

मन की स्थितियाँ



लेखकः
ब्रह्मविद्भरिष्ठ
तटवर्ति राज्यलक्ष्मी

मन की स्थितियाँ



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.50/-



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) अविद्या क्या है । Rs.70/-
- 7) अगर मानव को योगी बनना है तो ? Rs.60/-
- 8) गुरु पूर्णिमा का विशिष्टता Rs.60/-
- 9) आत्मा के जैसे न जी पाने के कारण Rs.60/-
- 10) मानव के कर्तव्यों..... Rs.50/-
- 11) जीवन में सफलता प्राप्त करने के लिए ? Rs.50/-
- 12) मन की स्थितियाँ 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।

मन की स्थितियाँ

मानव हर दिन कई विषयों को जानते रहते हैं। इस तरह जानने वाले कुछ लोग कुछ भी किये बिना रह जाते हैं, कुछ लोग सुनी हुई विषयों को भूल जाते हैं, कुछ लोग उन विषयों के द्वारा बहुत कुछ सीखकर जीवन में प्रगति हासिल करते हैं।

आप गौर से देखेंगे तो मानवों में इस तरह के अंतर क्यों होते हैं, इस से जान सकते हैं कि उनके मन की स्थितियों के अनुसार ही उनका व्यवहार, उन से प्राप्त होने वाला ज्ञान निर्भर होता है।

इस सृष्टि में 84 लाख तरह के जीवों, जीव राशियों के जैसे जन्म लेकर अंततः मानव जन्म में आते हैं। वैसे मानव जन्म लेने वाले मानव का जीवन लक्ष्य क्या है ? उसकी मंजिल क्या है ? यह जानने का प्रयास करना चाहिए।

लेकिन इस कलियुग में बहुत लोग जब तक जीते हैं, केवल एंजॉय करने के लिए, भोग विलास के लिए जी रहे हैं। लेकिन पत्नी जी जैसे गुरुजन आप के जीवन में आने से यह जानते हैं कि आपका मंजिल क्या है ? आपका लक्ष्य क्या है ? सत्य क्या है ? धर्म का आचरण कैसे करना है ? ज्ञान को कैसे प्राप्त करना है ? मोक्ष प्राप्त करने का मार्ग क्या है ? जीवन का लक्ष्य, मंजिल भी जान सकते हैं।

मानव की प्रगति उसके मन के अनुसार होती है। मन संसार की ओर मुड़ने पर प्रगति धीमी होती है। मन आत्मा की ओर मुड़ने पर प्रगति अधिक होती है।

इसलिए मन के बारे में जानेंगे। मानव का मन 'पाँच अवस्थाओं' में होता है। वे हैं :

1. स्मृति, 2. मति, 3. बुद्धि, 4. प्रज्ञा, 5. प्रतिभा
मानव का मन इन पांच तरह से काम करता है।

1) स्मृति:

आप से जाना हुआ हर विषय को याद रखना ही स्मृति कहते हैं। विषयों को इकट्ठा करने वाला भी मन ही है, याद रखने वाला भी मन ही है। याद रखने की उस स्थिति को 'स्मृति' कहते हैं।

आप गौर से देखेंगे तो बचपन में घटी विषयों, सीखी हुई विषयों, कंठस्थ किये गये कविताएँ, पहाड़े बहुत अच्छी तरह याद रहते हैं। क्योंकि उस उम्र में आपका मन बाह्य विषयों पर नहीं होता है। आप किसी के बारे में सोचते नहीं, इसलिए मन की एकाग्रता बहुत अधिक होती है। स्मृति से ही चेतना, जागरूकता आता है।

बाह्य विषयों पर चिंता किए बिना यदि आप आध्यात्मिक पुस्तकों को पढ़ने पर, सुनने पर, गुरुओं के द्वारा जाने हुए आध्यात्मिक विषय आपके स्मृति में रह जाते हैं। लेकिन जब आपके आस-पास चार लोग होने पर आप किताबें पढ़ने पर भी आपकी दृष्टि बगल वाले पर होता है, लेकिन आप से पढ़ाई किये गये विषयों पर नहीं होता, इसीलिए वो विषय आपकी स्मृति में नहीं रहते, आपको ज्यादा याद नहीं रहते हैं।

अर्थात् आप एकाग्रता से पढ़ी हुई विषयों को ही आप के स्मृति में रह जाते हैं, यानी यादों में रह जाते हैं। इसीलिए गुरु से कहे गये विषयों को एकाग्रता से सुनना चाहिए, तब वो ज्यों-क-त्यों आपके अंदर जाकर स्मृति में रह जाते हैं।

2) मति:

मति अर्थात् होने वाले विषयों के बारे में कल्पना करके, होने वाले विषयों के बारे में सोचना।

जब कोई होने वाले विषयों के बारे में या बीते हुए विषयों के बारे में बात करने पर उनके बातों में कई गलतियाँ होते हैं। जब कोई एक विषय पर बात कर रहे हो तो आप उनसे किसी और विषय पर बात करने लगे, यानी आपने उनके बातों पर दृष्टि नहीं रखा। तब वे कहते हैं कि “तुम्हें मति है क्या? मैंने क्या कहा? तुम क्या कह रहे हो?” यानी उस समय आपका मन वर्तमान में नहीं है।

वैसे ही बीते हुए विषयों को याद करके दुखी होना, होने वाले विषयों के बारे में सोचकर भयभीत होना, ऐसे मानसिक स्थिति में आप रहते हैं।

इस आध्यात्मिक मार्ग में आने के बाद आपको वर्तमान में ही जीना चाहिए। सद्गुरु कहते हैं कि यदि आप वर्तमान में सही तरह से होने पर आपका भविष्य हमेशा अच्छा होगा।

इसलिए बीते हुए विषयों के बारे में सोचना नहीं चाहिए, होने वाले विषयों के बारे में कभी भी कल्पना मत कीजिए। वर्तमान में जीने की मानसिक स्थिति को आने दीजिए। तब आपकी मति सही होगा, वर्तमान में ही जीएँगे।

वैसे यदि वर्तमान में जीना हो तो पत्नी जी से बोध किया गया “श्वास पर ध्यान” रखकर साधना को तीव्र से करना चाहिए।

3) बुद्धि:

आपके जीवन में होने वाले हर विषय को अच्छे तरह से सोचकर निर्णय लेने वाला बुद्धि है। वर्तमान में होने वाले हर विषय में सही निर्णय लेने वाला बुद्धि ही है।

जल्दबाजी होने वालों को, अहंकारियों को, अज्ञान में होने वालों की बुद्धि ठीक तरह से काम नहीं करता। थोड़ा सावधानी से सोचते

हुए, थोड़ा ज्ञान होने पर, पूर्वजन्म के वासनाएँ, संस्कारें, कर्म अच्छे होने पर आपकी बुद्धि सही निर्णयों को लेती है। इतना ही नहीं बुद्धि अच्छे से काम करें तो लोक कल्याण के कामों को करते हैं।

वैसे ही पशु-पक्षियों में भी बुद्धि होती है, लेकिन वे अपनी बुद्धि का अधिक उपयोग नहीं करते। वे आहार को हासिल करने के लिए, जब किसी तरह का खतरा होने पर ही बुद्धि का उपयोग करते हैं। वे छोटी सी बुद्धि स्थिति में होते हैं, इसलिए इन दो विषयों में ही बुद्धि का उपयोग करते हैं।

लेकिन मानव को बुद्धि होता है। लेकिन पूरे स्तर से उपयोग नहीं करता, इसका कारण उस से लिया गया आहार, उस से किया गया व्यवहार है। इसलिए गलत काम करने पर, गलत निर्णयों को लेने पर गाली देते हुए कहते हैं कि क्या तुम को बुद्धि नहीं है ?

आप गौर से देखेंगे तो कुछ लोग सामने वाला किस तरह का है, यह जाने बिना ही जल्दबाजी में निंदा करते हैं। बाद में जब उन्हें उसके बारे में जान कर वे कहते हैं कि “मेरी बुद्धि कम होने के वजह से ऐसा व्यवहार किया, मुझे क्षमा करिए।”

आपके कर्म अच्छे होने पर लोक-कल्याणकारी कामों करते हैं, सामने वालों पर निंदा नहीं करते। तब आपकी बुद्धि सक्रम से काम करता है।

ऐसे लोग यह नहीं सोचते कि बगल वाला कब मेरी सहायता करेगा ? या नहीं ? उनकी बुद्धि हमेशा बगल वाले का भलाई करने में ही होती है। वैसे लोगों से किए कामों में प्रकृति का सहयोग भी होता है।

आप अच्छे कामों को करने पर आपकी बुद्धि सद्बुद्धि होती है। सामने वालों को हिंसा पहुँचाने के कामों को, कष्ट देने वाले कामों को

करेंगे तो आपकी बुद्धि दुष्टबुद्धि हाती है। क्योंकि औरों को हिंसा करने वाले राक्षस हैं, औरों को भला करने वाले देवता हैं। “देवताओं की बुद्धि सद्बुद्धि है, राक्षसों की बुद्धि दुष्टबुद्धि है।” दोनों के पास बुद्धि है, लेकिन उसका उपयोग करने का विधान के अनुसार यह जान सकते हैं कि वो सद्बुद्धि है! या दुष्टबुद्धि!

