आत्मा का विकास क्रम

ब्रह्मविद्वरिष्ठ तटवर्ति राज्यलक्ष्मी

आत्मा का विकास क्रम

लेखक: ब्रह्मविद्वरिष्ठ तटवर्ति राज्यलक्ष्मी

हिन्दी अनुवाद: श्रीमति तम्मन श्रीलता

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

Rs.80/-

ब्रह्मविध्वरिष्ठ तटवर्ति राज्यलक्ष्मी के हिन्दी किताब

1) एक और जन्म Rs.160/-
2) साधना में स्थितियाँ................................ Rs.80/-
3) आत्मा का विकास क्रम Rs.80/-
4) ज्ञान माला.. Rs.70/-
5) श्री दत्तात्रेय जी का 24 गुरूओं ।................. Rs.70/-
6) अगर मानव को योगी बनना है तो ?........... Rs.60/-
7) गुरु पूर्णिमा का विशिष्टता Rs.60/-
8) महात्माओं का संदेशों............................... Rs.50/-
9) मानव के कर्तव्यों Rs.50/-
10)गुरु पूर्णिमा का विशिष्टता 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।

आत्मा का विकास क्रम

इस संसार में पशु जन्मों तक ज्ञान प्राप्त करने की योग्यता नहीं होती है। कर्म सिद्धांत भी नहीं होता है। मानव जन्म में आने के बाद ही कर्म सिद्धांत होता है, मोक्ष प्राप्ति की योग्यता भी होती है।

इधर देखें तो पहले कुछ जन्म अज्ञान में बीतते हैं, कुछ जन्म अहंकार में बीतते हैं, और अंतिम जन्मों में आत्मज्ञान, ब्रह्मज्ञान प्राप्त करके मोक्ष स्थिति में होते हैं।

फिर इस तरह से क्यों रहते हैं, आपको जानना चाहिए कि इसका कारण क्या है। आपको इन तीन तरह से समझना चाहिए। क्योंकि अज्ञान से आत्मज्ञान प्राप्त करके मोक्ष स्थिति में जाना ही अंतिम स्थिति है।

पृथ्वी पर आने के बाद आत्माएँ सात स्थितियों में होते हैं।

1) शैशवात्मा दशा, 2) बालात्मा दशा, 3) युवात्मा दशा, 4)प्रौढ़ात्मा दशा, 5) वृद्धात्मा दशा, 6) विमुक्तात्मा दशा, 7) पूर्णात्मा दशा। ये सभी अज्ञान से आत्मज्ञान तक प्रगति की सूचना देते हैं।

1) शैशवात्मा: शैशवात्मा दशा यानी जन्म के तुरंत बाद होने वाली स्थिति है, अर्थात छोटे बच्चे की स्थिति। इस शैशवात्म दशा में आत्मा पूरी तरह से अज्ञान में होता है। अर्थात न तो नास्तिकता होता है और न ही आस्तिकता। इस उलझन में रहते हैं कि भगवान है या नहीं।

इनकी परिस्थिति क्या है ? कि जानवरों के जन्मों में जो काम किया था, उसी तरह जीवन जीते हैं। अर्थात खाना, घूमना, सोना। इस तरह साधारण जीवन जीने के लिए सीमित होते हैं। यदि आप अपने आसपास गौर से देखेंगे तो आपको ऐसे लोग दिखाई देंगे। वे शरीर स्थिति में होते हैं, शरीर पोषण के बारे में सोचते हैं। शरीर, मन इन दोनों के लिए ही जीते हैं।

लेकिन इन सबको चलाने वाला आत्मा है, ये विषय इनको अनावश्यक है, जानने का भी प्रयास नहीं करते। यदि आप उन्हें कुछ बताएंगे तो इस तरह सोचते हैं कि ''मुझे ये झंझट क्यों? जब तक इस पृथ्वी पर हैं, सुख से जीया या नहीं? आराम से जीवन जीया या नहीं? बस इतना ही काफी है।'' यह अज्ञान दशा है। जब इस प्रकार की शैशवात्मा दशा में होने वाला आत्मा थोड़ा बढ़ने के बाद तब बालात्मा दशा में आता है।

2) बालात्मा दशा: इस बालात्मा दशा में बच्चों का मनोभाव माता-पिता के अनुसार होता है। उनके माता-पिता जिस धर्म से संबंधित होते हैं, उसी धर्म की परंपराओं और आचारों का पालन करते हैं। अर्थात यदि माता-पिता ईसाई हो तो चर्च जाते हैं, मुसलमान हो तो मस्जिद जाते हैं, हिंदू हो तो मंदिर जाते हैं। उन देवताओं की पूजा करते हैं।

लेकिन इधर बच्चों को इससे अधिक गहरी समझ नहीं होती। शैशवात्मा दशा से बालात्मा दशा में आने पर भी उनका व्यवहार माता-पिता, आसपास की परिस्थितियाँ, जन्म जाति तथा धर्म के प्रभाव में ही रहता है। यहाँ उससे अधिक विचार नहीं होता। जो जिस धर्म में जन्म लेता है, उस धर्म में होने वाले देवताओं को अपना देवता मानकर उन मूर्तियों की पूजा करते हुए, प्रार्थना करते हुए जीवन व्यतीत करते हैं। लेकिन उससे अधिक गहराई से विचार नहीं करते, क्योंकि उन्हें पता नहीं। यही बालात्मा दशा है।

शैशवात्मा दशा में, बालात्मा दशा में अज्ञान ही होता है। अज्ञान यानी सत्य का ज्ञान न होने के कारण भ्रम में रहना, जो सत्य नहीं उसे सत्य मानना ही अज्ञान है। जब यह अज्ञान होता है, तब वे इससे अधिक कुछ नहीं करते। और कुछ जन्म बीतने के बाद, सांसारिक जीवन में थोड़ा बढ़ने के बाद तब वे युवात्मा दशा में आते हैं।

3) युवात्मा दशा: इस युवात्मा दशा में माता-पिता से बताई हुई बातों के अनुसार भगवान के प्रति भक्ति बढ़ाते हैं। जब यह भक्ति बढ़ने पर तीव्रता से पूजायें, रिवाजों का पालन करते हैं। उदाहरण के लिए मंदिरों का निर्माण करना, मस्जिदों का निर्माण करना, चर्चों का निर्माण करने जैसे कामों को करते हैं। ''पूजा करने के वजह से ही मैं परीक्षा में उत्तीर्ण हुआ'', ''मुझे धन मिला'', ''मुझे यह पद मिला, सब भगवान की कृपा से ही हुआ'' ऐसा विश्वास करते हैं। उस स्थिति में उन्हें केवल पूजा ही पता है, इसलिए अत्यधिक भक्ति को बढ़ाते हैं।

लेकिन इसके साथ-साथ अत्यधिक अहंकार भी आता है। क्योंकि ''यह सब भगवान की कृपा से ही मिला है, हमें भक्ति अधिक है, इसलिए भगवान को हम पर विशेष कृपा है।'' इस प्रकार अहंकार आता है।

इसीलिए देखिए महर्षि वशिष्ठ कहते हैं कि रूप का मद, धन का मद, विद्या का मद इन तीन प्रकार मदों को छोड़ना बहुत मुश्किल है। उन्होंने कहा कि इन तीनों के कारण ही अहंकार बढ़ता है। सुंदरता हो तो अहंकार, धनवान हो तो अहंकार, विद्या हो तो अहंकार ही है।

इधर अहंकार को बढ़ाते हैं। लेकिन यहाँ भी आत्मज्ञान प्राप्त नहीं करते, न ही प्राप्त कर पाते हैं। जब तक अहंकार होता है, तब तक आत्मज्ञान की ओर दृष्टि नहीं जाता। औरकुछ जन्म बीतते हैं। चाहे कितना भी धन हो, कितने पद होने पर भी, कितनी कीर्ति और प्रतिष्ठा हो, कितनी सौंदर्यता होने पर भी उनके जीवन में दु:ख ही होता है।

जब वो दु:ख आता है, तब सोचने लगता है कि '' मुझे सब कुछ है, फिर भी मेरे भीतर शांति क्यों नहीं है ?'' इस तरह खोज की शुरुआत करता है। इस खोज में अंतर्मन में पीड़ा होने लगता है कि ''मैंने धन

कमाया, पदों को प्राप्त किया, विजय आया, लेकिन वास्तव में मुझसे प्यार करने वाला कोई नहीं है, मेरे लिए त्याग करने वाला कोई नहीं है।''

सब कुछ अच्छा होने पर भी, भीतर शांति क्यों नहीं है, इसी चिंता में वे तड़पते रहते हैं। अहंकार होने पर ये सभी पता नहीं चलता, लेकिन जब यह पीड़ा आरंभ होने के बाद तब विचार भी शुरू होता है। यह पीड़ा किसी बिमारी के वजह से आ सकता है, किसी बंधु जन के वजह से आ सकता है, नहीं तो कितना कमाने पर भी सच्चा प्रेम न मिलने के वजह से आ सकता है। सभी मुझे उपयोग कर रहे हैं, लेकिन कोई मुझे देखेगा क्या? यही भावना भी होता है।

कभी न कभी अंतर मथन शुरू होता है। तब तीव्र आकांक्षा शुरू होता है कि ''शांति कैसे प्राप्त करना चाहिए?'' तभी उनके जीवन में किसी न किसी के द्वारा अच्छा परिवर्तन आता है। यह परिवर्तन सद्गुरु के द्वारा आ सकता है या किसी निकट संबंधी के द्वारा आ सकता है।

जब इस साधना को सिखाते हैं, तब कह सकते हैं कि ''तुम्हें शांति चाहिए तो ध्यान करिए, उस जगह जाइए, सद्गुरुओं का आश्रय लीजिए''। अथवा पुस्तकों को देना, पॉप्लेट् बाँटना जैसे मार्गों में भी बदलाव शुरू होता है।

पृथ्वी पर प्राणियों के मनोवृत्तियाँ परमात्मा के लिए अज्ञात नहीं हैं। आपकी पीड़ा, आपके तपन को तपस्या मानकर आपके जीवन में एक सद्गुरु को भेजते हैं । तब आपके जीवन में साधना प्रारम्भ होता है।

4) प्रौढ़ात्मा दशा:

इस प्रौढ़ात्मा दशा में जब साधना करते हुए शांति प्राप्त करने पर उसके भीतर यह भावना आता है कि ''इस शांति को सभी तक पहुँचाना चाहिए।'' लेकिन देखिए साधना करने वाले हर एक को यह भावना नहीं

होती। कुछ लोग इस स्थिति में रह जाते हैं कि ''मैं साधना कर रहा हूँ, मेरे लिए इतना ही पर्याप्त है।'' पहले आप भी यह सोच सकते हैं कि ''मुझे मेरे लिए साधना करना चाहिए, मुझे स्वयं आगे बढ़ना है।'' यह प्रौढ़ात्मा दशा ही है। किन्तु यहाँ अभी पूर्ण विकास नहीं होता।

5) वृद्धात्मा दशाः

सबका कल्याण हो ऐसे कामना करना वृद्धात्मा की दशा है। जो कोई सभी का कल्याण चाहते हैं, सभी को ध्यान पहुंचाना चाहते हैं, सभी शांति से जीवन व्यतीत करने की चाहत होने वाले सभी वृद्धात्मा दशा में ही हैं। क्योंकि जब वृद्धात्मा दशा में आने पर ही वह आत्मज्ञान को अपने तक सीमित नहीं रखते। जिस आनंद को प्राप्त कर रहे हैं, उसे दस लोगों को बाँटने की भावना होती है । यही वृद्धात्मा दशा का लक्षण है। यदि आप अपने लिए ही करोगे, तो वह प्रौढ़ात्मा दशा है। लेकिन जब आपके अंतर्मन में तीव्र भावना होगा कि ''जो मुझे प्राप्त हुआ, उसे बाँटना चाहिए, सभी के लिए उपयोगी होना चाहिए'', तब यह वृद्धात्मा की दशा है।

इस वृद्धात्मा दशा में सभी को आप इस ज्ञान को बाँटना प्रारम्भ करते हैं। आपको यह ज्ञात होता है कि सामने वाला भी आत्मा ही है, फिर भी आप अभी पूरी तरह से आत्म-स्थिति तक नहीं पहुंचोगे। आप अभी भी देहों को देख रहे हैं, उनके मन को ही गौर से देख रहे हैं।

इसीलिए आप समझ सकते हैं कि हर व्यक्ति के जीवन में शांति नहीं है। शांति मन से संबंधित है, इसलिए आप सोचते हैं कि ''उस को शांति नहीं है, वह दु:ख में है।'' तब आप उसे शांति प्राप्त कराने के लिए ध्यान सिखाते हैं।

ध्यान सिखाने के बाद आप भी विकसित होंगे, क्योंकि आप

साधना करते हैं, स्वाध्याय करते हैं, उसी ज्ञान को औरों तक पहुँचाते हैं।" वह शांति से जीवन जीना चाहिए, पीड़ा, दुःख, कष्ट और आँसुओं के बिना रहना चाहिए'' ऐसे भावना से आप अनेक लोगों को बताते रहते हैं। यह वृद्धात्मा दशा में दिखाई देने वाला लक्षण है।

6) विमुक्तात्मा दशाः इसके बाद विमुक्तात्मा की दशा आता है। इस दशा में आप गुरु से बोध सुनते हुए ''तुम आत्मा ही हो'' इस सत्य को गहराई से समझने लगते हैं। यह समझ में आएगा कि ''यदि तुम आत्मा हो तो तब दस लोगों के लिए काम करोगे। यदि तुम स्वयं को शरीर, मन मानोगे तो बगल वाले के हित के बारे में नहीं सोचोगे।''

आप यह समझ पाएंगे कि सभी आत्माएँ इस शरीर रूपी कारागार में बंधी किए गए हैं। जब आत्मज्ञान, ब्रह्मज्ञान प्राप्त करते हो, तब इस शरीर से आत्मा को विमुक्ति मिलती है, वही मोक्ष है।

तब आप यह समझ पाएंगें कि इस मोक्ष को इसी जन्म में, इसी शरीर में रहते हुए प्राप्त करना चाहिए। इसके लिए आप को आत्मज्ञानी होना है। साथ ही औरों को भी उस मार्ग में लाना चाहिए।

औरों को आत्मज्ञान बोध करने की क्षमता होना चाहिए। जब आप सीख कर, आप अनुभव प्राप्त करने पर ही आप औरों को उस मार्ग पर चला सकते हो। केवल आत्मदर्शन प्राप्त करना ही पर्याप्त नहीं, बल्कि ''मैं आत्मा हूँ, सभी आत्मस्वरूप ही हैं'' यह समझ आप में स्थिर हो जाता है।

पृथ्वी पर हर मानव को मोक्ष प्राप्त करने की योग्यता है। वह सुंदर है ? या नहीं ? महान हो ? या गरीब ? पढ़ाई है ? या नहीं ? पद है ? या नहीं ? ऐसे विषयों की जरूरत नहीं है। आप को अवगत होगा कि बाह्य जीवन नहीं, बल्कि अंतरंग में स्थित आत्मस्वरूप ही महत्वपूर्ण है। इसलिए

हर आत्मा को इस शरीर बन्धन से विमुक्ति प्राप्त करने की तीव्र इच्छा होती है। इसीलिए आप सभी को आत्मज्ञान सिखाते हैं।

इधर ध्यान सिखाने का मुख्य उद्देश्य है। बहुत से लोग ध्यान के बारे में बता रहे हैं, लेकिन वे शारीरिक लाभों को, मानसिक लाभों के बारे में बताते हैं। ये लाभ इस संसार में आवश्यक होने पर भी आत्मज्ञान, ब्रह्मज्ञान को प्राप्त करने वाले ही मोक्ष प्राप्त कर सकते हैं। लेकिन इस सत्य को बहुत कम लोग ही बोध कर सकते हैं।

इसीलिए इस ध्यान को सिखाने वाले केवल शारीरिक लाभों को, मानसिक लाभों को बतायेंगे तो वे मोक्ष प्राप्त नहीं कर सकते हैं। इन इच्छाओं को चाहते हुए, उन इच्छाओं को पूरा करते हुए, उनके पूर्ति करने के क्रम में फिर से कुछ नए कर्मों को करते हुए, उन कर्मों के कारण फिर से कुछ जन्मों को लेकर पृथ्वी पर आना पड़ता है।

जब आप आत्मज्ञान, ब्रह्मज्ञान सिखाते हो, तब वह संतुष्टि से जीता है, जो है उसी में संतुष्ट प्राप्त करता है। यह अवगत होगा कि "संतुष्ट से बढ़कर कोई धन नहीं है"। यह अवगत होता है कि "मेरे योग्यता के अनुसार मुझे जो देना चाहिए भगवान ने उसी को दिया, मेरे पास जो होना चाहिए वही होगा। जो नहीं होना चाहिए – वो नहीं आएगा, यदि आने पर भी चला जाएगा, जो रहना चाहिए – वही रहेगा"। तब आप जान लेते हैं कि आत्मा इन अनुभवों को, पाठों को सीखने के बाद फिर स्वस्थान को लौटना है, वही मोक्ष है। तब आप सभी आत्माओं को विमुक्ति, मोक्ष प्राप्त करवाने के भावना से अगर आप उन्हें आवश्यक ज्ञान देने लगते हैं, तब आप विमुक्तात्मा के जैसे बदलते हैं।

7) पूर्णात्मा दशाः पूर्णात्मा दशा अर्थात पूर्णता की स्थिति। पृथ्वी पर

सीखने योग्य सब कुछ पूरा करने की स्थिति। तब आप इस अनुभव स्थित में रहते हैं कि "सभी आत्मस्वरूप हैं।" उस स्थिति में आप केवल देहों को नहीं देखते, बल्कि उन देहों के पीछे स्थित आत्मा को देख पाते हैं। आप हर व्यक्ति में आत्मा को पहचान सकते हैं।आप यह अवगत कर सकते हैं कि "पिपीलादि से ब्रह्म पर्यन्त" अर्थात "छोटे चींटी से लेकर सृष्टिकर्ता ब्रह्म तक होने वाले सभी जीव आत्मस्वरूप ही हैं।" तब आप सभी जीवों को आत्मा के रूप में देख पाते हैं। तब आपके भीतर सर्वात्म भावना आता है। आप को अवगत होता है कि यह सम्पूर्ण सृष्टि परमात्मामय है, इसके अतिरिक्त कुछ भी नहीं है।

आप जान सकते हैं कि सृष्टि आत्मचैतन्य से ही चल रहा है। नहीं तो माया के वश में होकर सोचते हैं कि "मैं कर रहा हूँ, मेरे वजह से सब कुछ हो रहा है।" परंतु वास्तव में आप से कुछ भी नहीं हो रहा है, आप अवगत कर सकते हैं कि सब कुछ परमात्मा की कृपा से ही हो रहा है। यह भावना कभी-कभी नहीं, बल्कि निरंतर रहता है।

आप यही जागरुकता में रहते हैं कि जो कुछ भी देखते हो सब आत्मस्वरूप ही है। आपके भीतर यह भावना होने लगता है कि "मैं कुछ नहीं कर रहा हूँ, मेरे भीतर स्थित आत्मा के द्वारा हो रहे हैं।" किसी को देख ने पर भी सर्वात्मा भावना होने पर आप परमात्मा स्थिति तक बढ़ते हैं, पूर्णात्मा स्थिति को प्राप्त करोगे।

