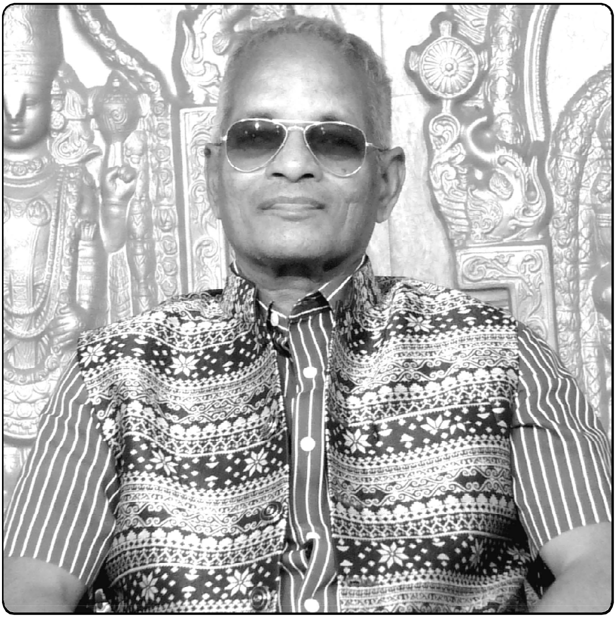
दु:ख निवारण का मार्ग

तटवर्ती वीर राघव राव

दुःख निवारण का मार्ग



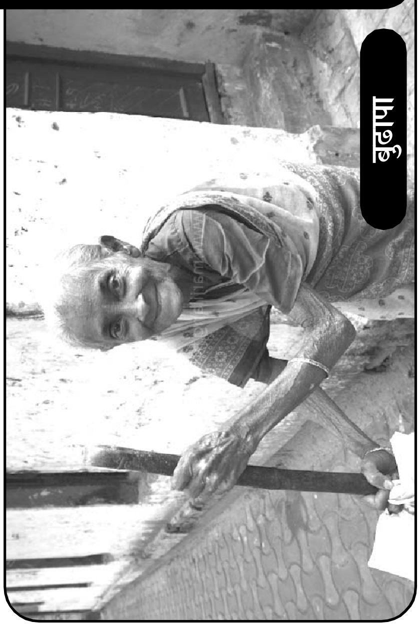
लेखक : श्री तटवर्ती वीर राघवराव

हिन्दी अनुवादः श्रीमति तम्मन श्रीलता

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

Rs.75/-

मानव को होने वाले दुःख



दुःख निवारण का मार्ग

दुःख सहन करने में बहुत दर्दनाक है। इसलिए जो दुःख में है वे दुःखों से बाहर निकलना चाहते हैं। चाहे वे कितने ही धनवान हो, कितने ही पढ़े-लिखे हो, कितने ही पदों पर हो, चाहे वे किसी भी क्षेत्र में कितने ही उन्नत क्यों न हो, अगर उनके पास दुःख है, तो कमजोर हो जाएंगे और रोयेंगे भी।

भले ही उन्हें कठिनाइयों का सामना करना पड़े, यदि उन्हें नुकसान होने पर, यदि वे अपनों से दूर हो जाए, अधिकार और पद खो दें, तो उन्हें अत्यधिक दुःख का अनुभव होगा। कुछ भी न कर पाने का कारण वे भगवान और गुरूओं से याचना करके प्रार्थना करते हैं। वे अनेक प्रकार से रक्षा, संरक्षण और सहायता की याचना करते हैं। उस समय वे अपनी स्थिति को भी भूल जाते हैं। इसका कारण दुःख सहन न कर पाना है।

इसलिए जब कोई दुखी होता है तो वह उसे बाहर निकालने की कोशिश करता है लेकिन प्रार्थना और पूजा दुःख से बाहर निकलने का उपाय नहीं है दुःख से छुटकारा पाने से पहले हमें दुःख का कारण जानना आवश्यक है क्योंकि मनुष्य जब तक दुःख का कारण नहीं जानेंगे तब तक दुःख में ही रहेंगे। भले ही एक समस्या से बाहर निकलता है। फिर वह दूसरी समस्या में फंस जाता है। दुःखी हो जाता है।

लेकिन जब दुःख का कारण पता करेंगे! उसे ठीक करेंगे! वे फिर से दुःखी नहीं होंगे। दुःखों का कारण बिना जाने समाधान नहीं मिल सकता। इसलिए पहले दुःखों का कारण जानों।

दुःख का कारण

मनुष्य के दुःखों का कारण 'अज्ञान' है। अज्ञानता से किए गए काम ही कर्म बन कर मनुष्य को दुःख देता है। कारण यह है कि मनुष्य अपने कर्मों के फलों को भुगत रहा है। भुगतना भी पड़ेगा।

अज्ञानता के कारण मनुष्य यह नहीं जानता कि उसे क्या इच्छा होनी चाहिए और कौन से इच्छा नहीं होनी चाहिए और वह इच्छाओं का आदी हो जाता है इच्छाओं पर नियंत्रण नहीं रख पाता इच्छाओं को पूरा करने के लिए जो काम नहीं करना चाहिए वह करता है कर्ज लेता है, गलतियां करता है, पाप करता है। उनका फल दुःख के रूप में भुगत रहा है। इतना ही नहीं उसकी इच्छाएं पूरी न होने पर भी दुःखी रहता है। एक तरह से देखें तो मनुष्य की इच्छाओं का कोई अंत नहीं है, जब एक इच्छा पूरी होती है तो तुरंत नई इच्छा पैदा हो जाती है।

इतना ही नहीं इच्छाओं को मन ही चाहता है। इच्छाओं के लिए मन ही गलतियां करवाता है। ऐसे मन पर विजय न प्राप्त कर पाना दुःख का दूसरा कारण है।

मानव अज्ञानता के कारण सृष्टि विरुद्ध कार्य कर रहा है। यानी वह भ्रष्टाचार कर रहा है। स्वार्थ कार्य करना, गैरकानूनी काम कर रहा है। वह अन्याय पूर्ण अधर्म व्यवहार कर रहा है।असत्य में जी रहा है। एक तरह से देखने पर वह जानबूझकर गलतियां कर रहे हैं। पाप कर रहे हैं।

