदल रहे हैं, तो इसका मतलब है कि उनकी बुद्धि काम नहीं कर रही है। वे तो इस ध्यान मार्ग में बिल्कुल भी नहीं आते। जिन लोगों में थोड़ी काम करती है, वही इस ध्यान मार्ग में आते हैं। इसलिए अगर अपनी बुद्धि को विकसित करते हैं, तो आप गलत काम करना चाहें भी तो नहीं करेंगे, अगर बुद्धि विकसित न हो, तो न करना चाहें भी गलत काम कर देते हैं। ऐसा करने की वजह से भविष्य में कष्ट आते हैं।

आज गलती करने पर उसी दिन कष्ट नहीं आते। आज चिकन खा लेने मात्र से क्या आज ही कष्ट आएंगे? नहीं, नहीं आते। क्योंकि पाप को पकना पड़ता है, पकने में समय लगता है। इसलिए वह अभी खाता है और भविष्य में खुद ही कष्ट मोल लेता है। तब भविष्य बहुत कष्टदायक हो जाता है। इसलिए यानी भविष्य अच्छा होना चाहिए, तो बुद्धि को विकसित करना चाहिए।

6. बुद्धिमान व्यक्ति यह जान सकता है कि कौन मित्र है? - कौन शत्रु है?

यदि कोई झगड़ा कर रहा हो, तो वह अपनी बुद्धिमत्ता और समझदारी से उसे सुलझा लेता है। आपने तेनाली रामकृष्ण की कहानियाँ पढ़ी होंगी। किसी भी तरह की पहेली या समस्या उनके पास लेकर जाएँ, तो वे उसे हल कर देते थे। क्योंकि वे अत्यंत मेधावी थे। वे न केवल अपनी समस्याओं का समाधान करने में सक्षम थे, बल्कि दूसरों की समस्याओं

का समाधान करने में भी सहायता कर सकते थे। इसलिए चाहे कोई भी हो, उसे अपनी बुद्धि अवश्य विकसित करनी चाहिए।

7. इतना ही नहीं साम, दान, भेद, दंड उपायों में कब कौन-सा उपाय प्रयोग करना चाहिए और उसे कुशलतापूर्वक लागू कर सकने वाला व्यक्ति बुद्धिमान होता है।

वह एक व्यक्ति के विषय में सौम्यता से, दूसरे व्यक्ति के विषय में कठोरता से, और दूसरे के विषय में दंड उपाय का प्रयोग करता है।

किसे कठोर वचन कहने चाहिए? किसे मधुर वचन कहने चाहिए? किस समय बोलना चाहिए? कैसे बोलना चाहिए? यह समझ बुद्धिमान व्यक्ति के पास होती है। जिस उपाय का उपयोग जहाँ करना चाहिए, उसका उपयोग वह दूसरी जगह नहीं करता। जो यह जानता है कि कहाँ क्या प्रयोग करना चाहिए, वही कुशल, बुद्धिमान व्यक्ति होता है। इसलिए बुद्धि को विकसित करने से कितने प्रकार के लाभ होते हैं, यह देखिए। अपने बच्चों के मामले में, पड़ोसियों के मामले में, या कहीं भी, वह अपनी कुशलता से परिवर्तन ला सकता है, लोगों को सही मार्ग पर ला सकता है।

8. इतना ही नहीं, बुद्धिमान व्यक्ति बड़ों, ज्ञानी लोगों का सम्मान करता है। उनकी संगति में रहता है, उनसे मित्रता करता है।

उसे पता होता है कि यह व्यक्ति ज्ञानी है। ऐसे व्यक्ति के साथ रहने से हमें लाभ होगा और हमारा कल्याण होगा, यह बात बुद्धिमान व्यक्ति समझता है। इसलिए वह उनका सम्मान करता है, उनसे मित्रता करता है।

आप देखिए, 2013 में थ्9 ने पत्री जी के बारे में न जाने कितनी

झूठी और बेबुनियाद बातें कहीं थीं। उन बातों को सुनकर बहुत-से लोग पत्री जी से दूर हो गए, लेकिन मैं और मेरी मैडम ने उन बातों पर ध्यान नहीं दिया, उन्हें नहीं छोड़ा। हमें पता है कि वे अपार ज्ञान के धनी हैं। इतना ज्ञान बाहर कहीं भी ढूँढने पर नहीं मिलेगा। इसलिए हमें वही चाहिए था जो वे बताते थे, हमने उनका साथ नहीं छोड़ा। इसी कारण आज हम इस स्तर तक पहुँचे हैं।

लेकिन जो लोग उनसे दूर हो गए, उन्होंने बहुत बड़ा नुकसान उठाया। उन्हें अभी बहुत जन्म लेने पड़ेंगे। अगर इतना महान गुरु मिल जाए, तो उनसे दूर होना तो दूर की बात है, उन्होंने तो उनके द्वारा दी गई इस महान साधना को भी छोड़ दिया। लेकिन बुद्धिमान व्यक्ति ऐसी चीज़ों को नहीं छोड़ता। वह गुरु के बताए मार्ग पर चलकर निश्चित रूप से जीवन में बहुत लाभ प्राप्त करता है। अगर बुद्धि न हो, तो यह समझ में नहीं आता कि किसके पास ज्ञान है, किसके पास ज्ञान नहीं है, कौन बुद्धिमान है और कौन मूर्ख। इसलिए, किसकी संगति करनी चाहिए यह समझे बिना, वह ऐसी संगति करता है जो नहीं करनी चाहिए, और नुकसान उठाता है।

अगर थोड़ी-सी भी बुद्धि हो, तो मनुष्य ज्ञानियों की संगति करता है और जीवन में बहुत लाभ प्राप्त करता है। इसीलिए मैं हर किसी से कहता हूँ कि पहले अपनी बुद्धि को विकसित करो, उसके बाद कोई भी काम करो।

अगर बुद्धि विकसित नहीं होती, तो कोई लाभ नहीं होता। कम से कम ज्ञान प्राप्त न भी हो, तो कोई बात नहीं, लेकिन अपनी बुद्धि तो विकसित कीजिए, ऐसा मैं कहता हूँ। लेकिन वह इतना आसान काम नहीं है। बहुत मेहनत करनी पड़ती है, बहुत साधना करनी पड़ती है, कई

नियमों का पालन करना पड़ता है। यह सब करने पर ही बुद्धि विकसित होती है, आपकी समझ-बूझ बहुत बढ़ जाती है।

बुद्धिमान व्यक्ति यह समझ सकता है कि कौन पंडित है, कौन ज्ञानी है। वह उनकी मित्रता चाहता है और उनके संग में रहने का प्रयास करता है।

9. बातों को सोच-समझकर और सावधानी से बोलना भी बुद्धिमान व्यक्ति का एक लक्षण है। क्योंकि बुद्धिमान व्यक्ति यह जानता है कि बोलने वाली बातें भी कर्म के अंतर्गत ही गिनी जाती हैं। इसलिए यदि गलत बोलेंगे, तो एक पाप कर्म बन जाएगा। ऐसा कर्म क्यों बनाना चाहिए, यह सोचकर वह सावधानी से बोलता है।

बोलते समय बहुत सावधानी से बोलिए, ज़ुबान फिसलने मत दीजिए, ऐसा बड़े-बुज़ुर्ग कहते हैं। ''पैर फिसल जाए तो उसे वापस संभल जा सकता है, लेकिन ज़ुबान फिसल जाए तो उसे वापस नहीं लिया जा सकता।'' क्योंकि यहाँ ज़ुबान फिसली, तो वहाँ रिकॉर्ड हो जाती है। अरे, गलती से हो गया ऐसा कहने पर भी, वहाँ खाते में जमा हुआ कर्म वापस नहीं लिया जा सकता। इसलिए ज़ुबान नहीं फिसलनी चाहिए।

जिन लोगों ने अपनी बुद्धि विकसित नहीं की, उन्हें उन बातों का अंतर तक समझ में नहीं आता। उन्हें यह भी पता नहीं होता कि क्या झूठ है - क्या असत्य; वे यूँ ही बोलते रहते हैं। इस तरह बिना जाने वे अनेक झूठ बोलते रहते हैं।

झूठ :- अर्थात यदि कोई व्यक्ति अपनी दी हुई बात पर कायम नहीं रहता, तो उसे झूठ कहा जाता है। तुम्हारे पास कोई आकर बोला, मुझे 10,000 रुपये दो, मैं एक हफ्ते में लौटा दूँगा। ठीक है, तुमने 10,000

रुपये दे दिए। लेकिन एक हफ्ते बाद अगर वह कहे, मैंने तुमसे पैसे कब लिए, तो यह झूठ बोलना ही है। झूठ भी पाप है, इसलिए बहुत सावधानी से बोलना चाहिए।

10. बुद्धिमान व्यक्ति झूठ नहीं बोलता, वह अपनी दी हुई बात निभाता है।

यह मैंने पत्री जी के पास देखा है। वे आसानी से वचन नहीं देते, लेकिन अगर वचन देते हैं, तो उसे निभाते भी हैं। जब कोई कहता है, 'हमारे घर आइए, हमारे गाँव आइए,' तब वे जल्दी से वचन नहीं देते। लेकिन अगर एक बार वचन दे दें, तो कभी न कभी उसे ज़रूर निभाते हैं। इसलिए यदि आप वचन निभा नहीं सकते, तो वचन मत दीजिए।

हमारे सोसायटी में बहुत से लोग कहते हैं कि वे क्लास में आएँगे, वचन भी देते हैं। लेकिन आख़िरी समय में कहते हैं कि मुझे यह काम आ गया, वह काम आ गया, इसलिए मैं नहीं आ सकता। बेचारे वे लोग कितनी तैयारियाँ करते हैं। लेकिन अगर वह नहीं जाता, तो वे निराश हो जाते हैं। इस तरह वह बहुत लोगों को निराश करने वाला बन जाता है।

लेकिन बुद्धिमान व्यक्ति आसानी से वचन नहीं देता, अगर देता है, तो उसे नहीं तोड़ता। इसीलिए मैं जहाँ भी आने के लिए कहता हूँ, वहाँ निश्चित रूप से जाता हूँ। मैंने अपने परिवार के फ़ंक्शन्स भी छोड़ दिए, लेकिन क्लासेस बंक करना कभी नहीं किया।

घर में फ़ंक्शन्स अचानक आ जाते हैं। अगर उनके वजह से क्लास में न जाएँ, तो वे निराश हो जाते हैं, उनका धन भी व्यर्थ हो जाता है। इसलिए अगर पहले ही कह दूँ कि मैं नहीं आऊँगा, तो वे किसी और को बुला लेते हैं।

इसलिए किसी भी बात का वचन देते समय बहुत सावधान रहना चाहिए, वचन नहीं तोड़ना चाहिए। बुद्धिमान व्यक्ति की यही लक्षण होती है कि वह आसानी से वचन नहीं देता, अगर देता है, तो उसे निश्चित रूप से निभाता है। अगर आप अपना वचन तोड़ते हैं, तो समझ लीजिए कि आपमें बुद्धि की कमी है। बहुत से लोग सोचते हैं, यह तो सिर्फ़ एक बात ही है, लेकिन यह पाप है यह जान लीजिए।

11. इसी प्रकार बुद्धिमान व्यक्ति यह भी जानता है कि बातों से अधिक मौन सोने के समान मूल्यवान होता है।

कुछ-कुछ घटनाएँ ऐसी होती रहती हैं कि उन घटनाओं के घटते समय पूछी गई बात का उत्तर नहीं दे पाते। अगर न कहें तो एक झगड़ा, कहें तो दूसरा झगड़ा, ऐसे अवसर भी आते हैं। तब बुद्धिमान व्यक्ति चुप रह जाता है।

यह मैंने पत्री जी से सीखा है। कुछ-कुछ बातें पूछने पर वे कुछ नहीं कहते, चुप रहते हैं। आप चुप नहीं रहते, जो मन में आता है वह बोल देते हैं, वही थोड़ी परेशानियाँ खड़ी कर देता है। लेकिन बुद्धिमान व्यक्ति में मौन रहने की शक्ति होती है। जब कठिन परिस्थितियाँ आती हैं, तब वह मौन रहता है। इस विषय में हमारे लोग कुछ कहानियाँ भी कहते रहते हैं।