इसीलिए आत्मा जैसे आने वाले आप कुछ जन्मों में आत्मज्ञान से जीएंगे, कुछ जन्म अहंकार से जीते हैं। शरीर स्थिति में रहने पर अज्ञान में रहते हैं। मनोस्थिति में रहने पर "मैं कर रहा हूँ, मुझे यह है" जैसे अहंकार से जीते हैं।

यहाँ से पीड़ा शुरू होता है, जब जीवन में शांति नहीं होती, तब

खोज प्रारम्भ करते हैं। उस शांति के लिए किए जाने वाले तड़प को परमात्मा तपस्या के जैसे भावना करते हैं। इसलिए आपके जीवन में गुरु आकर सत्य का बोध करते हैं। यदि आप सत्य को पकड़ोगे तो अज्ञान, अहंकार दूर हो जाते हैं। अज्ञान, अहंकार दूर करने का एकमात्र मार्ग आत्मज्ञान ही है।

इस आत्मज्ञान जैसे दवाई के साथ – साथ साधना का अभ्यास भी होना चाहिए। ''श्वास पर ध्यान'' रखने की साधना आवश्यक है। जिस प्रकार रोगी को औषधि, परहेज़ दोनों की आवश्यकता होती है, वैसे ही आप को होने वाले इस भव-रोग को भी आत्मज्ञान जैसे औषधि की आवश्यकता है। मन में जो पीड़ा, अशांति जैसे भव-रोग के लिए आत्मज्ञान ही परिष्कार है।

परन्तु इस आत्मज्ञान को धन से खरीदा नहीं जा सकता। इसे केवल साधना जैसे प्रयास से ही प्राप्त किया जा सकता है। साधना होने पर ही आत्मज्ञान प्राप्त होता है। आत्मज्ञान प्राप्त होने पर ही पीड़ा दूर होती है। यदि इस सत्य को हर एक जान लेंगे तो इस पृथ्वी पर न अज्ञानी रहेंगे, न अहंकारी रहेंगे। सभी आत्मज्ञानी ही बन जाएंगे।

आत्मज्ञान, ब्रह्मज्ञान प्राप्त करने वाला ही मोक्ष को प्राप्त कर सकता है। मोक्ष अर्थात मृत्यु के बाद आने वाली स्थिति नहीं है। जीवित रहते हुए आनंद स्थिति में, संतुष्ट के साथ जीवन जीना। परिस्थितियाँ जो भी हो, कितना प्राप्त हो या न हो, फिर भी संतुष्ट से जीवन जीना ही मोक्ष है। इस मानव जन्म को प्राप्त करने के लिए, भगवान तक पहुँचने का अवसर मिलने के लिए आप को सदैव कृतज्ञता से रहना चाहिए।

इस देह के रहते हुए ही देह के सृष्टिकर्ता को जानना चाहिए। इसके लिए एकमात्र साधना ''श्वास पर ध्यान'' रखते हुए ध्यान करना ही

मुख्य है। नाम, मंत्र, रूप ये सब मन के पास ही रोक देते हैं, जबकि ''श्वास पर ध्यान'' रखने वाला आत्मा को जान सकता है। जो श्वास आत्मा तक पहुँचता है, उसी श्वास के द्वारा आप आत्मा को जान सकते हैं।

ऐसी अद्भुत साधना आपको मिला यानी ''यह मेरा अंतिम जन्म होने का अवसर है'' ऐसे भावना में आनंद से जीना चाहिए। इसीलिए कहते हैं कि अज्ञानी के जैसे जन्म लेने पर भी अज्ञानी के जैसे मरना नहीं चाहिए। सभी महर्षियों ने यही कहा है कि ''जब तुम जन्म लेते हो, तब अज्ञान मे हो सकते है, लेकिन जब आप मर जाते हो तब अज्ञान में नहीं होना चाहिए।''

वैसे ही बिना अज्ञान से होने वाला वह मृत्यु को भी उत्सव के जैसे स्वीकार करता है। क्योंकि वह जानता है कि आत्मा के लिए यह शरीर केवल एक पुराने वस्त्र के समान ही है। त्योहार आने पर आप नए वस्त्र धारण करते हैं, नए वस्त्रों को लाते हैं, कल उन्हें पहनने के लिए आनंद से प्रतीक्षा करते हैं। वैसे ही आत्मज्ञान और ब्रह्मज्ञान को प्राप्त योगी भी शरीर छोड़ने को आनंदित होता है।

नए शरीर के प्राप्ति को भी आनंद से स्वीकार करता है। लेकिन मृत्यु को दुःख के जैसे नहीं मानता। आत्मज्ञान नहीं होने वाला मृत्यु को दुख से स्वागत करता है। परंतु आत्मज्ञान प्राप्त करने वाला मृत्यु को त्योहार के जैसे स्वागत करता है। इसीलिए महात्माओं का कहना है कि ''आप अज्ञानी के जैसे जन्म लेने पर भी, आत्मज्ञानी के जैसे मारना चाहिए''।

आप अब उसी मार्ग में हैं। आपको जितना प्राप्त करना चाहिए, उतना प्राप्त कर रहे हैं। आप जितना साधना करना चाहिए उतना कर रहे हो। किन्तु यदि आपको अभी तक आत्मदर्शन, आत्मानुभूति प्राप्त नहीं हुआ, तो आपको यह समझना चाहिए कि अभी और साधना करना चाहिए।

आत्मज्ञान बढ़ाना हो तो ?

आत्मज्ञान बढ़ाना हो तो आपको किस तरह मेहनत करना चाहिए ? आपके जीवनशैली को कैसे बदलना चाहिए ? इन विषयों को आप कई बार जान चुके हैं। आप कितने बार जानने पर भी बार-बार जानने की आवश्यकता है। क्योंकि पत्री जी कहा करते थे कि ''जब तक तुम बताने योग्य स्तर तक नहीं पहुँचते, तब तक सुनते रहना चाहिए, यदि आप अभी भी बता नहीं पा रहे हो यानी सुनने में कमी हो सकता है, या मनन करने में कमी हो सकता है, या साधना में श्रद्धा की कमी हो सकती है।''

अर्थात आप साधना करने के बाद भी पूरी तरह से समझ में नहीं आया यानी अभी बहुत कुछ सुनने के लिए, बहुत कुछ जानने के लिए, बहुत कुछ सीखने के लिए, साधना करने के लिए और भी शेष है। क्योंकि आपके शरीर में सभी इन्द्रियों को शक्ति देने वाला आत्मा ही है। जब आत्मशक्ति क्षीण हो जाती है, तब मनुष्य किसी भी काम को नहीं कर पाता। किन्तु आत्मशक्ति होने वाला किसी भी काम को आसानी से कर सकता है।

यदि और गहराई से जानना चाहते हो तो पत्रीजी कहते थे कि गुरु से बताए गए विषयों को हर क्षण याद रखकर आचरण करने का प्रयास करने वाला ही वास्तविक शिष्य है। वैसे ही सही ज्ञान प्राप्त करना हो तो ? सबसे पहले यह जानना है कि सांसारिकता अर्थात क्या है ? आध्यात्मिकता अर्थात क्या है ? सांसारिक जीवन में आने वाले सभी लाभों को, नष्टों को जानना चाहिए।

क्योंकि जो आध्यात्मिक जीवन न जीने वाला हर मनुष्य सांसारिक जीवन में सब अनुभव करते हुए सोचता है कि मैं सुख से हूँ, प्रसन्नता से

हूँ। लेकिन वास्तव में दु:ख ही नहीं जाता।

आध्यात्मिक जीवन में तो आप की दृष्टि सुखों पर से आत्मा की ओर मुड़ती है। तब आप बिना दुख के आनंद स्थिति का अनुभव करोगे। लेकिन आध्यात्मिकता अर्थात भगवान पर दृष्टि रखना। भगवान ने सृष्टि में सब कुछ दिया है, परन्तु आनंद को भगवान ने खुद अपने पास ही रख लिया। जो उनके ओर मुड़ता है, यानी आत्मा की ओर मुड़ता है, उन्हीं को वास्तविक आनंद मिलता है।

इसीलिए सद्‌गुरु सबसे पहले हमें यह कहते हैं कि ''भगवान कौन हैं ?'' इस प्रश्न का समाधान यह है कि ''वे सच्चिदानन्द स्वरूप'' हैं। अर्थात

सत् अर्थात --- जो शाश्वत है।

चित् अर्थात --- जो चैतन्यमय है।

आनन्द अर्थात --- जो आनंद का स्वरूप है।

इसीलिए सांसारिक जीवन में चाहे कितने ही भोग-विलास होने पर भी दु:ख अनिवार्य होता है। लेकिन गुरु जी कहते हैं कि आध्यात्मिक मार्ग में यदि राई के बराबर सीखने पर भी तुम आनंद स्थिति में रह सकते हो।

आप जिस क्षण आत्मा की ओर मुड़ते हो, उसी क्षण में आप भगवान की ओर मुड़ना ही है, तब आनंद को प्राप्त करने की योग्यता पा चुके हैं। तब तक सोचते रहते हैं कि संसारिक जीवन में ''आप आनंद से हैं''। लेकिन वास्तव में यह अशाश्वत प्रसन्नता ही है।

आनंद यानी अशाश्वत नहीं है। सुख, खुशी के तरह आने-जाने वाला नहीं है। आनंद तो शाश्वत है, हमेशा के लिए रहने वाला है। उस आनंद की प्राप्ति तब होती है, जब कोई सद्‌गुरु के पास जाकर इस सत्य को जानते हैं कि ''आप कौन हैं ?''

''तुम आत्मा हो'' इस सत्य को जानने के बाद, उस अनुभव को प्राप्त करने के लिए कैसे जीना चाहिए, कैसे रहना चाहिए इसके बारे में गुरु ही आपको सिखाते हैं। राघव राव जी हो, या मैं – पत्री जी के पास से सीखे हुए इन विषयों को आपसे बांटने का कारण   सद्गुरु पर विश्वास है कि वे हमेशा सत्य ही बताते हैं।

उस विश्वास के साथ गुरु के पास पहुँच कर, सुनकर, समझकर, मनन करके, आचरण में रखकर, इस ज्ञान को हमारे बाद आने वाले पीढ़ियों को पहुँचाना चाहिए, यही परंपरा है।

गुरुजी क्यों बोध करते हैं कि उन्होंने जो आत्मा विद्या प्राप्त किया, उसे आने वाले पीढ़ियों तक पहुँचाने के उद्देश्य से शिष्यों को बोध करते हैं। वैसे ही इस काल में सत्य को बोध करने वाले गुरु बहुत कम लोग ही हैं। लेकिन पत्री जी को पाने वाले आप बहुत भाग्यशाली हैं, क्योंकि आप आत्मज्ञान प्राप्त करने के मार्ग में हैं।

लेकिन इस ज्ञान को प्राप्त करने के लिए सब से पहले आप को यह जानना चाहिए कि इस सृष्टि में सब नाश होने वाला ही है, केवल परमात्मा ही शाश्वत है। इस सत्य को समझने के बाद,, इस सृष्टि पर वैराग्य होना चाहिए यानी सांसारिक जीवन पर आसक्ति कम होना चाहिए।

वैराग्य दो तरह के बताए गए हैं। 1. सांसारिक वैराग्य, 2.आध्यात्मिक वैराग्य। आदि शंकराचार्य जी ने सांसारिक वैराग्य के बारे में तीन तरह बताया है:

1. पुराण वैराग्य: पुराणों को जब सुनते हैं, तब उसी क्षण हमको लगता है कि ''मुझे राम के जैसे, कृष्ण के जैसे रहना चाहिए।'' लेकिन सुनना पूरा होने के बाद फिर पहले के जैसे जीना शुरु कर देते हैं।

2. प्रसूति वैराग्य: बच्चों को जन्म देते समय आने वाली पीड़ा

में लगता है कि ''अब मुझे और बच्चे नहीं चाहिए।'' लेकिन कुछ समय के बाद, उस पीड़ा को भूलने के बाद फिर वही जीवन विधान मेंचले जाते हैं।

3. श्मशान वैराग्य: जब कोई मर जाता है, तब दहन करने के लिए श्मशान को ले जाते हैं। तब इस तरह का वैराग्य भावना आता है कि ''कोई भी कुछ भी साथ नहीं ले जा सकता, सभी इधर ही छोड़कर आना पड़ेगा''। लेकिन कुछ दिनों के बाद वो भी भूल कर फिर से बंधनों में फंस जाते हैं।

इसीलिए शंकराचार्य जी कहते हैं कि इस तरह का वैराग्य मानव के लिए पर्याप्त नहीं है। ये क्षणिक है, अशाश्वत है। मानव को जिस वैराग्य की आवश्यकता है, वो शाश्वत वैराग्य है।

2.सनातन धर्म में आध्यात्मिक वैराग्य को दो तरह बताया गया है।

*** राजसिक वैराग्य, * सात्विक वैराग्य**

राजसिक वैराग्य कब होता है? अर्थात जब आपके जीवन में कोई नुकसान होने पर। उदाहरण के लिए: पदों के चले जाने पर, धन-संपत्ति का नुकसान होने पर, बंधुओं के दूर होने पर, अथवा परिवार में किसी की मृत्यु होने पर। ऐसे संदर्भों में जो वैराग्य होता है, उसी को राजसिक वैराग्य कहते हैं।

जब धन का नष्ट होने पर, सब कुछ नुकसान होने पर, हाथ में जब कुछ भी नहीं होता है, तब कुछ लोग वैराग्य से सन्यास को लेकर आध्यात्मिकता में आते हैं। इसी प्रकार पद खोने पर या जीवन में बड़े आघात आने पर आध्यात्मिक मार्ग में कदम रखते हैं। लेकिन इस तरह के वैराग्य होने वाले पूरी तरह से बदलते नहीं, क्योंकि यह वैराग्य उनके अंतरंग से आया वैराग्य नहीं है। यह तो नष्टों से, कष्टों के वजह से आया

हुआ वैराग्य है।

इसीलिए कुछ समय बाद उनके मन में यह विचार भी आ सकता है कि ''मैं इस मार्ग पर क्यों आया हूँ ?'' मुझे थोड़ा और प्रतीक्षा करनी चाहिए थी।'' क्योंकि वो नष्ट और कष्ट शाश्वत नहीं है। समय के साथ वो कम हो जाते हैं, तब वैराग्य भी कम हो जाता है।

इसीलिए आदि शंकराचार्य जी कहते हैं कि कष्ट, नष्ट, पदों को खोना, बंधुओं का दूर होना अथवा मृत्यु जैसी घटनाओं से आया वैराग्य शाश्वत नहीं होता। कुछ समय बाद वो बदलकर, फिर से मन सांसारिक जीवन की ओर बदलता है। इसीलिए सांसारिक वैराग्य कुछ ही दिनों तक होता है, बाद में गायब हो जाता है।

आध्यात्मिक जीवन में आने के बाद भी, ये राजसिक वैराग्य होने वाला एक समय में दुखी हो सकता है। यह विचार भी आ सकता है कि ''मैं क्यों आया हूँ ?'' क्योंकि आध्यात्मिक जीवन फूलों से सजी सेज के तरह नहीं होता है, पहले काँटों से भरी राह की तरह होता है । लेकिन उन काँटों से भरी राह को भी सहन शीलता से पार करने वाला ही अंततः फूलों से सुसज्जित राह तक पहुँचता है।

इसीलिए छोटे-छोटे त्यागों की आवश्यकता है, छोटे-छोटे लाभों को छोड़ना चाहिए। तब बड़े लाभों को प्राप्त कर सकते हैं। इसीलिए आदि शंकराचार्य जी कहते हैं कि इस तरह अशाश्वत वैराग्य नहीं, बल्कि सात्विक वैराग्य ही शाश्वत वैराग्य है, सात्विक वैराग्य होने वालों के जीवन में कोई विशेष व्यक्तिगत कष्ट न होने पर भी, नष्ट न होने पर भी, इस लोक में व्याप्त दुःख को देखकर वैराग्य होता है। यह जाँचने से, विचारण से आया हुआ वैराग्य है।

उदाहरण के लिए भगवान राम को देखिए। तीर्थ यात्राओं को

जाकर लोगों के जीवन में होने वाले दु:खों को देखकर वैराग्य को प्राप्त किया। वे विचारों में डूब कर उदासीनता से होने पर, महर्षि वशिष्ठ ने उन्हें ज्ञान बोध किया। वही बोध ''वशिष्ठामृतं'' के नाम से प्रसिद्ध हुआ।

वैसे ही गौतम बुद्ध को देखिए उनके जीवन में व्यक्तिगत रूप से किसी प्रकार का कष्ट नहीं था। वे एक राजकुमार के जैसे सभी सुख-सुविधाओं से परवरिश हुई। लेकिन एक दिन बाहर जाकर जब उन्होंने एक वृद्ध व्यक्ति को, एक रोगी को, एक मृत शरीर को, एक भिक्षु को देख कर ''इस दु:ख का कारण क्या है ?'' उन्होंने इस विचारण को शुरू किया। तब उन्होंने राजभोगों को छोड़ कर सत्यान्वेषण के लिए निकल पड़े। इसीलिए राजसिक वैराग्य की अपेक्षा सात्विक वैराग्य ही शाश्वत होता है।

इस तरह देखेंगे तो व्यक्तिगत कष्ट न होने पर भी, लोककल्याण के लिए वैराग्य को पाने वाले महापुरुष जैसे यीशु मसीह, गौतम बुद्ध, भगवान राम, गुरु नानक, मोहम्मद जैसे सभी महात्माओं ने एक ही विषय को जाना कि लोगों के समस्त दु:खों का मूल कारण ''अज्ञान'' है। अज्ञान अर्थात ज्ञान न होना यानी सत्य का ज्ञात नहीं होता। अगर सत्य नहीं जानते तो असत्य को ही सत्य के जैसे विश्वास करते हैं, यही सभी कष्टों का मूल कारण है। इसीलिए कहा है कि ''ज्ञानाग्नि दग्ध कर्माणां''। यानी ज्ञान आने पर ही कर्म दग्ध होते हैं।

लेकिन ज्ञान प्राप्त करना हो तो आप में शक्ति बढ़ना चाहिए। आप में अनंत शक्ति होने पर भी वो पूरी तरह से बाहर नहीं आ रहा है, उस शक्ति को बाहर लाने वाला ही ध्यान है। सभी ध्यान करके आत्म शक्ति को बढ़ाएंगे तो ज्ञान बढ़ेगा, जीवन बदलेगा, कर्म दग्ध होंगे।

लेकिन सामान्यत: आप साधना किए बिना, मंदिर को जाकर पूजा करें, नारियल को तोड़कर भगवान को चढ़ाने पर भी, नैवेद्य को

चढ़ाने पर भी, हर रूप को दैव के जैसे भावना करके कष्ट दूर होने के लिए अरमान करते हैं। लेकिन गुरुजी से कहा गया सत्य क्या है कि कष्ट दूर होना हो तो ज्ञान बढ़ना चाहिए।

भगवद्गीता जैसे अनेक सद्ग्रंथ है। लेकिन उन्हें समझने की शक्ति आप में कम है। क्योंकि आप में आत्म शक्ति अभी पूरी तरह से जागृत नहीं हुआ। वर्तमान में आपको होने वाली शक्ति केवल दैनिक जीवन चलाने के लिए पर्याप्त होती है। लेकिन जब आप ध्यान करते हो, आत्म शक्ति को बढ़ाते हो, तब आप हर विषय को आसानी से सीख सकते हो, समझ सकते हो।

एक छोटे बच्चे को देखिए उसको कुछ भी पता नहीं। उसके सभी आवश्यकताओं को माँ ही देखभाल करती है। लेकिन थोड़ा उम्र बढ़ने के बाद, उसके आवश्यकताओं को खुद निपटना चाहिए। वैसे ही आप भी आध्यात्मिकता में बढ़ना हो तो आपको खुद प्रयास करना चाहिए।

अब आपको सांसारिक जीवन के लिए पर्याप्त शक्ति है। लेकिन आध्यात्मिक जीवन मेंउच्च स्तर तक पहुंचने के लिए अधिक शक्ति की आवश्यकता है। उस शक्ति को प्राप्त करने वाला मार्ग ही ध्यान है। ध्यान साधना कम हो तो आप में विशेष बदलाव नहीं होता।

लेकिन ध्यान साधना अधिक होने पर आत्म शक्ति बढ़ाने पर आप में होने वाले सभी अंतर्गत शक्तियाँ बाहर आते हैं।

गौर से देखेंगे तो औरों के कष्टों को देखकर मन पिघलने पर होने वाला वैराग्य ही शाश्वत वैराग्य है। यह किस तरह समझ में आएगा कि महात्माओं के चरित्र को गौर से देखने पर हम को स्पष्टता से मालूम होता है।

जैसे भगवान श्री राम को आया हुआ वैराग्य, गौतम बुद्ध को

आया हुआ वैराग्य, ईसा मसीह को आया हुआ वैराग्य एक ही मूल कारण से आया है। वो क्या है कि सृष्टि में होने वाले दुख को देखकर विचारण किया कि "इस दुख का कारण क्या है"?