इस प्रकार मानव हिंसात्मक काम करने से हिंसा का कारण होने वाला दृष्टान्न अर्थात मांसाहार खाने की वजह से बीमारियों से पीड़ित हो रहा है, दुर्घटनाओं से पीड़ित हो रहा है, अकाल मृत्यु से पीड़ित हो रहा है। इनकी वजह से अपने अंगों को, रिश्तेदारों को खो रहा है। इनके द्वारा अनंत दुःखों को भुगत रहा है।

दुष्टों के सॉंगत्य में बुरे काम, जो काम नहीं करना चाहिए, उनसे नुकसान पा रहा है, कठिनाइयों को झेलता है, निरंतर दुःखों को पा रहा है।

गैरकानूनी और अन्यायपूर्ण कमाई के कारण... जो कुछ हासिल किया गया है उसके संचय के कारण उनको बचाने के लिए संघर्ष कर रहा है उसे डर है कि अगर प्राकृतिक आपदाएं आने पर, सरकार में बदलाव आने पर, छापेमारी और डकैतियां होने पर उसने जो कुछ जमा किया है उसको खोने का डर रहता है, और डरों से दुःखी रहता है... अधर्म कामों के कारण जीवन में कठिनाइयों और समस्याओं का सामना करने पर भी दुःखी रहता है।

असत्य में जीना, असत्य का आश्रय लेने की वजह से जो कठिनाइयां चले जाएंगे समझा वे नहीं गयैं, जैसे सोचा था वह नहीं हुआ, जीवन को जैसे सोचा था वैसा नहीं है ।इन सब के कारण निराश हो रहा है, दुःखी हो रहा है।

इन सबका कारण 'अज्ञान' है। मानव से अज्ञानता वश की गई गलतियों के कारण, पापों का कारण ही कठिनाइयां को भुगत रहा है,समस्याओं का सामना करते हुए मुश्किलों में पड़कर दुःखित हो रहे हैं। तो पहले जानिये कि अज्ञान क्या है? मनुष्य को इस अज्ञानता से बाहर निकालने के लिए क्या करना चाहिए? चलो पता करेंगे।

अज्ञान का मतलब ?

जान-बूझकर गलतियां करना 'अज्ञानता' कहलाता है। जो नहीं करना चाहिए उसे जानते हुए भी करते ही रहना, जैसा व्यवहार नहीं करना चाहिए उसे जानते हुए भी वैसा ही व्यवहार करना 'अज्ञान' कहलाता है। इतना ही नहीं जो बातें नहीं बोलना यह जानते हुए भी बोलना, मतलब झूठ ना बोलना जानते हुए भी जो झूठ बोलना, आलोचना न करना जानते हुए भी आलोचना करना ये सब अज्ञानता के काम हैं।

इतना ही नहीं जो कुछ भी उसका अपना नहीं है सब कुछ अपना

समझना, जो शाश्वत नहीं है उसे शाश्वत समझना, पर ममत्व होना अज्ञान कहलाता है। इसीलिए अज्ञानता की तुलना अंधकार से की गई है। अज्ञान को अंधकार कहा जाता है। कारण सब कुछ है। फिर भी थप-थपाता है। नहीं होने पर भी सोचता है कि यहीं है।

अज्ञान में रहने वालों का व्यवहार

जो अज्ञान में हैं, वे नहीं जानते कि वे 'आत्मा' हैं बल्कि सोचते हैं कि वे शरीर हैं और जो कुछ शरीर के द्वारा मिला है सब कुछ मेरा ही है।

इतना ही नहीं आंखों से देखी गई सबको शाश्वत समझते हैं, समझना ही नहीं उनके लिए कष्ट उठाकर मेहनत भी करते हैं। जो संपत्ति नहीं रहता उस संपत्ति को कमाने के लिए गलतियां और पाप करते हैं।

मानव अपने अज्ञानता के कारण विवेक को खो रहा है। अर्थात अच्छे-बुरे, न्याय- अन्याय, धर्म-अधर्म, सत्य-असत्य के भेद को जाने बिना, वे वही काम करते हैं जो उन्हें नहीं करना चाहिए।

भगवत गीता में भी यह बताया गया है कि जो अज्ञान में है उनका व्यवहार कैसे होता है?

भगवत गीता

जो अज्ञान में है वे उच्च आशाओं से (आशाएं, बंधन) बंधन में रहकर, इच्छा (इच्छाएं), क्रोध (क्रोध), से रहते हैं। वह अपनी इच्छाओं का अनुभव करने के लिए अवैध मार्ग से धन के इच्छुक हैं। (भ.गी.16-12)

मेरा जन्म कुलीन परिवार में हुआ है। मुझसे बराबर एक और कोई भी है क्या? मैं यज्ञ करता हूं। दान देता हूं। आनंद का अनुभव करूंगा इस पर गर्वित होते हैं। (भ.गी.16-15)

वे अपने आप को बड़प्पन समझते हैं। मर्यादा नहीं होती है। धन होने

के कारण घमंड होता है। अहंकार, बल, गर्व, इच्छा, क्रोध अधिक होते हैं। वे दूसरों के शरीर में मुझ(आत्मा) को नहीं जानते और सबसे द्वेष करते हैं। असूया होता है। वे बड़प्पन के लिए शास्त्र विरुद्ध नाम मात्र यज्ञ, याग करते रहते हैं। (भ.गी.16-17)

ऐसे अज्ञानवश मोह (पत्नी, पुत्र पर मोह) में पड़ जाते हैं कामना (इच्छाओं) का अनुभव करने में रुचि रखकर नरक में गिरते हैं अर्थात दुःख प्राप्त करते हैं। (भ.गी.16-16)

भगवत गीता से हम जान सकते हैं कि अज्ञानता में उनका व्यवहार सृष्टि के विपरीत होने के कारण उन से किये गये कामों के परिणाम से उन्हें दुःख मिलेगा।

इसलिए जिन्हें दुःख नहीं चाहिए अर्थात जो दुःखों का निवारण करना चाहते हैं उन्हें जरूर अज्ञान को दूर करने का प्रयत्न करना चाहिए मतलब 'ज्ञान' को प्राप्त करने का प्रयत्न करना चाहिए।

किसी का भी व्यवहार का कारण उनके 'ज्ञान' पर निर्भर होता है। क्योंकि 'जो अज्ञान में हैं जानते हुए भी गलतियां करते हैं। गलतियों को नहीं करना चाहिए लेकिन गलती करते ही रहेंगे लेकिन ज्ञानी को गलती करने को कहने पर भी नहीं करते हैं।' यह ज्ञान उनको होने का कारण गलतियां करने पर क्या होगा! भविष्य में कितने दुःख होंगे!