नीति कथा : एक शिकारी एक हिरणी का पीछा करते हुए आ रहा था। वह हिरणी भागते-भागते एक मुनि के आश्रम में आ गई। वह वहाँ आकर दिखाई दिए बिना छिप गई। यह उस मुनि ने देख लिया। कुछ देर बाद वह शिकारी वहाँ आया और उस मुनि से पूछने लगा, महाराज, क्या आपने इधर एक हिरण को आते हुए देखा है ? वह मुनि कुछ नहीं बोले। न

तो उन्होंने कहा कि देखा है, न ही यह कहा कि नहीं देखा है। आप क्यों नहीं बोल रहे हैं ? शिकारी ने जोर से पूछा। उन्होंने कहा, ''जिस आँखों ने देखा है, वे बोल नहीं सकतीं, और जो मुँह बोल सकता है, उसने देखा नहीं है। अब बताओ, मैं क्या करूँ ?'' देखा आँखों ने है, और बोल सकता है मुँह। आँखों ने उस हिरण को देखा है, लेकिन क्या वे आँखें बोल सकती हैं ? और यह मुँह क्या कुछ देख सकता है ? उसने नहीं देखा, लेकिन बोल सकता है, ऐसा उन्होंने कहा। उस मुनि ने इस तरह अपने आपको बचा लिया।

अगर वह कह देता कि देखा है, तो वह उसे मार डालता और उसकी जान चली जाती। अगर कह देता कि नहीं देखा, तो वह शिकारी मानने वाला नहीं था। और अगर देखकर भी नहीं बताऊँगा कहता, तो वह झूठ बोलने जैसा होता। इसीलिए उस मुनि ने इस प्रकार उत्तर दिया।

बहुत से लोगों को यह पता नहीं होता कि शारीरिक बल से अधिक बुद्धि का बल महान होता है। इस बुद्धि को विकसित नहीं करते। शरीर की ताकत के लिए मांस खाने से बुद्धि मंद हो जाती है। बुद्धि का बल बढ़ा लेना ही काफी है, चाहे शरीर में मांसपेशियाँ न हों और साधारण ही क्यों न दिखो।

इस विषय पर एक कहानी बताते हैं। एक जंगल में एक बड़ा शेर आया। वह सभी जानवरों को मनमाने ढंग से मार देता था और खा जाता था। तब जंगल में रहने वाले सभी जानवर घबरा गए। किस समय आकर उन पर टूट पड़ेगा और कब किसे मार डालेगा, इसी डर से उन्हें नींद नहीं आती थी। तब सभी जानवर इकट्ठा होकर सभा करने लगे। अगर इसे ऐसे ही छोड़ दिया जाए, तो हममें से किसी को भी सुख-शांति नहीं मिलेगी।

एक काम करते हैं, हम रोज़ एक जानवर उसके खाने के लिए भेजेंगे। तब वह किसी और के पीछे नहीं पड़ेगा और बाकी सब कम से कम शांति से रह सकेंगे, ऐसा कहकर सभी जानवर मिलकर शेर के पास गए। जाकर उन्होंने कहा, तुम्हें अब कहीं जाने की ज़रूरत नहीं है। तुम जहाँ रहते हो, वहीं रहो। हममें से कोई न कोई रोज़ तुम्हारे भोजन के लिए आ जाएगा। तब शेर ने सोचा, जब ये बिना किसी मेहनत के खुद ही आ रहे हैं, तो मुझे क्या परेशानी है! ऐसा कहकर उसने उनकी बात मान ली। तब रोज़ एक-एक जानवर उसके पास जाने लगा और वह उसे आराम से खाकर सो जाता था।

इसी तरह एक दिन खरगोश की बारी आई! वह डरते-डरते जाने लगा। वह सोचने लगा, मेरी ज़िंदगी तो ऐसी हो गई! फिर उसने सोचा, हमारे जंगल के जानवरों को इसकी पीड़ा से छुटकारा मिलना चाहिए। तभी उसे अचानक एक उपाय सूझ गया। वह खरगोश तो शाकाहारी था, मांस नहीं खाता था। इसलिए उसकी बुद्धि बहुत अच्छी तरह काम करने लगी।

वह धीरे-धीरे उस शेर के पास गई और जाकर उस शेर से बोली, हे राजा, आज के बाद तुम्हारा खेल खत्म हो गया। इस जंगल में तुमसे भी अधिक शक्तिशाली एक और शेर आ गया है। वह तुम्हें भगा देगा। अब तुम्हारा काम भी खत्म होने वाला है। फिर तुम्हारी बात कोई नहीं सुनेगा, न ही कोई तुम्हारे पास भोजन बनकर आएगा। तब वह शेर एकदम उठकर बोला, क्या कहा ? तुमने क्या समझ रखा है ? मुझसे भी बड़ा कोई है क्या ? वह कौन है ? कहाँ है ? चलो, मुझे दिखाओ। उसका हाल मैं अभी बताता हूँ।

तो फिर चलो, ऐसा कहकर वह उसे उसी जंगल में एक पुराने,

टूटे हुए कुएँ के पास ले गई।

फिर खरगोश ने कहा, लो, देखो! वह उसके अंदर है। शेर नीचे झुका, करीब से देखने पर उसे उसमें एक बड़ा शेर दिखाई दिया। उसे देखते ही वह ज़ोर से दहाड़ा। जैसे ही उसने दहाड़ा, उसने अपना मुँह खोला। उस कुएँ से उसकी आवाज़ की गूँज वापस आई, अरे ठहर, अभी तेरी खबर लेता हूँ! ऐसा सुनकर वह धड़ाम से! कुएँ में कूद पड़ा। फिर क्या था? वह पानी में गिरकर मर गया।

इसका मतलब, इतना ताकतवर शेर भी एक खरगोश द्वारा मारा गया। अब बताइए, शारीरिक बल बड़ा है या बुद्धि का बल? तो बुद्धि का बल ही सबसे बड़ा होता है। इसलिए बुद्धि को बढ़ाना चाहिए। बुद्धि बढ़ानी है तो 1.श्वास पर ध्यान लगाकर ध्यान करना चाहिए। 2. सात्विक शाकाहार ग्रहण करना चाहिए।

12. इस तरह बुद्धिमान व्यक्ति सामने वाला पूछे तभी सलाह देता है, बिना पूछे मुफ्त की सलाह नहीं देता। अर्थात वह अनावश्यक सलाह नहीं देता।

13. इस तरह बुद्धिमान व्यक्ति कभी भी किसी का, किसी भी परिस्थिति में अपमान नहीं करता।

14. इस प्रकार बुद्धिमान व्यक्ति किसी भी बात पर जितनी प्रतिक्रिया देनी चाहिए, उतनी ही प्रतिक्रिया देता है।

बुद्धिमान व्यक्ति किसी भी बात को जितना स्वीकार करना चाहिए, उतना ही स्वीकार करता है ।हमारे समाज में भी बहुत से लोगों में बुद्धि की कमी होने के कारण, पत्री जी कहते हैं कि सभी पुस्तकें पढ़ो और सबके संदेश सुनो। ये लोग पत्री जी ने कहा है इसलिए सबकी किताबें पढ़ते हैं।

लेकिन पत्री जी की किताबें नहीं पढ़ते। ऐसे पढ़ने की वजह से, ध्यान करने वालों को जो चाहिए वह एक होता है, और वे जो बताते हैं वह कुछ और होता है। वे एक-दूसरे के विपरीत बातें करते रहते हैं। सुनने वाले कन्फ्यूज हो जाते हैं।

अगर बुद्धि होगी, तो यह सब उलझन क्यों होगी? उसमें अगर कोई एक भी उपयोगी बात होगी, तो वह उसे ग्रहण कर लेता है। बाकी सब छोड़ देता है।

पत्री जी कहते हैं कि सबसे सीखो, तो ये लोग जिसके पास भी जाते हैं, उसकी बातें सुनते रहते हैं। पत्री जी ने कहा है! लेकिन उसे समझने की बुद्धि भी नहीं है। इतना ही नहीं, एक ही विषय पर तीन मास्टर्स तीन तरह से बताते हैं। इससे बहुत से लोग कन्फ्यूज हो जाते हैं। ऐसा कन्फ्यूजन सोसायटी में ही मौजूद है। और इसी तरह पत्री जी "श्वास पर ध्यान" कहते हैं, लेकिन अब मास्टर लोग गाइडेड मेडिटेशन करवा रहे हैं, म्यूजिक लगाकर करवा रहे हैं।

अंत में विदुर और बुद्ध द्वारा कही गई बातें।

15. बुद्धिमान व्यक्ति समय-समय पर अपने ज्ञान को बढ़ाता रहता है। अब हमारी भीमवरम की क्लास में 6 सालों से, 4 सालों से, 3 सालों से लगातार आने वाले लोग भी। वे अपार ज्ञान प्राप्त कर रहे हैं। उनकी बुद्धि विकसित हुई है, इसलिए वे ज्ञान प्राप्त करने के लिए आ रहे हैं। आप भी ज्ञान प्राप्त कीजिए, क्योंकि ज्ञान से बढ़कर और कुछ नहीं होता।

सब लोग पत्री जी के पीछे इसलिए पड़ते हैं क्योंकि उनके पास अपार ज्ञान है। अगर आप भी ऐसा ज्ञान प्राप्त कर लें, तो आप भी महान व्यक्ति बन जाएंगे।

बुद्धि से ज्ञान

चाहे कोई भी हो, कितने भी जन्म ले ले, आखिर में उसे ज्ञान ही प्राप्त करना होता है। अगर वही ज्ञान अभी, इसी जन्म में प्राप्त कर लें, तो आप न केवल अनेक जन्मों को कम करेंगे, बल्कि जन्मरहित स्थिति भी प्राप्त कर लेंगे।

ऐसा ज्ञान प्राप्त करना है तो उससे पहले बुद्धि को अच्छी तरह विकसित करना होगा, अर्थात बुद्धि को बढ़ाना होगा। बुद्धि बढ़े बिना ज्ञान प्राप्त नहीं किया जा सकता। अगर उस बुद्धि को बढ़ाना है, तो यूँ ही सुबह एक घंटा और शाम एक घंटा आँखें बंद करके ध्यान कर लिया, ऐसा सोचने मात्र से बुद्धि नहीं बढ़ती। बुद्धि बढ़ानी है तो दो बातों का अच्छी तरह पालन करना चाहिए।

1) ''श्वास पर ध्यान'' रखकर अत्यंत गहन ध्यान साधना करनी चाहिए।

2) सात्विक शाकाहार ग्रहण करना ही पर्याप्त नहीं है, बल्कि आहार संबंधी इन नियमों का भी कठोरता से पालन करना चाहिए। यदि इसे कुछ महीनों तक पालन किया जाए, तो आपकी बुद्धि अवश्य बढ़ेगी।

यहाँ ''श्वास पर ध्यान'' रखकर अत्यंत गहराई से ध्यान करना चाहिए, इसका मतलब घंटों-घंटों तक ध्यान में बैठना नहीं है, बल्कि घंटों-घंटों तक ध्यान की अवस्था में रहना चाहिए। मतलब आप ध्यान में तीन घंटे बैठें या चार घंटे बैठें, वह आपको केवल चार-पाँच मिनट बैठे होने जैसा लगना चाहिए।

आँखें बंद करके कितने भी घंटे बैठने से कोई लाभ नहीं है, ध्यान

की अवस्था में रहना चाहिए। अर्थात मन जिस अवस्था में काम न करे, वही तीव्र साधना है।

सात्विक शाकाहार का कठोरता से पालन करना चाहिए। आप केवल घर में ही नहीं, बल्कि कहीं भी जाएँ, भोजन के नियमों का पालन अनिवार्य है। जहाँ भी आप समझौता करते हैं, वहाँ तक आपने साधना से जो कुछ प्राप्त किया है, वह सब खो देते हैं।

आप चाहे कितने भी महीनों से ध्यान कर रहे हों, फिर भी सामान्य स्थिति में वापस आ जाते हैं। कहीं भी समझौता नहीं करना चाहिए। रिश्तेदारों, मित्रों, संकोची स्वभाव वाले लोगों या उच्च अधिकारियों के कारण भी समझौता नहीं करना चाहिए। जब इस प्रकार नियमों का पालन किया जाता है, तब निश्चित रूप से बुद्धि में परिवर्तन आता है।