उन को व्यक्तिगत से किसी तरह के कष्ट न होने पर भी, संसार में पिड़ावों को देखकर वे विचलित हो गए। उस दुख के कारण जानने का संकल्प किया। इसीलिए वे सत्यान्वेषण के लिए बाहर निकल पड़े। वे जान चुके थे कि सांसारिक भोगों पर आसक्ति हो तो आध्यात्मिकता में बढ़ नहीं सकते। "जीवन यानी केवल खाना, सुखों का अनुभव करना है क्या?" इस तरह का आत्म विचारण उन में हुआ। वही आत्म विचारण ने उनको महात्माओं के जैसे बदल दिया। इसीलिए महापुरुषों ने कभी भी खुद के लिए नहीं संसार के लिए जीवन जीते थे, इसीलिए वे पूजनीय है।

लेकिन आप अपने सुख को, अपने संतोष को ही देख रहे हैं। छोटा सा कष्ट आने पर भी "यह क्यों आया है?" यह विचारण नहीं कर रहे हैं, बगल वाले की गलतियों को पकड़ रहे हैं। आजकल के मानव जीवन इतना व्यस्त हो गया कि खुद स्वयं के बारे में विचार करने के लिए भी समय नहीं है।

एक कष्ट आने पर "मैंने क्या गलती किया?" "इसका कारण क्या है?" इस तरह का विचारण किए बिना, मन में द्वेष बड़ा रहे हैं। असली कारण जानने का प्रयास नहीं कर रहे हैं। लेकिन वास्तव में विचारण करेंगे तो कारण आपको स्पष्टता से मालूम होगा। आध्यात्मिकता में बढ़ना हो तो सांसारिक इच्छाओं पर, भोगो पर थोड़ा वैराग्य होना चाहिए। अगर वैराग्य नहीं हो तो आप उच्च स्थिति तक नहीं पहुंच सकते। इस सत्य को हर एक समझेंगे तो हर मानव गुरु के जैसे बढ़ सकता है।

गौतम बुद्ध से किया गया त्याग हो, भगवान राम से किया गया

त्याग हो, श्री कृष्ण भगवान से किया गया त्याग हो, एक बार आप गहराई से विचारण करेंगे तो बहुत महान सत्य समझ में आएगा। भगवान राम को देखिए कल सम्राट बनने वाले व्यक्ति को अचानक 14 वर्षों के लिए वनवास जाने को कहने पर, किसी भी प्रश्न के बिना ही स्वीकार कर लिया। क्योंकि उन्हें स्पष्ट से मालूम है कि ''यह दैव का निर्णय है।'' जब लक्ष्मण क्रोधित हुए, तब राम से कही गई बात बहुत महान है, ''तुम दैव का सामना कर पाओगे क्या? यह छोटी माँ कैकई का निर्णय नहीं, दैव निर्णय है।'' अर्थात कल मैंने राज्य के बारे में सोचा, आज वनवास देने पर भी दोनों को दैव संकल्प मानकर मैंने स्वीकार किया।

वैसे ही गौतम बुद्ध के जीवन को देखिए उनके पिता ने सुखों में पाला, कष्टों को जाने बिना ही देख रेख किया। लेकिन एक दिन बाहर के दृश्यों को देखते ही उनका जीवन बदल गया। वो भी एक दैव संकेत ही है। अगर वो घटना नहीं घटी तो बुद्ध राजमहल को छोड़कर बाहर नहीं आते। वैसे ही ईसा मसीह ने भी उनके देश में सत्य को बताने का निर्णय लिया, वो भी दैव संकल्प ही है।

इस तरह देखेंगे तो सभी महात्माओं ने लोक कल्याण के लिए ही जन्म लिया है। उनके मार्ग में अवरोध आने पर भी भगवान ही उन्हें आगे चलाते हैं। औरों के कष्टों को देखकर विचारण करते हुए आगे बढ़ने वाला ही लोक कल्याण कर सकता है।

लेकिन आजकल के काल में विचारण बहुत कम है। विचारण नहीं हो तो आगे बढ़ना भी कम ही होता है। गौतम बुद्ध ने एक महान सत्य को बताया है, ''छोटे-छोटे सुखों को छोड़ने पर ही बड़ा सुख आएगा''। अल्प सुखों को त्याग न करने वाले को अधिक सुख प्राप्त करने की योग्यता नहीं होती है। अल्प सूख यानी सांसारिक सुख। उन में कुछ को तो

छोड़ना ही चाहिए।

उदाहरण के लिए ब्रह्म मुहूर्त में उठाना हो तो नींद को त्याग करना चाहिए, आलसी को छोड़ना चाहिए। इन दोनों त्यागों के बिना कोई भी आत्मज्ञानी नहीं बन सकता। कई जन्मों से आप नींद में सोते ही रहे हो। लेकिन अब तो ज्ञान के लिए जागना चाहिए।

भगवद्गीता में भी कहा गया है कि ''मुझे ज्ञानी ही पसंद है''। अर्थात साधना करने वालों को ही भगवान पसंद करते हैं। इसीलिए आप साधना करके, भगवान को पसंद होंगे तो आत्मानुभूति प्राप्त करने का विश्वास हम को आएगा।

अल्प नींद को, अल्प सुखों को त्याग करने से आत्मज्ञान जैसा महा आनंद प्राप्त होगा। आहार के विषय में भी गुरुओं से सूचित किए गए विषयों का पालन करना चाहिए। सात्विक आहार लेने पर मन, शरीर शुद्ध होते हैं। अगर आहार पर वैराग्य न हो तो, मानव जन्म प्राप्त करने पर भी जो हासिल करना चाहिए उसे हासिल नहीं कर पाएंगे। वास्तव में मानव जन्म का मुख्य उद्देश्य क्या है कि परमात्मा को जानना, ''मैं कौन हूँ?'' ऐसे सत्य को समझना चाहिए। यह आखिरी जन्म बनने का अवसर होने वाला जन्म है। इस सत्य को नहीं जानोगे तो आप जानवर के जैसे जीयेंगे। जानने के बाद आपका जीवन बदलना चाहिए। वास्तव में कहना हो तो अभी आपका असली जन्म हुआ है। क्योंकि अब तक सांसारिक ज्ञान को ही सीखा है। लेकिन अब आत्मज्ञान भी जान रहे हो। आपने यह भी जाना है कि आपका लक्ष्य क्या है।

उसके लिए जो प्रयास भी करना चाहिए, वो भी कर रहे हो। यह प्राप्त करने के लिए सांसारिक जीवन में कुछ तो वैराग्य की आवश्यकता है। वैराग्य यानी छोड़ना नहीं आसक्ति को कम करना है। गुरु से बताए गए

मार्ग को आचरण में लाना चाहिए, नहीं तो नुकसान आपका ही होगा। गुरु एक नदी प्रवाह के जैसे होता है। बहता हुआ पानी सभी के लिए उपलब्ध होता है। वैसे ही गुरु से बताये गए ज्ञान को आचरण में रखने वाले को आध्यात्मिकता में उन्नति होता है। नहीं तो ''यह मुझ से नहीं होगा'' इस तरह पीछे हटोगे तो, आपकी यात्रा हमेशा पीछे की ओर चलते रहेगी।

इसीलिए आध्यात्मिक जीवन में आना एक साहस हो तो, उसमें दृढ़ता से रहना भी और महान साहस है। उसके लिए धैर्य होना चाहिए, साहस चाहिए, अटल स्थिरता चाहिए। आध्यात्मिक जीवन में टिकना उतना आसान नहीं है। हर क्षण परीक्षाएं होते हैं, लेकिन वो परीक्षाएँ आपको गिराने के लिए नहीं, बल्कि आपके विकास के लिए आते हैं। जब भी कोई परीक्षा आपके जीवन में आए, तब यह सोचना चाहिए कि ''यह मेरे जीवन में इसलिए आये क्योंकि अब मेरे विकास का समय आ गया है।'' तब आप उससे भागेंगे नहीं, बल्कि उसे समझने का प्रयास करके, उसके परिष्कार की खोज करते हुए आगे बढ़ना चाहिए। पीछे की ओर भागना विरत्व नहीं है। धैर्यता से सामना करके आगे बढ़ना ही वास्तविक वीरत्व है। युद्ध में भी हीनता होने वाले पीछे की ओर भागते हैं। जबकि धीर पुरुष ''विजय हो या मृत्यु हो'' उसके बारे में सोचते हुए आगे बढ़ते हैं।

आप एक आध्यात्मिक युद्ध कर रहे हो। इधर पीछे हटने का मौका नहीं है, विजय के लिए आगे बढ़ना चाहिए, पहले आप को आत्मा के बारे में जानना चाहिए, आत्मज्ञान को प्राप्त करना चाहिए।

बाद में इस ब्रहम का अर्थ क्या है ? लोकों का अर्थात क्या है ? ये सृष्टि क्या है। इन सबके बारे में जानकर ब्रह्म ज्ञान को प्राप्त करना चाहिए।

वैसे ही पूर्व जन्मों के कर्मों को पूरा करना चाहिए। वासनाओं

को, संस्कारों को निकालना चाहिए। ये सब निकलने पर ही आत्मानुभूति होता है। इसीलिए आदि शंकराचार्य जी कहते हैं कि सभी वैराग्यों में सात्विक वैराग्य ही महान है। इस वैराग्य में होने वाला फिर उसके जीवन में पीछे नहीं जाता है।

उसका सारा जीवन प्रगति की ओर होता है। इस तरह के व्यक्ति ही विश्वकल्याण के लिए अग्रसर होते हैं। लोगों की दृष्टि में वे भगवान के जैसे दिखाई देते हैं।

लोक सेवा करने वालों को तारीफ करके लोकेश्वर और आगे ले जाते हैं। इसीलिए खुद से प्रश्न करना चाहिए, आपको कौन सा वैराग्य चाहिए? केवल आप आनन्दित होना ही पर्याप्त नहीं, आपके वजह से औरों को भी आनंदित होना चाहिए। उस तरह की भावना आप में आना चाहिए। ज्ञान आने पर अहंकार बढ़ना नहीं चाहिए। ध्यान बढ़ने पर वैराग्य बढ़ना चाहिए। वैराग्य अर्थात हृदय में इस तरह की भावना होना चाहिए कि ''सभी आनंद से रहना चाहिए''।

इस पृथ्वी पर हर जीव को आनंद से रहने की योग्यता है। लेकिन वो आनंद आपको ही नहीं बल्कि, औरों को पहुंचाने की भावना आने पर ही वास्तविक आध्यात्मिक प्रगति शुरू होता है। तब तक आप समझते हैं कि हमने हासिल कर लिया, लेकिन वास्तविकता यह है कि कुछ भी हासिल नहीं किया। आपके आँसू को पोंछना ही नहीं, बल्कि औरों के आंसुओं को भी पोंछना चाहिए। यही वास्तविक आध्यात्मिकता है।

गुरु की आवश्यकता क्या है ?

आप कई विषयों को सीख रहे हैं, कई विषयों को जान रहे हैं, बहुत साधना कर रहे हैं। लेकिन इन सबका मूल कौन है ? यह एक बार सोचेंगे तो आपको सच समझ में आएगा। साधना करने के लिए, स्वाध्याय करने के लिए, ज्ञान प्राप्त करने के लिए, ज्ञान को बाँटने के लिए कितना सीखने पर भी आप जान सकते हैं कि इन सब का कारण गुरु ही है। इसीलिए गुरु जी की बहुत आवश्यकता है।

तो फिर आज इन विषयों को जानेंगे कि गुरु की आवश्यकता क्या है ? गुरु के वजह से शिष्य कैसे उन्नत विकास प्राप्त करता है ? सांसारिक जीवन में किसी न किसी समय आपको दुख, पीड़ा, अशांति, असंतुष्ट जरूर होते हैं।

कितने पूजायें करने पर भी, शांति के लिए प्रयास करने पर भी, परिवार के लिए, समाज के लिए, कितना कष्ट उठाने पर भी असंतुष्ट नहीं जाता। दुख कम नहीं होता, पीड़ायें नहीं जाते, मन अशांति से ही होता है।

यह प्रश्न आप में आता है कि ''क्यों मेरे जीवन में ये अभाव है ?'' उदाहरण के लिए: एक परिवार में ग्रस्त दिन भर मेहनत करके, उस का परिवार सुख से रहने के लिए बहुत धन कमाता है। उसे यह भी पता होता है कि उसका परिवार सुखी है, फिर भी उसके मन में अभाव दूर नहीं होता।

वैसे ही कितने दान धर्म करने पर भी, सोचते हैं कि ''इस तरह से करने पर शांति आएगी'', फिर भी अशांति दूर नहीं होता। इधर बुजुर्ग एक उदाहरण कहते हैं। अगर शरीर को बीमारी आया तो, सही डॉक्टर सही

दवाई देने पर ही बीमारी कम होती है। गलत डॉक्टर, गलत दवा देने पर बीमारी न कम होता है, न ही पीड़ा कम होता है।

वैसे ही आपको होने वाले समस्यायें शरीर से संबंधित नहीं, वो समस्यायें मन से संबंधित है। इसीलिए इसको ''भवरोग'' कहते हैं। अर्थात मन असंतुष्ट से, अशांति से, होने पर ''कुछ चाहिए, लेकिन क्या चाहिए यह पता नहीं, यह भावना आता है कि कितना करने पर भी तृप्ति नहीं मिलती।''

तब परमात्मा की कृपा से गुरु आपके जीवन में आते हैं। लेकिन हर गुरु इस भवरोग की दवाई नहीं दे सकता। केवल सद्‌गुरु ही आपके दु:ख का कारण बताकर, उस दुख को दूर करने का मार्ग दिखा सकता है। इसलिए हर एक व्यक्ति के जीवन में गुरु की आवश्यकता अपरिहार्य होता है।

कहीं कुछ कारण जन्म लेने वालों को गुरु की आवश्यकता नहीं हो सकता है। लेकिन पृथ्वी पर हर एक को इस लोक के विद्या को सीखने के लिए, वैसे ही परमात्मा को जानने के लिए गुरु की आवश्यकता अनिवार्य है।

भगवान के कृपा से आपके जीवन में सद्‌गुरु प्रवेश करते हैं। परंतु सद्‌गुरु सभी को नहीं मिलते क्योंकि सद्‌गुरु होने पर भी उन्हें पहचानने की दृष्टि हर एक में नहीं होती है। हमारा मनोभाव, चरित्र, शील, अंतःकरण की पवित्रता जिस स्तर की होती है, हम उनके बोधों को भी उसी स्तर तक ही समझ पाते हैं।

अब गौर से देखेंगे तो एक गुरु को अनुसरण करने वाले सैकड़ों लोग होते हैं। लेकिन उनके आशय को, मन को, संदेश को पूरी तरह से

समझने वाले बहुत कम लोग ही होते हैं।

और बहुत लोग साधना करने पर भी वे स्वास्थ्य के लिए और मानसिक शांति के पास रुक जाते हैं, उससे अधिक गहरा ज्ञान जानने का प्रयास नहीं कर रहे हैं। लेकिन गुरु से कहे गए असली सूत्र बहुत स्पष्टता से होता है, ध्यान, ज्ञान, मोक्ष।

अर्थात ध्यान के द्वारा ज्ञान आता है, ज्ञान के द्वारा मोक्ष मिलता है। गुरु ने अंतत: यह कहा है कि इस जीवन का परम लक्ष्य मोक्ष ही है। लेकिन मोक्ष शब्द का अर्थ बहुत लोगों को स्पष्टता से समझ में नहीं आ रहा है। कुछ लोग भावना करते हैं कि मोक्ष को जीवन से संबंध नहीं है। और कुछ लोग मानते हैं कि मोक्ष आवश्यकता भी नहीं है।

लेकिन मोक्ष प्राप्त करने वाले को इस लोक में, परलोक में वास्तविक शांति, सुख, आनंद से जी सकता है। यह एक परम सत्य, परम रहस्य है। लेकिन इस सत्य को जानने वाला तो परस्थिति कैसे होने पर भी अंतरंग में शांति से, स्थिरता से जीता है, क्योंकि वह यह ग्रहण करता है कि वास्तविक आनंद उस में ही है।

इस सत्य का जानकारी देने वाला गुरु ही है। ध्यान करने से पहले हम भगवान को मंदिर में या पूजा मंदिर में होने वाले मूर्ति के जैसे भावना करके पूजा करते हुए इच्छायें चाहते हुए जीते थे।

आप पूजायें करके, मनतों को, प्रसादों को समर्पण करके यह तृप्ति में रहते हैं कि "मैंने मेरा कर्तव्य को पूरा कर दिया", फिर भी जीवन में कष्ट दूर नहीं होते। अर्थात आप ने भगवान को ऐसा मान लिया कि वे हमें हर छोटे कष्ट भी आये बिना बचाने वाले के जैसे माना है।

लेकिन गुरु आने पर तुम सत्य का आश्रय लेने पर ही आनंद

मिलता है, असत्य को पकड़ कर आनंद प्राप्त करना चाहते हो तो वो आनंद नहीं मिलेगा। आनंद सत्य के पास ही होता है। तुम सोचते हो कि ''मैं भगवान को तृप्ति कर रहा हूँ।'' लेकिन वास्तव में तुम भगवान को तृप्ति नहीं दे रहे हो।

मानव जन्म क्यों आया यह तुमको पता नहीं, मानव जन्म आने के बाद तुम्हारा कर्तव्य क्या है ? यह भी पता नहीं। लेकिन मानव जन्म का कर्तव्य यह करना है, जिससे और एक जन्म न होना चाहिए। तो फिर और एक जन्म के बिना होना हो तो पुण्य कर्मों को करके कर्मों को बढ़ाना नहीं, कर्म रहित को प्राप्त करना चाहिए।

निष्काम कर्म के द्वारा दैव को तृप्त करना चाहिए। यह सारे विषय सद्‌गुरु को ही पूरी तरह से पता होते हैं, सत्य भी सद्‌गुरु को ही पता होता है। उनको जो सत्य पता है, वो बातों में ही नहीं बल्कि अनुभव से आया है। इसीलिए उनका बोध भी हमें इस सत्यानुभूति की ओर चलाता है।