आईए छोटा सा उदाहरण देखते हैं। किसी आम आदमी से पूछिए की क्या झूठ बोल सकते हैं? या नहीं? ऐसा पूछिए..तुरंत कहेंगे कि झूठ बोलना गलत है, इसका मतलब उनको यह बात पता है कि झूठ बोलना गलत है? लेकिन हमेशा कई झूठ बोलते ही रहते हैं।

फिर उसके कई कारण कहते रहते हैं। ऐसा अनिवार्य परिस्थितियों में मैंने बोला था। बचने के लिए झूठ बोलना पड़ा ऐसा कहते हैं। हमेशा झूठ नहीं बोलता हूं, आवश्यकता होने पर ही ऐसा कहता हूं। और कुछ लोग कहते हैं कि झूठ नहीं बोलेंगे तो कैसे होगा? कहते हैं। जो सच है उसे कहने पर झगड़ा होंगे

ना? और कुछ लोग कहते हैं सच बोलने पर कमा सकते हैं क्या? ऐसे ही वे खुद को भी तरह-तरह के कारण बता कर अपने को सही टहराते हैं।

लेकिन कितने भी कारण कहने पर चाहे खुद को सही ठहराया जाए, झूठ बोलना सृष्टि के हिसाब से गलत ही होगा। झूठ बोलना पापों में गणना की जाती है। उसके अनुसार दंडा देश को दिया जाता है। कोई भी उस दंडन का अनुभव करते समय दुःख में होगा। ये तो एक छोटा सा उदाहरण है, हमारे दुःखों का कारण हमसे की गई कई गलतियां है। सोचो हमारे जीवन में हर दिन हम कितनी गलतियां कर रहे हैं। अगर हम इतनी गलतियां करेंगे तो इस सृष्टि में सज़ा मिलेगा ना? मतलब कठिनाइयां आएगा ना? मतलब दुःख होगा ना?

इसलिए हमें यह जानना चाहिए कि हमारी गलतियों हमारे पाप ही हमारे दुःख का कारण है। वैसे गलतियां और पापों को करने का कारण ही 'अज्ञान' है।

देखिए आत्मज्ञानी रमण महर्षि जी झूठ बोलते हैं क्या? मतलब वे मरने के लिए तैयार हैं, लेकिन किसी भी हालत में झूठ नहीं बोलेंगे। कारण यह है कि वे 'ज्ञानी' है और वे दुःखी कैसे हो सकते हैं? वे चाहने पर भी दुःखी नहीं होंगे। इसलिए वे हमेशा खुश रहते हैं, भले ही उनके पास कोई संपत्ति भी न हो, लेकिन सामान्य व्यक्तियों के पास आवश्यकता से अधिक संपत्ति होने पर भी वे हमेशा दुःख में रहते हैं। अशांति में जीवन बिताते हैं। इसका कारण अज्ञान है।

इसलिए यह जान लीजिए कि दुःख के बिना खुशी से जीने के लिए हर एक को एक रमण महर्षि की तरह, एक विवेकानंद की तरह, अज्ञानता को दूर करना होगा। लेकिन अज्ञानता कैसे मिटेगा? 'ज्ञान' प्राप्त होने पर अज्ञानता अपने आप हट जाएगा। इसलिए ज्ञान प्राप्त करना होगा, इसके सिवा और कोई रास्ता नहीं है।

ज्ञान कैसे प्राप्त कर सकते हैं? क्या करने से 'ज्ञान' प्राप्त होगा? महानों से, महात्माओं से, योगियों से जानना चाहिए जिनको 'ज्ञान' है। उनमें से सबसे महान वशिष्ठ महर्षि, ब्र्मज्ञानी और योगेश्वर ने महान योग वाशिष्टम के माध्यम से दुःख निवारण के मार्ग का बोध किया।

वशिष्ठ बोध

ब्र्मर्षि पत्री जी ने हमें 'योगवाशिष्टम' के माध्यम से श्री वशिष्ठ महर्षि द्वारा बोध किए गए आत्मज्ञान और आत्म तत्व के मुख्य सार को समझने के लिए 'वशिष्ठामृतम' पुस्तक हमको दिया। उस 'वशिष्टामृतम' के सार को और सूक्ष्म करके नीचे दिया गया है। आईए हम इसका अध्ययन करें और इसे आचरण में रखकर ज्ञानी बन कर दुःखों का निवारण करके आनंद से जीयो और शाश्वत मोक्ष को प्राप्त करें।

श्री वशिष्ठ महर्षि ने मानव के दुःखों के कारणों का विवरण देते हुए कर्म सिद्धांत के बारे में भी बहुत अच्छा विवरण दिया है। वे आत्मा की महानता के बारे में विवरण देते हुए कहते हैं कि मनुष्यों के 'अज्ञान' का कारण उनको 'आत्मज्ञान' नहीं होने के कारण इतने कष्टों को सह रहे हैं इसलिए सभी को 'आत्मज्ञान' प्राप्त करना चाहिए। 'आत्मज्ञान' की महानता का विवरण देते हुए अज्ञानता को मिटाकर कैसे आत्मज्ञान को पा सकते हैं उन्होंने अच्छा विवरण दिया है। इसके लिए 1.ध्यान अभ्यास 2.स्वाध्याय 3. ज्ञानियों की संगति की आवश्यकता है, जो इन तीनों का अभ्यास करते हैं उनका 'आत्मा अनुभूति' कैसे होता है! ऐसे लोग अर्थात आत्मज्ञान प्राप्त कर चुके लोगों का व्यवहार कैसा होता है बहुत अच्छा विवरण दिया गया है।

इस प्रकार जो कोई भी ब्र्मर्षि वशिष्ठ जी ने जो दुःखों जैसे व्याधि के निवारण के लिए नीचे दिये गए औषधियों 1.साधना (ध्यान) 2. स्वाध्याय (ज्ञान भरी पुस्तकों का अध्ययन) 3. सांगत्य (ज्ञानियों से संभाषण करना, ज्ञानियों के बोध को सुनना) का आचरण करने से उन लोगों में आये परिवर्तन,

उनके व्यवहार में बदलाव के बारे में बताया है।

इसलिए वशिष्ठ जी से बोधित की गई औषधियों को हम भी सेवन करेंगे अर्थात हम तीन आध्यात्मिक त्रिरत्नों का आचरण करेंगे। जब हम तीव्र साधना करेंगे तो हममें होने वाले परिवर्तनों से हम कौन सी स्थिति में हैं? हमारी साधना कैसे हो रही है? क्या हमारी साधना प्रगति में है? या नहीं? क्या आध्यात्मिकता रूप में हम बढ़ रहे हैं? या नहीं? हमारा वास्तविक आचरण कहां तक है? आईए इन विषयों को वशिष्ठ जी के बोध से हम अच्छी तरह समझेंगे।

मानव को क्या सोचना चाहिए?