बस एक बात याद रखिए, बुद्धिमान लोग एक ही बार में नहीं बन जाते। आप जितनी तीव्रता से साधना करते हैं, उसी के अनुसार आपके भीतर हर प्रकार की योग्यताएँ और कौशल विकसित होते रहते हैं। थोड़ा कठिन जरूर है, लेकिन उसी प्रकार करना चाहिए।

क्योंकि प्राप्त करना बहुत कठिन होता है, लेकिन खो देना बहुत आसान होता है। महीनों तक मेहनत करके जो प्राप्त किया जाता है, वह एक छोटी-सी गलती से अचानक खो सकता है। देखिए, घर बनाना कठिन है, लेकिन उसे गिराना बहुत आसान है! क्योंकि बुद्धि का विकास होना है, तो पहले मन में परिवर्तन आना चाहिए।

हर व्यक्ति का मन चार प्रकार के गुणों से युक्त होता है। किसी की भी सात्त्विक गुण में ही बुद्धि विकसित होती है। इस सात्त्विक गुण में आने से पहले चाहे कोई भी हो, वह रजोगुण में होता है। याद रखिए, एक

गुण से दूसरे गुण में बदलना इतना आसान नहीं होता।

तीव्र साधना करने पर किसी का भी मन शुद्ध हो जाता है। जैसे-जैसे मन शुद्ध होता जाता है, वैसे-वैसे गुण भी बदलते रहते हैं।

इसलिए तमोगुण में रहने वाले लोग रजोगुण में, और रजोगुण में रहने वाले लोग सात्विक गुण में आते रहते हैं। इस सात्विक गुण में यदि व्यक्ति और अधिक शुद्ध सात्विक स्थिति की ओर बढ़ता रहता है, तो उसकी बुद्धि विकसित होती रहती है।''मन शुद्ध हुए बिना बुद्धि विकसित नहीं होती।''

किसी के लिए भी इस स्थिति तक पहुँचना बहुत कठिन होता है। यदि आपने यह स्थिति प्राप्त कर ली है, तो आप बहुत भाग्यशाली हैं। इस स्थिति में आप अपने मन को नियंत्रित कर लेते हैं और मन पर अधिकार प्राप्त कर लेते हैं।

तमोगुण और रजोगुण में रहने पर मन आप पर अपना आधिपत्य जमाता है। अर्थात, ''मन के आप गुलाम होते हैं।'' लेकिन जब मन शुद्ध होकर सात्विक गुण में आने लगता है, तब ''मन आपका गुलाम बन जाता है।'' यहाँ तक पहुँचने के लिए आपको मेहनत करनी पड़ती है।

उस बुद्धि के आने के बाद से वही आपको चलाती है। आप जो करना चाहते हैं, वही करते हैं और जो पाना चाहते हैं, उसे प्राप्त करते हैं। जिन लोगों की बुद्धि अच्छी तरह विकसित हो जाती है, उनके मन में कोई बुरे विचार नहीं होते। वे बुरे काम नहीं करते, बल्कि जितना संभव हो उतने अच्छे काम ही करते हैं। इस प्रकार उनका जीवन बदल जाता है।

ध्यान में सबसे पहले मन निश्चल हो जाता है। निश्चल होने पर शक्ति आती है। जैसे-जैसे शक्ति बढ़ती है, मन शुद्ध होता जाता है, और

जैसे-जैसे मन शुद्ध होता है, बुद्धि विकसित होती जाती है। असल में इस जन्म में यदि यह हासिल कर लिया, तो काफी है। आपका पूरा व्यवहार, काम और बातें सब बदल जाती हैं। यहाँ आप जो भी करते हैं, वह आपको किसी भी प्रकार का नुकसान नहीं पहुँचाता, बल्कि सब कुछ लाभ ही पहुँचाता है। इतना परिवर्तन आता है कि दूसरे लोग भी आश्चर्यचकित हो जाते हैं। जब आपकी बुद्धि विकसित होती है, तब आपको मिलने वाले लाभों के बारे में कितना भी बताया जा सकता है।

जैसे-जैसे यह साधना बढ़ती है, जैसे-जैसे शक्ति बढ़ती है, जैसे-जैसे मन शुद्ध होता जाता है, अर्थात शुद्धि, परिशुद्धि और महापरिशुद्धि करके मन की सारी मलिनता को दूर कर लेना चाहिए। उस अवस्था तक पहुँचने तक आपकी बुद्धि, बुद्ध की तरह व्यवहार करती है।

इस अवस्था के आने के बाद आप जो भी कार्य करेंगे, वे सभी आपके लिए लाभदायक होंगे। फिर भी यदि आप बिना रुके भीमवरम आते रहें, इस प्रकार की कक्षाओं में भाग लेते रहें और अत्यंत गहन ध्यान करते रहें, तो शुद्ध हुआ मन धीरे-धीरे शून्य होता जाता है। जैसे-जैसे मन शून्य होता जाता है, वैसे-वैसे आपका ज्ञान बढ़ता जाता है।

बुद्धि विकसित हुए बिना ज्ञान उदित नहीं होता। बुद्धि जितनी विकसित होती है, अर्थात मन जितना शून्य होता जाता है, ज्ञान उतना ही उदित होता जाता है। जैसे-जैसे ज्ञान बढ़ता जाता है, वैसे-वैसे आप भाग्यशाली बनते जाते हैं। ज्ञान बढ़ाने वाला व्यक्ति अनेक लाभ प्राप्त करता है।

हर मनुष्य को अंततः यही हासिल करना चाहिए। ज्ञान उदित होने का अर्थ है कि आपके भीतर दैवी गुण बढ़ रहे हैं। हम जो बातें बताते

रहते हैं, उन्हें आचरण में लाने की अवस्था तक आप पहुँच चुके हैं। इसके बाद यदि आप अपनी बुद्धि को विकसित करते हैं, तो आपका व्यवहार बदल जाता है।

अर्थात यदि आप ज्ञान हासिल करते हैं, तो आपको क्या-क्या लाभ मिलते हैं, यह समझ में आता है। अर्थात आपका व्यवहार कैसा होगा, यह पता चल जाता है। यह सब इतना आसान नहीं है, लेकिन थोड़ा प्रयास करें तो इसे हासिल किया जा सकता है। जितना आपका ज्ञान बढ़ता जाता है, उतने ही आपके पुनर्जन्म कम होते जाते हैं।

इसीलिए मैं कहता हूँ, ज्ञान बढ़ाइए और जन्मों को कम कीजिए। पत्री जी की शिक्षाओं का मुख्य उद्देश्य भी यही था कि हम अज्ञान से बाहर निकलें। उन्होंने इसे बहुत सरल तरीके से समझाया। उन्होंने कहा, ''ध्यान से ही ज्ञान प्राप्त होता है।''

लेकिन इस ध्यान और ज्ञान के बीच में कितनी अवस्थाएँ और प्रक्रियाएँ होती हैं, इसे एक बार समझिए।

आप ज्ञान की अवस्था में हैं, बुद्धि की अवस्था में हैं, रजोगुण में हैं या तमोगुण में हैं, यह आपके व्यवहार को देखकर बताया जा सकता है।

बुद्धि विकसित होने वालों का व्यवहार, लक्षण।

हर किसी को निश्चित रूप से जन्म लेने पड़ते हैं। इसलिए केवल यह एक जीवन अच्छा होना ही पर्याप्त नहीं है। यहाँ भी अच्छा होना चाहिए, परलोक में भी अच्छा होना चाहिए, अगला जन्म भी अच्छा होना चाहिए। स्वाभाविक रूप से अभी लोग उसके बारे में नहीं सोचते, लेकिन अगला जन्म लेने के बाद उसके बारे में सोचते हैं। वर्तमान जन्म में आपका जीवन अच्छा होना चाहिए, कोई समस्याएँ नहीं होनी चाहिए, कोई दुःख नहीं होना चाहिए लोग ऐसा सोचते हैं। इसी प्रकार यदि आगे के जीवन के बारे में सोचे बिना जीवन बिताया जाए, तो निश्चित रूप से अगले जन्म में बहुत दुःख सहना पड़ता है।

इसलिए विचार करना चाहिए कि अभी आप क्या करें जिससे हर प्रकार के भविष्य अच्छे हों, आइए इसे जानते हैं। सबसे पहले यदि वर्तमान जीवन अच्छा होना है, तो ''बुद्धि का विकास करना चाहिए।'' परलोक का भविष्य अच्छा होना है, तो ''ज्ञान का उदय करना चाहिए।'' इसी प्रकार यदि अगले जन्मों का भविष्य अच्छा होना है, तो ''योगत्व को प्राप्त करना चाहिए'', यह समझ लेना चाहिए।

तो बुद्धि विकसित होने के लिए? दो कार्य करने चाहिए।

1. ''श्वास पर ध्यान'' रखकर गहन ध्यान साधना करनी चाहिए।

2. सात्विक शाकाहार लेना चाहिए। यह भी बहुत महत्वपूर्ण है। जितना ध्यान महत्वपूर्ण है! उतना ही सात्विक शाकाहार ग्रहण करना भी महत्वपूर्ण है। जिसमें कमी हो, तो उसका कोई उपयोग नहीं है। आपने जो

किया है, वह व्यर्थ हो जाएगा।

तीव्र साधना का अर्थ घंटों-घंटों बैठना नहीं है। ''घंटों-घंटों ध्यान अवस्था में बैठ सकना चाहिए।'' ध्यान अवस्था का अर्थ है मन के काम न करने की अवस्था में रहना चाहिए।

लेकिन गाइडिंग मेडिटेशन में मन काम करता रहता है। इसलिए उसमें कोई बड़े परिवर्तन नहीं आते। मन ऐसा ही रहता है। ''श्वास पर ध्यान'' रखकर यदि ध्यान अवस्था तक पहुँच जाएँ, तो मन पूरी तरह शुद्ध हो जाता है। जैसे-जैसे मन शुद्ध होता जाता है, वैसे-वैसे बुद्धि विकसित होती जाती है। जैसे-जैसे बुद्धि विकसित होती जाती है, वैसे-वैसे वही आपकी भविष्य की बुद्धि ही संभाल लेती है।

इसके लिए एक-दो दिन नहीं, बल्कि यदि आप कई महीनों तक उस प्रकार से करते रहें, तो मन शुद्ध हो जाता है। मन का बदलना इतना आसान नहीं है, यह बहुत-बहुत कठिन है। इसे कई महीनों तक करना चाहिए। उसी के लिए भीमवरम में तीन दिनों की कक्षाएँ रखी गई हैं।

बुद्धि का विकसित होना कोई आसान बात नहीं है। जब आप बहुत अधिक शक्ति अर्जित करते हैं, तभी मन शुद्ध होता है और आपकी बुद्धि विकसित होती है।

मनुष्य अपने मन के अनुसार ही होता है, उसमें सहयोग देने वाली चीज़ हमारा लिया जाने वाला आहार है। मांसाहार हो, अंडे हों, शाकाहार में लहसुन हो, इनका भी उपयोग नहीं करना चाहिए। इस प्रकार शाकाहार में भी ठंडा पड़ा हुआ या लंबे समय तक रखा हुआ भोजन नहीं खाना चाहिए। आपको इन नियमों का पालन करना चाहिए। हम इन नियमों का बहुत सख्ती से पालन करते हैं, इसलिए हम इस स्तर तक पहुँचे हैं।

जैसे–जैसे आप आहार के नियमों का पालन करते जाते हैं, वैसे–वैसे आपकी बुद्धि विकसित होती जाती है, अर्थात आपका व्यवहार बदल जाता है। पहले के आपके व्यवहार और अभी के व्यवहार में बहुत अंतर होता है। आप हर बात को समझने लगते हैं। यदि आपकी बुद्धि थोड़ी भी विकसित हुई हो, तो मैं जो बातें कहता हूँ, वे आपको अच्छी तरह समझ में आती हैं। कुछ लोगों की बुद्धि पूरी तरह विकसित नहीं होती। उन्हें कही हुई कुछ बातें समझ में आती हैं और कुछ बातें समझ में नहीं आतीं। वहीं कुछ लोगों को तो बिल्कुल भी समझ में नहीं आता।