इसीलिए गुरु कहते हैं कि ''तुम ही भगवान हो एक बार तुम्हारे शरीर में जाकर देखो, यह पता चलेगा कि भगवान कौन है''। भगवान को छोड़कर दूसरे का आश्रय लेकर ''मुझे शांति नहीं, सुख नहीं'' इस तरह दुखी होना अज्ञान है। भगवान तुम में आत्मा के जैसे है। उन्हें पहुंचने का मार्ग ध्यान है। सत्य अर्थात शाश्वत होने वाला है। तुम जो आराधना कर रहे हो वह सभी शाश्वत है क्या ? कॉल गर्भ में कई नाश हो गए हैं, ये सब भी वैसे ही नाश हो जाएंगे। चरित्र कहता है कि कई राज्य समुद्र में मिल गए हैं, द्वारका भी वैसे ही।

तो क्या जिस मूर्ति की पूजा तुम कर रहे हो वो मूर्ति शाश्वत होगा ? नहीं होगा। शाश्वत रहने वाला भगवान ही है, वे ही सत्य हैं। वही

भगवान सारे सृष्टि में व्याप्त है, तुम्हारे भीतर आत्मा के जैसे स्थित है। उन्हें आराधना करने का एक ही मार्ग ध्यान है। गुरु आने से पहले हम को यह सत्य नहीं पता, सत्य तक कैसे पहुँचना वो भी पता नहीं।

आप उनके सृष्टि को देखकर आनंदित हुए, लेकिन यह नहीं जान पाए कि वे कौन हैं। इसीलिए पदार्थ को देखकर प्रसन्न होना नहीं चाहिए, यथार्थ को जानने पर ही वास्तविक आनंद आता है। यथार्थ को जानने का सामर्थ्य होने वाला एक ही जीव मानव है।

कई जन्मों को लेकर आने पर भी यथार्थ को नहीं जान सकते। लेकिन इस मानव जन्म में सद्गुरु आने पर यथार्थ को जान सकते हैं। पदार्थ को देखने पर तात्कालिक संतोष आती है, लेकिन यथार्थ को जानने पर ब्रह्मानंद मिलता है, वो आनंद समय के साथ बदलने वाला नहीं है। साधना में आने के बाद आपको ये आनंद धीरे-धीरे अनुभव में बदलता है।

और गहराई में जाने पर शून्य स्थिति आती है, वो शून्य स्थिति बहुत आनंददायक होता है। उस शून्यता को और गहराई में ले जाओगे तो महा शून्य स्थिति आता है। महा शून्य स्थिति यानी संसार, शरीर, मन के बिना होने वाला स्थिति। इस सत्य की जानकारी देने के लिए सद्गुरु की आवश्यकता है। सद्गुरु नहीं होंगे तो आप में होने वाले दैवत्व को जान नहीं पाएंगे, सृष्टि में परब्रह्म स्वरूप को भी ग्रहण नहीं कर पाओगे। गुरु नहीं होंगे तो अरिष्ड्वर्ग जैसे काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य काबू में नहीं होते हैं।

तब आप भगवान को नहीं जान सकते हैं। इन अंतर्गत शत्रुओं को काबू में करने के लिए साधारण गुरु पर्याप्त नहीं होते। सद्गुरु ही ज्ञान नामक खड्ग को देकर उन पर विजय प्राप्त करने के लिए सहायता करता

है। अरिष्ड्रवर्गों को काबू में रखने वाले शांत चित्त होते हैं। उन अरिष्ड्रवर्गों को पूरी तरह से नाश करना नहीं, बल्कि उन्हें आप को काबू में रखना चाहिए। जिस प्रकार एक राजा अपने प्रजा को अनुशासन में रखता है, वैसे ही मनुष्य को भी अपने अरिष्ड्रवर्गों को काबू में रखना चाहिए।

इस तरह अरिष्ड्रवर्गों को नियंत्रित करना गुरु के द्वारा सीखना चाहिए। इसके द्वारा मन की शक्ति कम होकर, आत्म शक्ति धीरे-धीरे बढ़ती है। सांसारिक विद्या सिखाने के लिए अनेक गुरु होते हैं, लेकिन परमात्मा विद्या (परा विद्या) को सिखाने वाले सद्‌गुरु ही हैं। जन्मों को बढ़ाने वाले मार्ग बहुत होते हैं, लेकिन जन्मों को कम करके, मोक्ष की ओर ले जाने वाले सद्‌गुरु ही हैं। इस तरह अरिष्ड्रवर्गों को नियंत्रण करना गुरु के द्वारा सीखना चाहिए। इसके द्वारा मन का प्रभाव कम होकर, आत्म शक्ति धीरे-धीरे बढ़ती है।

इसीलिए सद्‌गुरु की आवश्यकता हर मानव को होता है। सत्य को न जानने की स्थिति में ही मानव दुख से, पीड़ा से तड़पता है। जब गुरु आपके जीवन में आते हैं, तब आप जानते हैं कि मुझको आने वाले सारे दुख, पीड़ाएं, बीमारियाँ ये सब मेरे कर्म फल ही है। उस परम सत्य को समझने के बाद, उन कर्म फलों को सहनशीलता से अनुभव करना चाहिए।

प्रारब्ध कर्मों को ध्यान के द्वारा, ध्यान शक्ति से सहन करते रहते हैं। संचित कर्मों को भी ध्यान के द्वारा कम करते हुए धीरे-धीरे क्षीण होते हैं। आपका ज्ञान जितना बढ़ता रहता है, उतना ही संचित कर्म क्षीण होते रहते हैं। आपको यह लगे कि "मैंने पहले से ही बहुत से कर्मों को सहा है," गुरु से दिया गया साधना, ज्ञान कितने महान है, यह समझना चाहिए।

अज्ञान होने पर कहते हैं कि "भगवान को मुझ पर दया नहीं"।

कोई भी कष्ट आने पर आपका पहला बात यही है कि "मैं इतने पूजाएं कर रहा हूँ, फिर भी भगवान दया नहीं दिखा रहे हैं।" लेकिन गुरु आने के बाद आप यह ग्रहण करते हैं कि भगवान को आप पर अपार दया है।

इसीलिए इस विशाल सृष्टि को सृष्टि करके उन्होंने हमको दिया है। वास्तव में आपको आप पर दया नहीं है, क्योंकि हर कर्म का अनुभव करना चाहिए। इस सत्य को जानने के बाद आप सावधानी से रहकर बुरे कर्मों को किए बिना अपने आप को बचाना चाहिए। इतना ज्ञान प्राप्त करने के बाद भी, सद्गुरु को प्राप्त करने के बाद भी, सत्य जानने के बाद भी, अब भी झूठ बोल रहे हो, धोखा दे रहे हो, चोरी कर रहे हो तो आपको आप पर दया नहीं है।

तुमको तुम पर दया नहीं हो तो, भगवान को या गुरु को क्यों होगा? परमात्मा ने सद्गुरु को हमारे लिए भेजा है। सद्गुरु शिष्यों को बहुत ज्ञान देते हैं। लेकिन आपके व्यवहार को बदलोगे नहीं तो आपसे किए गए हर कर्म अगले जन्म का कारण बनेगा।

आपके विचारों से, बातों से, कामों को मिलाकर आपके भविष्य को निर्माण करते हैं। कुछ कर्मों को इस जन्म में ही अनुभव करना होगा, लेकिन अनुभव करने से पहले ही ये जन्म समाप्त हो जाए तो, उन कर्मों को बाद में लेने वाले जन्मों में अनुभव करना होगा।

इस प्रकार आप ही आपके कर्मों के द्वारा जन्मों को बढ़ाते रहते हैं। जन्म रहित स्थिति तक पहुँचने का रास्ता दिखाने वाले गुरु के वचनों को भी परवाह नहीं करना आपका अज्ञान है। आपसे और भी गलतियाँ हो रही हो तो उसका प्रधान कारण आशा और असंतुष्ट। जो है उससे तृप्ति न होने के वजह से आपका मन हमेशा और कुछ चाहता रहता है, उन इच्छाओं के पीछे चलते-चलते आप गलत मार्ग में चले जाते हैं।

इस तरह होने पर आपको कौन बदल सकता है ? श्री कृष्ण जी ने भगवद्गीता में कहा है ना "तुम्हें स्वयं अपना उद्धार करना होगा।" इसलिए पाप कर्मों को किए बिना हमको हमारी रक्षा करनी चाहिए। गुरु रास्ता दिखाता है, लेकिन उस रास्ते में चलना तो आपकी जिम्मेदारी है। लेकिन उस रास्ते को छोड़कर गलत मार्ग में चलोगे तो, तुमसे किए गए कर्म और बढ़ जाएंगे।

तुम्हें स्वयं अपने ऊपर ही दया नहीं हो तो, भगवान को या गुरु को क्यों होगा ? भगवान हर मनुष्य के लिए कई अवसरों को देते ही रहते हैं।

पृथ्वी पर जन्म लेने वाला हर मनुष्य को मोक्ष प्राप्त करने की योग्यता है। मानव जन्म अर्थात मोक्ष प्राप्त करने के लिए, और जन्म न लेने का प्रयास करने के लिए। ऐसा उत्तम मानव जन्म को प्राप्त करके, सद्गुरु को प्राप्त करने के बाद भी मोक्ष के लिए प्रयास नहीं करना ही अज्ञान है।

आपके पाप कर्म, दुष्ट संस्कारआपको आगे नहीं जाने देते हैं। आप में दुष्ट संस्कारअधिक होने पर मोक्ष के लिए प्रयास नहीं करते हैं। आप में अच्छे संस्कारहोने पर, गुरु से कह गए बात को सुनकर, साधना करके, ज्ञान को प्राप्त करके, मोक्ष के लिए प्रयास करोगे। इन दोनों का कारण आपके संस्कारही हैं। दुष्ट संस्कारआपको संसार की ओर खींच के ले जाते हैं। अच्छे संस्कार आपको परमात्मा की ओर ले जाते हैं। रास्ता दिखाने वाला गुरु ही है, परमात्मा तक कैसे पहुँचना है, यह गुरु ही बोध करते हैं।

उस रास्ते को बताने के लिए सद्गुरु हमारे जीवन में आते हैं। गुरु नहीं होंगे तो आप आंखें होने वाले अंधे के जैसे होंगे। गुरु होंगे तो आपके

ज्ञान नेत्र को खोलकर, महान ज्ञानी बनेंगे। अनंत शक्ति आप में ही है, यह विषय आपको गुरु आने से पहले नहीं पता।

उस शक्ति को बाहर निकालने का मार्ग ही ध्यान है। गुरु आने के बाद ही ये सत्य आपको स्पष्टता पता चलता है। पहले आप धन कमाने के बारे में अधिक सोचते थे, आप भावना करते हैं कि यह जीवन के लिए मुख्य है। लेकिन गुरु के बोध से आपको यह समझ में आयेगा कि इस पृथ्वी पर रहकर, वास्तविक संपत्ति को भी कमाना चाहिए जो परलोक का रास्ता खोल सके। वो संपत्ति धन नहीं, वो ज्ञान, शांति, तृप्ति, आत्मानुभूति है। येही आपके साथ आने वाले वास्तविक धन है।

इसीलिए ध्यान के द्वारा आप अंतरंग को जानते हुए, गुरु से दिखाए गए मार्ग में चलने पर ही आपके जीवन में बाह्य संपत्ति के साथ आध्यात्मिक संपत्ति भी प्राप्त करोगे।

वो संपत्ति ज्ञान है। उस ज्ञान को प्राप्त करने के लिए आप को बहुत सावधानियों का पालन करना चाहिए। आहार लेने में सावधानी, व्यवहार में सावधानी की आवश्यकता है। जागरूकता में कर्मों को करते हुए, और एक जन्म के कारण होने वाले कर्मों को करना छोड़ना चाहिए। आप को अच्छे काम जरूर करना चाहिए। क्योंकि आपके व्यवहार को परमात्मा देखते हैं, इसलिए पुण्य कर्मों को करना चाहिए, लेकिन उन पुण्य कर्मों को निष्काम कर्म के जैसे करना चाहिए, अर्थात उन कर्मों के परिणाम परमात्मा को अर्पण करना चाहिए।

''मैं कर रहा हूँ'' यह भावना के बिना, ''परमात्मा के वजह से हो रहा है'' ऐसी भावना होना चाहिए। उस तरह पुण्य को भी बिना चिपकाते हुए, जन्म रहित स्थिति तक पहुंचोगे। अहंकार से यह भावना करोगे कि ''मैं ही कर रहा हूँ'' तो फिर से जन्म का कारण होता है। गुरु से कहे गए

विषय सूक्ष्म होते हैं। इसलिए हर बात को श्रद्धा से सुनकर, आचरण में रखना चाहिए। ऐसा करने से इसी जन्म को आखिरी जन्म के जैसे बदल सकते हैं।

आप में होने वाले दैवत्व को जानना गुरु के द्वारा ही संभव है। करोड़ों प्रयास करने पर भी, करोड़ों पुण्य कर्मों को करने पर भी मोक्ष नहीं आता, करोड़ों यज्ञ करने पर भी मोक्ष नहीं आता। लेकिन गुरु के द्वारा दिया गया ध्यान, साधना के द्वारा, परमात्मा तक पहुंच सकते हैं। इसके लिए जो ज्ञान चाहिए वो ज्ञान मिलता है, उस तरह मोक्ष की ओर यात्रा शुरू होती है। जो मोक्ष करोड़ यज्ञों को करने पर भी नहीं आता, लेकिन घ्यान के द्वारा मोक्ष मिलता है, यह मार्ग गुरु के द्वारा ही मिलता है।

बाह्य कर्म पुण्य कर्म ही होते हैं, वो अच्छे परिणाम देते हैं, वो भोग विलास का जीवन देते हैं, लेकिन मोक्ष नहीं देते।

सद्‌गुरु आने के बाद पुण्य कर्मों को भी निष्काम के जैसे करते हुए, साधना के द्वारा ज्ञान प्राप्त करना चाहिए। तब ही दैव को जान सकते हैं। दैव को जानने का एक ही मार्ग ध्यान साधना है। साधना यानी स्वयं कमाने वाला आध्यात्मिक धन। यह साधना जिसके जीवन में होता है, वे जरूर परमात्मा तक पहुँचते हैं।

साधना करके पहले ''मैं कौन हूँ ?'' यह जानना चाहिए। ''मैं आत्मा हूँ '' इसे समझना चाहिए। ''मैं परमात्मा से आया हूँ'' यह जानना चाहिए। ''मैंने क्यों मानव जन्म लिया है ?'' यह विचारण करना चाहिए। ''इस जन्म में ही और एक जन्म नहीं लेने के लिए जो करना चाहिए'', वो करने का निर्णय लेना चाहिए। यह जन्म इसलिए आया है कि यह देह के होते हुए ही इस पृथ्वी पर साधना करना चाहिए। ये संसार, ये परिवार ये

सभी ऋणानुबंध ही है, इस जन्म में ही उन ऋणों को चुकाना चाहिए, ये शाश्वत बंधन नहीं है, पत्नी, पति, बच्चे, रिश्तेदार ये सभी ऋण संबंध ही है।

भगवान के साथ ही एकमात्र शाश्वत बंधन है। जिसको जो ऋण है, उसे इस शरीर के होने पर ही चुका लेना चाहिए। आपकी दृष्टि हमेशा परमात्मा पर होनी चाहिए। क्योंकि कई जन्मों को लेने पर भी भगवान को अब तक जान नहीं पाए हो।

कम से कम इस जन्म में सद्‌गुरु आने पर, सत्य का बोध करने पर, साधना को देने पर, आपको उस साधना में प्रयास करना चाहिए। नये कर्मों को किए बिना जीना चाहिए। किसको कितना ऋण हो, बाह्य में सभी से अच्छे तरह रहते हुए, जिम्मेदारियों को निभाना होगा।

किसको जो आवश्यकता हो, उसे आपको करना चाहिए। उदाहरण: ''मैं ध्यान करती हूँ, मैं खाना नहीं पकाऊंगी'' ऐसा कहना सही नहीं। घर की जिम्मेदारियाँ, बच्चों का संरक्षण ये सब आपके धर्म है। पति के जैसे, पत्नी के जैसे, माता-पिता के जैसे, हर पात्र की जिम्मेदारी होती है। परिवार के मामलों में ठीक तरह से देखभाल करना चाहिए। समाज में सबसे स्नेह पूर्वक जीना चाहिए। सभी जिम्मेदारियों को निभाते हुए, आपकी दृष्टि परमात्मा पर होनी चाहिए।

इसीलिए सद्‌गुरु आपके जीवन में आते हैं। लेकिन आए हुए सद्‌गुरुओं को सभी पहचान नहीं पाते। केवल कुछ पुण्यात्मा ही सद्‌गुरुओं को पहचान पाते हैं। वो भी पिछले जन्मों के अच्छे संस्कारों के वजह से ही मुमकिन है। पृथ्वी पर कई अवतारों में आये हैं, कई महापुरुष आए हैं, कई जगद्गुरु आए हैं। उन्हें शत्रु है। वे शत्रु पिछले जन्म के पाप संस्कारों के

वजह से उन्हें पहचान नहीं पाए।

वैसे ही शिष्य पिछले जन्मों के पुण्य संस्कारों के वजह से गुरु के पास रहकर, ज्ञान प्राप्त करते हैं। उन्होंने साधना पूरा करके मोक्ष तक पहुंच पाए। कुछ लोग पृथ्वी पर रहकर, बाद में उन की साधना पूरी करके जाते हैं।

इसलिए हर मनुष्य को आगे चलाने वाला उसका संस्कारही है। आप में होने वाले पिछले अनुभवों को, वासनाओं को, अभिरुचियों को आपकी दिशा निर्णय करता है। कुछ लोगों को ध्यान के बारे में कहने पर, वे कहते हैं कि ''और वक्त है।'' इससे सूचित होता है कि उन में मोक्ष के योग्य संस्कारप्राप्त नहीं किया। वे दुखी होते हुए कष्टों का अनुभव करने पर भी, ध्यान करने की आसक्ति उनमें नहीं होता है, क्योंकि उनकी दृष्टि अब भी बाह्य विषयों पर ही होता है।

इस तरह होना उनके पाप संस्कारों का प्रभाव है। वे कहते हैं कि ''आप अच्छे काम कर रहे हैं,'' लेकिन खुद आचरण नहीं करते। इस मार्ग में आने के लिए पुण्य संस्कारों की आवश्यकता है। पाप संस्कारहोने पर इस मार्ग में नहीं आ सकते। सत्कर्मों के परिणामों से आए पुण्य से ही इस मार्ग में प्रवेश करते हैं।

तब ही सत्य को जान पाएंगे। सद्गुरुओं को सभी पहचान न पाने का कारण संस्कारही है। आप ने किस जन्म में कौन सा पुण्य किया होगा, उस के परिणाम से ही इस मार्ग में आए हैं। अपने परिवार को नहीं छोड़ा, परिवार में ही जी रहे हो। लेकिन आपने सीख लिया कि अब कैसे जीना चाहिए।

आप इस मार्ग में आने से पहले ''मुझे धन है, मुझे नौकरी है''

इस तरह का अहंकार होता था। लेकिन ''सभी आत्मायें हैं'' इस तरह गुरु कहने के बाद वो अहंकार धीरे-धीरे कम हो गया। अब सभी के साथ स्नेह से, जिम्मेदारियों को निभाते हुए, साधना को जारी करते हुए जीवन जी रहे हैं।