4) प्रज्ञा:

आपके जीवन में एक सद्गुरु आकर वो भगवान कौन हैं? उन्हें कैसे जानना चाहिए? ऐसे विषयों को बोध करने पर बाह्य की ओर मुड़ने वाला आपका मन अंतर्मुख होता है।

आप का मन हमेशा बाह्य विषयों का इकट्ठा करता है। इन बाह्य विषयों को इकट्ठा करने के वजह से मन में अधिकतर चिंता, आवेश, अशांति, अहंकार, अज्ञान होता है। तो फिर अंतर्मुख होने वाला मन शांति से, स्थिरता से, धीरे से सोचते रहता है।

इसीलिए अब डाक्टर भी टेंशन में, डिप्रेशन में होने वालों को ध्यान करने को कह रहे हैं। कितने दवाइयाँ लेने पर भी मनुष्य को शांति नहीं मिलती, ध्यान करने से मन को शांति होती है। उस सृष्टिकर्ता को पता है कि ध्यान कब देना है। इसलिए द्वापर युग में लगभग पूरी तरह लुप्त हो चुका ध्यान, अब कलियुग में पत्री जी आने के बाद फिर से मानव कर रहे हैं। पत्री जी के वजह से ध्यान की विशिष्टता, ध्यान की आवश्यकता जानकर ध्यान करते हुए मन में होने वाले चिंताओं को, आवेशों को, अहंकारों को धीरे-धीरे कम कर रहे हैं।

बाह्य से देखेंगे तो अहंकार आता है, अंतरंग में जाने से आनंद आता है। देखिए इस बाह्य संसार में कुछ भी छोटा सा महान काम करने पर, महान विद्या होने पर भी, सुंदरता होने पर भी, संपत्ति होने पर भी, पद

होने पर अहंकार बढ़ता है। परमात्मा से सृष्टि किया गया सृष्टि को देखकर ये मेरा है, ऐसे मिथ्या ज्ञान से अहंकार को बढ़ाते हैं।

इस सृष्टि में जो कुछ भी है, कुछ भी मेरा नहीं है, सब कुछ भगवान का ही है, यह जानने के क्षण से अंतरंग में जाकर आपका गंतव्य क्या है ? आपका लक्ष्य क्या है ? इस पृथ्वी पर क्या हासिल करना है ? यह आप जानेंगे।

इतना ही नहीं एक सद्गुरु को प्राप्त करने पर उनके बातों को परमात्मा के बातों समान स्वीकार करके उन से कहा गया साधना करने पर तब आप में से प्रज्ञा बाहर आती है।

इस आध्यात्मिक जीवन में प्रवेश करने के बाद से ही आत्मा से संकेत मिलते रहते हैं। इसलिए आपके जीवन में गुरु नहीं आते, तो सत्य का बोध नहीं होता। सत्य नहीं पता होगा तो धर्म का आचरण नहीं कर पाओगे, सत्य, धर्म नहीं होगा तो ज्ञान नहीं बढ़ेगा। इस तरह जब ये तीनों आपके जीवन में आने पर आपके आत्मा से प्रज्ञा मन तक पहुँचती है।

इसीलिए इस ध्यान मार्ग में आने वाले एक तरह से सोचते हैं तो, इस संसार में रहने वाले और एक तरह से सोच रहे हैं। पदों को प्राप्त करने पर भी, डिग्रियाँ हासिल करने पर भी, धन आने पर सोचते हैं कि ये सभी मेरे मेहनत के वजह से ही आया है।

लेकिन एक ज्ञानी सोचता है कि यह सब भगवान के वजह से ही आया है। यानी एक ज्ञानी सोचता है कि उस भगवान की दया से उनकी कृपा से मैं सब कुछ प्राप्त कर रहा हूँ, मेरे पीछे उस परमात्मा की कृपा है। जब आप प्रकृति को, गुरु को, परमात्मा को सम्मान देने पर आप के आत्मा से प्रज्ञा प्राप्त होती है। तब मन बहुत ज्ञान को भर लेता है, यानी प्रज्ञा से आपको ज्ञान प्राप्त होता है। केवल श्रवण, स्वाध्याय के द्वारा प्राप्त होने

वाला ज्ञान बहुत थोड़ा होता है। लेकिन पूरा ज्ञान प्रज्ञा से ही प्राप्त कर सकते हैं।

5) प्रतिभा :

प्रतिभा, प्रज्ञा से अधिक महान है। जो अत्यंत तीव्रता से ध्यान-साधना करते हैं, उन पर भगवान की कृपा होती है, यानी उस दैव अनुग्रह से प्रतिभा आती है।

आप गौर से देखेंगे तो रत्नाकर महान महात्मा वाल्मीकि के जैसे बदलकर रामायण महाकाव्य को लिखा। वैसे ही कालिदास, व्यास, शंकराचार्य, मलयाल स्वामी ऐसे ये सभी ने साधना करके, दैव अनुग्रह से उन में प्रतिभा को बाहर लाकर हमें कई ग्रंथों को, कई शास्त्रों को दिया है। अर्थात् सोचिए उन में कितनी प्रतिभा होना चाहिए? उनमें कितनी मेधा रहा होगा? इससे हम जान सकते हैं कि उनका मन कितनी महानता से शुद्धत्व को प्राप्त किया होगा।

परमात्मा की कृपा होने वाले को प्रतिभा बाहर आती है। राघवराव जी इतने सारे पुस्तकों को लिख पाए यानी पहले उन में होने वाला प्रज्ञा पत्री जी से परिचय होने के बाद उनकी साधना बढ़ते, बढ़ते लोक कल्याणकारी कामों को करते हुए, और क्या करना चाहिए? इस ज्ञान को सभी में कैसे बढ़ा सकते हैं? ऐसे निरंतर तड़प में रहते थे। उन्होंने जान लिया कि सभी में आत्मा यानी भगवान है, आत्मा यानी भगवान को ध्यान रूप जल से सींचा जाए, तो शक्ति बढ़ कर वो प्रज्ञा, प्रतिभा के जैसे बदलता है, सभी को इसका बोध करा रहे हैं। जब राघवराव जी में वो प्रज्ञा, प्रतिभा के जैसे परिवर्तित हुआ, कई पुस्तकों को लिख पा रहे हैं।

उदाहरण के लिए हम वर्तमान कलाकारों को लेंगे तो नृत्य, चित्रकला, संगीत जैसे कई क्षेत्रों में तरह तरह के कलाकार होते हैं। वे सभी

भी पिछले जन्मों में कुछ न कुछ उस कला में साधना करने वाले ही हैं। इसलिए वे इस जन्म में भी मेहनत करके उनमें होने वाली प्रतिभा को दिखा पा रहे हैं।

लेकिन वे केवल यही नहीं और इस ध्यान साधना को करेंगे तो एक कालिदास के जैसे, वाल्मीकि के जैसे, व्यास भगवान के जैसे, शंकराचार्य के जैसे महा महान काव्यों को लिख कर उस ज्ञान को लोगों तक पहुँचाते हैं।

वे थोड़ी-सी प्रतिभा को प्रदर्शित कर रहे हैं, यानी किसी एक कला में ही आगे बढ़ रहे हैं। लेकिन एक शंकराचार्य हो, एक कालिदास हो, एक वाल्मीकि हो लोककल्याण के लिए सेवा करते हुए कई महा काव्यों के द्वारा अपार ज्ञान को लोगों तक पहुँचाया है। उन को पढ़कर कई लोग ज्ञानवान बने।

इन सभी पर दैव की कृपा होने के कारण ही उनकी प्रतिभा का उतना विस्तार हुआ। इस धरती पर सभी जीवों से अधिक मानव महान है, मन के प्रभाव से जीने वाले उस मन को सांसारिक व्यवहारों की ओर रखते हैं, तो स्वार्थ से जीते हुए, स्वार्थ में रहते हुए, सीमित से सीखकर मर जाते हैं। लेकिन वैसे मन को साधना में आत्मा की ओर रखेंगे तो, बुद्धि का विकास करके, प्रज्ञा प्राप्त करते हुए, ज्ञानवान बनते हैं।

आप सांसारिक जीवन ही जीते हुए, अगर आध्यात्मिक जीवन नहीं होगा, तो आधा जीवन ही जीना है। पूर्ण पुरुष नहीं बन सकते।

कई लोग धरती पर जन्म ले रहे हैं, बड़े हो रहे हैं, अनुभव कर रहे हैं, मर जा रहे हैं। लेकिन वे सभी पूर्ण पुरुष नहीं बन पाये। लेकिन जो संसार में आकर सांसारिक जीवन का अनुभव करके साथ ही आध्यात्मिक जीवन भी अनुभव कर रहे हैं, वे ही पूर्ण पुरुष बनते हैं।

पत्री जी ने कई लोगों को ज्ञान सिखाया, लेकिन सभी में प्रतिभा बाहर आया यानी उन से किये गये मेहनत से होता है। उन में यह तड़प होनी चाहिए कि मुझे आगे बढ़ना है। मैं ही नहीं बल्कि मेरे साथ होने वाले सभी आत्मस्वरूप हैं, इसलिए जहाँ तक मुझसे संभव हो सके मैं सबका उद्धार कर सकूँ, ऐसे जो व्यक्ति सच्चे हृदय से इच्छा करने वालों को प्रकृति भी सहकार करती है।

बहुत से लोग सोचते हैं कि “जब मैं ही अच्छा नहीं हुआ, तो बगल वाले को कैसे अच्छा बनाऊँगा?” लेकिन बात यह नहीं है कि पहले तुम अच्छे हुए? या नहीं? जब बगल वाले अच्छे होने पर तुम और अच्छे होंगे। सृष्टि में भगवान का धर्म, जो तुम्हें आया, उसे देना।

इसीलिए पत्री जी ने कहा कि तुमने जितना ज्ञान सीखा है, उतना ही बताओ। उन्होंने उससे अतिरिक्त बताने के लिए नहीं कहा। तुमने जितना सीखा है, उतना ही सिखाओ कि सभी आत्मस्वरूप हैं। कोई भी जीव ऐसा नहीं है, जो आत्मस्वरूप न हो। सभी आत्माएँ ही हैं। इसलिए तुम्हें किसी भी जीव को मारने का अधिकार नहीं है।

इस परम सत्य को बताने के लिए डिग्रियों की आवश्यकता नहीं है। वर्तमान में जो हो रहा है, तुम उसी को बताओ। क्योंकि अज्ञान में होने वाला मानव जीव हिंसा कर रहा है। वह सोचता है कि ये सारे जीव मेरे लिए ही पैदा हुए हैं। लेकिन कोई भी जीव किसी के लिए पैदा नहीं होता। हर जीव खुद स्वयं के उद्धार के लिए 84 लाख जीव राशियों में जन्म लेकर अनुभवों से सीखते हुए, पाठों को सीखते हुए, मानव जन्म में आने के बाद मैं कौन हूँ? मैं कहाँ से आया हूँ? कहाँ जाना है? वहाँ पहुँचने के लिए धरती पर क्या करना चाहिए? ऐसे पाठों को गुरु के द्वारा सीखकर, उस तरह से आगे बढ़ने पर इस आत्मा को मुक्ति, मोक्ष मिलता है। अर्थात् और

जन्म लेने की आवश्यकता नहीं है, यही जानकर उसी का बोध करना चाहिए।

इस सत्य को बोध करने के लिए भगवान ने आपके देह को चुना है, ऐसे सोचकर प्रसन्नता से इस काम को आप करना चाहिए। ऐसा करने पर परमात्मा आपको जितनी शक्ति की आवश्यकता है, उतना शक्ति देता है। याद रखिए कि नित्य साधना के बिना सामने वाले को बताने की योग्यता नहीं है, आचरण किए बिना सिखाने वाला आचार्य नहीं होता है। आचरण करके दिखाने वाला ही आचार्य होता है। इसलिए गुरु के पास विद्या को सीख कर, आचरण करके उसे दस लोगों से आचरण करवाना चाहिए।

वैसे ही आप से किए गए यात्रा में रुकावट न हो, ऐसे वो परमात्मा निरंतर देखते रहता है। इसलिए आप में होने वाली प्रतिभा को पहचानकर उसे बाहर लाने का मार्ग ही ध्यान है। हर एक में अनंत शक्ति है। उस अनंत शक्ति को बाहर लाने का मार्ग ही “श्वास पर ध्यान” रखकर ध्यान करना है। इसके सिवाय और कुछ नहीं है।

आपका मन बाह्य में घूमने पर संकुचित्व से होता है, मन भीतर की ओर जाने पर विशालता प्राप्त होता है। अर्थात् सभी को सहायता करना चाहिए, सभी को ज्ञानवान बनाना चाहिए, ऐसी इच्छा होने वाला मन बहुत महान मन है। वैसे मन को आदत करते हुए, सबका भला हो, ऐसी इच्छा हर एक को होनी चाहिए।

इसीलिए जब हमारा मन इन पाँच अवस्थाओं में होगा तो पहले हम केवल अपने लिए ही जीते हैं। अंततः हमें यह समझ में आता है कि मैंने इस देह को सभी के लिए लिया है। वैसे समझ में आने पर ही आनंदमय जीवन जीने का अवसर होता है।

आध्यात्मिकता में आने वाले का जीवन कैसे होना चाहिए ?