मानव के दुःखों का कारण :

1. अज्ञानता
2. अनेकानेक इच्छाएं
3. चित् को (मन) जीत ना पाना
4. दुष्टान्न मतलब मृताहार (मांसाहार) को खाना
5. दुष्ट क्रिया(पाप कर्म)
6. दुर्जन सांगत्य
7. भय
8. रोग
9. दुर्घटनाएं
10. समस्याएँ

(वशिष्ठामृतम - 113)

इस संसार में दुःख अनंत है, सभी सुख घास की भूटी जैसे कम। इसलिए दुःखों के साथ आने वाले सांसारिक सुखों पर ध्यान केंद्रित नहीं करना चाहिए।

(वशिष्ठामृतम - 23)

नरक जैसी बीमारी(कठिनाइयां, समस्याओं, बाधाऐं, बीमारियों) का इस दुनिया में कौन इलाज नहीं करवाता है ऐसा रोगी को औषधियों (ध्यान अभ्यास, स्वाध्याय, सज्जन सांगत्य) के बिना अन्य लोकों में जाने पर भी वह क्या कर सकता है?

(वशिष्ठामृतम - 201)

तत्वज्ञान (आत्मज्ञान) इंद्रिय संयम न होने के कारण चित्त में शांति को खोकर निरंतर राग द्वेष में होने के कारण, 'यह मिला, वह नहीं मिला' जैसे मानसिक व्याधि सावन में बारिश की बूंदों की तरह उद्भव हो रहे हैं।

(वशिष्ठामृतम - 112)

कई सांसारिक मामलों में अपने दिनों को अनजाने में ही गुज़ार रहे हैं इसलिए मृत्यु को याद में रखकर समय का सदुपयोग करो।

(वशिष्ठामृतम - 195)

हर दिन यह याद रखना चाहिए कि यह शरीर नश्वर है। जानवरों के जैसे भौतिक सुख में रुचि नहीं होनी चाहिए। सत्पुरुष के जैसे बनने के लिए साधना, स्वाध्याय और सज्जन सांगत्य का आश्रय लेना चाहिए।

(वशिष्ठामृतम - 10)

'मैं मर जाऊंगा, मर जाऊंगा, मर जाऊंगा' आप क्यों कहते हैं? इस सत्य से क्यों अनजान हो की मृत्यु के बाद भी 'मैं रहूंगा, मैं रहूंगा, मैं रहूंगा'।

(वशिष्ठामृतम - 183)

पुराना शरीर छोड़कर नया शरीर लेना एक नया महोत्सव ही होगा। ऐसा नया शरीर देने वाला मृत्यु को आने पर आनंदित होने के बजाये दुःखित क्यों हो रहे हो?

(वशिष्ठामृतम - 182)

शरीर के जन्म के कारण तुम पैदा नहीं हुए। शरीर के नाश होने पर तुम्हारा कोई नाश नहीं होगा। शरीर से तुम को कोई लेना-देना नहीं है।

(वशिष्ठामृतम - 77)

जिस शरीर को लेकर तुम स्वप्न में घूम रहे हो वह शरीर अब कहां है? यह शरीर भी वैसा ही है।

(वशिष्ठामृतम - 99)

इसलिए, अज्ञान की नींद से जाग कर यह जानना चाहिए कि मैं शरीर नहीं हूं।

(वशिष्ठामृतम - 100)

'यह शरीर मैं हूं' यह भावना महा विनाशकारी बंधन में रखता है। 'यह शरीर मैं नहीं हूं' यह भावना निर्मल 'मोक्ष' की प्राप्ति करवाता है।

(वशिष्ठामृतम - 116)

मुक्ति को चाहने वाला आत्म दर्शन के लिए जरूर प्रयास करना चाहिए। आत्म दर्शन से आपके सारे पाप और दुःख दूर हो जाएंगे।(वशिष्ठामृतम - 79)

बुढ़ापा, शोक, ड़र को दूर करने वाला आत्म दर्शन करें तो, आत्मा का अनुभव करें तो जीव बुने हुए बीज के जैसे बार-बार इस संसार में जन्म नहीं लेगा।

(वशिष्ठामृतम - 103)

जिसके द्वारा जीव इस संसार में बार-बार जन्म लेना और मरता नहीं है ऐसी परम सुख को 'निर्वाण' कहते हैं। वो केवल 'आत्मज्ञान' से ही प्राप्त होता है। (वशिष्ठामृतम - 20)

इस संसार सागर को पार करना बहुत कठिन है बुद्धिमान लोग केवल 'ज्ञान युक्ति' के नाव से एक मिनट में पार करते हैं। (वशिष्ठामृतम - 21)

पुरुषार्थ सिद्धि के लिए बुद्धिमान मनुष्य प्रयास द्वारा अनंत दुःख रहित आत्मपथ को प्राप्त करता है। (वशिष्ठामृतम - 24)

जन्म लेने वाले हर मानव को बचपन से ही 'आत्मा विध्या' के लिए आत्म तत्व को जानने वाले गुरुओं का आश्रय चाहिए। (वशिष्ठामृतम - 44)

बाल्यावस्था, बुढ़ापा ज्ञानार्जन के लिए उपयोगी नहीं है इसलिए यह जानना चाहिए कि मृत्यु के समान है। युवावस्था वो भी अगर विवेकपूर्ण हो तो वह जीवन बन जाता है। (वशिष्ठामृतम - 211)

जो पैदा होता है बचपन में ही दुनिया की वास्तविक स्थिति यानी गैर-अस्तित्व की स्थिति (नित्य-अनित्य का विवेक) को जानकर दुःख राहित्य में रहना चाहिए।

(वशिष्ठामृतम - 226)