इस आनंद का मूल कारण गुरु ही है। इसलिए इस संसार को सद्गुरुओं की आवश्यकता हमेशा होती है। कोई भी ऐसा मत सोचिए कि वो आवश्यकता नहीं है। सद्गुरु के वजह से ही सत्य को जान पाते हैं। धर्म का आचरण करने की शक्ति आती है। सत्य नहीं जानोगे तो, धर्म का आचरण नहीं कर पाओगे तो फिर से पाप जीवन में गिर जाते हैं।

सत्य अर्थात भगवान है। धर्म अर्थात हर जीव को सुख से, आनंद से जीने के लिए सहायता करना है। भगवान पर सभी को भक्ति होता है, लेकिन जीवों पर दया होनी चाहिए। इस मार्ग में आने से पहले आप ने मांसाहार खाया है। लेकिन गुरु ने बोध करने के बाद यह जाना है कि जीवों को हिंसा नहीं करना चाहिए, आप ने यह भी जाना है कि कई जन्मों में वैसे जीवों की तरह जन्म लिया होगा। आप का जन्म लक्ष्य ज्ञान को बढ़ाना है। सत्य को गुरु से सिखने के बाद आप धर्म को आचरण करते हैं। सत्य को बताना, धर्म को आचरण में रखना इन दोनों को होने वाला साधना करके ज्ञान बढ़ाकर, मोक्ष की योग्यता प्राप्त करता है। इसके लिए सद्गुरु की आवश्यकता जरूर है। हर एक को सद्गुरु की आवश्यकता है। सदगुरु होने पर ही जीवन बदलता है।

आध्यात्मिक जीवन विधान

आप सब हर दिन साधना कर रहे हैं, ज्ञान प्राप्त कर रहे हैं। ज्ञान का असली उद्देश्य यह जानना है कि आप कौन है। आपको तो समझ में आ गया है कि आप कौन हैं। आपने जान लिया है कि सभी आत्म स्वरूप ही है। फिर भी आत्मा के जैसे व्यवहार न कर पाना, उस स्थिति का अनुभव प्राप्त न कर पाने के बहुत कारण होते हैं। तो फिर प्रधान कारण मन ही है।

आप जीवन में हमेशा आराम से, सुख से, संतोष से जीना चाहते हैं। वैसे जीवन जीने पर ही उसे महान जीवन मानते हैं। लेकिन आध्यात्मिक जीवन में और एक मुख्य विषय आनंद से रहना है।

आराम से, सुख से, संतोष से रहते हुए उसके साथ आनंद भी होना चाहिए। सामान्यत: सांसारिक जीवन में सुख, संतोष को आनंद के जैसे भावना करते हैं। लेकिन असली आनंद आध्यात्मिक जीवन में ही होता है। आध्यात्मिक जीवन की नींव सांसारिक जीवन है। जीवन यदि एक वृक्ष है, तो आध्यात्मिक जीवन उस वृक्ष की दिखाई न देने वाली जड़ों के समान है। सांसारिक जीवन दिखाई देने वाली शाखाओं, पत्तियों के समान है। वैसे ही जैसे जड़ें होते हैं, उसी तरह आपका आध्यात्मिक जीवन विधान होता है।

आपके जीवन विधान के अनुसार आप महान ऊंचाइयों तक पहुंच सकते हैं। कई विषयों में, कई बार हम यह कहते रहते हैं कि कैसे जीना चाहिए। फिर भी इस दिन को हमारे जीवन से संबंधित और कुछ विषयों के बारे में बताना होगा। अगर नहीं बताएंगे तो ‘‘यह हमको पता नहीं, इस पर हमने विचार नहीं किया’’ ऐसा लग सकता है। नहीं तो महान उपमानों को सुनने पर भी, ‘‘वे ऐसे हैं, वो वैसे हैं, उन्होंने हासिल किया,

आप भी हासिल कर पाएंगे'' ऐसे सोचते हैं। लेकिन सभी हासिल कर सकते हैं, कुछ लोग जल्दी से, एक ही जन्म में पूरी तरह से हासिल करके मोक्ष को प्राप्त कर सकते हैं।

लेकिन आपके मन में अच्छे लक्षण नहीं होंगे तो वो हासिल करने में कुछ जन्म लग सकते हैं। इसीलिए हमेशा गुरु आपको कैसा व्यवहार करना चाहिए? कैसा रहना चाहिए? ऐसे विषयों को बार-बार बोध करते हैं। महात्मा भी आपको यही विषयों को बताते हैं।

आप कितने उपनिषदों को पढ़ने पर भी, वे सभी यही कहते हैं कि ''आत्मा ही परमात्मा है।'' फिर भी न समझ पाने का कारण आपकी चंचल बुद्धि है। कितने पुस्तकों को पढ़ने पर भी ''आत्मा ही परमात्मा है'' यह सत्य को भूले बिना रहने के लिए उपनिषद् आपको सहायक होते हैं।

वैसे ही आपके व्यवहार कैसे होने पर ऊंचाई तक पहुंचोगे, जो विषय आपको पता नहीं उन विषयों को बताने के लिए, इन आध्यात्मिक पुस्तकों को पढ़ने का अवसर आपको मिला है। इस तरह स्वाध्याय करते रहने के लिए गुरुजी आप को प्रोत्साहन कर रहे हैं।

क्योंकि आप क्लास में जो सुन रहे हैं, वह थोड़ा सा ही है, लेकिन स्वाध्याय के द्वारा आप बहुत ज्ञान को प्राप्त करोगे, इस तरह पत्री जी ने बहुत स्पष्टता से ''स्वाध्याय'' के बारे में कहा है। आपके स्वाध्याय से ही पता चलता है कि आपने कितना ज्ञान प्राप्त किया।

कहाँ सत्य है? कहाँ धर्म है? किस पुस्तक में यह पता चलता है? इसे निरंतर अन्वेषण करने पर, आपको आत्मा पर कितनी श्रद्धा है, यह समझ में आएगा। आपको भगवान पर भक्ति होना चाहिए, वैसे ही श्रद्धा के साथ प्रयास भी करना चाहिए।

इन दोनों के होने पर आप जीवन में सभी हासिल कर सकते हैं। भगवान पर भक्ति के बिना, आपके प्रयास में श्रद्धा के बिना कुछ भी हासिल नहीं कर पाओगे। इसीलिए इन सब को क्यों जानना चाहिए कि आप में कहाँ कमी है, यह जानने के लिए इन विषयों को आप बार-बार मनन करते रहना चाहिए। क्योंकि आराम से रहने के लिए हर व्यक्ति हमेशा चाहते रहता है।

जीवन में छोटा सा कष्ट आने पर बहुत लोग कहते हैं कि ''शांति नहीं है, आराम नहीं है, सुख नहीं है।'' उस तरह क्यों नहीं है, एक बार विचारण करने पर, महात्माओं से कहे गए विषय याद आते हैं। ''तुम आराम से नहीं हो यानी सामने वाले को आराम से रहने नहीं दे रहे हो''।

सृष्टि धर्म क्या है ? अर्थात तुम सृष्टि को जो दे रहे हो वही तुम प्राप्त कर रहे हो इस तरह हमारे गुरूजी ने कई संदर्भों में कहा है। सृष्टि को तुमने जो दिया, सृष्टि से वापस वही प्राप्त करोगे। सृष्टि यानी उसमें होने वाले सभी लोक, सभी जीव, आपके परिवार के सदस्य भी सृष्टि में एक हिस्सा ही है।

आप हमेशा प्रेम की इच्छा करते हैं, सोचते हैं कि प्यार चाहिए। वैसे ही आराम से रहने की इच्छा करते हैं, लेकिन औरों को, और जीवों को आराम से रहने नहीं देते हैं। लेकिन औरों को आराम से रहने देंगे तो आप भी आराम से जी पाएंगे।

आपके मुंह को खर्चा न होने का काम इसलिए कुछ ना कुछ बोलकर औरों को दु:ख पहुंचाते हैं। इसलिए महात्माओं ने कहा है कि मौन मानवों के लिए महान है, क्योंकि शक्ति का खर्च नहीं होता, नए कर्म नहीं आते।

लेकिन हर क्षण भगवान आपको देख रहे हैं यह जागरूकता हो तो इस तरह का व्यवहार नहीं करोगे। इसलिए सामने वाले को आराम से रहने देंगे तो, आप भी आराम से रहेंगे।

वैसे ही आप सुख से रहना चाहते हैं तो सामने वाले को सुख से रहने देना चाहिए। उनको सुख से रहने नहीं दोगे तो, आपको सुख नहीं आता।

बाहर के संसार में होने वाले विषयों को अधिकतर देखना, सुनने के वजह से, आंखों के द्वारा, कानों के द्वारा मन बुरे प्रभाव के अधीन हो जाता है। इसलिए आध्यात्मिक ऋषियों को सुनना बहुत आवश्यक है। गुरुजी के पास आने के बाद यह सीखा है कि मछली के बच्चे को भी दुख नहीं देना चाहिए, हिंसा नहीं करना चाहिए।

हिंसा यानी केवल माँस खाना छोड़ना नहीं, बातों के द्वारा, हाथों से किये गये कामों के द्वारा भी किसी को दुख पहुंचाना नहीं चाहिए। इसीलिए किसी को भी पीड़ा पहुंचाने के बिना रहने के लिए प्रयास करना चाहिए। मैं कौन सा गलती कर रहा हूँ, इस तरह हर एक को हमेशा खुद स्वयं को विचारण करने पर, यह समझ में आता है कि कहाँ गलती कर रहे हैं।

आप अधिकतर बोलने पर आपकी जागरूकता को खो देते हो। उसके वजह से गुरु जी से कहे गए विषय आपके स्मृति में नहीं ठहरते, आप बुरे विषयों को इकट्ठा करने पर, अच्छे विषयों को खो देते हैं।

इसी कारण प्राचीन काल के महात्माओं की दृष्टि कहीं परमात्मा से दूर होकर संसार के और लोगों की ओर न चला जाए, इसलिए लोगों से दूर चले जाते थे, लेकिन अब लोगों से दूर चले जाना नामुमकिन है। इसीलिए पत्री जी ने ''संसार में ही निर्वाण'' जैसे मार्ग को दिखाया।

इसीलिए आप कहीं और जाने की आवश्यकता नहीं, घर में रहकर प्रयास किया जाये तो पर्याप्त है।

आप संसारिक विषयों में अधिकतर डूबने के वजह से, आध्यात्मिक विषयों में पीछे पड़ जाते हो। उस तरह पीछे पड़ जाने पर कहते हैं कि ''तने दिन से ध्यान कर रहा हूँ, इतने दिन से अच्छे क्लास सुन रहा हूँ, लेकिन कह नहीं पा रहा हूँ, बोल नहीं पा रहा हूँ।''

इसलिए उसका कारण कोई और नहीं बल्कि आप स्वयं ही है। संसारिक विषयों में आप कैसे हो विचारण करने पर, आप किसको महत्व दे रहे हो यह पता चलता है। रिश्तेदार बुलाने पर यदि न जाएँ तो अच्छा नहीं लगेगा, ऐसा सोचकर सांसारिक विषयों को ही महत्व देते रहते हैं। लेकिन यदि यह ड़र हो कि कहीं आध्यात्मिक प्रगति में नुकसान न आ जाए, तो इन सांसारिक विषयों से कुछ दूर रहते हैं।

क्योंकि ? छोटे लाभ के लिए जाकर बड़े नष्ट को प्राप्त कर रहे हैं। छोटा लाभ यह है कि अपने रिश्तेदारों से मिलने का आनंद मिलता है, लेकिन बड़ा नुकसान यह है कि आध्यात्मिकता में उन्नति नहीं हो पाते हैं। इसे गौर से देखेंगे तो उनसे दूर रह सकेंगे। लेकिन यदि जाना अत्यंत आवश्यक हो, तो जाकर तुरंत वापस आ जाना चाहिए।

इसीलिए सांसारिकता में थोड़ा दूर होंगे तो आध्यात्मिकता में आगे बढ़ेंगे। आगे जाते-जाते आपको आनंद बढ़ेगा। आपको वास्तव में आनंद चाहिए तो आध्यात्मिकता में आगे होना चाहिए। अर्थात इस तरह के इच्छाओं को बढ़ाना चाहिए जैसे साधना में, स्वाध्याय में, कक्षाओं में बताने के लिए आगे होना चाहिए।

मन में जो इच्छा रखते हैं, उसके अनुसार ही आप प्रयास करेंगे। उदाहरण के लिए आज खाना पकाना चाहते हो तो, उसके लिए प्रयास

करोगे।वैसे ही सांसारिकता हो, आध्यात्मिकता हो मन में जो इच्छा होता है, उसी के लिए प्रयास करेंगे।

मन में ध्यान करने की इच्छा होने पर, ध्यान करेंगे, ज्ञान प्राप्त करने की इच्छा होने पर, निरंतर स्वाध्याय करते हुए नए विषयों को जानेंगे। आप एक पुस्तक पढ़कर बगल में रखे बिना, बार–बार पढ़ने पर हर बार नए विषयों को जान पाओगे। इसीलिए पुस्तकों को पढ़कर छोड़ देना नहीं, बार–बार पढ़ना चाहिए।

वैसे ही आध्यात्मिकता में आगे जाएंगे तो, असीमित आनंद को प्राप्त करोगे। आज भी बहुत लोग पूछते हैं कि इस उम्र में भी आप इस तरह एक्टिव से कैसे रहते हो ? मैं स्टेज पर बैठूँ या न बैठूँ मेरे दैनिक जीवन में मैं मेरे उम्र को भी याद नहीं रखती हूँ।

मैं निरंतर इस पर विचार करती रहती हूँ कि कौन–सा नया विषय बोध करने के लिए, मैं हमेशा पुस्तकों को पलटती रहती हूँ। दिमाग जब थका हुआ लगते ही तुरंत मैं ध्यान में बैठकर रिलाक्स होती हूँ, उस समय में और कोई कामों को नहीं करती हूँ। विश्राम चाहो तो आधा घंटा या सवा घंटा ध्यान करने से काफ़ी है। तब पुस्तक को अच्छी तरह से पढ़ सकते हैं। इस तरह के दैनिक जीवन के वजह से हम दोनों को भी हमारे उम्र याद नहीं आती, क्योंकि उस पर दृष्टि नहीं होने के कारण।

करना है, बताना है, जाने के दृष्टि में रहने के वजह से उम्र याद नहीं आता। आपको ज्ञान कम होने पर ड़र अधिक होता है। सांसारिक विषयों के बारे में तो सभी धारा प्रवाह से बोलते हैं। लेकिन आध्यात्मिक विषयों के बारे में बोलने के लिए माइक पकड़ना भी ड़र कहते हैं। ऐसा इसलिए कहते हैं, क्योंकि उन्हें लगता है कि उनका ज्ञान अभी कम है।

आप में ज्ञान बढ़ेगा तो ''मैं नहीं कह पाऊंगा'' ऐसा डर नहीं होता है। सांसारिक विषयों को नए लोगों के पास भी आप निर्भय होकर बोलते हो। तो फिर इतने वर्षों से सीखे हुए आध्यात्मिक विषयों को क्यों नहीं बता पा रहे हो ? यानी ड़र, उन विषयों पर सही जानकारी न होने के वजह से, इस का भी डर होता है कि अगर कुछ गलत कह दिया तो क्या सोचेंगे।

आप कई नए विषयों के बारे में सुन रहे हो, उनमें से किसी एक को चुनकर कह सकते हैं। पहले से ही तुमको बुलाने पर मैं किसी एक को कह सकूंगी, इस तरह आपके मन को धैर्य देना चाहिए। उस तरह करने पर ड़र कम हो जाता है। हर दिन ड़र को आमंत्रित करना नहीं, बल्कि धैर्य को आमंत्रित करना चाहिए। सांसारिक विषयों में तो नए लोगों से भी आसानी से बात करते हैं। ''आपके कितने बच्चे हैं ?'' ''क्या शादी हो गई ?'' ''क्या नौकरी आ गई ?'' ऐसे विषयों को आसानी से बोलते हैं। तो फिर आध्यात्मिक विषयों के पास आते ही ड़र क्यों लगता है।

आप गुण, पंचकोश, मन, बुद्धि जैसे कई विषयों को जानते हैं। फिर वो याद न होने का कारण सांसारिक विषयों को ज्यादा महत्व देना। इस वजह से अध्यात्मिक विषय पीछे चले जाते हैं। उसके बाद यह दुख आता है कि ''मैं कह नहीं सकता हूँ।''

इसलिए ''मुझे कुछ नहीं पता'' ऐसा कहने के बजाय, ''मैंने बहुत कुछ सीखा है'' ऐसा सोचना चाहिए। कई वर्षों से आपने क्लासों में सुना है, जूम् में भी भाग लिया है, पुस्तकों को पड़ा है। लेकिन पढ़े पुस्तकों को, लिखे पुस्तकों को बार बार पढ़ना चाहिए।

तब आपको सब कुछ याद आएगा। जैसे सांसारिक विषयों में सहजता से बोल रहे हैं, वैसे ही आध्यात्मिक विषयों में भी बोलने का

प्रयास करना चाहिए। प्रयास नहीं करेंगे तो कभी भी हासिल नहीं कर पाएंगे। एक कदम आगे बढ़ने का धैर्य करेंगे, बाद में कई कदमों को डाल सकते हैं।

और एक विषय यह है कि सदैव परमात्मा के प्रति, गुरु के प्रति, प्रकृति के प्रति विनम्रता से रहना सीखना चाहिए। विनम्रता होने पर ही आत्मज्ञान ब्रह्म ज्ञान सीख सकते हैं। वो आने पर ही सहजता से ही आज्ञा देने की शक्ति आती है। यदि मनुष्य पहले से विनम्रता सीख लेंगे, तो उसके बाद ज्ञान में परिपक्वता प्राप्त करेगा, तब औरों को कह पाने की शक्ति आता है।

पत्री जी के पास धन नहीं था, फिर भी उनके ज्ञान के कारण आज हम सभी उन्हें प्रणाम करते हैं। उस ज्ञान के वजह से ही वे शक्तिशाली बन गए। शक्ति अलग है, बल अलग है। खाने के वजह से बल आता है, लेकिन ध्यान और ज्ञान के वजह से शक्ति आती है। किसी को भी प्रभावित करने की शक्ति मानव को ज्ञान होने पर ही आती है।

वो ज्ञान साधना के द्वारा आता है। मन को शांति से रख कर बुद्धि से ज्ञान को प्राप्त करके, उसमें परिपक्वता प्राप्त करेंगे तो आत्मज्ञान, ब्रह्मज्ञान प्राप्त करते हैं। तब दुनिया को प्रभावित करने की शक्ति आता है। इसीलिए जगद्गुरुओं ने ज्ञान में परिपक्वता प्राप्त करके, संसार को प्रभावित करने के स्तर तक पहुंच गए हैं।

उन्हें जब आदर्श मानेंगे, तब यह समझ में आएगा कि वे महान क्यों बने। उन्होंने अपने मन को हमेशा शुद्धता से रखा है। वो शुद्धता कैसे आई–विश्व कल्याण के लिए मेहनत करने के वजह से। उन्होंने सुनिश्चित किया कि भ्रष्टाचार, दुर्गुण, अपवित्रता मन में न हो।

भगवान के प्रशंसा अनुसार उनका व्यवहार था। उस से उनका मन पूरी तरह से शुद्ध हो गया। मन क्रिस्टल के जैसे निर्मल हो गया। इसीलिए उन्होंने ज्ञान में परिपक्वता प्राप्त करके, आत्मज्ञान, ब्रह्मज्ञान को प्राप्त किया। आत्मज्ञान, ब्रह्मज्ञान आने के बाद सर्वात्मा का भावना आता है।