यदि आपको मेरी कही हुई बातें समझ में आती हैं, तो यह कहा जा सकता है कि आपकी बुद्धि कुछ हद तक कार्य कर रही है। यदि आपको समझ में आता है, तो आप उन्हें अच्छी तरह आचरण में लाते हैं, और उसका फल भी प्राप्त करते हैं। एक या दो दिनों में परिवर्तन नहीं आता, इसके लिए बहुत मेहनत करनी पड़ती है। मुख्य रूप से, ''गुणों में परिवर्तन ही मनुष्य में परिवर्तन है।''

मुख्य रूप से तमोगुण, रजोगुण से बाहर निकलना चाहिए, अर्थात सत्त्वगुण में आना चाहिए। तमोगुण, रजोगुण मलिन गुण हैं, जबकि सत्त्वगुण का अर्थ है शुद्ध मन है। स्वाभाविक रूप से तमोगुण से रजोगुण में आने के लिए 100 से 150 जन्म लगते हैं, ऐसा पत्री जी कहते हैं। इसी प्रकार रजोगुण से सत्त्वगुण में आने के लिए भी 100 से 150 और जन्म लगते हैं।

जब मन सत्त्वगुण में आता है, तब बुद्धि विकसित होती है। लेकिन यदि दृढ़ता के साथ कई महीनों तक तीव्र ध्यान साधना की जाए, तो इसे इसी जन्म में ही प्राप्त किया जा सकता है।

यदि आपका मन शुद्ध नहीं होता, तो आपकी बुद्धि विकसित नहीं होती। आप गलतियाँ, पाप करते हैं, उनके कारण आपको कष्ट झेलने पड़ते हैं। लेकिन यदि बुद्धि को विकसित कर ले, तो वह गलतियाँ, पाप नहीं करता, उसे कष्ट भी नहीं आते।

इसीलिए परिवर्तन आने तक मेहनत करते रहिए। मैं आपको तीन महीने हों या छह महीने हों, भीमवरम आने के लिए कहूँगा। तब वही बुद्धि आपका मार्गदर्शन करती रहेगी।

विदुर ने बताया कि बुद्धि विकसित हुए व्यक्ति का व्यवहार कैसा होता है। उन्होंने क्या बताया मतलब ?

1. बुद्धिमान व्यक्ति इच्छाओं के पीछे नहीं भागता, बल्कि कर्तव्यों के पीछे भागता है।

यदि ध्यान से देखें, तो इस ध्यान में आने वाले लोग भी इच्छाओं के बारे में ही ध्यान कर रहे हैं। वे संकल्प लेकर कहते हैं, मेरी यह इच्छा पूरी होनी चाहिए, वह इच्छा पूरी होनी चाहिए। यदि वे इस प्रकार इच्छाओं के बारे में ही ध्यान करते हैं, तो इसका अर्थ है कि उनमें अभी बुद्धि विकसित नहीं हुई है।

असल में किसी की भी इच्छाएँ पूरी नहीं होतीं, किसी भी स्तर पर पूरी नहीं होतीं। यह बात बुद्धिमान व्यक्ति को समझ में आती है।

स्वाभाविक रूप से मन में अनेक प्रकार की इच्छाएँ होती हैं। आर्थिक समस्याओं से बाहर निकलने की इच्छा, कठिनाइयों से मुक्त होने की इच्छा, मेरे बेटे को नौकरी मिल जाए, मेरी बेटी की शादी हो जाए ऐसी अनेक इच्छाएँ होती हैं। कुछ लोगों की यह इच्छा भी होती है कि मेरा पति मेरी बात माने।

एक प्रसंग में पत्री जी ने क्या कहा था ? प्रारंभिक जन्मों में जो चाहा जाता है, वह नहीं मिलता; बल्कि योग्यता के अनुसार मिलता है।

देखिए करोड़पति बनने की इच्छा हर किसी को होती है। लेकिन मंदिर जाकर मन्नत माँगने से नहीं मिलता, चर्च जाकर प्रार्थना करने से भी नहीं मिलता, मस्जिद जाकर नमाज़ पढ़ने से भी नहीं मिलता। अगर ऐसा होता, तो हर किसी को करोड़ों मिल जाते, है ना ? कुछ लोग वरलक्ष्मी व्रत करते हैं, तो क्या वे धनवान बन गए हैं ? तो फिर किसे मिलता है ? केवल उन्हीं को मिलती हैं जिनमें योग्यता होती है।

लेकिन यदि आपको योग्यता नहीं है, तो संकल्प ध्यान या मनी मेडिटेशन करने से भी कोई लाभ नहीं होगा। तो फिर वह योग्यता कैसे आती है ? अर्थात, ''देने से आती है।'' अर्थात, यदि पहले दिया होगा, तो अब योग्यता आएगी, यदि नहीं दिया होगा, तो नहीं आएगी।

ऐसे धन कमाने वाले लोग भी हैं। मान लीजिए कोई करोड़पति के घर में पैदा हुआ। क्या उसने कोई मेहनत की ? नहीं, ना ? वह वहाँ पैदा हुआ, और जन्म से ही करोड़पति बन गया। मुकेश अंबानी के यहाँ एक पोता पैदा हुआ। वह पैदा होते ही बहुत बड़ा अरबपति बन गया। उसने क्या मेहनत की ? अभी तो वह पैदा ही हुआ है ना ?

कोई एक भिखारी के घर पैदा हुआ, पैदा होते ही वह गरीब बन गया। वह कितनी भी कोशिश करे, उसे कुछ नहीं मिलेगा। क्यों ? क्योंकि उसके पास योग्यता नहीं है। और दूसरे को क्यों मिला ? क्योंकि उसके पास योग्यता है।

इतना ही नहीं, पत्री जी ने कहा था ''जो चाहा वह नहीं मिलता,

बल्कि योग्यता के अनुसार मिलता है।" कुछ महिलाएँ चाहती हैं कि उन्हें अच्छा पति मिले, और कुछ पुरुष चाहते हैं कि उन्हें अच्छी पत्नी मिले। क्या यूँ ही मिल जाती है ? वह पत्नी भी उसे पाने की योग्यता के अनुसार ही मिलती है।

बहुत से लोग चाहते हैं कि उन्हें समंथा जैसी पत्नी मिले। क्या मिल जाती है ? नहीं मिलती। वह उसकी योग्यता के अनुसार ही मिलती है। एक और महिला चाहती है कि उसे महेश बाबू जैसा पति मिले। क्या मिल जाता है ? नहीं मिलता। योग्यता के अनुसार वैसा ही पति मिलता है।

इसी तरह माता-पिता भी अपने बच्चों के लिए बहुत कुछ चाहते हैं। जिसकी जैसी योग्यता होती है, उसे वैसे ही लोग प्राप्त होते हैं।

अर्थात प्रारंभिक जन्मों में केवल चाहने मात्र से नहीं मिलता, योग्यता के अनुसार ही मिलता है।

मध्य जन्मों में भी "जो चाहा वह नहीं मिलता, बल्कि जो आवश्यक होता है वही मिलता है।" स्वाभाविक रूप से 300 से 350 जन्म पार करने के बाद भी, जो चाहा वह नहीं मिलता, बल्कि जो आवश्यक होता है वही मिलता है।

हर कोई यही चाहता है कि उसे वही मिले जो वह चाहता है। लेकिन वास्तव में आपको क्या चाहिए, यह आपको पता नहीं होता। कारण यह है कि आपको यह पता ही नहीं है कि आप वास्तव में कौन हैं। यदि बुद्धि विकसित नहीं होती, तो आपको यह भी पता नहीं चलता कि आप वास्तव में कौन हैं।

इसलिए पहले यह जानिए कि आप वास्तव में कौन हैं। आप शरीर नहीं हैं, आप आत्मा हैं, पहले इस सत्य को दृढ़ रूप से समझ

लीजिए। और जब आप ''आत्मा'' हैं, तो आपको आत्मज्ञान चाहिए।

आप स्वाभाविक रूप से धन, संपत्ति, ऐश्वर्य जैसी चीज़ें चाहते हैं, लेकिन वे नहीं मिलतीं।

आत्माएँ होने के नाते, जब आप धरती पर आने वाले होते हैं, तब उच्च लोक में यह निश्चय करते हैं कि मैं धरती पर जाकर आत्मज्ञान अच्छी तरह प्राप्त करूँगा। अर्थात आपको वास्तव में आत्मज्ञान ही चाहिए।

लेकिन यहाँ आने के बाद आप यह भूल जाते हैं कि आप कौन हैं, इस संसार में पड़कर धन की इच्छा करने लगते हैं। इसलिए, आप धन की कामना करें तब भी प्रकृति आपको ज्ञान की ओर ही ले जाती है। इसलिए अनजाने में किए गए कार्यों में उसे ठोकरें और असफलताएँ मिलती हैं। वह चाहे कितना भी कमाने की कोशिश करे, उसे लाभ नहीं होता, बल्कि नुकसान ही होता है। क्योंकि उसे वास्तव में धन नहीं चाहिए, उसका मार्ग ज्ञान का है। तब धीरे-धीरे वह ज्ञान के मार्ग में आ जाता है।

मेरे जीवन में भी ऐसा ही हुआ है। मेरी राइस मिल्स हैं, आइस फैक्ट्रियाँ हैं, कई बिल्डिंग्स हैं, खेत हैं, फाइनेंस का व्यवसाय है। मैं बहुत अच्छा कमाता हूँ। और भी अधिक कमाकर भीमवरम में ही सबसे बड़ा आदमी बनने की मेरी इच्छा थी। लेकिन मैंने जन्म ''आत्मज्ञान'' के लिए हुआ है।

शायद इसी कारण, पत्री जी से परिचय होने के ठीक एक साल पहले ही मुझे हर चीज़ में भारी नुकसान हुआ। बेटा, तुम्हारी जीवनमार्ग वह नहीं है जो तुम चाह रहे हो। तुमने तो ज्ञान को ही चुना है, इसलिए प्रकृति ने तुम्हें जोरदार झटका दिया। तीस साल के व्यापार में जो नुकसान कभी नहीं हुआ था, वह उस समय हुआ। जो भी काम करता था, उसमें

नुकसान ही होता था। क्या हो रहा है, कुछ समझ में नहीं आता था।

राजनीतिक रूप से भी, पारिवारिक रूप से भी, हर तरह से विरोध ही था। उसी समय पत्री जी से मेरा परिचय हुआ। तब से मेरा जीवन बदल गया।

उस समय जब मैं पत्री जी से बात कर रहा था, तब उन्होंने कहा, ''तुम शरीर नहीं हो।'' यह सुनकर मैं बहुत आश्चर्यचकित हो गया। मैंने सोचा मैं शरीर नहीं हूँ मतलब क्या? क्या उन्हें मैं दिखाई नहीं दे रहा हूँ?

''तुम शरीर नहीं हो'', यानी तुम इस बात को नहीं मानते। लेकिन तुम मानो या न मानो, सत्य यही है कि ''तुम शरीर नहीं हो।'' तब मैंने पूछा, तो फिर मैं कौन हूँ?