हर मानव को सांसारिक जीवन, आध्यात्मिक जीवन दोनों होते हैं। लेकिन कुछ मानव सांसारिक जीवन को ही शाश्वत मानते हैं। ऐसे लोग हमेशा चिंता में रहते हुए, जीवन को व्यर्थ करते हैं। वे भोगों के पीछे, धन के पीछे, पदों के पीछे भागते हुए अपना पूरा जीवन चिंता में ही व्यतीत करते हैं। इस प्रकार अपना जीवन पूरा करके, कुछ भी वास्तविक रूप से प्राप्त किए बिना ही इस संसार से चले जाते हैं।

सांसारिक जीवन से आध्यात्मिक जीवन में आना हो तो वे बहुत पुण्य, कई सत्कर्मों को करने पर ही आध्यात्मिक जीवन कदम नहीं रख सकते हैं। इतना अपूर्व जीवन, दिव्य जीवन आपको आया है, इसलिए आप बहुत भाग्यशाली हैं। मानव जन्म का जीवन-परमार्थ यह है कि इस देह के रहते हुए ही इस देह को सृष्टि करने वाले को दर्शन करना, तभी मोक्ष आता है।

इस आध्यात्मिक जीवन में होने वाले अर्थात् इस दिव्य जीवन में होने वाले हमेशा दिव्य चिंतन में रहते हैं। दिव्य चिंतन अर्थात् महान विचार, महान विचार अर्थात् इस परमात्मा से अधिक महान इस सृष्टि में कुछ भी नहीं है। इसलिए यह विचार होना चाहिए कि उस परमात्मा को कैसे जानना चाहिए ? कैसे पहुँचना चाहिए ?

गुरुओं के द्वारा यह जानते हैं कि इस देह में रहते हुए परमात्मा का दर्शन करोगे तो मोक्ष आएगा। इसलिए उन की दृष्टि परमात्मा पर ही होता है। इसी चिंतन में रहते हैं कि उस परमात्मा तक कैसे पहुँचना है। वे हमेशा वर्तमान में ही जीते हैं, उनके विचार भी वर्तमान में ही रहते हैं, वे

हमेशा सकारात्मक चिंतन (Positive Thinking) में रहते हैं। जीवन में चाहे कुछ भी हो यह सोचते हैं कि जो कुछ भी हुआ है, सब मेरे भले के लिए ही हुआ है।

इस दिव्य जीवन को जीने वाले मानवों को हम दिव्य मानव कह सकते हैं, क्योंकि वे परमात्मा के लिए साधना कर रहे हैं। तो वे ऐसे सोचते हैं कि “मैं इस धरती पर आने से पहले ही पंचभूतों के द्वारा, प्रकृति के द्वारा उस भगवान ने मेरे लिए सब कुछ व्यवस्था करके रखा है, मेरे जरूरतों के लिए इस धरती पर सब कुछ है, यह भी जानते हैं कि मुझे किसी के लिए ढूंढने की आवश्यकता नहीं है।”

मानव का शरीर है, इसलिए हर दिन आहार को लेने की आवश्यकता होती है, अतः इस धरती पर जन्म लेने से पहले ही आहार का सृष्टि किया गया है। फिर साधना करने वाले इन सभी व्यवस्थाओं को भगवान ने उस के लिए ही किया है, ऐसे मानकर कृतज्ञता के भावना से रहते हैं। इसलिए हर दिन भोजन करने के समय उस भगवान को कृतज्ञता व्यक्त करते हुए भोजन करना चाहिए। इस शरीर की रक्षा के लिए आहार को देकर, साधना के अनुकूल इस शरीर को स्वस्थ रखने वाले उस भगवान को हर दिन कृतज्ञता व्यक्त करते रहना चाहिए।

साधना करने वाले आप सदैव तृप्ति से जीना चाहिए, अर्थात् किसी तरह की चिंता किए बिना साधना करनी चाहिए। चिंता में रहने वाले को कभी भी साधना ठीक से नहीं होता है, इसलिए साधना करते हुए आप हमेशा तृप्ति से जीना चाहिए, चिंता के बिना साधना करना चाहिए, मौन से रहना चाहिए, ज्ञान बढ़ाने की तीव्र इच्छा होना चाहिए। चिंता में रहने वाले को कभी भी साधना ठीक तरह से नहीं होता, कब अच्छी तरह से होता है, यानी “जो है, बस वही पर्याप्त है,” ऐसे सोचने वाले को साधना बहुत

अच्छी तरह से होता है।

इसलिए मौन, तपस्या, स्वाध्याय जैसे महत्वपूर्ण हैं। तपस्या अर्थात् सांसारिक जरूरतों को कम करना। सांसारिक इच्छाएँ जितना अधिक बढ़ते हैं, मनुष्य उतना ही अधिक पतन की ओर जाता है।

क्योंकि सांसारिक इच्छाएँ एक के बाद एक निरंतर पैदा होते रहते हैं। वैसे सांसारिक इच्छाओं को पूरा करने के लिए प्रयास करने पर साधना में प्रगति नहीं होती है। इसलिए मौन से रहना पहला काम है। तपस्या अर्थात् सांसारिक आवश्यकताओं को धीरे-धीरे कम करते रहना, एकांतवास को पसंद करना चाहिए।

साधना करने वाला अधिक समय एकांतवास में क्यों रहना चाहिए? क्योंकि बगल वाले के वजह से तुम्हारा मन चंचल स्थिति में चला जाता है। तुम फिर से चिंताओं में फँस जाते हो। इसलिए साधना करने वाले को अधिक एकांतवास में रहने के लिए पसंद करना चाहिए।

ज्ञान के द्वारा तुम्हें दस लोगों के लिए उपयोगी होना चाहिए, तुम्हारा ज्ञान दस लोगों के लिए उपयोगी होने पर तुम महात्मा बनोगे।

आपके पास ज्ञान होने पर, सभी को उस ज्ञान को बाँटने पर सभी लोग आपके ओर आकर्षित होते हैं। लेकिन धन के वजह से, रूप के वजह से, पदों के वजह से कुछ समय तक ही आकर्षित होते हैं।

आपके पास धन होने पर कुछ समय के लिए आकर्षित होते हैं। वह कितना धनवान है ना! वैसे ही पद होने पर भी उस पद में जितने समय तक होते हैं, तब तक आकर्षित होते हैं। वो पद चले जाते ही आपकी परवाह नहीं करते हैं, वैसे ही एक फिल्म अभिनेता युवावस्था में होने पर, सुंदरता से होने पर कई लोग उन्हें देखने के लिए पसंद करते हैं, लेकिन वे वृद्ध होने के बाद उनका चेहरा भी नहीं देखते हैं।

लेकिन एक ज्ञानी का आकर्षण नित्य प्रकाशित होने वाले दीपक के समान होता है, वो दीपक जैसे प्रकाश देता रहता है, वैसे ही वो ज्ञानी सभी को अपना ज्ञान बाँटता रहता है। इस सृष्टि में होने वाला रहस्य क्या है ? यानी बाँटने से बढ़ता है, दान करेंगे तो बिना घटे रहता है। चाहे सांसारिक ज्ञान हो या आध्यात्मिक ज्ञान हो बाँटने से बढ़ता रहता है। इसीलिए एक ज्ञानी हमेशा साधना करते हुए अपने ज्ञान को बढ़ाता है। बढ़ाया हुआ ज्ञान को भी बाँटता है। इसीलिए पत्री जी हमेशा कहा करते थे कि बाँटने से बढ़ता है, छिपाकर रखने से लुट लेते हैं, वो किसी काम का नहीं रहता।

इसीलिए बहती हुई नदी का पानी हमेशा स्वच्छ होता है। वैसे ही हमारे घर के कुएँ का पानी भी यदि हर दिन निकालेंगे तो वो पानी स्वच्छ होता है। लेकिन किसी को पानी निकालने नहीं दिया, तो कुछ दिनों में पानी खराब हो जाता है। वैसे ही आप जीवन भर मेहनत करके धन कमाकर जमा किया हुआ सारा धन आप के बच्चे ही लूट लेते हैं, आप को कोई पद हो तो बगल वाला उस पद को लूट लेता है। लेकिन तुम को होने वाला ज्ञान को कोई भी लूट नहीं सकता।

वशिष्ठ महर्षि ने कहा है कि मानवों को तीन तरह के मद अधिक होते हैं। वे हैं कि रूप मद, धन मद, विद्या मद।

रूप मद अर्थात् मैं बहुत सुंदर हूँ, मैं बहुत सुंदर दिखाई देती हूँ, यही रूप मद है। मैं बहुत अच्छी तरह से पढ़ता हूँ, मुझे कई डिग्रियाँ हैं, यही विद्या मद है। लेकिन इस कलियुग में विद्या मद से अधिक पदों पर आसक्ति अधिकता से होने के वजह से कह सकते हैं कि पद के लिए मद है। वैसे ही मैं बहुत धनवान हूँ, मैं करोड़पति हूँ, ऐसा धन मद कुछ लोगों में होता है।