तब यह दृष्टि विकसित होती है कि समस्त सृष्टि आत्ममय है। उस दृष्टि के वजह से विश्व कल्याण के लिए काम करने की शक्ति आती है। इसीलिए वे हमारे लिए आदर्श बन गए। आचरण करने वाले को ही आज्ञा देने की शक्ति होती है, आचरण के बिना आज्ञा देने की शक्ति नहीं आती है। वे सभी ने पहले दुर्गुणों को दूर करके, साधना के द्वारा स्थिर मन को प्राप्त किया।

तब उनको वासनाएं और इच्छाएं नहीं होते हैं। जो कुछ देखने पर भी यह भावना आती है कि ''सब कुछ मैं ही हूँ।'' तब चंचलता नहीं होती है। जब ''सब कुछ मैं ही हूँ'' ऐसा सर्वात्मभावना आने वाला शक्तिशाली बनकर सृष्टि को प्रभावित करता है। जो ज्ञानवान बनते हैं, प्रकृति उनको सहकार देती है।

जब उतना शक्ति होने पर हमको सुख ही नहीं, संतोष ही नहीं, आनंद भी हमारा ही होता है। इस तरह से चंचल मन में होने वाला मानव आनंद स्वरूप के जैसे बदलने के लिए ये साधना, ये ज्ञान की आवश्यकता है। हमें यह भावना होना चाहिए कि कितना साधना करने पर भी, हम साधना और कम कर रहे हैं।

क्योंकि सांसारिक जीवन में हम जितना समय बिता रहे हैं, आध्यात्मिक जीवन में उतना समय नहीं बिता रहे हैं। इन दोनों को अलग

से देखेंगे तो इन्हें रिवर्स करना चाहिए। आवश्यकता होने तक ही सांसारिक जीवन में रहकर आवश्यकता पूरा होने के बाद आध्यात्मिक जीवन में ही बिताना चाहिए।

जिस दिन इस तरह बिता सकते हैं, अवसर होने वाले हर एक आध्यात्मिकता को प्रथम महत्व देंगे तो, आप भी आदर्शमूर्ति बन सकते हैं। तब आप भी एक आदि शंकराचार्य जी, एक गौतम बुद्ध, एक पत्री जी, एक मलयाल स्वामी के जैसे महात्माओं के तरह बदल सकते हैं।

उस तरह का अवसर सभी को है। भगवान ने सभी को 24 घंटे दिए हैं। लेकिन आप अधिक समय सांसारिक जीवन में बिताकर, थोड़ा समय आध्यात्मिकता के लिए दे रहे हो। महात्माओं ने अधिक समय आध्यात्मिकता को देने के वजह से उतना हासिल किया, लेकिन आप अब भी हासिल नहीं कर पा रहे हो। तो फिर अब आप इसकी महानता को समझ सकते हैं।

संसार में होने वाले सभी विषयों को मन चाहता है। लेकिन यह पता नहीं कि उन सबको कैसे प्राप्त करना है, उनको प्राप्त करने का मार्ग साधना ही है। साधना के द्वारा ज्ञान आता है। तुम जो कुछ सोचते हो उन्हें ज्ञान आने पर ही हासिल कर सकते हो। तुम्हारे आगे संसार ही झुक जाता है।

तुम पूर्णज्ञानी होने पर, सभी तुम्हारे हाथों में ही होते हैं। तुम ही दैव हो, तुम ही आत्म स्वरूप हो। दैव कोई अलग नहीं, वो दैव तुम ही हो, कमाने की शक्ति तुम में ही है। लेकिन कामना भूल कर, केवल चाह रहे हो। चाहने पर नहीं आता, कमाने से ही आता है। इस तरह की कमाई साधना के द्वारा, ज्ञान के द्वारा प्राप्त कर सकते हैं।

जब यह जान लेते हैं कि क्या करने से वो नहीं आता तब आपकी दृष्टि साधना पर, ज्ञान पर होता है, इच्छाओं पर नहीं होता है। उदाहरण के लिए तुम्हारे आगे आहार हो तो खा सकते हो। लेकिन उस आहार को लेकर खाने के लिए भी प्रयास नहीं करोगे तो कोई भी सहायता नहीं कर सकता है। ये भी वैसे ही। विश्व में अनंत शक्ति, अनंत ज्ञान है। उन्हें प्राप्त करने के लिए मनुष्य को उसके प्रयास से, उसके श्रद्धा पर आधारित होकर आगे चलना चाहिए। इधर श्रद्धा होना चाहिए, प्रयास भी होना चाहिए।

प्रयास नहीं करने वाला कुछ भी हासिल नहीं कर सकता। प्रयास करने वाला ही कुछ भी हासिल कर सकता है। आप यह जान चुके हैं कि प्रयास करने से कुछ भी हासिल कर सकते हैं। हासिल करने के लिए साधना अनिवार्य है। इसे जानना ही नहीं आपके जीवन में आचरण करना चाहिए, औरों से भी आचरण करवाना चाहिए। यही आपका जीवन लक्ष्य है।

सही आत्मज्ञान को स्वीकार करने की शक्ति अब भी आप में पूरी तरह से विकास नहीं हुआ है। इस कमी का मुख्य कारण यह है कि आप अभी साधना में अपेक्षित स्तर तक नहीं पहुँचे हैं। आप कई विषयों को जान रहे हैं, ध्यान से संबंधित विषयों को सुन रहे हैं, सीख रहे हैं। लेकिन जब उनको आचरण में लाते हो तब गड़बड़ के जैसे लगता है। आपके मन में यह संदेह आता है कि क्या यह वास्तव में आदत बनेगी! या नहीं!

इस तरह क्यों हो रहा है यानी महात्माओं से कहा गया मुख्य कारण है कि ''अत्यधिक बंधन ही मानसिक दुःख का कारण है।'' यह नहीं कह सकते कि बंधुत्व नहीं है। लेकिन अगर वो अत्यधिक हो जाएगा तब किसी विषय में पूरी तरह से विजय को हासिल नहीं कर सकते हैं।

सहजता से ही हर मनुष्य को बंधन होता है। वो इस तरह हो सकता है संघ से बंधन, परिवार से बंधन, नौकरी या व्यवसाय से बंधन, जायदाद से बंधन, संपत्ति से बंधन, पद से बंधन, इज्जत से बंधन इस तरह सभी बंधनों से होने वाला मनुष्य भगवान से संपूर्ण बंधन स्थापित करने के लिए खाली, या अंतर्गत स्वतंत्रता नहीं होता है, आसक्ति भी कम हो जाता है।

मनुष्य का स्वभाव ही ऐसा है कि उसके पास कितना भी हो, फिर भी उसके मन में 'मुझे और चाहिए' की भावना होती है। यही सबसे बड़ा बंधन है। आपसे किए गए हर काम को गौर से देखेंगे तो आपको एक ही बार आत्मज्ञान, सांसारिक सुख दोनों चाहिए।

लेकिन इन दोनों को समानता से, पूरी तरह से प्राप्त करना हो तो, पूर्ण आत्मज्ञान प्राप्त करने का अवसर बहुत कम हो जाता है। इसीलिए आप हमेशा कम से कम 50% सांसारिक जीवन के लिए, 50% आध्यात्मिक जीवन के लिए प्रयास करना चाहिए। लेकिन वास्तव में क्या हो रहा है कि इन सांसारिक बंधनों के वजह से आत्मज्ञान के तरफ 50% तक भी पहुँच नहीं पा रहे हैं। यही समस्त ड़रों का, समस्त दु:खों का मुख्य कारण है।

आपके जीवन में आत्मज्ञान को प्राप्त किए बिना रोकने वाले दो मुख्य कारण। 1) बंधन 2) सांसारिक विषयों पर मोह। जब तक ये दोनों रहेंगे तब तक आपको आत्मज्ञान सुलभ से प्राप्त नहीं होगा। आप में अंतर्गत से एक अच्छी इच्छा होती है, यह तड़प भी होता है कि "बहुत कुछ सीखना है, बहुत कुछ हासिल करना है।" वो तड़प नहीं होता तो आप इस आध्यात्मिक मार्ग में नहीं आ सकते हैं। लेकिन इधर एक मुख्य विषय क्या है कि इच्छा होने पर भी, इधर हर एक को समझना चाहिए कि उसे हासिल न कर पाने का कारण बाह्य बंधन ही है।

इस विषय को स्पष्टता से समझने के लिए एक अच्छा उदाहरण है। एक बार बोंबई से एक धनिक व्यवसाय करने वाले बाबा के पास आए। उसको बहुत संपत्ति है। उसने सुना कि, ''बाबा जी आत्मज्ञान का बहुत अच्छा बोध करते हैं। उनके पास जाऊँगा, तो आत्मज्ञान सीख सकूँगा।'' उस तरह सोच कर वे गाड़ी से आए, वापस उसी गाड़ी में जाने को सोचकर उसे अपने बगल में रखकर बैठ गए। महात्माओं को हमारे मन के बारे में पता होता है, वह बाबा जी के पास आया और बोला, ''मैंने सुना है कि आप आत्मज्ञान का बोध करते हैं। कृपया मुझे आत्मज्ञान का बोध कीजिए।''

तब बाबा जी प्रसन्न होकर बोले, ''बेटा, यह जानकर मुझे बहुत प्रसन्नता हुई कि तुम्हारे मन में आत्मज्ञान के प्रति आसक्ति हुआ है। मैं तुम्हें अवश्य बताऊँगा, पहले कुछ देर बैठो।'' बाद में एक छोटे लड़के को बुलाकर ''अमुक व्यक्ति के पास जाकर पाँच रुपये लेकर आओ'' कहकर उसे वहाँ भेजा। वह लड़का जाकर लौट आया और बोला, ''पाँच रुपये नहीं दिया।'' फिर और एक जगह को भेजा, लड़के ने कहा उधर भी नहीं है। इस तरह दो तीन जगहों पर भेजने पर भी पैसे नहीं मिले।

इसी बीच उस व्यापारी को बेचैनी होने लगी, वह मन में सोचने लगा कि ''मैं गाड़ी किराए पर करके आया हूँ। यदि देर हो गई, तो गाड़ीवाला मुझसे अधिक किराया माँगेगा।'' वह असहनता से बैठ गया, बाबा जी को जल्दबाज़ी करना आरंभ किया। फिर वह व्यवसायी ने असहनता से कहा कि बाबा मुझे जो कहना चाहिए वो कह दीजिए, मैं चले जाऊंगा।

तब बाबा जी मुस्कुराते हुए बोले, ''बेटा! तुम्हारी जेब में बहुत पैसे हैं। मैं इस छोटे लड़के को पाँच रुपये लाने के लिए तीन जगह भेजा है, तुम यह सब देखते ही रहे हो। लेकिन तुम अपने जेब से पाँच रुपये भी

निकालकर दे नहीं पाये। तो बताओ जो पाँच रुपये भी नहीं दे सकने वाले तुम को आत्मज्ञान प्राप्त करने की योग्यता है क्या ? तुमको संपत्ति पर बंधन है, पैसे पर बंधन है। इतना ही नहीं यहाँ बैठे हुए भी उस गाड़ी के बारे में सोच रहे हो कि यदि देर हो गई तो गाड़ीवाला अधिक पैसे माँगेगा, इसलिए तुम मुझे भी जल्दी करने के लिए कह रहे हो। ऐसे मानसिक स्थिति होने वाले को आत्मज्ञान का बोध करने पर भी समझ में नहीं आएगा, यदि समझ भी जाए, तो उसे स्थिर नहीं रखपाते।''

इस बोध के द्वारा आपको यह समझना चाहिए कि त्याग भावना के बिना, छोड़ने का साहस किए बिना पूर्ण ज्ञान प्राप्त करना असंभव है।

अब यहाँ एक संदेह आता है कि ''यदि सब कुछ छोड़ देंगे, तो आपका जीवन कैसे चलेगा ?'' इसका उत्तर यह है कि सब कुछ छोड़ देना नहीं, नौकरी करना चाहिए, व्यापार करना चाहिए, घर के काम करना चाहिए। लेकिन जो भी काम करिए, मन में आत्मज्ञान प्राप्त करने की तीव्र आकांक्षा अवश्य होना चाहिए। यदि यह आकांक्षा दृढ़ता से हो तो आत्मज्ञान को जरूर हासिल कर पाएंगे।

अब हम में सुधारने के विषय क्या है ? बंधन ही नहीं बल्कि हम में होने वाले अरिषड्वर्ग भी आत्मज्ञान प्राप्त करने में बड़ा रुकावट है। इनके बारे में आदि शंकराचार्य जी ने भी स्पष्टता से कहा है। आप में ये अरिषड्वर्ग हैं, यह विषय भी आपको पता नहीं होता है। लेकिन जब तक अरिषड्वर्ग होते हैं, आप आत्मज्ञान प्राप्त नहीं कर पाते हैं।

अरिषड्वर्गों में मुख्य काम (इच्छा), क्रोध (गुस्सा), मोह (अत्यधिक आसक्ति)। ये तीनों मनुष्य को अधिक पतन करने वाले गुण हैं। ये नशीले पदार्थ के जैसे आरंभ में बहुत अच्छे लगते हैं, लेकिन आप

आदत कर लोगे तो पूरी तरह से नाश कर देगा।

पहले इच्छा उत्पन्न होती है, जब इच्छा पूरा नहीं होता तो गुस्सा (क्रोध) आता है, जब इच्छा बढ़ेगा तो मोह बढ़ता है। अंततः ये तीनों मनुष्य को खाई में धकेल देते हैं।

सांसारिक विषयों में अधिक आसक्ति होने वालों को चाहे कितना आध्यात्मिक ज्ञान सुनने पर भी उनके भीतर जाता नहीं है। आप हमेशा सुनते ही रहते हैं, लेकिन वास्तव में आप अनावश्यक विषयों पर अधिक दृष्टि रखते हैं।

आप को अनावश्यक विषय बहुत अच्छी तरह से याद होते हैं। कोई कुछ बोलने पर भी, कहीं और घटी हुई छोटी सी घटना, औरों के बारे में सारे अनावश्यक विषय अच्छी तरह से याद होते हैं।

लेकिन आत्मज्ञान से संबंधित मुख्य विषयों को भूल जाते हैं। क्या अर्थ है कि आप सांसारिक विषयों को ज्यादा महत्व देते हुए आध्यात्मिक विषयों को लापरवाह कर रहे हैं।

आप सांसारिक विषयों पर जितना आसक्ति बढ़ाते हो आपको पीड़ा भी उतनी तीव्रता से ही होती है। क्योंकि आप बहुत निर्णयों को जाने अनजाने में लेते रहते हैं। ''उसने इस तरह कहा... इसने उस तरह कहा'' ऐसे सोचते हुए निर्णयों को लेते हैं। उसके वजह से कर्म होता है, उस कर्म के वजह से फिर दुख आते हैं।

आत्मज्ञान आप में स्थिर होना हो तो सांसारिक जीवन में थोड़े विषयों को जरूर छोड़ना चाहिए। बगल वाले आपकी बात को न सुनने पर भी आप बार-बार सलाह देते हुए, आप ऐसा व्यवहार करते हैं जैसे वे आपके अपने वाले ही हैं, उनके लिए सोचते रहते हैं। वे बच्चे हो, बंधु हो,

रिश्तेदार हो या कोई अन्य भी हो सकते हैं। आप को सांसारिक विषयों में जितनी अधिक आसक्ति होगी! उतनी ही आध्यात्मिकता कम होती जाएगी।

सांसारिकता बढ़ेगी तो आध्यात्मिकता कम हो जाएगी। आध्यात्मिकता बढ़ेगी तो सांसारिकता कम हो जाएगी। आप के सभी इच्छाओं को गौर से देखेंगे तो वे सभी शरीर से संबंधित ही होती हैं, अच्छी मोटर कार चाहिए, आराम से जीवन जीना है, नाम, सम्मान आना चाहिए। ये सभी देह संबंधी इच्छाएँ हैं। इसलिए जैसे-जैसे देह की इच्छाएँ बढ़ते हैं, आत्मा के प्रति आसक्ति कम होती है। देह के चाहतें ही इच्छाओं का मूल है।

आत्मज्ञान प्राप्त करना हो तो देह चाहतों को कम करना चाहिए। यह आपने अनेक बार सुना है, सीखा है, लेकिन आचरण में नहीं रख पा रहे हो। इसका कारण आपके संस्कारें, वासनाएँ, बचपन से आई आदतें, जिस वातावरण में आप पले-बढ़े हैं और पूर्वजन्मों के प्रभाव। ये सभी जड़ के जैसे आपके भीतर होने के वजह से।

एक नारियल को लीजिए। जब नारियल कच्चा होने पर उसके अंदर खोपड़ा से चिपका रहता है। लेकिन जब नारियल सूखने पर खोपड़ा से अलग हो जाता है। वैसे ही जब तक आपके भीतर देह वासनाएँ होते हैं, तब तक आत्मा -- देह का भेद अनुभव नहीं होता। देह ही मुख्यतः लगता है। जब देह वासनाएँ कम होते हैं, तभी आत्म-दर्शन संभव होता है।

कम करना अर्थात भोजन करना छोड़ देना नहीं, वस्त्र धारण करना छोड़ देना नहीं, जीवन को छोड़ना भी नहीं, जो प्राप्त है उसका अनुभव करते हुए, जो प्राप्त नहीं उसके लिए तड़प नहीं होना चाहिए। यही असली नियंत्रण है। जब आप ऐसे सोचते हो कि ''यह चाहिए'' तब इच्छा शुरू होती है। लेकिन जो है उस से संतुष्ट होंगे तो विश्व हमेशा देते ही रहती

है। आप आवश्यकताओं के लिए सीमित होंगे तो जीवन में असली आनंद आता है। जब आप ''और चाहिए'' ऐसी इच्छा नहीं करोगे, जो है उस से संतोष में रहोगे तब ही आत्म दर्शन प्राप्त करने की योग्यता आती है।

''जब तक वासनायें हैं, तब तक वासुदेव पता नहीं चलता।'' अर्थात जब तक आप में इच्छाएं, आशाएं होते हैं, तब तक आत्मज्ञान प्राप्त करना संभव नहीं है। बंधन आत्मज्ञान प्राप्त करने की योग्यता कम करती है। अरिषड्वर्गों से आत्मज्ञान को जानने पर भी उस ज्ञान को भूलने का कारण बनते हैं। अगर इच्छाएं होंगे तो आत्म दर्शन करने के लिए, प्राप्त करने के लिए योग्यता खो देते हैं।

इसलिए हर एक को जरूर इन तीन विषयों को जानना चाहिए। पहला है बंधन: बंधनों से ही दुख आता है यह आपको समझ में आएगा, तो उस दुख के बारे में बार-बार याद न रखने के लिए सावधान रहना चाहिए। क्योंकि आप साधना करने पर भी, ज्ञान सुनने पर भी, उस दुख को पकड़ कर रहेंगे तो सुना हुआ ज्ञान आपको उपयोग में नहीं आता है।

आपको विचारण करना चाहिए कि आपको कितने तरह के बंधन है। सुबह उठने के बाद से यदि आप गौर से देखेंगे, तो आपको स्पष्टता से पता चलता है कि आपको किन-किन विषयों से बंधन है। वे सभी बंधन अंततः दुखों का कारण होते हैं। आप सवेरे उठकर ध्यान करते हुए ज्ञान बढ़ाने के लिए बहुत समय दे रहे हैं। लेकिन जब आपको आपकी अपेक्षा के अनुसार परिणाम नहीं मिलता, तब आपको यह भावना आता है कि ''इतना सब करने के बाद भी मैंने कुछ हासिल नहीं किया।'' यही आपको पीड़ा के जैसे बदलता है।