तब उन्होंने कहा, ''तुम आत्मा हो।'' और भी आश्चर्य की बात यह थी कि तब तक मुझे आत्मा का मतलब भी पता नहीं था। मैंने सोचा, ये क्या! ये आत्मा की बात कर रहे हैं? लेकिन मैंने सोचा, इतने महान व्यक्ति कह रहे हैं, तो इसमें जरूर कुछ न कुछ सच्चाई होगी।

तब मैंने बहुत-सी किताबें पढ़ीं, बड़े-बुज़ुर्गों के संदेश सुने, उपनिषद, पुराण तथा, भगवद्गीता जैसी पुस्तकों का अध्ययन किया। तब मुझे समझ में आया। मैंने समझ लिया कि पत्री जी ने जो कहा था, वह सत्य। मुझे समझ में आया कि ''मैं शरीर नहीं, आत्मा हूँ।''

तब मैंने सोचा... अगर मैं ''आत्मा'' हूँ, तो अब तक मैंने जो करोड़ों कमाए हैं, उनका क्या? क्या आत्मा रूप में मुझे उनसे कोई लाभ होता है? क्या ये मेरे लिए उपयोगी हैं? तब मुझे समझ में आया कि उनका कोई उपयोग नहीं है। तो फिर इतने वर्षों तक रात-दिन मेहनत करके मैंने इतना कमाया है, अगर ये सब मेरे किसी उपयोग नहीं आने वाला, तो क्या

यह सब व्यर्थ है ? अर्थात मुझे समझ में आया कि यह सब व्यर्थ है। अर्थात तब मुझे समझ में आया कि मैंने अपना जीवन कितना व्यर्थ कर दिया है।

फिर मैंने सोचा! तो आत्मा रूप में मुझे क्या प्राप्त होता है? अर्थात ? ज्ञान। सच में, अगर पत्री जी से परिचय नहीं हुआ होता, तो मेरी क्या स्थिति होती, कैसी होती, मुझे नहीं पता। मैं अभी भी नुकसानों से जूझ रहा होता। क्योंकि मैं जो भी नया काम शुरू करता, उसमें मुझे झटके ही लगते थे।

तब मैंने पत्री जी से पूछा। मैंने पूछा कि आत्मा का जो ज्ञान मुझे प्राप्त होना है, वह कैसे आएगा ? तब पत्री जी ने चार बातें बताईं।

1. उन्होंने श्वास पर ध्यान रखते हुए तीव्र ध्यान करने को कहा, साथ ही सात्विक शाकाहार अपनाने को कहा।

2.उन्होंने आत्मज्ञान से संबंधित पुस्तकें पढ़ने को कहा।

3.उन्होंने आत्मज्ञान का बोध कराने वालों के संदेश सुनने के लिए कहा।

4. उन्होंने इस मार्ग में जितनी संभव हो सके उतनी सेवा करने के लिए कहा।

तब से लेकर आज तक मैं और मेरी मैडम ये चारों काम करते ही आ रहे हैं।

इतना ही नहीं मैंने अपने सारे व्यवसाय बंद करके इस ज्ञानमार्ग में प्रवेश किया। तब से मेरी ज़िंदगी सुचारु रूप से चलने लगी और जीवन बहुत खुशहाल हो गया। अर्थात मेरे साथ क्या हुआ ?

''जो चाहा वह नहीं मिला, लेकिन जो आवश्यक था वह मिल गया।'' हर किसी के साथ भी ऐसा ही होता है।

ये सब जिनको दिलचस्प लगता है, वे या तो 350 जन्म पार कर चुके होते हैं, या फिर 350 जन्मों के भीतर होते हैं।

लेकिन आख़िरी जन्म में पहुँचने के बाद भी, ''जो वे चाहते हैं वह नहीं मिलता; बल्कि उनके माध्यम से जो भी लोककल्याणकारी कार्य होने चाहिए, वही सब उन्हें दिए जाते हैं।''

अर्थात पत्री जी का यह आख़िरी जन्म है, इसलिए उन्हें करोड़ों मूल्य वाले ज्ञान प्रोजेक्ट्स आया है। हर चीज़ के वे ही चेयरमैन हैं, सब कुछ उनके अधीन रहता है, हर चीज़ दुनिया के कल्याण के लिए है।

इसलिए याद रखिए 'बुद्धिमान व्यक्ति इच्छाओं के पीछे नहीं भागता, बल्कि कर्तव्यों के पीछे चलता है।' उसका कर्तव्य क्या है ? उसे क्या करना चाहिए ? किसे महत्व देना चाहिए ? क्या नहीं करना चाहिए ? यह सब वह जान लेता है। उसी के पीछे ही चलता है। अब आत्मा होने के नाते आपका कर्तव्य क्या है ? ज्ञान हासिल करना। किसलिए ? अपने जीवन के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए, अपने जीवन की मंज़िल तक पहुँचने के लिए। आपके जीवन का लक्ष्य ''पूर्ण आत्मा बनना'' है, मंजिल ''सत्यलोक पहुँचना'' है।

इसलिए यदि आप अपनी बुद्धि का विकास करते हैं, तो आपका जीवन सुचारु रूप से चलेगा और आपका भविष्य शानदार होगा।

''दुहरी जुबानों के रीत''

जो लोग कभी एक तरह से, तो कभी दूसरी तरह से; एक व्यक्ति के सामने एक तरह से, दूसरे व्यक्ति के सामने दूसरी तरह से; एक जगह एक प्रकार से और दूसरी जगह दूसरे प्रकार से बात करते हैं, उन्हें ''दुहरी जुबानों के रीत'' कहते हैं।

इसी तरह हम देख रहे हैं। वहाँ एक तरह से बोलता है, यहाँ दूसरी तरह से बोलता है। ऊपर वाले के पास एक तरह से कहता है, नीचे वाले के पास दूसरी तरह से बात करता है।

इस तरह एक जगह एक तरह से, दूसरी जगह दूसरी तरह से बात करने वाले लोगों की ऐसी व्यवहार को 'दुहरी जुबानों के रीत' कहते हैं।

यहाँ अगर ध्यान दें तो बोलने की जुबान एक ही है, जुबान एक होने पर एक ही तरह से बोलना चाहिए। उस तरह बोले बिना यदि दो तरह से बोलें, तो उनकी दुहरी जुबानों के रीत कहते हैं।

देखिए दो जुबान विषैले सर्पों की होती हैं, अर्थात साँपों की होती हैं। इसी प्रकार जो लोग इस तरह बोलते हैं और इस तरह व्यवहार करते हैं, उनकी तुलना 'विषैले सर्पों' से की जाती है। जैसे विषैले साँप कितने खतरनाक होते हैं, वैसे ही इस तरह दो तरह से बात करने वाले लोग भी बहुत खतरनाक होते हैं।

दुहरी जुबान वाले विषैले साँपों में भी ज़हर होता है। इसी तरह जिन लोगों के भीतर विषैले भाव होते हैं, वही इस तरह बात करते हैं। क्या सभी लोग ऐसा बोलते हैं ? यानी सभी लोग इस तरह बात नहीं करते। कौन बोलते हैं ? यानी जिनके भीतर विषैले भाव होते हैं, वही ऐसा बोलते हैं। ऐसे लोगों की वजह से संसार को, सभी लोगों को केवल नुकसान ही होता

है, भलाई नहीं होती।

इसलिए किसी को भी दुहरी जुबानों के रीत नहीं होनी चाहिए। अर्थात दो तरह से बात नहीं करनी चाहिए। कहीं भी, कभी भी, किसी से भी एक ही तरह से बात करनी चाहिए। यही मानव धर्म है। क्योंकि मनुष्य को केवल एक ही जीभ दी गई है। इसलिए एक ही तरह से बोलना चाहिए। अगर कोई इस का उल्लंघन करे, तो वह मानो मानवता खो चुका है। एक तरह से पशु जाति तक नीचे गिर जाने जैसा ही है। यह मानो खतरनाक विषैले जानवरों की तरह व्यवहार करने जैसा ही है।

इसे पार करना है तो क्या करना चाहिए? ''जीभ तो एक ही है, लेकिन जीभ से बुलवाने वाला कौन है? मन।'' इसलिए बातें भी मन के अनुसार ही निकलती हैं। यदि आप ध्यान दें, तो इस शरीर हो या इन्द्रियों हो देखें, तो मनुष्य को बाहरी इन्द्रियाँ होती हैं। ये बाहरी इन्द्रियाँ दो प्रकार की हैं। वे कर्मेन्द्रियाँ, ज्ञानेन्द्रियाँ हैं।

''कर्मेन्द्रियाँ'' अर्थात हाथ, पैर, मुँह, शिश्न और गुदा अर्थात मूत्रद्वार और मलद्वार। इसी तरह ''ज्ञानेन्द्रियाँ'' यानी आँखें, नाक, कान, जीभ और त्वचा ये सब भी काम कर रही हैं।

सब लोग क्या सोचते हैं? आँखें देखती हैं, कान सुनते हैं, मुँह बोलता है, नाक गंध ग्रहण करती है, ऐसा मानते हैं। लेकिन आँखें देखती भी हैं तो वह मन के अनुसार ही, मुँह बोलता भी है तो वह भी मन के अनुसार ही। जैसा मन कहता है, वैसा ही ये सब करती हैं।

आप चाहें तो ध्यान देकर देखिए, जब आप किसी न किसी से बात कर रहे होते हैं, बात करते समय हो या सुनते समय हो, तब आप अपना ध्यान कहीं और लगा देते हैं, मन कहीं और होता है। इसी कारण आप जो सुनते हैं, वह ठीक से समझ में नहीं आता।

इसी तरह जब आप सामने वाले से बात कर रहे होते हैं, तभी आपके सामने से कोई न कोई गुजर जाता है। आपका पूरा ध्यान बातों पर होता है। आपके सामने से कोई गुजर जाए, तब भी आप उसे ध्यान नहीं देते। तब कोई कहता है, अरे, वह तो आपके सामने से ही गया था। अरे! मैंने तो देखा ही नहीं। आँखें तो खुली ही थीं, तुम सामने ही थे।

इसी तरह आप चाहें तो ध्यान दीजिए, स्कूल में विद्यार्थी पाठ सुनता रहता है। लेकिन उसका मन कहीं और लगा रहता है, कभी किसी के घर की बातों में, तो कभी मैदान में होने वाले खेलों में। उस शिक्षक ने क्या पढ़ाया, यह समझ में ही नहीं आता। जबकि कान तो वहीं हैं, सुन भी रहे हैं। समझ में नहीं आया कहता है, फिर दोबारा बताइए कहता है।

लेकिन जो लोग अपने मन को वहीं, अर्थात बताई जा रही बातों पर केंद्रित करते हैं, उन्हें अच्छी तरह समझ में आता है। इसी तरह अगर हाथ ने किसी को मारा, अर्थात हाथ को कोई क्रोध नहीं है। मन का मौजूद क्रोध हाथ से वह काम करवाया। अगर पैर से किसी को मारा अर्थात पैर को कोई क्रोध नहीं है। पैर से वह काम भी मन ने ही करवाया। अर्थात सब कुछ करवाने वाला मन ही है, यह आपको जानना चाहिए।

इसलिए आप देखिए कहीं बाज़ार में या कहीं और आम देखे, छोटे-छोटे कच्चे आमों को देखते ही मुँह में लार टपकती है, मुँह में पानी आ रहा है।

यहाँ आश्चर्य की बात यह है कि आम को आँखों ने देखा, लेकिन उसकी प्रतिक्रिया कहाँ से आई? मुँह से आई। क्या मुँह आम को देख सका? अर्थात मुँह ने आम को नहीं देखा।

वास्तव में अगर आँखों ने देखा है तो पानी आँखों से बहना चाहिए। लेकिन मुँह से लार टपकना क्या है? अर्थात आँखों के माध्यम से

देखने वाला भी 'मन' ही था, उसके प्रति मुँह के माध्यम से प्रतिक्रिया दिखाने वाला भी वही 'मन' था। दोनों ही मन हैं, इसलिए यहाँ भी उसी प्रकार हुआ।

इसलिए हमें इसे याद रखना चाहिए। इसी प्रकार जीभ एक ही होने पर भी अगर वह दो प्रकार से बुलवा रही है, अर्थात वह उस मन की स्थिति है। ऐसी स्थिति नहीं होनी चाहिए। अर्थात कोई भी हो, उसे अपने मन को निश्चित रूप से शुद्ध करना चाहिए। जब मन को शुद्ध कर लिया जाता है, तब ऐसी बातें नहीं आतीं।

अगर वह मन शुद्ध और पवित्र हो, तो वह दो तरह से बात नहीं करेगा। वास्तव में आपकी सभी समस्याओं का कारण बुरा मन, मलिन मन ही है। इसलिए यदि मन को शुद्ध नहीं किया जाए, तो जीवन में किसी को भी नुकसान ही होता है।

शुरू से ही हम कहते आ रहे हैं कि कोई भी समस्या लें, कुछ भी लें, अंत में कहाँ आकर पहुँचती है अर्थात मन के पास ही पहुँचती है। मन मलिन होने पर ही ये सारी परिस्थितियाँ होती हैं।

अगर मन को शुद्ध कर लिया जाए, तो फिर कुछ भी नहीं होगा। अगर मन को शुद्ध किए बिना कोई कितना भी कहे, कितनी भी नीतियाँ बताए, या कितनी भी आराधनाएँ करे, कितने भी देवताओं से प्रार्थना करे, कितने भी गुरुओं के चरणों में गिर पड़े, कोई लाभ नहीं होता? जिसे स्वयं बदलना चाहिए, जिसे बदलना आवश्यक है, वह मन है।