लेकिन ज्ञान होने वाले को हमेशा सम्मान दिया जाता है। इसीलिए ज्ञान को प्रकाश से, अज्ञान को अंधकार से तुलना किया गया है। एक कमरे को 100 वर्षों से दरवाज़े बंद करके रखने पर अंधेरा ही होता है। लेकिन उस कमरे में अंधकार को दूर करना हो तो उस कमरे में एक बिजली का बल्ब रखने से उस कमरे में होने वाला अंधकार को दूर कर सकते हैं। वैसे ही आप में होने वाले अज्ञान को एक सद्गुरु ही दूर कर सकते हैं। आप में अनेक जन्मों से होने वाला अज्ञान दूर करना हो तो एक सद्गुरु का आश्रय लेना चाहिए।

अज्ञान अर्थात् यह मानना है कि संसार शाश्वत है, शरीर शाश्वत है। ज्ञान अर्थात् इस संसार का नाश हो जाएगा, शरीर नाश हो जाएगा, लेकिन आत्मा का नाश नहीं होगा। मैं आत्मा हूँ, परमात्मा से आया हुआ अंशात्मा हूँ। मैं भी परमात्मा के स्तर तक पहुँच सकता हूँ, यह जानना ही ज्ञान है।

इस ज्ञान को प्राप्त करने पर तुरंत तुम्हारा अज्ञान दूर हो जाता है। अज्ञान होने तक चिंता होता है। “मैं देह नहीं हूँ, मैं आत्मा हूँ”, इसे जिस दिन साधना के द्वारा अनुभवपूर्वक यह जानने के दिन से तुम आत्मा में होने वाले अनंत ज्ञान का अनुभव करने लगोगे। तुम्हें चिंता में नहीं रहना चाहिए, बल्कि आत्म-चिंतन में रहना चाहिए, यह बात गुरु बार-बार कहते रहते हैं।

इसीलिए हमें हमेशा अज्ञानी के लक्षण कैसे होते हैं? साधना करने वाले के लक्षण कैसे होते हैं? सांसारिक जीवन में होने वाले के विचार कैसे होते हैं? आध्यात्मिक जीवन में साधना करने वाले के विचार कैसे होते हैं? सांसारिक जीवन में होने वाला कितने आनंद से जी रहा है? ज्ञान को हासिल करने वाला कितना आनंद से जी रहा है? इन सबके बारे

में विचारना करने से पता चलता है।

ज्ञान होने वाला परमात्मा चिंतन में रहता है। बहुत आनंद से रहता है। कितना नुकसान आने पर भी सहन करने के स्तर तक बढ़ता है, इसीलिए सांसारिक जीवन चिंता से शुरू होकर चिंता में ही मर जाता है, क्योंकि वो जीवन कभी तृप्ति नहीं देता।

आशा से मरने वाला हमेशा चिंता में ही रहता है। आशय के लिए जीने वाला हमेशा परमात्मा चिंतन से संतुष्ट जीवन का अनुभव करता है। साधना करने वाला हमेशा साधना करने की स्थिति में ही नहीं रहता, गुरु से दिए गए प्रशिक्षण के द्वारा उन्नति से बढ़ता रहता है।

साधना के द्वारा ज्ञान बढ़ने पर, वो ज्ञान तुम्हारे तक ही बिना रुखे तुम जो जानते हो उसे बगल वाले को बताओ, तुम जिस आनंद को प्राप्त कर रहे हो, उस आनंद के बारे में औरों को बताओ। तुमने जिस सत्य को जाना है, बगल वाले को उस सत्य के बारे में बताओ, ऐसे कई विषयों को हमें पत्री जी ने बोध किया।

सबसे महान सत्य यह है कि तुम शरीर नहीं हो, आत्मा हो। इस सत्य को न जानने के वजह से अज्ञान में हैं। उस सत्य को जानने पर सभी आनंद से रहते हैं। क्योंकि भगवान कौन हैं, यह न जानने के वजह से सभी भ्रम में हैं। भगवान के ऊपर भक्ति है, लेकिन भगवान कौन हैं, यह जान न सकने के हृद तक चिंता में फँस गए हैं।

“आत्मा ही भगवान है।” सभी जीवों के शरीरों में अंतर्धामी के जैसे है। उस आत्मा को जानने की योग्यता केवल मानव जन्म को ही है। इसलिए ऐसे अपूर्व मानव जन्म को लेकर, सद्गुरु के द्वारा कौन-सा साधना करने से तुम्हें आत्मा का अनुभव प्राप्त होगा, यह जानकर उस साधना को करके “मैं आत्मा हूँ” इसका अनुभव प्राप्त करके उस ज्ञान को

दस लोगों को बोध करने के लिए गुरु जी कहते हैं।

सद्गुरु आने के बाद मृत्यु का भय नहीं रहता। पत्नी जी से एक इंटरव्यू में पूछा गया कि आपके बाद के शिष्य कौन होंगे? उन्होंने कहा था कि मेरे बाद सभी पत्नी जी ही हैं। इसीलिए पत्नी जी कहते थे कि तुम्हारा श्वास ही तुम्हारा गुरु है। जिस प्रकार मैं ये बातें बता पा रहा हूँ, उसी प्रकार जब तुम ध्यान करोगे, तब तुम में होने वाला ज्ञान बाहर आएगा।

तुम अनंत ज्ञानवान बनोगे, अनंत प्रज्ञावान बनोगे, ब्रह्मज्ञानी बनोगे। इस तरह सरल रहस्य “श्वास पर ध्यान” रखो, जो कुछ प्राप्त करना है, वो सब प्राप्त करोगे। जो तुम ने प्राप्त किया है, उसे दस लोगों में बाँटने को कहकर उन्होंने निश्चित से शरीर को छोड़ दिया।

इसीलिए राघवराव जी सभी को ज्ञान बाँटने के लिए कहते रहते हैं। हम से किए गए गलतियों को सुधारते रहते हैं। सबसे पहले हमारे गलतियों को स्वीकार करने का साहस होना चाहिए। बगल वाले हमें कम समझेंगे ऐसी भावना नहीं होना चाहिए, गुरु को आपकी गलतियाँ, अच्छाईयाँ दोनों पता होते हैं। लेकिन आप कहाँ लड़खड़ा रहे हो, गुरु उसे देखकर चेतावनी देते रहते हैं। इसके लिए आपको चिंता करने की आवश्यकता नहीं है। यह सोचना चाहिए कि गुरु जी मुझे सुधार रहे हैं, जब वे मुझे सुधारेंगे, तभी मैं जिस स्थिति में हूँ, उस स्थिति से उन्नत स्थिति तक बढ़ पाऊँगा।

क्योंकि आप आगे बढ़ने के लिए, पाठों को सीखने के लिए धरती पर आए हैं। उन पाठों को सीखने के लिए गुरु आपको हर क्षण सुधारते रहना चाहिए। आप हर क्षण जागरूकता से रहना चाहिए, आप उस परमात्मा के चिंतन में रहने पर आप निश्चित से ज्ञान प्राप्त करते हैं।

साधना करने वाले का लक्ष्य उस परमात्मा को प्राप्त करना है।

सांसारिक जीवन में होने वाले का लक्ष्य सुखों का भोगों का अनुभव करना है। इसलिए आपको निरंतर यह जानना चाहिए कि मैं कहाँ हूँ? मैं किस तरह के विचार कर रहा हूँ? आपको किस मार्ग पर और आगे बढ़ना है। मैं कैसा हूँ? क्या मैं सांसारिक चिंताओं में हूँ? आध्यात्मिक चिंतन में हूँ? समय-समय पर अपने आप को निरीक्षण करते हुए, विचारना करना चाहिए।

उदाहरण के लिए एक पौधा बढ़ने का कारण उसकी जड़ है। जड़ जितनी मजबूत होगी, पौधा उतना ही मजबूती से बढ़ेगा। वैसे ही यह जानना चाहिए कि दिखाई देने वाले इस जीवन का आधार दिखाई न देने वाला आत्मा है। इसीलिए गुरु से दिया गया साधना, सज्जन सांगत्य जितनी अधिक करेंगे, उतना ही महान ज्ञानी बनेंगे, उतना ही महान शक्तिशाली बनेंगे, इसलिए गुरु शिष्य का बंधन पौधा, जड़ के समान है।

बहुत साधना करके शक्ति प्राप्त करते हैं, उस शक्ति को आप व्यर्थ नहीं करना चाहिए। आप को संबंध न होने वाले विषयों में हस्तक्षेप नहीं करना चाहिए। इसलिए मौन से रहना चाहिए, अनावश्यक विचारों के बिना रहना चाहिए, अनावश्यक व्यवहारों के बिना रहते हुए साधना, स्वाध्याय करना चाहिए। साधना से शक्ति प्राप्त करते हैं। स्वाध्याय, सज्जन सांगत्य इन दोनों के वजह से ज्ञान बढ़ता रहता है। इन दोनों को जरूर करना चाहिए।

इनका पालन करते हुए, चिंता रहित जीवन जीते हुए, निरंतर परमात्मा के चिंतन में रहते हैं। इसलिए कभी भी दुखी हुए बिना जीना चाहिए। यदि दुःख आए, तो यह सोचना चाहिए कि यह मेरे कर्मों का फल है, इसे अनुभव करने से यह कर्म पुरा हो जाएगा। वो दुख के बिना जीवन जीने के लिए वे गुरु ही कारण हैं, इसलिए उन गुरुओं को हमेशा धन्यवाद करना चाहिए।

सांसारिक जीवन में मानव कैसे होता है ?