इसलिए आपको यह पहचानना होगा कि आपका बंधन कहाँ है।

उस बंधन को छोड़ने का प्रयास करने पर ही साधना में प्रगति होगी। आप ज्ञान प्राप्त करना चाहते हैं। लेकिन इस समय में सांसारिक विषयों को अधिक महत्व देने पर आपने जो पढ़ा है, आपने जो सुना भूल जाते हैं।

अरिषड्वर्ग अर्थात काम, क्रोध, मोह ये सभी अधिक क्यों होते हैं? क्योंकि मनुष्य को जन्म लेते ही ऐसी भावना आदत हो चुकी कि ''मुझे चाहिए''। इसका कारण यह है कि जिन्हें हम अपना मानते हैं, जैसे बच्चे, संपत्ति, पत्नी या पति के प्रति मोह बढ़ने के वजह।

आदि शंकराचार्य जी ने एक महान सूत्र बताया है ''जब तुम्हें सोना, मिट्टी दोनों एक समान दिखाई देंगे, तब समझो कि तुम्हारे भीतर मोह नहीं है।'' अर्थात जब आप दोनों को भगवान की सृष्टि ही हैं, इस तरह के भावना में होने पर एक को अधिक मूल्य, और एक को कम मूल्य नहीं देंगे, तब आप में समदृष्टि आती है। तभी मोह कम होता है।

कुछ लोगों को छोटे विषय के लिए ही क्रोध आता है। वो क्रोध बढ़ते बढ़ते कुछ दिनों में मनुष्य अपने विवेक को खोकर मूर्ख के जैसे बदलता है। आपको ''मैं ही यह देह हूँ'' ऐसी भावना होने तक इच्छाएं बढ़ती हैं, इच्छाओं से दुख आता है।

बहुत लोग कहते हैं कि ''मैं आत्मज्ञान सुन रहा हूँ, लेकिन अनुभूति नहीं आ रहा है।'' इसका कारण बंधन, अरिषड्वर्ग, देहात्म बुद्धि, देह से संबंधित इच्छाएं। ये सभी मिलकर आपके साधना में रुकावट डालते हैं।

आप में कितनी कमियाँ हैं, उन्हें पहचानना चाहिए। एक-एक करके उन कमियों को सुधारना चाहिए। ''सुधारना'' अर्थात विचारण के द्वारा जानकर, उसे ठीक करना चाहिए। कई बार कह चुके हैं कि ''संतुष्ट

से बढ़कर जीवन नहीं है'', ''आशा से बढ़कर दुख नहीं है''। संतुष्ट से होने वाले का जीवन हमेशा आनंद से होता है। आशा करने वाले को हमेशा असंतुष्ट, दुख पीछे पड़ते रहते हैं।

उनको कम करते हुए संतुष्ट से जीना सीखने वाला ही असली आध्यात्मिक मार्ग में आगे जाता है। आशा करने वाले को हमेशा अवरोध, दुख ही अधिक होते हैं। लेकिन आध्यात्मिक जीवन अर्थात संतुष्ट से जीने का जीवन। सामान्यत: जो आध्यात्मिकता में उच्च स्तर तक विकसित होने वाले बचपन से ही ऐसी भावनाओं से बड़ते हैं। उदाहरण के लिए आदि शंकराचार्य जी, प्रहलाद। उन्होंने बचपन से ही भगवान पर दृष्टि रखा है। यह उनका पिछले जन्म का संस्कार है।

आपको तो यह पता है कि भगवान है, लेकिन ध्यान मार्ग में आने के बाद ही उनकी महानता, आपका लक्ष्य क्या है यह स्पष्टता से समझ में आया, नहीं तो आपको इन विषयों के बारे में पता नहीं।

सांसारिक जीवन में होने पर कोई भी क्रोध से रहता है, तो वह उस तरह का है, ऐसा सोचकर छोड़ देते हैं। लेकिन आध्यात्मिक मार्ग में आने के बाद मालूम होता है कि ''इस क्रोध को आप में रहने नहीं देना चाहिए''। क्योंकि क्रोध बढ़ायेंगे तो मनुष्य मूर्ख के जैसे बदलता है, इच्छाओं को बढ़ायेंगे तो हमेशा दुख ही होता है। जो है उससे संतुष्ट रहने वाला ही वास्तव में आनंद से जीता है।

भगवान चाहिए तो आत्म दर्शन प्राप्त करना हो तो देह से संबंधित इच्छाओं को अधिक महत्व नहीं देना चाहिए। देह से संबंधित इच्छाएं बढ़ेंगे तो आत्मा का विकास कम हो जाता है। बंधन को कम करेंगे तो भगवान के समीप आयेंगे।

आपके जीवन में बड़ा बंधन बच्चों से ही होता है। बच्चे जब छोटे होते हैं, तब देखभाल करना चाहिए। लेकिन बच्चे बढ़ने के बाद उस बंधन को छोड़ना भी सीखना चाहिए। पक्षियों को गौर से देखेंगे तो पता चलता है कि बच्चे बड़े होने के बाद पक्षी उन्हें छोड़ देते हैं, वैसे ही आपको भी होना चाहिए।

हर एक को अपने आप प्रश्न करना चाहिए, मैं बंधन में कहां हूँ ? मेरी आसक्ति कहां अधिक है ? अरिषड्वर्ग मुझ में कैसे हैं ? इन सब के बारे में लगातार विचारण करते रहना चाहिए। कुछ लोग कहते हैं कि मुझे आसक्ति नहीं है। लेकिन गौर से देखेंगे तो बगल वाले के बारे में बाते करना, गोसिप करना जैसे होते हैं, यही विषयासक्ति है।। अपने आप को महान भावना करते हुए औरों के बारे में बातें करना भी एक कमी है।

बहुत लोग सोचते हैं की आलोचना अर्थात औरों के गलतियों को दिखाना। लेकिन आलोचना अर्थात अपने गलतियों को पहचान कर उन्हें सुधारना चाहिए।''बगल वाले की आलोचना करने पर कर्म आता है, अपने आप की आलोचना करने पर विकास आता है।'' एक सच्चा आत्मज्ञानी बगल वाले के कमियों को नहीं देखता, बल्कि अपने कमियों को ही सुधरता है।

पहले बंधन, बंधन के वजह से अरिषड्वर्ग, अरिषड्वर्ग के वजह से देह संबंधित इच्छाएं। ये सब मिलकर आपके जीवन को अस्त-व्यस्त करते हैं। कितना प्रयास करने पर भी आत्म दर्शन न होने का, अनुभूति न आने का ये ही कारण है।

इसलिए आपको हर समय निरीक्षण करना चाहिए कि ''मुझे क्यों अनुभूति नहीं हो रही है ?'' ''इसका कारण क्या है ?'' इसका कारण

ईमानदारी से जानना चाहिए। आपकी गलती को आप पहचान नहीं पाओगे तो आप में कभी भी बदलाव नहीं आएगा।

एक विज्ञानी कैसा होना चाहिए ? कि अपने गलतियों को सुधारते हुए गुरु से कहे गए विषयों को आचरण में रखने वाला ही विज्ञानी होता है। ज्ञानी के जैसे होने पर सुनता है, विज्ञानी के जैसे होने पर आचरण में रखता है। विज्ञानी को प्रज्ञानी के जैसे विकास होना चाहिए, प्रज्ञानी को ब्रह्मज्ञानी के जैस विकसित होता है।

एक सच्चा विज्ञानी अपने गलतियों को पहचानता है, उन्हें सुधारता है, गुरु से बताए गए विषयों को आचरण में रखता है। इसी प्रकार आगे बढ़ता है। गुरु केवल बताता है। बदलना तो शिष्य को ही है। यह एक दिन में होने वाला नहीं है। सुनना, सोचना, आचरण करना, सुधारना ये सब लगातार होने वाली प्रक्रिया है।

आत्मानुभूति प्राप्त करना हो तो बंधन को कम करना चाहिए, अरिषड्वर्गों को नियंत्रण करना चाहिए, इच्छाओं को कम करना चाहिए, आप में होने वाले कमियों को पहचान कर सुधारना चाहिए। इन सावधानियों को लेने पर ही आपको आत्मानुभूति होती है। यही आध्यात्मिक जीवन में जानना, आचरण करना, बदलना है।

आत्मा विद्या को जानना हो तो ?

आत्मा विद्या को जानने की इच्छा हर एक में होती है। लेकिन हर एक को आत्मा विद्या पर तीव्र तपन को बढ़ाना चाहिए। सांसारिक पढ़ाई अलग है, आध्यात्मिक पढ़ाई अलग है, अब आप सभी भी आध्यात्मिक विद्या में है। यह कोई साधारण विषय नहीं है।

यदि आप ध्यान को केवल बिमारियों को कम करने के लिए, अपने संकल्पों को पूरा करने के लिए सोचोगे तो आप आत्मा को नहीं जान पाएँगे। आपने मानव जन्म का उद्देश्य जान लिया है, मानव जन्म की योग्यता को जान लिया है। आपने यह भी जान लिया है कि इस आत्मविद्या की प्राप्ति केवल मानव जन्म में ही संभव है। आपने यह भी जान लिया है कि इस आत्मविद्या को प्राप्त करने वाले का जीवन सार्थक होता है।

इतने सारे जानने वाले आप, तो फिर आत्मविद्या कैसे प्राप्त करना है ? आप पीछे क्यों पड़ रहे हैं ? इसे प्राप्त करने का मार्ग क्या है ? इन सभी को जानेने पर ही आप आगे बढ़ पाएँगे, नहीं तो आगे नहीं बढ़ सकते हैं।

इतने सारे जानने पर भी आप आगे जा नहीं पा रहे हो अर्थात आप में होने वाला अश्रद्धा, आलस्य। आपको लगता है कि यह सब जान चुके हैं। लेकिन वास्तव में कुछ भी पता नहीं। तो फिर इन सब को कैसे जानना चाहिए, एक-एक विषय को जानेंगे।

कई बार कह चुके कि परमात्मा के कृपा से गुरु आते हैं। लेकिन गुरु के आने पर भी यह जानना भी आवश्यक है कि वह गुरु सद्‌गुरु है ? या नहीं ? इसे जानने का एक ही चिह्न है। जब गुरु आपसे कहते हैं, ''तुम शरीर नहीं हो, तुम आत्मा हो,'' वे जरूर सद्‌गुरु ही होते हैं।

यदि वे सद्‌गुरु नहीं होगे तो वे केवल शरीर को भोगों में रखने के

बारे में बताते हैं, लेकिन मोक्ष प्राप्त करने के लिए किस प्रकार प्रयास करना चाहिए, यह नहीं बता सकते हैं। क्योंकि केवल सद्गुरु ही इस सृष्टि के रहस्यों को जान सकते हैं।

लेकिन पीड़ा देने वाले गुरु इन सृष्टि रहस्यों को नहीं जान सकते हैं। शिष्यों को भी यह बताते हैं कि इस जन्म को किस तरह भोगों में रखना चाहिए। लेकिन योग में रहने की बातें नहीं बताते हैं।

तो फिर सद्गुरु कहने का चिह्न क्या है कि ''तुम शरीर नहीं तुम आत्मा हो, मानव जन्म का उद्देश्य है कि दैव को जानने की योग्यता होने वाला जन्म'' है। अगर गुरु ने इस तरह बोध किया तो वह सद्गुरु ही होता है।

जब वह सद्गुरु आपको इस तरह बोध करते हैं, तब आप को गुरु पर विश्वास रखना चाहिए। गुरु के बातों पर भरोसा रखना चाहिए। विश्वास, भरोसा दोनों को बहुत अधिक होना चाहिए। इसलिए उस गुरु को विश्वास करने वाला आध्यात्मिकता में सर्वोच्च स्तर तक विकास होते हैं।

अब राघव राव जी को लेंगे तो ''आत्मा'' जैसा शब्द सुनने से पहले कभी भी किसी स्वामी जी के पास, कोई गुरुओं के पास नहीं गए। लेकिन जब पत्रीजी ने कहा तब यह पता चला कि ''तुम आत्मा हो लेकिन शरीर नहीं! शरीर से करने वाले सभी पुण्य कर्म जन्म का कारण होते हैं, आत्मा से किए गए सभी पुण्य कर्मों से मोक्ष तक ले जाती है।'' तब राघव राव जी ने विश्वास किया कि ये ही ''मेरे जीवन के गुरु है।'' उन्होंने गुरुजी के बातों पर विश्वास रखा है।

आपको गुरु पर भरोसा करना चाहिए, उसके बाद विश्वास रखना चाहिए। यदि आप गुरु को चयन करना ही नहीं आता, तो फिर आप

आत्मविद्या कैसे सीख पाएँगे? इसलिए गुरु पर भरोसा, उनके बातों पर विश्वास होना चाहिए। विश्वास रखना यानी यह जानना कि गुरु से कहा गया हर बात सत्य है, उनके बातें परमात्मा के समीप ले जाते हैं, मोक्ष प्राप्त करने की योग्यता देता है। जब आप इस तरह समझने पर, तब गुरु का हर बात आपके लिए राजमार्ग जैसे बदलता है।

अब देखिए, यदि रास्ता अच्छा हो तो कार तेज़ी से चलता है। वैसे ही जब गुरु आपको सत्य बताने पर, उनके बातों पर आपको विश्वास होने पर, तब आप को आगे जाने के लिए, अर्थात जीवन में उन्नति करने के लिए अवसर होता है। लेकिन गुरु इतना कहकर छोड़ नहीं देते। इसके बाद आपको गुरु दो विषय साधना, स्वाध्याय को बताते हैं।

साधना किसलिए यानी परमात्मा को जानने के लिए, परमात्मा तक पहुँचने के लिए। इसके बाद स्वाध्याय क्यों करवाते हैं, यानी अनेक शास्त्रों के द्वारा, उनके अनुभवों के द्वारा प्राप्त ज्ञान को सद्‌गुरुओं, सत्पुरुषों, जगद्‌गुरुओं से पुस्तकों के द्वारा से लिखा हुआ है।

अब एक भगवद्गीता, वशिष्ठ गीता, अष्टावक्र गीता, शंकराचार्य द्वारा लिखित आत्मबोध जैसे अनेक पुस्तकों के स्वाध्याय के द्वारा उन्होंने दिखाया है कि ज्ञान को कैसे बढ़ाया जा सकता है।

उन्होंने ध्यान में प्राप्त किए गए अनुभूतियों को शास्त्रों के द्वारा हम को बताया है। इसलिए गुरु कहते हैं, ''केवल इसलिए विश्वास मत करो कि मैंने कहा है। शास्त्रों के द्वारा आप जानिए, जिस ज्ञान को जाना है, उस ज्ञान को आपके साधना के द्वारा अनुभूति प्राप्त कीजिए।''

यदि हर दिन सत ग्रंथों का पठन, साधना इन दोनों को करने पर तीसरा आप विचारण करोगे।

इसीलिए बुद्ध ने भी कहा कि ''केवल इसलिए विश्वास मत करो कि मैंने कहा है, केवल इसलिए विश्वास मत करो कि शास्त्रों में कहा गया है। आपके अनुभव में जो आता है, केवल उसी को स्वीकार करो।'' इसलिए पत्री जी ने भी कहा कि ''अनुभव ही ज्ञान है।''

अब गुरु ने केवल यह कहकर आपको छोड़ नहीं दिया कि ''तुम आत्मा हो।'' उन्होंने यह भी बताया कि आत्मा ही भगवान है। गुरु ने यह भी बताया कि परमात्मा शाश्वत है, सदैव रहने वाला है, यही सत्य है। तो क्या शरीर हमेशा रहता है ? यानी नहीं रहता।

इसलिए जब आपको विचारण करने पर यह पता चलता है कि शरीर, मन, बुद्धि इस तरह कुछ भी मैं नहीं हूँ, मैं शाश्वत आत्मा हूँ।

इसलिए सामान्य गुरु इन तीन स्थितियों तक ही बता सकते हैं। लेकिन सद्‌गुरु आत्मा के सभी स्थितियों के बारे में यानी बाल्य, किशोर, युवा, वृद्ध अंतत: शरीर को भी छोड़कर चले जाता है। गुरु यह भी बताते हैं कि मृत्यु के बाद आत्मा नया शरीर धारण करता है। इस प्रकार आत्मा जब तक पूर्ण ज्ञान प्राप्त नहीं करता, तब तक नए शरीर धारण करते हैं। अभी आप और एक शरीर धारण करने वाले हो, इसलिए आपको मरण नहीं है, इसलिए गुरु कहते हैं कि आपको मृत्यु से डरने की जरूरत नहीं, चिंता करने की जरूरत नहीं है। शास्त्रों में,भगवद्गीता में भी इनके बारे में ही कहा गया है।

तो फिर मरणांतर जीवन के बारे में शिष्यों को बोध नहीं किया तो उन्हें मरण भय नहीं जाएगा। इसलिए सद्‌गुरु हमेशा आत्मा के सत्य स्वरूप के बारे में, उसके यात्रा के बारे में बताते हैं, यह धैर्य देते हैं कि मृत्यु से डरने की आवश्यकता नहीं है।

इस शरीर को अपने अनुभव के लिए धारण किया है। वो अनुभव पूरा होने के बाद इस शरीर को छोड़कर आत्मा नए शरीर को लेती है। इस तरह गुरु कह कर शिष्यों में मरण भय को निकाल देते हैं। लेकिन सद्गुरु से कितने विषयों को जानने पर भी उसे अनुभव में रखना तो शिष्य को ही है।

आप सभी मरने वाले को देख रहे हैं, जन्म लेने वाले को देख रहे हैं। इन सबको जब देख रहे हैं, तब अनुभव आता है। शरीर को मरण है, लेकिन मुझे मरण नहीं है। आत्मा जन्म नहीं लेता है, यह परम सत्य जानना है कि आत्मा मरता नहीं।

आत्म शरीरों को ही बदलता रहता है। तो मैं आत्मा हूं, लेकिन शरीर नहीं हूँ, यह जानने के बाद, आप आत्मा के जैसे व्यवहार करना प्रारंभ करना चाहिए।

आत्म अर्थात भगवान। भगवान जितने स्वच्छता से होते हैं, आपको भी उतना ही स्वच्छता से होना चाहिए। उस तरह जीवन जीने पर ही आपको संतुष्ट जीवन होता है।

आप सोचते हैं कि तात्कालिक सुख के लिए, तात्कालिक आनंद के लिए झूठ बोल सकते हैं, सामने वाले को धोखा दे सकते हैं। आप सोचते हैं कि ''यह मेरा है'' ऐसे भावना से ईर्ष्या, द्वेष भी हो सकता है।

लेकिन यदि आप ये सब करते रहेंगे, तो आपको कभी भी संतुष्ट जीवन नहीं होगा। एक बार झूठ बोलेंगे तो, उसे छिपाने के लिए एक और झूठ बोलना पड़ेगा। वो अंत तक आपके मन को परेशान करती रहती है। आप आत्मज्ञान प्राप्त कर पाते हैं या आत्मज्ञान प्राप्त नहीं कर पाते हैं, इसका एक कारण यह है कि ''मैं आत्मा हूँ'' यह जानने के बाद भी