उस मन को शुद्ध करने का मार्ग ही हम जो 'श्वास पर ध्यान' करते हैं, वही है। इसके अलावा और कुछ भी नहीं है। इसीलिए मैं तीन दिनों की कक्षा में यही बताता रहता हूँ। इसे समझकर यदि इसे हासिल कर लें, तो आप अपने जीवन में सफल हो जाएंगे। इसके अलावा आप कितना

भी करें, कोई लाभ होता।

अपने मन को बदले बिना, आप यह सोचते रहें कि उस लोक के वासी, इस लोक के वासी; यह करने से वह आएगा, और वह करने से यह आएगा तो उसका कोई लाभ नहीं है। कोई भी हो मन को बदलने का प्रयास करना चाहिए। मन को शुद्ध करने का काम करना चाहिए। वह काम करने से पूरा जीवन ही बदल जाता है। ''मन शुद्ध हो जाए, तो बुद्धि विकसित होती है, विवेक उदय होता है, विचक्षण ज्ञान उत्पन्न होता है।''

तब वे भेद जानने लगते हैं और सही-गलत को जानने लगते हैं। वे गलत नहीं करेंगे, केवल सही ही करेंगे। वे अधर्म के अनुसार व्यवहार नहीं करेंगे, धर्म के अनुसार व्यवहार करेंगे। वे हिंसा का पालन नहीं करेंगे, बल्कि अहिंसा का ही पालन करेंगे। ऐसे लोगों को कष्ट कैसे आएँगे? बल्कि वे तो अच्छा ही करेंगे। अच्छा करने से भविष्य भी पूरी तरह अच्छा ही होता है।

इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को अपने मन को शुद्ध करने का प्रयास करना चाहिए। जो लोग इस प्रकार आचरण करते हैं, उनका जीवन बहुत अच्छा होता है। चाहे कितनी भी बार कहें और कितना भी कहें, अंत में कहां है? अर्थात मूल ''मन की शुद्धि में ही है।'' मन को शुद्ध करना चाहिए अर्थात ध्यान ध्यान के अलावा और कोई मार्ग नहीं है।

कोई भी कहे, यही कहता है चाहे कितनी भी पूजा करें, कितनी भी तीर्थयात्राएँ करें, कितनी भी जगहों पर जाएँ, कितने भी लोगों के चरणों में गिरें, कितने भी लोगों के अनुग्रह, आशीर्वचन प्राप्त करें। आपके मन को दूसरा व्यक्ति कैसे शुद्ध कर सकता है? अपने मन को आपको स्वयं ही शुद्ध करना चाहिए। आप केवल अपनी मेहनत से ही मन को शुद्ध कर सकते हैं।

मन की शुद्धि न हो,तो कोई लाभ नहीं होता ऐसा पुराणों में भी कहा गया है। इन तीर्थयात्राएँ, मंदिरों के दर्शन, पुण्य स्नान, ये सब करते हैं। ये सब करने से मन कहाँ बदलता है ? गुण कहाँ बदलते हैं ?

इसीलिए हमें महाभारत में भी बताया गया है। युद्ध समाप्त होने के बाद सभी पांडवों ने मिलकर तीर्थयात्राएँ करने की सोची। सब लोग मुहूर्त तय करके जा रहे थे। श्रीकृष्ण भी साथ हों तो अच्छा होगा, यह सोचकर धर्मराज श्रीकृष्ण के पास जाकर उनसे आने के लिए कहा। श्रीकृष्ण ने कहा कि उन्हें खाली समय नहीं है। धर्मराज ने बहुत विनती की। धर्मराज ने कितनी भी विनती की, फिर भी श्रीकृष्ण ने मना कर दिया।

अगर धर्मराज इस प्रकार विनती करते रहे, तो अंत में श्रीकृष्ण ने कहा मेरे लिए आना संभव नहीं है, लेकिन मैं तुम्हें एक और काम बताता हूँ। मेरी जगह, मेरे प्रतिनिधि के रूप में मैं तुम्हें एक लौकी देता हूँ। उसे साथ ले जाओ, और तुम जहाँ-जहाँ जाओ, उसे भी हर जगह साथ लेकर जाओ, ऐसा कहा।

धर्मराज ने उसे श्रीकृष्ण का प्रतिनिधि मानकर एक सोने की थाली में रखा और उसे अपने सिर पर धारण करके वे जितने भी पुण्य तीर्थस्थलों पर गए, उन सभी स्थानों पर उसे भी साथ लेकर घूमे। वे जिन-जिन नदियों में डुबकी लगाए, उस लौकी को भी उन नदियों में डुबोया। उन्होंने जितने-जितने मंदिरों में दर्शन किए, उस लौकी को भी दर्शन करवाए। ऐसा करके वापस आकर फिर श्रीकृष्ण को दिखाई दिया।

तब श्रीकृष्ण ने इस प्रकार कहा। तीर्थयात्रा करके आए हुए लोग संतर्पण करते हैं। तुमने इतने सारे पुण्यक्षेत्रों की यात्रा करवाई है न! तो अब इस लौकी को पकाकर सबको परोस दो, ऐसा कहा। ऐसा ही करके जब उन्होंने उस लौकी से पुलुसु बनाकर परोसा, तो उसे खाने वालों ने कहा कि

यह बहुत कड़वा है और उसे छोड़ दिया। हमसे यह नहीं खाया जाएगा, ऐसा कहकर वे उठकर चले गए।

जब सभी लोग उठकर चले गए, तब धर्मराज को बहुत दुःख हुआ। फिर वह तुरंत श्रीकृष्ण के पास आया। क्या कृष्णा! यह तुमने क्या किया ? तुमने ऐसी कड़वी लौकी पकवाई कि सभी लोग भोजन किए बिना ही चले गए। क्या यही काम तुम करते हो ? ऐसा उसने कहा।

तब श्रीकृष्ण ने कहा, अरे ! वह अभी भी कड़वी ही है क्या ? मैंने तो सोचा था कि तुम उसे इतने सारे पुण्यक्षेत्रों में घुमाकर लाए हो, इतने दर्शन करवाए हैं और इतनी नदियों में स्नान करवाया है, इसलिए उसकी कड़वाहट दूर हो गई होगी। क्या उसकी कड़वाहट अभी भी नहीं गई ? ऐसा उन्होंने कहा।

उसका अर्थ यह है कि चाहे कोई कितने भी काम करे, अर्थात कितनी भी तीर्थयात्राएँ करे ? कितनी भी नदियों में स्नान करे ? और कितने भी मंदिरों के दर्शन करे ? फिर भी मन शुद्ध नहीं होता। मन के गुण नहीं बदलते। उस मन की शुद्धि चाहिए हों या मन के गुण बदलने हों, इसके लिए हर व्यक्ति को स्वयं ही प्रयास करना चाहिए। उन्हें अपना मन स्वयं ही बदलना चाहिए। वही मार्ग है पत्री जी द्वारा हमें दिया गया 'श्वास पर ध्यान' ध्यान।

इसलिए जो लोग आहार के नियमों का पालन करते हुए ध्यान करते हैं, वे अपने जीवन को बहुत अच्छी तरह बदल सकते हैं। इससे बढ़कर और कुछ नहीं है। इसके अलावा कोई दूसरा मार्ग नहीं है। इसे समझकर हर किसी को ध्यान साधना अच्छी तरह करनी चाहिए।

बुद्धि को विकसित करना चाहिए।

84 लाख प्रकार के जीवों में आप किसी भी जीव को देखें, वे सभी प्रकृति के अनुसार स्वाभाविक रूप से जीते हैं, लेकिन केवल मनुष्य ही इसके विपरीत जीवन जीता है। इसलिए मनुष्य इतने कष्ट झेल रहा है। अगर मनुष्य भी प्रकृति के अनुकूल जीवन जीए, तो उसे इतने कष्ट क्यों आएँगे? अगर मनुष्य प्रकृति के नियमों और प्रकृति के धर्म के अनुसार जीवन जिए, तो इतने कष्ट क्यों आएँगे?

दुनिया में प्रचुर मात्रा में भोजन है। क्योंकि मुझे अच्छी तरह से जानकारी है, मेरा राइस मिल का व्यवसाय है। 50 साल पहले मैं इस व्यवसाय में आया था। मैं 50 साल पहले खेती भी करवाता था। मैं 50 साल पहले खेती भी करवाता था।

उस समय खाद्य पदार्थ दूसरे देशों से भी मँगवाए जाते थे। लेकिन प्रकृति में एक तरफ जनसंख्या बढ़ती जा रही है, तो दूसरी तरफ भोजन की कोई कमी न हो, ऐसी व्यवस्था प्रकृति ने स्वयं की है।

ऐसा बताइए, किस चीज़ की कमी है? पहले के समय में लोग भोजन के लिए कठिनाइयाँ झेलते थे, अकाल का समय भी आता था, लेकिन अब वैसी स्थिति नहीं है। आज भोजन की कोई कमी नहीं है। अर्थात प्रकृति केवल इन जीवों की सृष्टि ही नहीं करती, बल्कि उनकी आवश्यकताओं के लिए जो-जो चाहिए, उन सबकी व्यवस्था भी करती है। ''वह सृष्टि में की गई एक महान व्यवस्था है।''

इसलिए प्रकृति के अनुरूप जीवन जीना चाहिए। जो व्यक्ति इस प्रकार जीवन जीता है, उसे कोई कष्ट नहीं आते। जब मनुष्य प्रकृति के विरुद्ध अर्थात भगवान के विरुद्ध जीवन जीता है, तभी उसे कष्टों का सामना करना पड़ता है।

इसलिए यह बात हर किसी को जाननी चाहिए। इतना ही नहीं, मनुष्य को इन जीवों का उपयोग अपनी आवश्यकताओं के लिए करना चाहिए, उन्हें अच्छी तरह से पालन–पोषण करना चाहिए और उनके साथ मित्रभाव से व्यवहार करना चाहिए। इस सृष्टि में सभी को एक–दूसरे का सहयोग प्राप्त करना चाहिए।

इसी प्रकार उनकी ''आज़ादी'' छीनते हुए बहुत ही गिरा हुआ व्यवहार कर रहा है। तो फिर मनुष्य की तुलना जानवरों से क्यों की जा रही है ? यह हमें जानना चाहिए। इसीलिए मनुष्य सृष्टि के विरुद्ध काम कर रहा है और इतना नीचे गिरकर व्यवहार कर रहा है। क्योंकि मनुष्य को जो बुद्धि अर्थात विवेक दिया गया है, उसका उपयोग नहीं कर रहा है। सोचने–समझने की शक्ति होते हुए भी वह कुछ भी सोच–विचार नहीं कर रहा है।

ऊपर से केवल मूर्खतापूर्ण व्यवहार ही नहीं, बल्कि अज्ञानी बड़ों और समाज का अनुकरण करना भी मनुष्य के इतना गिरकर व्यवहार करने का कारण है।

वे मांसाहार को बढ़ावा देते हैं। अगर कोई मांस नहीं खाता, तो उसे ऐसा डराते हैं मानो वह गलती कर रहा हो, मानो वह जी ही नहीं पाएगा, मानो वह कोई काम ही नहीं कर सकेगा। इस तरह उसे बचपन से ही आदत इसकी डाल दी जाती है। इसलिए जब आप किसी से कहते हैं कि यह ''हिंसा मत करो, मांस मत खाओ,'' तो वे तुरंत क्या कहते हैं ? अरे, सब लोग तो मांस ही खाते हैं ना! ऐसा कहते हैं।

वे इस तरह सवाल करते रहते हैं, हमारे परिवार में कई पीढ़ियों से लोग मांस खाते आ रहे हैं। अगर यह गलत है, तो फिर वे सब क्यों खाते हैं ? अर्थात वे यह नहीं सोच रहे हैं कि वे क्या कर रहे हैं। वे अपनी बुद्धि का उपयोग नहीं कर रहे हैं। हर समय बस दूसरों की नकल करते जा रहे हैं। अगर वह यह सोचे कि वह क्या कर रहा है, तो उसे समझ में आ जाएगा। वह

कौन है ? उसे क्या करना चाहिए ? क्या उसे और आगे बढ़ना है या और नीचे गिरना है ? क्या उसे उन क्रूर जानवरों की तरह व्यवहार करना चाहिए ? इस बारे में सोचने की आवश्यकता है।