जिसका मन आत्मा में विश्राम पाता है उन महात्माओं, साधुजनों को ऐसे ढूंढ कर पकड़ना चाहिए जैसे कि एक दरिद्र मणियों को ढूंढता है।

(वशिष्ठामृतम - 28)

सभी सुगुण अगर एक ही पुरुष में नहीं है तो जिस-जिस में उन गुणों में निष्णात है उन पुरुषों से सीखने वाला उसकी बुद्धि को वृद्धि कर सकता है।

(वशिष्ठामृतम - 30)

संसार को पार करने के लिए वनवास (सन्यास) अर्थात कहीं चले जाना नहीं। स्वदेश निवास मतलब जहां रहते हैं वहीं रहना नहीं।कठिन तपस्या इत्यादि मतलब शरीर को कष्ट देना नहीं, कर्मों का त्याग करना नहीं कर्मों को करना नहीं। पुण्य कर्मों से प्राप्त ख्याति भी नहीं। लाभ, ऐश्वर्या, वरदान,शाप, सामर्थ विचित्र फलों का समूह नहीं। 'आत्मा स्थिति' में रहना ही संसार से बाहर निकलने का मार्ग है। जब मन सांसारिक बातों में नहीं पड़ता है वैसी आत्मा स्थिति 'ध्यान' साधना से ही मिलता है। (वशिष्ठामृतम - 228)

स्वयं ही अपना बंधु है। खुद को अपना उद्धार करना चाहिए। शरीर पर मोह से 'आत्मा' को जन्मों के कीचड़ से समुद्र में नहीं धकेलना चाहिए।

(वशिष्ठामृतम - 74)

'अभ्यास', 'वैराग्य' जैसे प्रयत्नों से स्वविचार से प्राप्त तत्व ज्ञान जैसे महान जहाज़ से संसार के महासागर को पार करना चाहिए।

(वशिष्ठामृतम - 75)

ब्र्ह्म के बारे में चिंतन करना उसी को दूसरों से बताना परस्पर उसी के बारे में प्रबोध करना उसी में निष्ठा होना इसी को महनीय अभ्यास कहते हैं।

(वशिष्ठामृतम - 35)

विवेक के अभाव में करोड़ों लोग मुक्ति न पाकर संसार भ्रम में डूबे हुए हैं। (वशिष्ठामृतम - 78)

स्वप्न रूपी सूक्ष्म शरीर मोक्ष प्राप्त करने तक सभी तरह की योनियों में परिभ्रमण करता रहता है।

(वशिष्ठामृतम - 109)

संतुष्ट परम लाभ है-विचारण ही परम ज्ञान है।
सत्सांगत्य ही परम गति है- शम ही परम सुख है।

(वशिष्ठामृतम - 29)

इस तरह से इंसान को कई विषयों के बारे में जानना,सोचना चाहिए। इसके अलावा सृष्टि के महान सिद्धांत में से एक 'कर्म सिद्धांत' के बारे में भी जानना चाहिए। आईए देखें कि श्री ब्र्म्मर्षि वशिष्ठ ने 'कर्म सिद्धांत' के बारे में क्या कहा है।

कर्म सिद्धांत

इस संसार में सभी उत्तम पुरुष प्रयास के (कृषि) द्वारा हासिल किया जाता है।

(वशिष्ठामृतम - 1)

'जो जैसा करेगा वैसा ही फल भोगेगा' इसलिए किया हुआ कर्म के अलावा कोई ईश्वर नहीं है कोई प्रारब्ध नहीं है।

(वशिष्ठामृतम - 3)

किए जाने वाले कर्म दो प्रकार के होते हैं। अवैज्ञानिक और शास्त्रानुकूल। इनमें अवैज्ञानिक कर्म अनर्थदायक अर्थात दुःख देने वाले होते हैं। शास्त्रानुकूल कर्म परमार्थ दायक अर्थात मुक्तिदायक होते हैं। (वशिष्ठामृतम - 4)

पुरुष प्रयत्न दो प्रकार के होते हैं पूर्व जन्म में किया हुआ और इस जन्म में किया हुआ इनमें पूर्व जन्मों में किए गए कर्म को इस जीवन में किए गए पुरुष प्रयत्न के द्वारा शीघ्रता से जीत सकते हैं।

(वशिष्ठामृतम - 2)

पिछले जन्मों के पुरुष प्रयत्न (पाप) और इस जन्म के पुरुष प्रयत्न (ध्यान साधना) वे दोनों भेढों की तरह लड़ते हैं। उनमें कमजोर हार जाता है।

(वशिष्ठामृतम - 5)

शास्त्र आधारित कर्मों (साधना, स्वाध्याय, सज्जन सांगत्य) के माध्यम से पूर्व जन्म के पुरुष प्रयत्न (पाप) पर विजय प्राप्त करने का प्रयास करना चाहिए। (वशिष्ठामृतम - 6)

जब तक पिछले अशुभ कर्मों (पापों) का नाश नहीं होता है तब तक उत्तम पुरुष प्रयत्न (ध्यान) द्वारा प्रयास करते रहना चाहिए।

(वशिष्ठामृतम - 7)

जिस तरह पिछले दिन की अपच जैसी बीमारी को आज दिया हुआ औषधि से ठीक किया जाता है इस तरह पिछले जन्म के पुरुष प्रयासों को (पाप कर्म) इस जन्म के पुरुष प्रयासों (ध्यान) के अभ्यास से निस्संदेह नाश हो सकते हैं। (वशिष्ठामृतम - 8)

कभी भी गधे की तरह प्रायसहीन नहीं होना चाहिए। इस लोक की सिध्दि, परलोक की सिध्दि के लिए हमेशा प्रयास करते ही रहना चाहिए। (वशिष्ठामृतम - 9)

जो पुरुष प्रयत्न से लक्ष्य को प्राप्त करने वाले महान लोगों की दृष्टि को ना समझने वाला, परमात्मा मुझे प्रेरित करता है ऐसा सोचने वालों के मुख को देखकर लक्ष्मी (भोग) भाग जाती है। (वशिष्ठामृतम - 11)

वासना (कर्मो) वासना राहित्य (कर्म राहित्य) ही बंध-मोक्ष के कारण बनते हैं। (वशिष्ठामृतम - 204)

इस प्रकार कहा गया है कि दुःखो का कारण कर्म है। उन कर्मो को हमें अपने प्रयत्नों से मुक्त करना चाहिए, कर्मो से मुक्त होना ही दुःखों से बाहर आने का मार्ग है अर्थात मोक्ष की प्राप्ति का मार्ग है। कर्म रहित मतलब कर्मो से मुक्ति चाहते हो तो ‘आत्मज्ञान’ प्राप्त करना ही एक मात्र उपाय है। ब्र्म्मर्षि वशिष्ठ ने ‘आत्मा’, ‘आत्मा’ की महानता के बारे में व्याख्या किया है। कारण यह है कि ‘आत्मा’ की महानता को जानने से ही आत्मज्ञान प्राप्त करने की इच्छा बढ़ती है। चलो देखें उन्होंने आत्मा के बारे में क्या कहा!