आपके भीतर से छोटी–छोटी गलतियाँ होती रहती हैं। ये गलतियाँ आपके मन की दुर्बलता के वजह, सांसारिक जीवन में खुद अपने को महान के जैसे दिखावा करने के दुर्भाग्य के वजह, मन के भीतर होने वाले कमियों के वजह से छोटे–छोटे झूठ बोलते रहते हैं। ये सभी आपको ज्ञान प्राप्त करने में, आत्मा को जानने में रुकावट डालते हैं।

कुछ लोग कहते हैं कि कितने दिनों से साधना करने पर भी मुझे कोई परिणाम दिखाई नहीं दे रहा है। तब आपको एक बार विचारण करके मैं सांसारिक जीवन में कैसे जी रहा हूँ? मैं कितने ईमानदारी से जीवन जी रहा हूँ? इसीलिए जैसा पहले भी कहा गया है, यदि आध्यात्मिक जीवन में उन्नत स्थिति को प्राप्त करना है, तो यह जानना चाहिए कि सांसारिक जीवन आध्यात्मिक जीवन की नींव के जैसे है।

इसीलिए गुरुओं ने इन्द्रिय–निग्रह के बारे में बताया है। उन्होंने कहा कि मन चंचल स्थिति से निश्चल स्थिति आना चाहिए, निश्चल स्थिति से निर्मल स्थिति में आना चाहिए। इन सभी के बारे में क्यों बताया है यानी आपका आध्यात्मिक जीवन उन्नत स्थिति तक जाना चाहिए, उच्च शिखरों तक पहुँच सकें। उन्नत स्थिति अर्थात "मैं आत्मा हूँ" आत्मा के जैसे जीवन जीना। उच्च शिखर अर्थात ब्रह्मज्ञान प्राप्त करके, सृष्टि के सत्य को पूरी तरह से जानना।

आप गुरु के द्वारा जानेंगे कि "मैं आत्मा हूँ" इसीलिए आपने मानव जन्म को प्राप्त किया है। गुरु आपके जीवन में आने तक, आपको सत्य नहीं पता। तब तक इस भावना में जीते रहें कि "मैं शरीर हूँ।" सुख, दुख, शोक, मोह, अरिषड्वर्ग, अहंकार, ममत्व आप में सभी हैं। इसीलिए शांति कम, अशांति ज्यादा होती है। लेकिन सद्गुरु आकर सत्य बताने के

बाद, आप में शांति प्रारंभ होती है। ''मैं देह नहीं हूँ, मैं आत्मा हूँ'' ऐसे सोचने पर संतुष्टि होती है।

वो संतुष्टता भी आत्मज्ञान प्राप्त करने की योग्यता होने वालों को ही होता है। योग्यता नहीं होगा तो ''कुछ न कुछ ये क्या कह रहा है'', न जाने किन-किन लोकों के बारे में बता रहा है।'', ''दिखाई न देने वाले आत्मा के बारे में बोल रहा है'' ऐसे सोच कर, बिना समझे तिरस्कार करने वाले अज्ञान भी होते हैं। भगवान के बारे में सही समझ न होने वाले को सद्गुरु चाहे कुछ भी कहे उन्हें पसंद नहीं होता। भगवान पर सही समझ होने वालों को, शास्त्रों पर पकड़ होने वालों को, जिन्हें शास्त्रों के सच्चाई पर विश्वास होने वालों को भगवान पर पसंद बढ़ता है। गुरु पर भरोसा, विश्वास दोनों बढ़ते हैं।

इसीलिए गुरु से कहे गए हर बात को आप आचरण में रखना चाहिए। पहले इंद्रिय निग्रह बताते हैं, बाद में सदाचार बताते हैं। पहले कहते हैं कि इंद्रियों को काबू में रखिए, आहार नियमों का पालन कीजिए। क्योंकि आहार के वजह से ही मन का बरताव होता है। मन के वजह से निर्णय होता है कि इंद्रियां अच्छे तरह से होना है ? या बुरे तरह से होना है।

मन तमोगुण में, रजोगुण में होगा तो इंद्रिय निग्रह नहीं आता। इसीलिए सात्विक गुण में मन को रखने के लिए किस तरह के आहार खाना चाहिए, यह भी आप को आचरण में रखना चाहिए। पत्री जी ने एक संदर्भ में कहा कि सही आहार नहीं होता तो मैं भूखा ही रहता हूँ, लेकिन मैं जैसा-तैसा आहार नहीं खाता, मैं ऊर्जा को नहीं खोता। ऊर्जा खोने पर साधारण मानव बन जाते हैं।

इसलिए सर्वोच्च स्तर तक विकसित होने वाले आप भोजन के

प्रलोभन में झुकते हैं, तो आप नीचे गिर जाएंगे। मुख्यतः योगी यहाँ वहाँ भोजन नहीं करते।

लेकिन तमोगुण, रजोगुण से संबंधित आहार खायेंगे तो उनका मन कलुषित होता है। इसलिए पत्री जी ने कहा कि सात्विक गुण में होने वाले ही भोजन पकाना चाहिए। सभी आत्मस्वरूप ही हैं, लेकिन व्यवहार अलग है। सिंह भी आत्मा ही है, लेकिन क्या आप उसे अपने घर में पालेंगे ? यानी नहीं पालेंगे।

इसीलिए सभी आत्मस्वरूप ही हैं, यह जानने पर भी, उनके गुणों के अनुसार आपको व्यवहार करना चाहिए। कहाँ भोजन ग्रहण करना है, सावधानी से निर्णय लेना चाहिए। यदि आपका मन हमेशा सात्विक गुण में रहना है, तो गुरु ने जिस प्रकार के आहार का निर्देश दिया है, उसी के अनुसार आपको पालन करना चाहिए। यह जागरुकता होना चाहिए कि एक दिन भी आलस्य से आपने कुछ भी खा लिया, तो आप फिर से नीचे के स्तर पर चले जाएंगे।

सांसारिक विषयों में अधिक आसक्ति है, तो समझना चाहिए कि आप में रजोगुण है। ध्यान मार्ग में आने के बाद भी यदि आप अपनी ऊर्जा का उपयोग शरीर के लिए, मन के लिए करते हैं, तो आप अभी भी तमोगुण, रजोगुण में ही हैं। लेकिन जब गुरु कहते हैं कि ‘‘तुम आत्मा हो,’’ तब उस वाक्य को शास्त्रों के द्वारा मनन करके, साधना के द्वारा अनुभव में लाना चाहिए। आपको आत्मा के जैसे व्यवहार करना शुरू करना चाहिए। वहीं से दैव गुण आना चाहिए। दैव गुण अर्थात देना, त्याग। मानवीय गुण अर्थात लेना। ऐसा सोचना कि ‘‘सामने वाले से मुझे क्या आयेगा ?’’ राक्षस गुण अर्थात ऐसी इच्छा होना कि ‘‘मैं ही सबसे महान

बनूँ''। लेकिन दैव गुण अर्थात देना, त्याग, सेवा। ये गुण आप में हैं ? या नहीं ? इसे आपको हमेशा विचारण करते रहना चाहिए। आप किस प्रकार व्यवहार कर रहे हैं, इसे अपने आप में निरीक्षण करना चाहिए।

देने का गुण बहुत महत्वपूर्ण है। जब मैं कई बार कक्षाओं में जाती हूँ तो बहुत लोग कहते हैं, ''मैडम, इस उम्र में भी आप घूम रहे हैं।'' जब वे ऐसा कहते हैं, तब मुझे याद आता है कि मेरी उम्र 74 वर्ष है। तब मैं क्या सोचती हूँ, यानी मैंने 50 वर्ष आने के बाद ज्ञान को जाना है। 55 वर्ष आने के बाद प्रचार शुरू किया। तो फिर मैं पृथ्वी पर कितने दिन रहूँगी, यह मुझे नहीं मालूम। इसलिए जाना हुआ सत्य को, जाना हुआ ज्ञान सभी को बाँटना चाहिए।

बहुत लोग सोचते हैं कि धन इकट्ठा करना है, संपत्ति बढ़ाना है, सात पीढ़ियाँ खाने के लिए, लेकिन ऐसा नहीं करना चाहिए। ज्ञान के मार्ग में आने के बाद, आपको ऐसा जीवन जीना चाहिए कि आप देह छोड़ने के बाद भी सात पीढ़ियाँ आपके बारे में गर्व से कहने लायक जीवन जीना चाहिए ''हमारे घर में हमारी दादी, हमारी नानी इस प्रकार ज्ञान सिखाती थी।''

इस तरह सात पीढ़ियाँ कहने लायक जीवन आपको जीना चाहिए। सात पीढ़ियाँ सुख से रहने के लिए, संपत्ति इकट्ठा नहीं करना चाहिए, बल्कि ज्ञान संपत्ति देनी चाहिए। ज्ञान प्राप्त करना हो तो सांसारिक संपत्ति के प्रति आसक्ति को कम करना चाहिए। सब कुछ पूरी तरह छोड़ना नहीं, आपको जो आना है, वो आता ही रहेगा। खाने के लिए, रहने के लिए कोई कमी नहीं होगी।

जब आप उस में संतुष्ट होंगे, तब आप आध्यात्मिक संपत्ति को

असीमित रूप से प्राप्त कर सकते हैं। इसे हम हमारे जीवन में देख रहे हैं। जितना भी आ रहा है, हम उसी में संतुष्ट हो रहे हैं। "और भी चाहिए" ऐसी आशा नहीं है। हमारा सारा आशय ज्ञान प्राप्त करना, ज्ञान बाँटना। इस के लिए उम्र कोई रुकावट नहीं है, मन भी कोई रुकावट नहीं है। सांसारिक संपत्ति इकट्ठा करते करते शरीर को थकान हो सकता है, लेकिन आध्यात्मिक संपत्ति अर्जित करते समय थकान नहीं होता, ज्ञान बाँटते समय में भी थकान नहीं होता।

क्योंकि परमात्मा की कृपा आप पर होती है, वो प्रकृति के द्वारा आपको निरंतर प्राप्त होता रहता है। इसलिए आप को आत्मविद्या सीखना चाहिए, उसमें बढ़ना चाहते हैं, तो पहले यह भरोसा होना चाहिए कि सद्‌गुरु हैं। उसके बाद सद्‌गुरु पर, उनके बातों पर भरोसा, विश्वास होना चाहिए। उसके बाद गुरु से बताए अनुसार आपका चाल-चलन होना चाहिए। उन्होंने स्वाध्याय करने के लिए कहा है, तो अवश्य स्वाध्याय करना चाहिए, साधना करने के लिए कहा है, तो अवश्य साधना करना चाहिए।

क्योंकि एक बार होने वाले अभिप्राय को बदलने की स्थिति किस को आता है ? यानी शक्ति न होने वाला ही अभिप्राय बदल सकता है। पत्री जी ने कहा कि "तुम आत्मा हो।" लेकिन आप आत्मा के जैसे जीवन नहीं जी रहे हैं, यानी आपकी शक्ति पर्याप्त नहीं है। उस शक्ति के लिए आपको निरंतर ध्यान करना चाहिए। पुरानी वासनाओं, पुराने भावनाओं, पुरानी आदतों को बदलने के लिए शक्ति की आवश्यकता होती है। नहीं तो वे ही आपको फिर से पुराने रास्ते में ले जाएँगे।

बहुत से लोग मांसाहार छोड़ रहे हैं, लहसुन छोड़ रहे हैं। लेकिन

उनकी वाणी, उनके हाथों से किए गए कर्म नहीं बदल रहे हैं। इन दोनों में परिवर्तन आना चाहिए। आप अनावश्यक विषयों का ढेर बना रहे हैं, जहाँ तक संभव हो, उन्हें कम करना चाहिए। स्वाध्याय भी निरंतर करते रहना चाहिए , आप में निरंतर तड़प होनी चाहिए। एक वस्तु कोखरीदने की इच्छा होने पर भी अगर उस वस्तु को खरीद नहीं पाए तो कितने दुखी होंगे देखिए। एक जगह को जाना चाहने पर भी उधर नहीं जा पाए तो कितने दुखी होंगे देखिए।

उतनी पीड़ा आपके आत्म दर्शन न होने पर आता है क्या ? ''मुझे अभी तक आत्म-दर्शन नहीं हो रहा है ?'' ऐसे रो रहे हो क्या ? यदि उस तरह नहीं रो रहे हैं तो यानी आप को आसक्ति कम है। आपको उस आसक्ति को बढ़ाना होगा।

एक बार स्वामी विवेकानंद ने रामकृष्ण परमहंस से पूछा, ''क्या आपने भगवान को देखा है ?'' तब उन्होंने कहा कि ''जितनी स्पष्टता से मैं तुम्हें देख रहा हूँ, उतनी ही स्पष्टता से मैंने भगवान को देखा है।'' विवेकानंद ने पूछा कि ''क्या मुझे भी दिखाएंगे ?'' तब उन्होंने विवेकानंद को गंगा नदी के पास ले जाकर पानी में डुबो दिया। जब विवेकानंद साँस के लिए छटपटाने पर बाहर निकालकर कहा कि ''जिस प्रकार तुमने अपने प्राणों के लिए इतनी तीव्रता से तड़प रहे हो, उसी तड़प के साथ यदि भगवान को चाहोगे, तो तुम्हें उनका दर्शन अवश्य होगा।''

तो क्या आप में उतनी तड़प है ? यदि है, तो आपको भी आत्म-दर्शन अवश्य होगा। यदि आपको लगता है कि ''मुझे अभी तक आत्म-दर्शन नहीं हो रहा है,'' तो आपको विचारण करना चाहिए कि आप कहाँ गलती कर रहे हैं, कहाँ लापरवाही हो रही है, कहाँ आलस्य है। आपको

अपनी दृढ़ता बढ़ानी चाहिए। आत्म-विषयों में तीव्रता होना चाहिए, प्रयास करना चाहिए, फिर प्रयास करना चाहिए, हासिल करने तक प्रयास को रोकना नहीं चाहिए। आपको एक कोर्स पढ़ना हो तो दिन-रात पढ़ते हो। बच्चों को भी वैसे ही पढ़ाते हो। वैसे ही आपको आत्मज्ञान के लिए भी वही तीव्रता से प्रयास करना चाहिए।

तो फिर अपने निर्धारित लक्ष्य तक पहुँचने के लिए कितना तड़प होना चाहिए। तो आत्मा विद्या उतनी आसानी से मिलने वाला नहीं निरंतर तड़प, निरंतर श्रद्धा, निरंतर प्रयास ये सभी होने पर ही आप हासिल कर सकते हैं, नहीं तो कुछ भी हासिल नहीं कर सकते हैं। आप सोच रहे हैं कि आत्मा के बारे में आपको पता चल गया है, लेकिन आप सोच रहे हैं कि इस आत्मा के बारे में पढ़कर आत्मा विद्या आ गया है, सोच रहे हैं कि ब्रह्म विद्या में हैं। लेकिन आपके भ्रम को नहीं छोड़ रहे हैं।

इसलिए ''तुम्हारे भ्रम को छोड़ोगे तो ब्रह्म ही बन जाओगे।'' मैं शरीर हूँ, ऐसे भ्रम को छोड़ो, मैं आत्मा हूँ, यह जानकर ब्रह्म बन जाओगे।

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.	The Scriptures Meaning and Inner Meaning	Rs.80
14.	Why soul-knowledge ?	Rs.70
15.	What comes after death ?	Rs.70
16.	Learnings through the male and female births	Rs.70
17.	Who are Soul-murderes?	Rs.70
18.	Three Types	Rs.70
19.	How to improve Financial Status ?	Rs.60
20.	Wisdom is attained only through Meditation	Rs.60
21.	Brahma Jnan	Rs.60
22.	What is Intention?	Rs.50
23.	Why is this life?	Rs.50
24.	Shankaracharya's Jagrata panchakam	Rs.50
25.	Vegetarian Food Is Human Food	Rs.50
26.	Brahman means?	Rs.50
27.	How to become a master?	Rs.50
28.	How to become a champion ?	Rs.50
29.	Truth	Rs.50
30.	Three Types of Lives	Rs.50
31.	Are we residents of this world or the other world?	Rs.40
32.	Meditation for the Development of Students	Rs.40
33.	Non violence and vegetarianism	Rs.40
34.	How to prevent conflicts between husband and wife?	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. मन – 01......Rs.80/-
22. मन – 02......Rs.80/-
23. आत्म हंतक कौन होता है ।......Rs.70/-
24. स्त्री जन्मों में सीखने वाले विषयों, पुरुष जन्मों में सीखने वाले विषयों।......Rs.70/-
25. दुख निवारण का मार्ग......Rs.75/-
26. उत्तम पुरूष......Rs.60/-
27. आर्थिक स्थिति बढाना है तो ?......Rs.60/-
28. निर्वाण मार्ग......Rs.60/-
29. बुद्धि विकसित होने वालों का व्यवहार।......Rs.60/-
30. विदुर के संदेशों......Rs.50/-
31. ''जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए ?''......Rs.50/-
32. सत्य......Rs.50/-
33. क्या हम इस लोक के वासी हैं या परलोक के वासी हैं ?......Rs.50/-
34. गुरू को पहचानना कैसे ?......Rs.50/-
35. विद्यार्थियों के विकास के लिए ध्यान विद्या......Rs.50/-
36. शाकाहार ही मानव का आहार है!......Rs.50/-
37. ब्रह्मं क्या है ?......Rs.50/-
38. शंकराचार्य जी का जाग्रत पंचक......Rs.50/-
39. शंकराचार्य जी का निर्वाण शट्कम......Rs.50/-
40. चैंपियन बनना हो तो ?......Rs.50/-
41. तीन प्रकार के जीवन......Rs.50/-
42. अहिंसा और शखाहार......Rs.50/-
43. संकल्प अर्थात ?......Rs.40/-

लोक में मानव जन्म आने के बाद ही कर्म सिद्धांत होता है, मोक्ष प्राप्त करने की योग्यता भी होती है। आत्माएँ पृथ्वी पर आने के बाद सात स्थितियों में होते हैं।

1.शैशवात्मा दशा, 2.बालात्मा दशा, 3.युवात्मा दशा, 4.प्रौढ़ात्मा दशा, 5.वृद्धात्मा दशा, 6.विमुक्तात्मा दशा, 7.पूर्णात्मा दशा. ये सभी अज्ञान से आत्मज्ञान तक उन्नति को सूचित करते हैं।

आत्मज्ञान को धन से खरीदा नहीं जा सकता। साधना के प्रयास से ही प्राप्त किया जा सकता है। साधना होने पर ही आत्मज्ञान प्राप्त होती है। आत्मज्ञान आने पर ही पीड़ा दूर होता है। यदि हर एक इस सत्य को जानने पर, इस धरती पर अज्ञानी, अहंकार होने वाले नहीं रहेंगे। सभी आत्मज्ञानी बन जाएंगे।

आत्मज्ञान, ब्रह्मज्ञान प्राप्त करने वाला ही मोक्ष को प्राप्त कर सकता है। मोक्ष अर्थात मृत्यु के बाद आने वाली स्थिति नहीं है। मोक्ष यानी जीते-जी आनंद स्थिति में, संतुष्ट होकर जीवन जीना। जो कुछ भी आपके पास है, जितना भी है, या कुछ भी नहीं है फिर भी आप संतुष्ट होकर जीवन जी सकते हैं, तो वही मोक्ष है। आपको इस मानव जन्म प्राप्त होने के लिए, भगवान तक पहुँचने का अवसर मिलने के लिए कृतज्ञता होना चाहिए।

- ब्रह्मविद्वरिष्ठ तटवर्ति राज्यलक्ष्मी

Rs.**80**/-

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