हर मानव कैसे जन्म लेने पर भी, किस जाति में, किस धर्म में जन्म लेने पर भी सबसे पहले सांसारिक जीवन को ही देखता है, उसके बाद आध्यात्मिक जीवन में आता है। लेकिन कुछ लोग एक ही जन्म में सांसारिक जीवन, आध्यात्मिक जीवन दोनों का अनुभव करते हैं। ऐसे लोग एक ही जन्म में पूर्ण पुरुष बन सकते हैं। आध्यात्मिक जीवन में आने वाले तृप्ति से जी सकते हैं, बिना किसी चिंताओं के, बिना किसी आवेश के, अरिषड्वर्गों को नियंत्रण में रखते हुए, उस भगवत् तत्त्व को जानकर शांति से जीते हैं। इसलिए “सांसारिक जीवन से अधिक आध्यात्मिक जीवन बहुत महान है।”

मानव सांसारिक जीवन में कैसा रहता है ? उसमें कैसे गुण होते हैं ? उसमें कैसे लक्षण होते हैं ? इनके बारे अब देखेंगे।

सारा सांसारिक जीवन चिंताओं से युक्त होता है। क्योंकि सत्य क्या है ? नित्य क्या है ? सुख क्या है ? संतोष क्या है ? आनंद क्या है ? ऐसे विचारना के बिना हमेशा चिंता में ही रहते हैं। उन से बाहर निकलना हो तो विवेक से विचार करना चाहिए।

मानव कितना धन कमाने पर भी, कितने पद होने पर भी, कितने डिग्रियाँ हासिल करने पर भी, उसके जीवन में नित्य क्या है, इसे न जानने के वजह से हमेशा चिंता में जीते हुए, अनित्य होने वाले के लिए उत्सुक होते हुए उलझन में पड़कर सारा जीवन व्यर्थ कर देता है।

सांसारिक जीवन में सभी की दृष्टि धन कमाने पर ही होता है। आध्यात्मिक जीवन में भी धन पर उत्सुकता होता है, लेकिन यह शरीर शाश्वत नहीं है, यह संसार शाश्वत नहीं है, यह जानकर उस पर दृष्टि कम

करता है। मानव को होने वाले इच्छाएँ इसी जन्म के नहीं होते हैं। वे जन्म-जन्मांतर के संस्कारों से होते हैं। भगवान यानी सही समझ न होने के वजह से सांसारिक जीवन में रहने वाले लोग यह मानते हैं कि भगवान इच्छाओं को पूरा करने वाले हैं, सब कुछ देने वाले हैं।

इस संसार में तीन-चौथाई मनुष्य इसी तरह हैं। कितना कमाने पर भी जीवन में तृप्ति के बिना जी रहे हैं। इच्छाओं के पूरा करने की कामना करते हैं, उनके पूर्व जन्म सुकृत के वजह से, उनके भाग्य के वजह से यदि वो इच्छा पूरा होने पर भी तृप्ति के बिना ही जीते रहते हैं।

इस तरह से मानव अपने अज्ञान से हमेशा धन के लिए उत्सुक होता रहता है। धन कमाने के बाद यह चिंता करता है कि कहीं यह संपत्ति उसके हाथ से निकल न जाए, यह भी सोचता रहता है कि यदि उसके पास यह संपत्ति नहीं होगा, तो उसके आसपास के लोग उसे नीच के जैसे देखेंगे। उस कमाई के लिए मित्रता को दूर करता है, रिश्तों को दूर करता है, यानी ऐसी नीच स्थिति में गिर जाता है कि किसी पर भरोसा नहीं कर पाता।

जब तक धन का चिंता होगा तब तक दैव चिंतन नहीं होगा। वह जीवन में हमेशा पीड़ा में ही रहता है। संसार की इच्छाएँ जितने अधिक बढ़ते हैं, उतना ही नीच स्थिति में गिरकर जीवन में कभी शांति, सुख नहीं होता।

हर एक को धन आवश्यक ही है, लेकिन धन ही जीवन नहीं होना चाहिए। लेकिन मानव धन के पीछे पड़ते हुए अपने सारे शक्ति को धन कमाने में लगा कर अपने जीवन को समर्पित कर रहा है। अनंत शक्ति होने वाला मानव नाश होने वाले संसार को देखते हुए, सभी लोग मेरी प्रशंसा करना चाहिए, शरीर को सुख देना चाहिए, रिश्तेदारों में वह स्वयं

महान होना चाहिए। उसके कोख से जन्म लेने वाले बच्चे महाराजाओं की तरह जीना है। ऐसी इच्छाओं से निरंतर शांति के बिना जी रहा है।

सांसारिक चिंतन होने वाले मानव को समय साथ नहीं आने पर अर्थात् पूर्व जन्मों में उस को पुण्य कर्म न होने पर कितना प्रयास करने पर भी उसको सफलता नहीं आती। तब स्वयं उसने जो सोचा है, उसे हासिल न कर पाने के वजह से कई दुर्गुणों का दास बन जाता है।

आप गौर से देखेंगे तो कुछ मानव वे जैसा चाहते हैं, वैसा नहीं कर पाने पर वेदना को सहन न कर पाने के वजह से शराब के गुलाम बन जाते हैं। वैसे लोग सिर्फ अपना स्वास्थ्य खराब करना ही नहीं बल्कि उसके परिवार में पत्नी, बच्चों को भी बहुत कष्ट पहुँचाते हैं।

भागवत में भी कहा गया है कि मद्यपान पाप ही नहीं, बल्कि महापाप भी है। इस आध्यात्मिक जीवन में आने वाले ऐसा काम करेंगे तो बहुत पाप करने वाले बन जाते हैं।

जीवन में आने वाले कठिनाइयों, वेदनाओं को सहन न कर पाने के वजह से तनाव में होने वाले को देखकर उसके मित्र कहते हैं कि शराब पीने से सारी परेशानियाँ दूर हो जाएँगे, ऐसे उस को आदत कर देते हैं। ऐसे मित्र होंगे तो वह जीवन में बहुत नुकसान पाता है। इसलिए गुरु हमेशा कहते रहते हैं कि साधना करने वाले को सज्जनों से सांगत्य होना चाहिए। बुरे लोगों से मित्रता करेंगे तो बुरी आदतें, बुरे वासनाएँ छिपक जाते हैं।

आप गौर से देखेंगे तो श्रीकृष्ण से संगति करके कठिनाइयों को भी सहन करके पांडवों ने विजय को प्राप्त किया, शकुनि से संगति करके दुर्योधन राज महल में रहते हुए भी न तो चैन से सो पाया, न ही सुख भोगों का अनुभव किया, हमेशा चिंता में ही रह गया। धर्मराज निश्चित से था कि “ममेरा भाई मेरे बगल ही है, वे मेरी रक्षा कर सकते हैं।” “सज्जनों से

संगति हमें निश्चित देता है, दुर्जनों से संगति हमेशा चिंता देता है।”

असल में चिंता का कारण क्या है? अपने आप से विचारना करने पर यह जानेंगे कि “मैं संसार की ओर जाऊँगा तो चिंताएँ आ रहे हैं, जो मेरे पास हैं, उसी में संतुष्ट रहूँगा, तब मेरे जीवन में निश्चित आता है।”

“तृप्ति रहित जीवन हमेशा चिंता में होता है, तृप्त से होने वाला जीवन हमेशा निश्चित होता है।”

भगवान किसे कितना देना है, उनके पिछले जन्म में पुण्य के अनुसार देते हैं। लेकिन आप कितना प्रयास करने पर भी उसके लिए अपना सारा जीवन खर्च करने पर भी परिणाम नहीं आ सकता है।

मानव के जीवन में कष्ट, दुख क्यों यानी मैं शरीर हूँ, ऐसे सोचने पर, इस संसार को शाश्वत सोचने पर, हमेशा डर से जीते हैं। “ये संसार क्या सोचेगा?” ऐसे भय से जीते हैं, अर्थात् मनोस्थिति में रहते हैं। बंधनों में जीते हुए, हमेशा शारीरिक सुखों को चाहकर, उसी को जीवन सोचकर उसके लिए धन कमाना, पदों को हासिल करने के लिए अनेक प्रयास करते हैं। वो प्रयास असफल होने के दिन दुर्व्यसनों का गुलाम बनकर और दुखों में फँस जाता है। ऐसे जीते हुए, हर एक को संदेह करते हुए, बहुत वेदना का अनुभव करते हुए, हमेशा भय से, पीड़ा से शांति के बिना जीते रहते हैं।

बहुत धन कमाऊँगा तो सभी मेरी प्रशंसा करेंगे, सभी मुझे गौरव देंगे” ऐसा सोचकर सामने वाले को किसी तरह की सहायता किए बिना जीते हुए, अंततः वृद्धावस्था आने के कुछ समय के बाद मर जाता है। उसके चारों ओर रहने वाले रिश्तेदार हो, मित्र हो कहते हैं कि “सारा जीवन में बहुत तड़पते हुए कमाया है, जाते-जाते कुछ अपने साथ लेकर

गया है क्या ? यानी नहीं, धन लेकर नहीं गया, पदों को लेकर नहीं गया, जीवित होने पर एक को भी सहायता नहीं किया, एक अच्छा काम भी नहीं किया।” इसलिए यह समझना चाहिए कि सांसारिक जीवन में दौड़ने वाले को अंततः अपवाद ही हैं, लेकिन आशीर्वाद नहीं आते।

इस ध्यान मार्ग में आने पर भी कुछ लोगों में वासनाएँ, संस्कारों को छोड़े बिना सांसारिक चिंता होती है। धन पर, पदों पर चिंता न होने पर भी बाहर जाकर क्लासों में बताने पर यह चिंता होता है कि सभी मेरी प्रशंसा करना चाहिए, सभी मेरी सराहना करना चाहिए। लेकिन आप सत्य कहने पर संसार आपके पीछे पड़ता है, असत्य कहने पर कई आलोचनाएँ आते हैं।

सत्य का बोध करने पर आपके सामने भले ही सराहना न करें, पीछे प्रशंसा करेंगे, आप सत्य में जीयेंगे तो संसार के लिए नहीं बल्कि परमात्मा के लिए काम करेंगे। तभी आप परमात्मा को पसंद होते हैं। यही विषय हम को भगवद्गीता में, उपनिषदों में बताया गया है।

सांसारिक जीवन को शाश्वत सोचने वाला अज्ञानी है, परमात्मा की ओर मुड़कर वे शाश्वत हैं, यह जानने वाला ज्ञानी है, इसलिए हर एक को अज्ञान से ज्ञान की ओर मोड़ना चाहिए। इससे बढ़कर इस धरती पर कोई पुण्य कार्य नहीं है, ऐसा उपनिषदों में बताया गया है।

इसीलिए पत्नी जी ने हमसे ध्यान करवाना ही नहीं बल्कि ध्यान का प्रचार भी करवाया, क्योंकि इस धरती पर किए जाने वाले सभी पुण्य कर्मों में महान पुण्य कर्म यह है कि मानव को ज्ञानी बनाना।

“मैं जीव हूँ, जीवित रहने वाला ही जीव है, मुझे मरण नहीं है” यह जानने वाला ही भगवान है। शरीर नाश होने पर भी मैं रहूँगा, मैं शाश्वत हूँ, ऐसा सोचने वाला ज्ञानी ही भगवान बन जाता है। इसलिए सांसारिक