आत्मा की महानता

यह 'आत्मा' दूर नहीं है, करीब भी नहीं, यह उपलब्ध भी नहीं है। न मिलने वाला जगह में भी नहीं है। यह तेजोमय 'आत्मा' मानव को उसके शरीर से ही प्राप्त होती है। यह 'आत्मा' तपस्या और स्नान कर्मों से प्राप्त नहीं हो सकती। यह 'ध्यान' से प्राप्त होती है। (वशिष्ठामृतम - 31)

लाखों शरीर मरते ही रहते हैं उन्हें अनुभव करने वाले चेतना आत्मा कभी नाश नहीं होती और हमेशा के लिए ऐसी ही रहती है।

(वशिष्ठामृतम - 37)

शरीर के नाश हो जाने, घायल हो जाने, क्षीण होने पर भी आत्मा को कोई हानि नहीं होती यदि शरीर जल भी जाए तो उसके अंदर की वायु नाश नहीं होती।

(वशिष्ठामृतम - 39)

इस 'आत्मा' के दर्शन करें तो सकल चराचर की दर्शन के समान है। इस 'आत्मा' के बारे में सुनते हैं तो समस्त सुनने के समान है। इस 'आत्मा' को छूते हैं तो सकल चराचर को छूने के समान है। यह 'आत्मा' आपके पास है तो सकल चराचर आपके पास रहने के समान है।

(वशिष्ठामृतम - 66)

वाह! कितना विचित्र है। मानव सच्चे आत्मा यानी ब्र्मा को भूल गए हैं असत्य शरीर, मूर्ति को अच्छी तरह याद रख रहे हैं।

(वशिष्ठामृतम - 43)

आत्मतत्व के बारे में विस्तार से बात करने, पढ़ने पर भी क्या उपयोग? चाहे कितनी ही बार कहा जाए, सुना जाए 'बुद्धिहीन' वाले आत्मतत्व

की महानता को समझ नहीं पाते। (वशिष्ठामृतम - 217)

आत्मा किसी को भी दिखाई नहीं देता। उसे वेही देख पाते हैं जिनका चित्त नाश (शून्य मन)हो चुका है ध्यान से ही चित्त (मन) का नाश होता है। (वशिष्ठामृतम - 65)

सुख, दुःख, जनन,मरण आदि सभी भ्रांतियां नाश करने वाला सिर्फ ’आत्मज्ञान’ है। (वशिष्ठामृतम - 52)

जिसका अंतरंग ‘आत्मा’ प्रेम से मिला हुआ है वह कर्म करते हुए भी सुख-दुःख के वश नहीं होते। (वशिष्ठामृतम - 70)

सभी दिशाओं में बहुत सारे जीव हैं। लेकिन ‘आत्मज्ञान’ प्राप्त करने वाले बहुत दुर्लभ हैं। साधारण पेड़ हर जगह भरे होते हैं। लेकिन कल्पवृक्ष बहुत दुर्लभ है ना! (वशिष्ठामृतम - 176)

‘आत्मज्ञान’ नामक पांडित्य (जिसके द्वारा मनुष्य संसार के चक्र में नहीं पड़ता वही पांडित्य है) का फल ‘आनंद’ है। उससे बढ़कर न तो पृथ्वी पर और न ही स्वर्ग में कोई सुख, संपत्ति है।

(वशिष्ठामृतम - 206)

वशिष्ठ महर्षि ने इस प्रकार ‘आत्मा’ की महानता का विवरण देते हुए ऐसी ‘आत्मा’ का संबंधित ‘ज्ञान’ को अनुभव पूर्वक पाने के लिए जो कुछ करना चाहिए उसके बारे में भी बताया है।

आत्मज्ञान प्राप्त करने के लिए

आत्म तत्व के विचारण को एक पल भी नहीं छोड़ना चाहिए।

(वशिष्ठामृतम-25)

जैसे सूरज अपना प्रकाश देना रोकता नहीं! वैसे ही ज्ञानी आत्मा विचारण करना रोकता नहीं। (वशिष्ठामृतम-73)

मैं कौन हूं? ये जगत क्या है? यह कैसे आया है? ये जनन मरण कैसे

हो रहे हैं? इस प्रकार अंतरंग में विचारण करते रहने से ही 'आत्म साक्षात्कार' प्राप्त कर सकते हो। (वशिष्ठामृतम-71)

'मैं उनका हूं', 'वह हमारा है', 'ये शरीर ही मैं हूं', इत्यादि अज्ञानों को जो ज्ञान से छोड़ देते हैं वे और भी उत्तम स्थिति को जाते हैं।

(वशिष्ठामृतम-125)

यदि तुम को हमेशा 'मैं आत्मा हूं' का भाव है, तो पूरी तरह से तुम आत्मा बन जाओगे। (वशिष्ठामृतम-102)

गुणवानों का तिरस्कार करना ही मृत्यु के समान है। उनका आश्रय लेना ही जीवन है। उनके सांगत्य में रहने से जीवन को स्मृति, मोक्ष फल प्राप्त होता है। (वशिष्ठामृतम-38)

अविध्य (अज्ञान) का आधा भाग तत्वज्ञों से परस्पर संभाषण से नाश होता है। 25 प्रतिशत शास्त्र विचारण (स्वाध्याय) से नाश होता है। बाकी 25 प्रतिशत साधना के द्वारा आत्मानुभव से चले जाता है।

(वशिष्ठामृतम-141)

चाहे कितने भी बलवान हो बिना हिले दूसरी जगह नहीं पहुंच सकते वैसे ही बिना प्रयास से कोई भी 'विषय विरक्ति' को नहीं पा सकते।