मनुष्य क्रूर नहीं है ! क्रूर मनुष्य नहीं है ! बाघ को क्रूर जानवर कहते हैं, गाय को साधु जानवर कहते हैं। फिर जो मनुष्य दूसरों की रक्षा करने वाला है, वही उन्हें भक्षण करना क्या सही है ? अर्थात उसकी बुद्धि उस स्तर तक विकसित नहीं हुई है, इसलिए वह हर समय बड़ों की नकल करता रहता है। अगर सोचें तो यह समझ में आता है, इसलिए वह इस तरह गिर हुआ व्यवहार कर रहा है।

मनुष्य हर विषय में मूर्खतापूर्ण तरीके से सोचता आ रहा है। अर्थात कोई भी काम यदि मनुष्य स्वयं सोच-समझकर, उसके अच्छे-बुरे का विश्लेषण करके करे, तो उससे बहुत लाभ प्राप्त होता है। लेकिन वे यह नहीं देखते कि उससे उन्हें कोई लाभ होगा या नहीं ? वह उनकी उन्नति में सहायक होगा या नहीं ? आत्मास्वरूप अपने लिए उच्च्व अवस्था प्राप्त करने में वह सहायक होगा या नहीं ? यह वे नहीं देखते।

हर समय चाहे उससे उसे कोई लाभ न हो, फिर भी वह यह सोचकर उसका पालन करता रहता है कि वह पीढ़ियों से चली आ रही परंपरा है। सब लोग कर रहे हैं, इसलिए करता रहता है, किसी डॉक्टर या बड़ों ने कहा है, इसलिए करता रहता है। लेकिन अपनी बुद्धि का उपयोग नहीं करता ! इसी कारण वह जीवन में कष्टों का भागी बन रहा है। वास्तव में मनुष्य को कष्ट क्यों आते हैं ?

बहुत से लोग यह सोचते हैं कि जीवन में कष्ट आना स्वाभाविक है। क्या मनुष्य होने के बाद कष्ट आए बिना रहते हैं ? क्या उम्र बढ़ने के साथ-साथ कष्ट बढ़े बिना रहते हैं ? अगर किसी को कष्ट आते हैं तो लोग कहते हैं, उम्र बढ़ गई है न ! क्या इसका मतलब यह है कि उम्र बढ़ने पर कष्ट

आना ही चाहिए ? अर्थात नहीं। लेकिन वह यह समझ नहीं पा रहा है कि उसे आने वाले कष्ट वास्तव में उसके द्वारा किए गए हिंसात्मक पापकर्मों का ही फल हैं। इतनी बुद्धि और सोचने की शक्ति होने के बावजूद भी वह जान नहीं पा रहा है।

हर समय वह अपनी बुद्धि का उपयोग धन कमाकर उसका भोग करने के प्रयास कर रहा है। स्वयं भोग करने और सुख पाने के लिए वह कितने भी पाप कर रहा है। अंत में वह अपने जीवन को दु:खमय बना रहा है। कई परिस्थितियों में कुछ लोगों की हालत ऐसी हो जाती है कि वे सोचते हैं, मैं इन कष्टों के साथ जी नहीं पा रहा हूँ। इस तरह जीने से तो मर जाना बेहतर है। ऐसे सोचने वाले लोग भी बहुत हैं।

तो फिर ऐसी स्थिति क्यों आई ? अर्थात इतने सारे कष्टों का कारण सोच-विचार न करना ही है। इसे सोचें तो यह क्यों आती हैं ? अर्थात क्या यह इसलिए नहीं कि हम वे काम करते हैं जो नहीं करने चाहिए ? क्या यह प्रकृति के विरुद्ध आचरण करने के कारण ही नहीं है ? क्या यह इसलिए नहीं है कि मनुष्य भगवान के निर्णय के विरुद्ध जीवन जी रहा है ? क्या यह इसलिए नहीं है कि वह धर्म का आचरण नहीं किया जा रहा है ? इसीलिए कहा जाता है यदि तुम धर्म की रक्षा करोगे, तो धर्म तुम्हारी रक्षा करेगा।

"अहिंसा परमो धर्म:" कहा जाता है, अर्थात हिंसा न करना ही धर्म है। इसलिए याद रखिए, मनुष्य को अपनी बुद्धि का उपयोग करना चाहिए। ऐसा उपयोग करने पर ही वह उच्च रूप से व्यवहार करता है। जिसने वास्तव में बुद्धि का उपयोग किया, वह गिरा हुआ व्यवहार नहीं करता। इसलिए बुद्धि का सही उपयोग करना हो और गिरा हुआ व्यवहार से बचना है, तो हर किसी को "श्वास पर ध्यान" रखकर ध्यान करना चाहिए।

जैसे-जैसे ध्यान किया जाता है, वैसे-वैसे प्रत्येक मनुष्य उच्च व्यवहार करने लगता है। धीरे-धीरे वह महात्मा बन जाता है, भी महान बनता जाता है,

अंततः परमात्मा स्वरूप को भी प्राप्त कर लेता है। यदि थोड़ा भी इस प्रकार साधना की जाए और बुद्धि को विकसित किया जाए, तो मनुष्य कभी भी गिरा हुआ व्यवहार नहीं करता।

इसलिए मैं हर किसी से यही कहता हूँ कि अपनी बुद्धि को विकसित करें। इसके लिए ''श्वास पर ध्यान'' रखकर ध्यान करें। तब आप गिरा व्यवहार व्यवहार नहीं करेंगे, बल्कि सच्चे मनुष्यों की तरह जीवन जीएंगे। धीरे-धीरे आप महात्मा बन जाएंगे और महान व्यक्ति बनते जाएंगे। आपके मन में यह संदेह आ सकता है कि ध्यान करने से बुद्धि कैसे विकसित होती है ?

आप देखिए, बुद्ध पहले गौतम थे, लेकिन ध्यान करने के बाद अपनी बुद्धि को विकसित करके बुद्ध बन गए। उन्हीं ने हमें, अर्थात पूरे संसार को, ''आनापानसति'' नामक यह मार्ग प्रदान किया।उन्होंने कहा कि इसे अपनाइए, तब आप भी मेरी तरह बन जाएंगे और आपकी बुद्धि भी विकसित होगी। अगर आप उनकी तरह पूरी तरह न भी करें, बल्कि थोड़ा सा भी करें, तो आपकी बुद्धि भी थोड़ी विकसित होगी।

यदि आप उनकी तरह दैवी स्थिति प्राप्त न कर सकें, तो कम से कम राक्षसों की तरह गिरा हुआ व्यवहार नहीं करेंगे , उन क्रूर पशुओं की तरह व्यवहार नहीं करेंगे। देखिए साधु स्वभाव वाले जानवर सबके लिए यथासंभव भलाई ही करते हैं। एक गाय को लीजिए, एक मुर्गी को लीजिए, एक बकरी को लीजिए। ये सभी मनुष्यों के लिए कितना उपकार करती हैं ?

भेड़ों की ऊन को रंगकर शाल बनाकर मनुष्य ठंड से अपने आप को बचा रहा है। गाय से मिलने वाले दूध, दही, घी का उपयोग कर रहा है। गाय के गोबर से उपले बना रहा है। घर को गोबर से लीप रहा है। इस प्रकार वह गाय से अनेक प्रकार के उपयोगी कार्यों का लाभ प्राप्त कर रहा है। गाय के मूत्र से अनेक प्रकार की औषधियाँ बना रहा है। इस प्रकार गाय अनेक प्रकार से मनुष्यों के लिए उपयोगी होती है।

आप मुर्गी को देखिए। जो लोग मुर्गी पालते हैं, वे उसे मांस के लिए पालते हैं, लेकिन वास्तव में यदि मुर्गी को पाला जाए, तो वह आसपास के सारे कीड़े-मकोड़े खा जाती है। वह किसी भी कीड़े-मकोड़े को अंदर आने नहीं देती। इसी प्रकार मछली भी तालाब में रहने वाले विभिन्न प्रकार के कीट-पतंगों और छोटे जीवों को खाकर उस तालाब को बहुत स्वच्छ बनाए रखती है।

इसीलिए जिन तालाबों में मछलियाँ होती हैं, उनका पानी बहुत स्वच्छ रहता है। केवल मनुष्य ही उसमें गंदगी और प्रदूषण छोड़कर उस पानी को खराब करता है। इस प्रकार किसी भी जीव को देखिए, वे सभी बहुत उपयोगी हैं, लेकिन मनुष्य ही उन्हें हानि पहुँचा रहा है। वह उपयोगी जीवों को भी हानि पहुँचा रहा है। जो क्रूर जंगली जानवर हानि पहुँचाते हैं, उन्हें वह कुछ नहीं करता, लेकिन उपकार करने वाले साधु जानवरों को ही वह बहुत क्रूर और भयानक तरीके से मारकर खा रहा है और उनकी हिंसा का कारण बन रहा है।

इसलिए याद रखिए, मैं हर एक व्यक्ति से यही कहना चाहता हूँ कि पहले अपनी बुद्धि को विकसित कीजिए। यदि आपकी बुद्धि विकसित हो जाए, तो समझिए कि आपका जीवन सफल हो गया। मैं यही कहूँगा कि वहाँ तक पहुँचने के लिए मेहनत कीजिए। वहाँ से वही बुद्धि आपका मार्गदर्शन करेगी। वह आपको किसी भी प्रकार का नुकसान नहीं पहुँचाएगी, बल्कि हमेशा आपके लाभदायक काम ही करेगी।

यह बात समझिए कि निर्णय लेने वाली बुद्धि ही होती है। हर व्यक्ति हर विषय में यह सोचता रहता है कि कौन-सा काम करना चाहिए, कौन-सा नहीं करना चाहिए, क्या खरीदना चाहिए और क्या नहीं खरीदना चाहिए। अर्थात वह निरंतर संकल्प और विकल्प करते रहते हैं।

वहाँ जाएँ या न जाएँ? या फिर वे काम करें या न करें? ऐसी

परिस्थितियों में निर्णय कौन लेता है ? अर्थात बुद्धि। यदि बुद्धि अच्छी तरह विकसित हुई हो, तो वह सही निर्णय लेती है। यदि बुद्धि विकसित न हो, तो वह गलत निर्णय लेती है। अर्थात मनुष्य का जीवन–व्यवहार किस पर आधारित है ? तो वह बुद्धि पर ही आधारित है।

इसलिए कोई भी हो, सबसे पहले बुद्धि को विकसित करने का प्रयास करना चाहिए। बुद्धि तुरंत बता देती है। विकसित बुद्धि तुम्हें तुरंत बता देती है कि यह गलत है, यह अधर्म है, यह सृष्टि के विरुद्ध है, यह वह काम नहीं है जो तुम्हें करना चाहिए। इस प्रकार हर विषय में बुद्धि आपको सही मार्ग पर चलाने का प्रयास करती है।

इसलिए मैं सबसे पहले उसी पर अधिक ध्यान देता हूँ। बाकी सब अभी क्यों ? वास्तव में बुद्धि को विकसित किए बिना आप जो भी करेंगे, वह व्यर्थ ही होगा। बहुत से लोग किसी तीसरी आँख, या फिर किसी सूक्ष्म शरीर यात्रा, पिछले जन्म, या किसी मास्टर आदि की बातें करते रहते हैं। ये सब बुद्धि की स्थिति को पार करने के बाद प्राप्त होने वाली चीजें हैं। मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि वे चीजें नहीं हैं।

वास्तव में यदि बुद्धि विकसित ही न हो, तो उस स्थिति तक कैसे पहुँचा जा सकता है ? और यदि बुद्धि को विकसित करना है, तो याद रखिए कि मन शुद्ध होना चाहिए। मन शुद्ध हुए बिना बुद्धि विकसित नहीं होती। मन शुद्ध कैसे होता है ? मैं हमेशा दो ही बातें कहता रहता हूँ, वही कहता हूँ जो पत्री जी ने कहा है। वे क्या हैं ? तीव्र ध्यान साधना, सात्विक शाकाहार।

तीव्र ध्यान साधना का अर्थ कुछ लोग घंटों–घंटों तक ध्यान करना समझते हैं। नहीं, नहीं, घंटों–घंटों तक ध्यान की स्थिति में रहना मतलब विचारों से रहित स्थिति में रहना, अर्थात मन के काम न करने की स्थिति में रहना।