मानव हमेशा यही सोचता है कि ये संसार मेरी प्रशंसा करे, यह शरीर शाश्वत है, यह शरीर के रहते हुए ही मुझे यश प्रतिष्ठा, धन संपत्ति अर्जित करना चाहिए।

इस सांसारिक जीवन में जितने अधिक इच्छाएँ होते हैं, उतना ही अधिक भय भी होता है। उसको यह भय होता है कि बच्चे कमाये हुए धन को कहां खर्च कर देंगे, मेरे पैसे को देखकर सभी मुझसे उधार मांगेंगे, ऐसे भय से जीता रहता है। ये भय कब दूर होंगे यानी भगवान सराहने के जैसे होना चाहिए, लोग चाहे कुछ भी सोचे परवाह नहीं – लेकिन लोकेश्वर सराहने के जैसे जीना चाहिए, ऐसे सोचने से सांसारिक जीवन में सभी चिंताओं को छोड़कर निश्चित से जी सकेंगे।

सांसारिक जीवन में तृप्ति से जीते हुए, उस भगवान के बारे में जानते हुए, आप में ज्ञान को बढ़ाना चाहिए। मैं जीव नहीं हूँ, इस शरीर जैसे आवरण को पहनकर इस पृथ्वी पर आया भगवान ही मैं हूँ, यह जानते हैं कि किस जन्म में किस पुण्य को करने से इस जन्म में परमात्मा के रूप में एक सद्गुरु मेरे जीवन में आकर, इस सत्य का बोध किया।

इस धरती पर केवल मानव ही साधना करके यह जान सकता है कि मैं कौन हूँ, यह सृष्टि क्या है? साधना न होने वाला मानव गहरी नींद में सोए हुए जीव के जैसे जीता रहता है।

गहरी नींद में होने पर आपको यह पता नहीं होता कि दुनिया क्या है, यह पता नहीं होता कि आपके बगल में कौन है, यह पता नहीं होता कि आप कहाँ हैं। अब आप भी वैसे ही हैं। आपको थर्ड ऐ नहीं है, कोई लोकों को नहीं देखा है। इसलिए “ये सब नहीं हैं, ऐसे सोचना ही बड़ा अज्ञान है।

इसीलिए सद्गुरु आकर आपको बताते हैं कि इस पृथ्वी को ही शाश्वत मान रहे हो, तुम्हारे शरीर को ही शाश्वत मान रहे हो, लेकिन इस

लोक से भी महान करोड़ों-करोड़ों लोक हैं, उन लोकों को भी तुम देह में रहते ही देख सकते हो, उसके लिए ध्यान का अभ्यास करना है। ध्यान का अभ्यास करने पर आपका तीसरा आंख उत्तेजित होता है। इस देह में रहते ही तुम सभी लोकों को देख सकते हो।

अनेक पुस्तकों को महात्माओं ने लिखकर आपके सामने रखा है। उन सभी का स्वाध्याय करते हुए, गुरु से बताए गए ध्यान करने पर आपको समझ में आएगा कि गुरु से बताया गया ही सत्यज्ञान है। तब सांसारिकता में होने वाला जीवन निश्चित होता है। इसीलिए सांसारिक जीवन में चिंता क्यों होती है? यानी सब कुछ चाहिए, ऐसे सोचने वाले को चिंता होती है, जो कुछ है, उस से संतुष्ट होने वाला निश्चित होता है।

धन के प्रति मोह को छोड़कर दैव के प्रति मोह बढ़ाने वाला हमेशा निश्चित से रहता है। जितना अधिक प्रेम तुम को आत्मा के प्रति बढ़ेगा, उतनी ही अधिक सांसारिक जीवन में तृप्ति होगा। आपने जो चाहा वो मिले या न मिले तृप्ति ही होती है। मुझे देना है या नहीं देना है, यह भगवान जानते हैं। नहीं दिया, यानी मुझे उसकी आवश्यकता ही नहीं है, ऐसे तृप्ति से जीने लगते हैं। “चिंता छोड़कर निश्चित से जीना है, तो ज्ञान को बढ़ाना चाहिए।” हर एक को ध्यान करने वाले के जैसे बनाना ही इस धरती पर सबसे महान पुण्यकर्म है।

अंतरंग के संकेत किसको सुनाई देते हैं ?

किस को अंतरंग पुकार सुनाई देगा ? अंतरंग से संकेत किस को सुनाई देता है ? यह जानेंगे । क्योंकि आप सभी इस ध्यान मार्ग में आए हैं, ध्यान कर रहे हैं, ज्ञान को सुन रहे हैं, बहुत अच्छी तरह जीवन जी रहे हैं । अगर यही विषय को औरों से कहेंगे तो वे नहीं सुनते, क्यों नहीं सुनेंगे ? ये विषयों को जानेंगे ।

आप सभी गुरु के पास आकर बहुत ज्ञान को जानते हुए, आप में होने वाले सभी संदेहों को निवृत्ति करते रहने पर, आपका मन परि पूर्णता को प्राप्त करता है ।

इस मार्ग में आने वाले आप शरीर ही मैं हूँ, इस भ्रांति को दूर करके यह जाना है कि मैं आत्मा हूँ, लेकिन आप मन के प्रभाव से कभी-कभी कुछ विषयों को समझ नहीं पाने के वजह से दुखी होते रहते हैं ।

इस सांसारिक जीवन में अनेक सुखों को, भोगों को अनुभव करने पर भी जब आनंद प्राप्त नहीं होता, तब उन सुखों के प्रति, भोगों के प्रति वैराग्य आने पर किसी एक संदर्भ में आध्यात्मिक मार्ग में आते हैं । वैसे आने वाले पहले सोचते हैं कि “ मेरे मित्रों के वजह से मैं इस मार्ग में आया हूँ, बीमारियों के वजह से आया हूँ, मुझे होने वाले कठिनाइयों को दूर करने के लिए इस मार्ग में आया हूँ । ” लेकिन हर एक के आत्मा से एक संकेत मिलता है, वैसे लोग ही इस मार्ग में आते हैं ।

मेरे ही विषय को लेंगे तो मेरे जीवन में मैं ध्यान मार्ग में नहीं आना चाहती थी । मैं सोचती थी कि मुझे ध्यान नहीं करना चाहिए । लेकिन मुझे एक कठिनाई आने पर राघवराव जी ने मुझसे कहा कि “ मेरी बात सुनकर एक बार ध्यान करने से क्या नुकसान होगा ? ध्यान करके देखो । ”

तब मैंने सोचा कि ठीक है, एक बार ध्यान करके देखेंगे, यानी यह आत्मा से मन को आने वाला संकेत ही है ना !

इस सांसारिक जीवन में ऊबना आकर कुछ लोग सोचते हैं कि आध्यात्मिक मार्ग में आना चाहिए। हमारे पास बहुत संपत्ति है, अच्छे बच्चे हैं। राघवराव जी को अनेक पद होते थे, फिर भी उन्हें जीवन में संतुष्टि नहीं मिली। उन में हमेशा यह अंतरंग मथन होता था कि अभी और कुछ जानना है। वे बहुत पूजायें करते थे, मंदिर बनवाने पर भी उन्हें संतुष्टि नहीं मिली।

अभी भी जानने के लिए और कुछ है, उसे ध्यान के द्वारा ही जान सकता हूँ, ऐसे सोचकर वे अनेक गुरुओं के पास गए। एक बार वे मलयाल स्वामी जी के आश्रम को गए, वहाँ स्वामी जी के बारे में एक पुस्तक पढ़ने पर उन्होंने सोचा कि स्वामी जी के जीवित रहते समय में मैं शिष्य होता, तो कितना अच्छा होता ना ! तभी उस परमात्मा ने पत्नी जी को हमारे जीवन में भेज दिया।

इस सांसारिक जीवन में जीने वालों को यह पता ही नहीं होता कि शांति आत्मा में होती है। कितनी संपत्ति होने पर भी, कितने सुख, भोग-विलास होने पर भी, शांति सांसारिक जीवन में नहीं मिलती। जब आप आध्यात्मिक जीवन में आते हैं ! आपके जीवन में सत्य का बोध कराने वाले एक सद्गुरु आते हैं, तब आपके जीवन में शांति प्राप्त होती है।

इस अंतरंग मथन होने वालों को सत्य का बोध कराने वाली पुस्तकें ही पसंद आती हैं, लेकिन पुण्य, पाप के बारे में बताने वाले पुस्तकें पसंद नहीं आते हैं। अब देखिए, आत्मोद्धार के लिए, आत्मशक्ति को

बढ़ाने के लिए, ज्ञान बढ़ाने के पुस्तकें ही आपको पसंद होते हैं।

वैसे ही बाह्य जीवन पर ऊबना लगने पर, तब आपको एक ऐसा वैराग्य भावना आता है, जिसका आपको स्वयं भी पता नहीं होता। बहुत लोगों को देखिए, करोड़ों-करोड़ों रुपये कमाते रहते हैं, लेकिन फिर भी उनके जीवन में संतुष्टि नहीं होती। पद होने पर भी तृप्ति नहीं होता है। इस तरह बाह्य संसार में तृप्ति नहीं होने पर वैराग्य आता है। जीवन में जो चाहिए, वो यह नहीं है, कुछ और है, इस तरह बाह्य दृष्टि से भीतर दृष्टि की ओर जाते हैं। यही अंतरंग पुकार है। यह पुकार आत्मा से मन के द्वारा आप तक पहुँचती है। इसीलिए मन आत्मा तक पहुँचने का एक सिंहद्वार है।

तमोगुण में, रजोगुण में होने वाले बाह्य संसार में मिलने वाले खुशियों से ही प्रसन्न होते रहते हैं। संपत्ति, संतान, जायदाद जैसे छोटे-छोटे अशाश्वत खुशियों को देखकर उसी को जीवन समझकर तृप्त हो जाते हैं। ऐसे लोगों को अंतरंग पुकार की आवश्यकता नहीं होती है, आत्मा के पास जाने की आवश्यकता भी नहीं है। वे सोचते हैं कि आँखें बंद करने से क्या मिलेगा? अभी नहीं, और समय है, वृद्धावस्था आने दो।

लेकिन जो सात्विक गुण में आते हैं, उन को सांसारिक जीवन में कितनी संपत्ति होने पर भी, कितने सुख होने पर भी, भोग होने पर भी तृप्ति नहीं होती है। उन्हें ऐसा लगता है कि बाह्य दृष्टि को छोड़कर, अंतरंग में जाना चाहिए। संसार के आकर्षणों से संतुष्ट होने वालों को कभी अंतर दृष्टि नहीं आती है।