(वशिष्ठामृतम-64)

महान पुरुष प्रयास, परमात्मा का आंदोलन अपनाकर, शास्त्र अनुसार, निर्भय होकर, निश्चिंत से साधना करोगे तो मोक्ष सिद्धि प्राप्त क्यों नहीं होगी।

(वशिष्ठामृतम -49)

सभी उत्तम साधनाएं, प्रयासों को सर्वत्र हमेशा उत्तम परिणाम ही मिलते हैं। इसलिए शुभ प्रयत्न को छोड़ना नहीं चाहिए।

(वशिष्ठामृतम-50)

गुरु बुध केवल शास्त्र मर्यादा के लिए होता है। ज्ञान की प्राप्ति का वास्तविक कारण शिष्य की शुद्ध प्रज्ञा ही है।

(वशिष्ठामृतम-114)

समस्त प्राणियों में अपनी आत्मा को, अपनी आत्मा में समस्त प्राणियों को अभेद पूर्वक (एक ही रूप) जब देखता है। तभी जीव को मुक्ति प्राप्त होती है। (वशिष्ठामृतम - 136)

ऐसे कहते हुए ब्र्मर्षि वशिष्ठ जी ने ऐसी स्थिति को प्राप्त करने के लिए 'ध्यान' ही एकमात्र मार्ग है। इतना ही नहीं 'ध्यान' की महानता और 'ध्यान' करने वाले कितना महान कार्य कर रहे हैं! वे कितना महान फल प्राप्त कर सकते हैं इसके बारे में भी विवरण दिया है।

ध्यान की महानता

'ध्यान' ही 'आत्मा' भगवान का उपहार है। 'ध्यान' भगवान को पसंद है। 'ध्यान' ही उनका अर्ध्यपाध्य है।ध्यान से अभिव्यक्तित चैतन्य ही उनको समर्पित पुष्प है ।

(वशिष्ठामृतम-105)

यदि 'आत्मा' की पूजा अर्थात 'ध्यान' करते हैं तो 'स्वात्मा' तुरंत ब्र्मानंद जैसे महान वरदान प्रधान करता है। इस 'आत्मा की पूजा' की तुलना रूद्र, शिव, इंद्र आदि की पूजा खंडहारों सामान व्यर्थ प्रतीक होता है।

(वशिष्ठामृतम - 145)

अंतरंग में 'आत्मा भगवान' का ध्यान करना ही पूजा है, इसके अलावा कोई अन्य पूजा नहीं है। इसलिए तीनों लोकों का आधारभूत जो परम 'आत्मा' को हमेशा 'ध्यान' के साथ नित्य पूजा करनी चाहिए।

(वशिष्ठामृतम-104)

जो देवताओं का ध्यान करते हैं वे सिर्फ देवताओं को प्राप्त करते हैं। यक्षों को ध्यान करने वालों को सिर्फ यक्षों को ही प्राप्त करते हैं। जो ब्र्म का ध्यान करते हैं वे ब्र्म को ही प्राप्त करते हैं। इसलिए जो महत्ता है उसे प्राप्त करने का प्रयत्न करना चाहिए। (वशिष्ठामृतम -46)

चित्त को नाश करने के दो मार्ग हैं 'योग' और 'ज्ञान'। 1.योग-वृत्तों का निवारण, 2. ज्ञान-यथार्थ का दर्शन। (वशिष्ठामृतम-81)

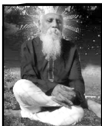
रोगी को कैसी दवाई की आवश्यकता है वैसे ही दवाई देनी चाहिए, वैसे ही इंद्रियों को जीतने के लिए ध्यान के अलावा और कोई मार्ग नहीं है।

बाह्यकारत्व (बाह्य साधनों) से मानव इंद्रियों को कभी भी जीत नहीं सकता। लेकिन ब्र्म्हकारत्व (अंतर साधनाओं) से मानव इंद्रियों को जीत सकता है। (वशिष्ठामृतम-212)

इंद्रियां को जीतने वाले ही बहादुर मनुष्य कहलाते हैं। बाकी सब नाम से बने चलते फिरते यंत्र हैं। (वशिष्ठामृतम-140)

अभ्यास के द्वारा अर्थात ध्यान साधना से अज्ञानी भी धीरे-धीरे 'ज्ञानी' बनता है। पर्वत भी चूर-चूर हो जाते हैं। तीर भी बहुत बारीक निशाना लगाता है। (वशिष्ठामृतम-165)

इस प्रकार महर्षि वशिष्ठ जी ने अज्ञान को दूर निकालकर ज्ञान को ध्यान साधना से प्राप्त करने के बारे में कहा है। इसके अलावा उन्होंने बताया है कि 'साधना, स्वाध्याय, सज्जन सांगत्य' ही ज्ञान की अधिग्रहण और मोक्ष प्राप्ति मतलब दुःख निवारण के मार्ग हैं।



ध्यान की विधि - सांस पर ध्यान

जिस किसी को जो कोई आरामदायक आसान हो उसमें आराम से बैठ्कर... दोनों हाथों को जोड़कर... दोनों आंखों को बंद करके... प्राकृतिक रूप से होने वाला सांस लेना और छोड़ने की प्रक्रिया का अवलोकन करना चाहिए!

बीच-बीच में अनेकानेक सोच मन में आते हैं उन्हें वहीं के वहीं कटौती करके... फिर से बार-बार सांस पर ही ध्यान ले जाते रहना चाहिए... धीरे-धीरे निर्विचार की स्थिति मिलती है.... चित्त वृत्तों का निरोध होगा... मन निर्विषय, शून्य हो जाएगा। मन को शांति मिलेगा। यही ध्यान की अवस्था है।

इस निर्विचार अवस्था में होने वाले अनेकानेक शारीरिक, नाड़ी मंडल, आत्मा अनुभवों का अवलोकन करना चाहिए। इस स्थिति में ब्र्म्हांडीय प्राण शक्ति अत्यधिक मात्रा से शरीर में प्रवेश करके नाड़ी मंडल को शुद्ध करता है। उस ऊर्जा के कारण बीमारियां कम हो जाते हैं। नाड़ी मंडल शुद्ध होने के कारण कर्मों का नाश होते हैं।

हर दिन अपने उम्र के हिसाब से... जितना उम्र हो कम से कम उतने मिनट... जरूर... दिन में दो बार... ध्यान करना चाहिए।