अगर आप आँखें बंद करके कोई गाना सुनते रहें, या कोई बोल रहा

हो तो उसकी बातें सुनते हुए आँखें बंद करके बैठे रहें, तो आपका मन काम करता रहता है। वह ध्यान नहीं है। वहाँ आपको कोई शक्ति प्राप्त नहीं होती। आप चाहे कितने भी समय तक बैठे रहें, आपकी बुद्धि विकसित नहीं होती। उसका कोई उपयोग नहीं है। आप किसी भी प्रकार से आगे नहीं बढ़ेंगे, वहीं के वहीं रह जाएँगे।

इसलिए बिना किसी अन्य विचार के केवल अपनी श्वास को ध्यान से देखें । जब आपको विचार आएँ, तो उन्हें रोककर फिर से अपनी श्वास को ध्यान से देखें । ऐसे ही लगातार देखते-देखते आप उस स्थिति में पहुँच जाते हैं, जहाँ विचार नहीं होते और मन कार्य नहीं करता। जब मन काम करना बंद कर देता है, उस स्थिति में यदि आप बैठे रहते हैं, तो आपको अपार शक्ति प्राप्त होती है। आप जितनी देर उस स्थिति में बैठते हैं, उतनी ही शक्ति आपको प्राप्त होती है।

वहाँ धीरे-धीरे आपके मन में परिवर्तन होने लगता है। आपके मन में जो भी बुराइयाँ होती हैं, वे सब धीरे-धीरे दूर हो जाती हैं और सारे दोष समाप्त हो जाते हैं। मन शुद्ध हो जाता है। जब मन शुद्ध होता है, तभी बुद्धि विकसित होती है। यदि मन अशुद्ध रहता है, तो आपकी बुद्धि कली की तरह होती है। जब मन शुद्ध हो जाता है, तब बुद्धि पुष्प की तरह खिल उठती है।

जिस प्रकार पुष्प खिलने पर सुगंध फैलाता है और देखने में अत्यंत सुंदर लगता है, उसी प्रकार जब बुद्धि विकसित होती है, तब व्यक्ति के काम भी उतने ही सुंदर और उत्तम हो जाते हैं। सबके द्वारा सराहे जाने योग्य होते हैं। यदि वह कली की तरह ही रहे, तो उसमें उतना आकर्षण नहीं होता और उससे सुगंध भी नहीं आती। यदि बुद्धि विकसित न हो, तो वह विपरीत कार्य करता है। क्या मूर्ख है ! ऐसे काम करता है ! ऐसा कहकर सब उसकी आलोचना करते हैं।

इसलिए हमें अपनी बुद्धि को विकसित करना चाहिए। इसके लिए

सात्विक शाकाहार लेना चाहिए। सात्विक शाकाहार का अर्थ है कि तमोगुण और रजोगुण प्रधान आहार को छोड़ देना चाहिए। तो रजोगुण प्रधान आहार क्या हैं ? अर्थात मांसाहार, अंडे। इतना ही नहीं, शाकाहार में भी हम जो लहसुन लेते हैं उन्हें भी छोड़ना चाहिए।

इसी प्रकार तमोगुण प्रधान आहार क्या हैं ? अर्थात ठंडा हो चुका, बासी, लंबे समय से रखा हुआ, और खट्टा पड़ा हुआ भोजन। जैसे कि थोड़ा खट्टा हो गया मट्ठा (छाछ) हो तो उसमें नमक मिलाकर पीते रहते हैं। लेकिन उसमें नमक मिलाकर पीने से काम नहीं करता, यह याद रखिए।

अगर आप उसे पी सकते हैं, तो स्वाद अच्छा लगे तभी लीजिए। सुबह का रखा हुआ अगर रात में पिएँगे, तो वह खट्टा हो जाता है। जब वह खट्टा हो जाता है, तब आपके मन की शुद्धि कितनी भी हो, वह फिर से मलिन होकर तमोगुण में चली जाती है।

फ्रिज में रखा हुआ कोई भी आहार मत खाइए, ज़रूरत भर ही बनाइए। हर समय के लिए ताज़ा आहार बनाइए। अगर आप इतने अधिक प्रकार के आहार नहीं बना सकते, तो कुछ प्रकार ही बनाइए, या केवल एक ही प्रकार का आहार खाइए। लेकिन चार प्रकार का आहार बनाकर उसे रखकर अगले दिन खाना ठीक नहीं है। जो आहार ठंडा हो चुका हो, उसे नहीं खाना चाहिए। इस प्रकार कुछ नियमों का पालन करना चाहिए।

ज्ञानमार्ग में आए हुए लोग, यदि आप इन नियमों का पालन करेंगे, तो आपको पता चले बिना ही आपकी बुद्धि विकसित हो जाएगी। जब बुद्धि अद्भुत रूप से विकसित हो जाती है, तब आप स्वतः ही अनेक अच्छे कार्य करने लगते हैं। वे प्रकृति के अनुसार स्वाभाविक रूप से जीवन जीते हैं, प्रकृति के विरुद्ध काम नहीं करते। आप गिरा हुआ व्यवहार नहीं करते।

वे सभी काम सही ढंग से करते हैं। देखने वाले भी आपके कामों

की प्रशंसा करते हैं। बुद्धिमान व्यक्ति के कामों की लोग प्रशंसा करते हैं, लेकिन बुद्धि न हो तो कोई भी प्रशंसा नहीं करता। वे विपरीत काम करते हैं, धर्म के विरुद्ध काम करते हैं। इसलिए याद रखिए, हर किसी को इन सभी बातों को समझना चाहिए।

आप मनुष्य हैं, जानवर नहीं हैं। आपका व्यवहार जानवरों जैसा नहीं होना चाहिए, बल्कि मनुष्य जैसा होना चाहिए। सहज रूप से होना चाहिए। और आगे बढ़कर महान व्यक्ति बनना चाहिए, लेकिन नीचे नहीं गिरना चाहिए। हम जानवरों के स्तर से ऊपर आए हैं, अब हमें थोड़ा और ऊपर जाना चाहिए। लेकिन पीछे नहीं जाना चाहिए।

इसलिए जितना अधिक ''श्वास पर ध्यान'' रखकर ध्यान करेंगे, उतना ही अधिक आगे बढ़ेंगे। ये ऐसे-वैसे लाभ नहीं हैं, आपका व्यवहार बदल जाए तो सब कुछ लाभ ही लाभ हैं। यदि व्यवहार नहीं बदलता, तो अभी एक कठिनाई से बाहर निकल भी जाएँ, फिर दूसरी कठिनाइयाँ आ जाएँगी। एक समस्या से निकल भी जाएँ, तो फिर दूसरी समस्याएँ आ जाएँगी। यह कोई वास्तविक समाधान नहीं है।

समाधान क्या है ? अपनी बुद्धि को विकसित करना ही समाधान है, बुद्ध की तरह बनना ही समाधान है। पत्री जी भी कहते हैं न जब तक मैं दुनिया में हर किसी को बुद्ध नहीं बना दूँगा, तब तक मैं पृथ्वी को नहीं छोड़ूँगा। इस बात का अर्थ समझिए। हर किसी को बुद्धि हासिल करनी चाहिए, यही हर किसी का आशय होना चाहिए।

Tatavarthy Raghavarao Sir Books in English

1.	Soul Science	Rs.160
2.	Life Science (Part-I)	Rs.120
3.	Who is God?	Rs.110
4.	Why Guiding is Not Meditation ?	Rs.100
5.	Which is the right meditation ?	Rs.100
6.	Die before death!	Rs.120
7.	The Law of Karma	Rs.100
8.	Losses caused by Desires	Rs.100
9.	Benefits of knowing what happens after death	Rs.100
10.	What is Meditation?	Rs.80
11.	True Path	Rs.80
12.	Metaphorical Messages of Wisdom	Rs.80
13.	Why soul-knowledge ?	Rs.70
14.	What comes after death ?	Rs.70
15.	Learnings through the male and female births	Rs.70
16.	Who are Soul-murderes?	Rs.70
17.	How to improve Financial Status ?	Rs.60
18.	Wisdom is attained only through Meditation	Rs.60
19.	Brahma Jnan	Rs.60
20.	What is Intention?	Rs.50
21.	Why is this life?	Rs.50
22.	Shankaracharya's Jagrata panchakam	Rs.50
23.	Vegetarian Food Is Human Food	Rs.50
24.	Brahman means?	Rs.50
25.	How to become a master?	Rs.50
26.	How to become a champion ?	Rs.50
27.	Truth	Rs.50
28.	Three Types of Lives	Rs.50
29.	Are we residents of this world or the other world?	Rs.40
30.	Meditation for the Development of Students	Rs.40
31.	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. भगवद् 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 पुरूष.......................................Rs.60/-
25. आर्थिक स्थिति बढाना है तो ?.......................................Rs.60/-
26. निर्वाण मार्ग.......................................Rs.60/-
27. बुद्धि विकसित होने वालों का व्यवहार।.......................................Rs.60/-
28. विदुर के संदेशों.......................................Rs.50/-
29. ''जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए ?''.......................................Rs.50/-
30. सत्य.......................................Rs.50/-
31. क्या हम इस लोक के वासी हैं या परलोक के वासी हैं ?.......................................Rs.50/-
32. गुरू को पहचानना कैसे ?.......................................Rs.50/-
33. विद्यार्थियों के विकास के लिए ध्यान विद्या.......................................Rs.50/-
34. शाकाहार ही मानव का आहार है!.......................................Rs.50/-
35. ब्रह्मं क्या है ?.......................................Rs.50/-
36. शंकराचार्य जी का जाग्रत पंचक.......................................Rs.50/-
37. शंकराचार्य जी का निर्वाण शट्कम.......................................Rs.50/-
38. चैंपियन बनना हो तो ?.......................................Rs.50/-
39. तीन प्रकार के जीवन.......................................Rs.50/-
40. अहिंसा और शखाहार.......................................Rs.50/-
41. संकल्प अर्थात ?.......................................Rs.40/-

किसी भी समस्या से बाहर निकलना हो या उसका हल करना हो, सबसे पहले आपको अपनी बुद्धि का विकसित करना चाहिए। बुद्धि विकास किए बिना आप किसी भी समस्या से बाहर नहीं निकल सकते।

असल में समस्याएँ क्यों आती हैं ? यह प्रश्न अपने आप से पूछना चाहिए। समस्याएँ आपके पहले किए हुए कर्मों के अनुसार आती हैं। बुरे कर्म और पाप कर्म करते हुए, अगर अधर्म के अनुसार व्यवहार करेंगे, तो कष्ट और समस्याएँ आएंगी। बुरे मन को अच्छे मन में बदलने के लिए दो काम करने चाहिए। वे हैं: 1. ''श्वास पर ध्यान'' केंद्रित करके तीव्र ध्यान साधना करनी चाहिए। 2.''सात्विक शाकाहारी भोजन लेना चाहिए।'' इन दोनों को करने से कुछ ही महीनों में मन के सारे बुरे भाव पूरी तरह समाप्त हो जाते हैं और मन शुद्ध हो जाता है।

''बुद्धिमान लोगों का व्यवहार कैसा होता है ?'' इस विषय पर कुछ और बातें जान लेते हैं। क्या गलत है ? क्या सही है ? यह बुद्धिमान व्यक्ति को पता होता है। सुबह से रात तक आपके किए जाने वाले काम अनेक होते हैं। इनमें कुछ काम ऐसे होते हैं, जिन्हें करना चाहिए, कुछ काम ऐसे होते हैं, जिन्हें नहीं करना चाहिए। लेकिन कौन-से काम करने चाहिए, यह बुद्धिमान व्यक्ति को अच्छी तरह पता होता है, वह वही काम करता है। इतना ही नहीं क्या सही है - क्या गलत, क्या न्याय है - क्या अन्याय इसका विवेकज्ञान भी होता है। इतना ही नहीं क्या धर्म है - क्या अधर्म, क्या नीति है - क्या अनीति है यह भी अच्छी तरह समझ में आता है। इसलिए वह जो नहीं करना चाहिए, वह नहीं करता - जो करना चाहिए, वही करता है।

- ब्रह्मर्षि तटवर्ती वीर राघव राव

Rs.60/-

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