देखिए कुछ लोग कई पूजाएँ करते रहते हैं, लेकिन उन्हें यह पता नहीं कि भगवान बाह्य प्रिय नहीं, अंतरंग प्रिय है। यह सारी सृष्टि उसी

भगवान की होने पर, हम उनके ही उन्हीं को अर्पित कर रहे हैं, यह जाने बिना “आज मैंने बहुत अच्छे से पूजा किया, तरह-तरह के फूलों से भगवान को खूब सजाया, कई तरह के प्रसादों को पखाकर, परोसा।” ऐसे तृप्त होते हैं।

और कुछ लोग तीर्थ यात्राओं को जाते हैं, वहाँ भगवान के अच्छे दर्शन हुए, सिफारिशी पत्र ले जाकर अभिषेकों, पूजाएँ करवाये हैं। कहते रहते हैं कि भगवान को बहुत नजदीक से देखा।

कुछ लोग हिमालयों को जाते हैं। वहाँ चल नहीं पाने के वजह से डोली बँधवाकर डोली उठाने वालों से उठवाते हुए ऊपर तक जाते हैं। वहाँ भगवान को देखकर, बहुत अच्छे से दर्शन हुआ, ऐसे संतुष्ट हो जाते हैं। ऐसे सभी लोग रजोगुण में होने वाले ही हैं। वे बाह्य आकर्षण को देखकर खुश हो जाते हैं।

जो सात्विक गुण में आते हैं, वे यह जानते हैं कि बाह्य आकर्षण से अंतरंग में आकर्षण और महान है। ऐसे सभी लोग अज्ञान की दशा से ज्ञान की दशा में आने वाले हैं। ऐसे लोगों को अंतरंग की पुकार सुनाई देती है। बाह्य आकर्षण में होने वाले को अंतरंग की पुकार सुनाई नहीं देती है। जो यह जानना चाहता है कि बाह्य से अधिक अंतरंग में कुछ है, ऐसे सोचने वाले सात्विक में आ चुका है। सात्विक गुण ही सत्य के निकट ले जाता है।

इसीलिए इस मार्ग पर आने के लिए कितना कहने पर भी वे न आने के कारण उन में होने वाले गुण हैं। तमोगुण, रजोगुण में होने वाले आप कितना कहने पर भी सत्य को जान नहीं सकते हैं। जो सात्विक गुण में आते हैं, वे सत्य को जान सकते हैं।

अंतरंग संसार में आनंद ही नहीं होता, तो योगीयों, ऋषियों,

मुनियों ने हमेशा ध्यान में क्यों रहते थे ? इस संसार में एक करोड़पति को देख कर यह सोचते हैं कि वह करोड़पति कैसे बना ? लेकिन एक योगी को देखकर यह नहीं सोचते कि वह सभी बाह्य आकर्षणों को छोड़कर अंतर्मुख कैसे हुआ ?

बाह्य से अधिक अंतरंग में ही आनंद है, यह सात्विक गुण में होने वाले ही समझ सकते हैं। ऐसे लोगों को भगवान कठिनाइयाँ देकर अपनी ओर मोड़ते हैं, अर्थात् आत्मा की ओर मोड़ते हैं।

ऐसे लोग सभी का भला चाहते हैं, किसी को हानि नहीं पहुँचाते हैं। सेवा के मार्ग पर होते हैं, लेकिन उन में और भी असंतुष्टि होता है। इसका कारण क्या है ? इस तरह उन में अंतरंग मथन होने पर उनके जीवन में वो परमात्मा एक सद्गुरु को भेजते हैं।

भगवान की कृपा से ही सद्गुरु मिलते हैं। शंकराचार्य जी ने कहा कि इस आध्यात्मिक मार्ग में बढ़ना हो तो भगवान की कृपा, गुरु की कृपा होना चाहिए।

इस प्रकार बाह्य में कितने होने पर भी तृप्ति न होने वाले मानवों को कोई छोटी सी कठिनाई आने पर सोचते हैं कि मैंने इतने दिन इस संसार में कई झूठ बोले, कई कर्मों को किया, मैंने धन कमाना ही अपना ध्येय समझा, पदों को प्राप्त करना ही अपना ध्येय समझा, इन में ही आनंद खोजता रहा, लेकिन वो आनंद मुझे नहीं मिला। लेकिन आनंद आत्मा में ही है, यह जानने पर बहुत संतुष्टि से जीने लगता है, इस बाह्य संसार में ही इतना आनंद होता है, तो भीतर जाने से और कितना अधिक आनंद होगा ! ऐसे अंतर्मुख हो जाता है।

इसीलिए भगवान महान हैं। उन्होंने सभी को बाहर रख कर वे

स्वयं भीतर छिपा हुआ है। इस विषय को बहुत कम लोग ही जान सकते हैं। भगवद्गीता में भी भगवान श्रीकृष्ण ने कहा है कि बहुत से लोग भगवान के बारे में जान लेते हैं, लेकिन मेरे तत्व को जानकर मुझे पहुँचने वाले बहुत ही कम होते हैं।

सारा दुनिया यह मानता है कि भगवान हैं, लेकिन वह भगवान कहाँ हैं ? कैसे पहुँचना है ? यह परम सत्य कम लोगों को ही पता होता है। भगवान को ही चाहेंगे, तो अनंत आनंद का अनुभव करता है। इस सृष्टि में चाहे कितने प्राप्त करने पर भी भगवान को चाहने वाले आनंद से जीते हैं। यह हमारे समाज में केवल राघवराव जी के शिष्यों को ही पता है, यह मैं बहुत गर्व के साथ कह सकती हूँ।

क्योंकि हमारे समाज में सभी लोग कहते हैं कि संकल्प रखिए, यह ध्यान कीजिए, वो ध्यान कीजिए, लेकिन पत्नी जी ने केवल दो शब्दों में बता दिया कि तुम आत्मा हो यह जानने के लिए “श्वास पर ध्यान रखकर ध्यान करो।” आपको शक्ति बढ़ाना है, तो सही ध्यान करना चाहिए, सही ध्यान करने पर ही सही परिणामों को प्राप्त कर सकते हैं।

पत्नी जी ने “श्वास पर ध्यान” रखकर ध्यान करके आपके अंतरंग में जाने को कहा, लेकिन इसे समझे बिना बहुत से लोग तरह-तरह के ध्यान करते हुए अपने अंतरंग को बंद कर रहे हैं, वे अपने अंतरंग मथन को सुन नहीं पाते हैं। क्योंकि ऐसे ध्यानों से अंतरंग के संकेत मन तक पहुँच नहीं पाते हैं। मन को बाह्य संसार की ओर लगाए रखेंगे, तो अंतरंग से मिलने वाले प्रबोधों को सुनाई नहीं देते हैं।

कुछ लोग स्वास्थ्य के लिए ध्यान करते हैं। शरीर के लिए ध्यान करना कितना हास्यास्पद है। आपके शरीर के अन्नमय कोश को सही

आहार देने पर, तुम को कोई कर्म नहीं होने पर, तुम्हें बीमारी ही नहीं आएगा। तुम्हारा शरीर रोगग्रस्त हो गया तो विचारना के द्वारा जानना चाहिए कि तुमने कौन-सा अनुचित भोजन खाया, अनुचित विचार किया।

इतना ही नहीं ज्ञान के द्वारा यह जानना चाहिए कि नाश होने वाले इस शरीर के लिए ध्यान के द्वारा तुम को प्राप्त होने वाली आत्मशक्ति को खर्च नहीं करना चाहिए। ध्यान केवल ज्ञान की प्राप्ति के लिए है, इसे हर एक जानेंगे तो आनंद से जीवन जी सकते हैं। आनंद स्वरूप होने वाले आत्मा के पास आनंद है, लेकिन आनंद स्वरूप से सृष्टि किया गया इस ब्रह्मांड में सुख, खुशियाँ होते हैं, लेकिन आनंद नहीं होता है। सुख, खुशियाँ शाश्वत नहीं है, वो आज हो सकते हैं, कल नहीं हो सकते हैं। लेकिन आनंद शाश्वत है, नित्य होता है। इसलिए जो कुछ है, उसी से संतुष्ट रहते हुए.. ध्यान करते हुए.. आनंद से जीना चाहिए। इन सुखों को, खुशियों को तृण के समान बगल में रखकर आनंद के लिए अन्वेषण करने वाला ही महायोगी है।

बाह्य संसार में सर्व सुखों का अनुभव करने पर भी, तुम्हारे भीतर शाश्वत सुख है, यह जानने वाला ही बहुत महान है। इसलिए सात्विक गुण में आने तक अंतरंग की पुकार सुनाई नहीं देती है। अंतरंग की पुकार सात्विक गुण में आने वाले को सुनाई देती है, यानी तमोगुण में, रजोगुण में पापों को अधिक करते हैं, इसलिए कर्मों को अधिक करते हैं, इसलिए तुम्हारा मन गंदा होने के वजह से अंतरंग की पुकार सुनाई नहीं देती है।

पाप कर्मों को करना छोड़कर, पुण्यकर्मों को सत्कर्मों के जैसे परिवर्तित करते हुए, आपके कर्म फलों को छोड़ने पर, आपको अंतरंग की पुकार सुनाई देती है। इसीलिए देखिए इस ध्यान मार्ग में आने वाले एक

सप्ताह घर में कोई काम होना यानी कोई समारोह हो या विवाह होने के वजह से ध्यान नहीं करेंगे तो आपके मन में कोई कमी, यह भावना होती है कि कुछ गलती किया है। आज ध्यान नहीं किया, स्वाध्याय भी नहीं किया, इस महीने मैं भीमवरम क्लास को भी नहीं गया, ऐसा सोचकर आप अपने भीतर क्षोभ का अनुभव करते हैं।

बाह्य सुखों से ऊबकर वैराग्य प्राप्त करने पर, सात्विक गुण में आकर संतुष्टि से जीवन जीने लगता है। उदाहरण के लिए आपके भोजन में उस दिन बनाई गई सब्जी आपको बहुत पसंद आया यानी आप एक और कलछी डालकर खाते हैं, लेकिन कटोरा में होने वाला सारा सब्जी खायेंगे तो आपको अरुचि होने लगेगी। वैसे ही बाह्य सुखों का अनुभव कितना करने पर भी मन को परिपूर्ण संतुष्ट नहीं होता यानी तुम्हारे भीतर तुम जो चाहते हो सभी हैं, ऐसे आत्मा मन को संकेत देती है। इसलिए देखिए बाह्य की ओर मुड़ा हुआ मन हमारा शत्रु होता है, वही भीतर की ओर मुड़ा हुआ मन हमारा मित्र होता है। दोनों का कारण मन ही है। आत्मा से आने वाले संकेतों को अनसुना करने वाला भी मन ही है, आत्मा से आने वाले संकेतों का आचरण करके भीतर की ओर मोड़ने वाला भी मन ही है।

तमोगुण, रजोगुण में कर्म अधिक होने के कारण भीतर से आने वाला पुकार सुनाई नहीं देता है। संसार के आकर्षण, इन्द्रियों को सुख देने की इच्छाओं में होने वाला अंतरंग की पुकार सुनाई नहीं देती है। कितने दान करने पर भी तृप्ति नहीं मिलती, कितने पुण्य कर्म करने पर भी तृप्ति नहीं मिलती, सुखों का, भोगों का अनुभव करने पर भी तृप्ति नहीं मिलती। कुछ और है, मुझे जो करना है, कुछ और है जिसे मुझे जानना है, यह सात्विक गुण में आने वाले को ही पता लगता है।

इन सभी विषयों को मैंने राघव राव जी के जीवन में देखा है। सदैव उनका सारा दृष्टि औरों की सेवा पर ही होता है। उनके पास होने वाले धन को दान के लिए, पुण्य कार्यक्रमों में खर्च करते रहते थे। वैसे करने पर उन्हें उन में भी तृप्ति नहीं मिलती थी। वे तपना से कहते थे कि मुझे कुछ और चाहिए। पत्नी जी के परिचय होने के बाद उन्होंने जो चाहा जीवन में उनको मिलने पर संतुष्ट हुए। इस 77 वर्ष की आयु में भी निरंतर भ्रमण कर रहे हैं, यानी ध्यान पर, ज्ञान पर, भगवान पर उन्हें कितना पसंद है, यह उनके दैनिक जीवन को देखने वाले को समझ में आता है।

हम कई क्लासों में बता चुके हैं कि हमारे मन में होने वाले गुणों से ही हमारा व्यवहार होता है। आपका मन रजोगुण में जाने पर पहली सीढ़ी पर पुण्य कर्म करते हैं, दूसरी सीढ़ी पर सत्कर्मों करते हैं, तीसरी सीढ़ी पर ध्यान में प्रवेश करते हैं। आपका आत्मा भी, मन भी आपको चलाता रहता है। अच्छे गुण होने वाले महात्माओं को भगवान से पुकार आती है। कौन सी पुकार यानी भीतर की और मुड़ो ऐसा एक पुकार सुनाई देता है, तभी वे बाह्य दृष्टि को, अंतर्दृष्टि में बदल लेते हैं।

आपकी दृष्टि बाह्य दृष्टि होने पर सब कुछ कठिन लगता है, आपकी बाह्य दृष्टि अंतरदृष्टि होने पर कितनी कठिनाइयाँ आने पर भी कर्म चले जाएगा ऐसी तृप्ति से सब कुछ स्वीकार करते हैं। आपके जीवन में जो कुछ भी घट रहा है, उसे स्वीकार करना आदत कर लेते हैं।

क्योंकि भगवान को अनजान, भगवान के निर्णय बिना पृथ्वी पर कुछ भी नहीं होता है। आज हम को कठिनाई आया है, यानी कोई ना कोई कर्म है, तो कष्ट आया, पाप कर्म के बिना कष्ट नहीं आता, पुण्यकर्म के बिना भोग नहीं आता, यह जानकर कोई कठिनाई आने पर भी दुखी हुए

बिना, मेरा कर्म हो गया, ऐसी तृप्ति से जीने वाला ही असली आध्यात्मिकता होने वाला है।

बाह्य जीवन पर ऊबना होना आध्यात्मिक जीवन की नींव है, बाह्य जीवन में आनंद नहीं है, आनंद और कहीं नहीं है, आनंद तो भीतर ही है, इसे जानकर बाह्य को छोड़कर भीतर जाना चाहिए। इस विषय को जानने वाला एक क्षण भी व्यर्थ किए बिना थोड़ा समय मिलते ही ध्यान करते हैं।

इस मार्ग पर आए हुए आप सभी संतुष्टिपूर्ण जीवन जीते हुए, आप को कितनी कठिनाई आने पर भी यह मेरे कर्म का फल है, यह जानते हैं। इसीलिए साधना कर पा रहे हैं। सात्विक गुण में होने वाले आप समय-समय पर विचारना करते हुए, फिर से तमोगुण में, रजोगुण में गिर रहा हूँ क्या, मुझको इच्छाएँ आ रहे हैं क्या? इस तरह हर स्थिति का विचारना करते हुए अपनी साधना में प्रगति हासिल करना चाहिए।

इसीलिए सात्विक गुण में आने पर भी आपको साधना करते हुए, यह देखना चाहिए कि आपके गुण पीछे की ओर न जाएँ, मन को शुद्धत्व में रखने पर अंतरंग की पुकार आपको सुनाई देता है। आप मन को शुद्ध रखेंगे तो आपको दो लाभ होते हैं।

- 1) पुण्य कर्मों को, पाप कर्मों को नहीं करोगे।
- 2) आत्मा कर्मों को करते हुए, ज्ञान को बढ़ाते हुए, मोक्ष की ओर यात्रा करते हैं।

इसलिए हर व्यक्ति को सबसे पहले अपने मन को सात्विक गुण में रखना चाहिए, मन पवित्रता से रखना चाहिए। हर दिन जाँच करना चाहिए कि आज मैंने कोई गलती किया है क्या? मैंने किसी को दुख

पहुँचाया है क्या ? मैंने कोई झूठ बोला है क्या ? आपके विचार, आपकी वाणी, आपका काम इन तीनों को सही से रखना चाहिए। अर्थात् त्रिकरण शुद्धि से रहना चाहिए। जब आपके विचार, वाणी, काम एक होने पर आपका मन दूर होता है, तब आप आत्मा के निकट पहुँचते हैं। साधना करना यानी आत्मशक्ति को बढ़ाना। विचारों से आत्मशक्ति को खर्च करके बिखारी के जैसे बने बिना, व्यर्थ विचारों को किये बिना साधना करके मोक्ष को प्राप्त करना चाहिए।

आप सभी भी साधना करके आपके बाह्य दृष्टि को अंतरदृष्टि में परिवर्तित करके अंतरंग की पुकार को सुनने की शक्ति को, ध्यान के द्वारा प्राप्त करिए।

To watch Tatavarthi's zoom sessions:

a) Silence meditation from **4 a.m. to 6.30 a.m.**, followed by messages related to soul-knowledge from **6.30am to 7.30am.**

Zoom ID: **2413823868** Password: **RAO**

b) The above-mentioned Zoom session will also be livestreamed on **YouTube** from **6.30am to 7.30am.**

c) Those who are in the TVR & TRL WhatsApp group will receive Zoom and YouTube links, along with details about the Tatavarthi's classes. They must save Sindhura's phone number: **8555995217**

d) Those who wish to join the Tatavarthi's WhatsApp group can contact Sindhura: 8555995217, Madhu: 7893917364 or visit www.tst.org.in and click on the "Join WhatsApp Group" link.

पिरामिड मास्टर्स के 18 आदर्श सूत्राएँ

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

श्री तटवर्ती वीर राघवराव के हिन्दी किताब

1. आत्म शास्त्र ।.....	Rs.200/-
2. ध्यान विद्या ।.....	Rs.160/-
3. भगवद गीता का सार ।.....	Rs.160/-
4. सत्य मार्ग ।.....	Rs.160/-
5. मरने से पहले मरना है ।.....	Rs.130/-
6. गाईडिंग ध्यान क्यों नहीं ?.....	Rs.120/-
7. भगवान कौन है ।.....	Rs.120/-
8. कर्म सिद्धांत ।.....	Rs.120/-
9. विज्ञान का अर्थ - निहितार्थ ।.....	Rs.120/-
10. ब्रह्म ज्ञान ।.....	Rs.100/-
11. यह जीवन क्यों है ?.....	Rs.100/-
12. मेहर बाबा का संदेश ।.....	Rs.100/-
13. कौन सा ध्यान सही है ?.....	Rs.100/-
14. इच्छाओं के कारण होने वाली हानियाँ.....	Rs.100/-
15. शंकराचार्य जी का ज्ञान संदेश.....	Rs.100/-
16. कठोपनिषद्.....	Rs.100/-
17. उपमान ज्ञान संदेश.....	Rs.100/-
18. शिरडी साई के संदेशों.....	Rs.100/-
19. मरने के बाद, साथ में आने वाले विषयों ।.....	Rs.80/-
20. भगवत के दृश्यों का अर्थ ।.....	Rs.80/-
21. 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 पुरुष.....	Rs.60/-
27. आर्थिक स्थिति बढ़ाना 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. गुरु 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. ब्रह्म क्या है ?.....	Rs.50/-
38. शंकराचार्य जी का जाग्रत पंचक.....	Rs.50/-
39. शंकराचार्य जी का निर्वाण शब्दकम.....	Rs.50/-
40. चैंपियन बनना हो तो ?.....	Rs.50/-
41. तीन प्रकार के जीवन.....	Rs.50/-
42. महात्माओं का संदेशों.....	Rs.50/-
43. अहिंसा और शखाहार.....	Rs.50/-
44. संकल्प अर्थात् ?.....	Rs.40/-



मानव की प्रगति मन के वजह से होती है। मन संसार की ओर मुड़ने से प्रगति धीमी होती है। मन आत्मा की ओर मुड़ने से प्रगति अधिक होती है।

मनुष्य का मन 'पाँच अवस्थाओं' में होता है। वे हैं:

1) स्मृति, 2) मति, 3) बुद्धि, 4) प्रज्ञा, 5) प्रतिभा

हमारा मन इन पाँच अवस्थाओं से होगा तो सबसे पहले हम हमारे लिए ही जीने लगते हैं। अंततः यह समझ में आता है कि सभी के लिए इस देह को लिया है। यह समझ में आने पर आनंदमय जीवन जीने का अवसर होता है।

आपका मन भीतर की ओर जाने पर विशालता प्राप्त होता है। यानी सभी की सहायता करनी चाहिए, सभी को ज्ञानवान बनाना चाहिए, ऐसी इच्छा होने वाला मन बहुत महान मन होता है। ऐसी मनोवृत्ति को आदत करते हुए, सभी सुखी हो, ऐसी इच्छा हर एक में होनी चाहिए।

₹ 50/-

- ब्रह्मविद्वरिष्ठ तटवर्ती राजलक्ष्मी

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