साधना स्वाध्याय और सज्जन संगति का महत्व

वशिष्ठ महर्षि

**स्लो।।	उपाय एकः शास्त्रार्थ**
द्वितीय समागमः
ध्यानम तृतीयम
निर्वाणेश्रेष्ठ स्तत्रोत्तर्तरः (योगवाशिष्टम)

ताः मोक्ष की प्राप्ति के लिए अर्थात दुःखों के निवारण के लिए तीन उपाय बताए गए हैं। वे हैं (1) शास्त्रार्थों को समझना (स्वाध्याय) (2) ज्ञानियों का सांगत्य (3) ध्यान। इन तीनों में एक से श्रेष्ठ एक उपाय है।

दुःख निवारण के लिए इन तीनों की आवश्यकता है। (1) साधना (2)स्वाध्याय, (3) सज्जन सांगत्य। केवल महर्षि वशिष्ठ ही नहीं बल्कि सभी ब्र्म्ह ज्ञानी यही कहते हैं कि ये तीन आध्यात्मिक त्रिरत्न मानव को दुःखों से बाहर निकालने वाले सीढ़ियां हैं। इसलिए आईए जाने कि भजगोविंदम में श्री आदि शंकराचार्य ने इनके महत्व के बारे में क्या कहा है?

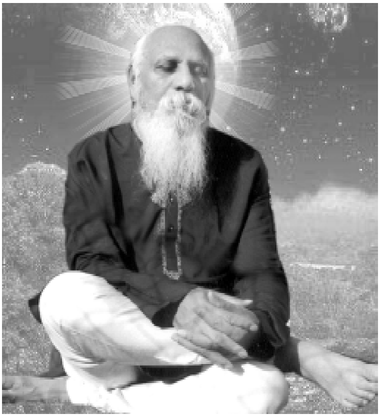
आदिशंकराचार्य जी

भगवदगीता किंचि दधीता
गंगाजल लव कणिका पीता।
सकृदपि येन मुरारी समर्चा
क्रियता तस्य यमेना न चर्चा ।।

ताः जो कोई भगवत गीता का थोड़ा भी अध्ययन करते हैं जो कोई भी गंगाजल की एक बूंद भी पी लेते हैं जो ज्ञानियों से कम से कम एक बार चर्चा करते हैं वैसे लोगों के बारे में यमराज भी परवाह नहीं करते ।

ब्र्म्मर्षि पत्रीजी ने श्री आदि शंकराचार्य जी से बोधित संदेश का अच्छी व्याख्या दिया है।

ब्रम्मर्षि पत्रीजी की व्याख्या



'आत्मज्ञान से भरी, आत्मा-अनुभव से लिखी गई आध्यात्मिक ग्रंथों को थोड़ी मात्रा में सही पढ़ना चाहिए।'

'ध्यान स्थिति में, जब समाधि में खेचरी मुद्रा के द्वारा से लार ब्रम्मांडीय ऊर्जा के साथ मिलकर अमृत की बूंद में बदल जाती है, तब उस गंगाजल की एक बूंद सही पीनी चाहिए', अर्थात अनुनित्य ध्यान को थोड़ी मात्रा में सही करना चाहिए।

'वैसे ही जो कोई थोड़ी मात्रा में सज्जन सांगत्य करते हैं! ऐसे लोगों की मृत्यु के बाद, जब वे' इस भूमंडल को छोड़ कर परलोक पहुंचते हैं, तब उन्हें खड़ा करके, उन्हें 'फटकार' करने वाले कोई नहीं होंगे। यानी चर्चा करने वाले कोई नहीं होंगे।

पत्री जी ने कहा कि श्री आदि शंकराचार्य जी ने आध्यात्मिक शास्त्र के त्रिरत्न अर्थात ध्यान, स्वाध्याय और सज्जन सांगत्य को सुंदर शब्दों में शानदार ढंग से समझाया है।

वैसे ही सभी महात्माओं, ब्रम्मज्ञानियों ने एक ही बात बताया है। वे कहते हैं कि दुःख निवारण के लिए जो 'आत्मज्ञान' चाहिए उसको पाने के लिए (1) स्वाध्याय, (2) सज्जन सांगत्य, (3) ध्यान साधना की आवश्यकता है।

क्योंकि ज्ञान भरी पुस्तकों का अध्ययन करके ज्ञान के बारे में जान सकते हैं। इस तरह हमने जो जाना है उसे आत्मज्ञान के सांगत्य से बेहतर ढंग से समझ सकते हैं। उनके साथ विशेष ध्यान साधना करके जो हमने सीखा है उसे अनुभव में ला सकते हैं। इसी तरह 'आत्मज्ञान' को अनुभव पूर्वक रूप से पाकर दुःखों से पूरी तरह से छुटकारा पाकर शाश्वत आनंद प्राप्त कर सकते हैं।

इसीलिए महर्षि वशिष्ठ जी ने इस तरह कहा।

श्लोः **यथा मयोपधिष्ठोसि यथा पश्यसी शास्त्रतः**
यथानूभवसि श्रेष्ठमेक वाक्य तथा कुरु ।

ताः हे रामचंद्र! मैंने आपको जो भी उपदेश दिया है! आपने जो कुछ भी शास्त्रों के द्वारा जाना है! तुम जो कुछ भी स्वानुभव से देख रहे हो! इन तीनों को एक ही वाक्य बनाना चाहिए। (गुरुवाक्य, शास्त्र बोध, स्वानुभव के जैसे इन तीनों का एकार्थ होना ही यथार्थ तत्वानुभव का चिह्न है।)

ज्ञानियों के सांगत्य से हमने जो कुछ जाना! ज्ञान के बारे में हमने पुस्तकों के द्वारा जो कुछ अध्ययन किया! उसी को ध्यान साधना के द्वारा अनुभव में लाने को ही आत्मा अनुभव पाना कहते हैं।

इस प्रकार कहा गया है कि ध्यान साधना, स्वाध्याय, सज्जन सांगत्य विशेष रूप में करने से कोई भी जैसे भी हो 'आत्मज्ञान' को प्राप्त कर सकते हैं।

भगवान बुद्ध

उपरोक्त के अतिरिक्त आत्मज्ञान प्राप्त करने वालों का व्यवहार कैसे होना चाहिए भगवान बुद्ध ने 'ब्र्मा विहारों' के माध्यम से सूचित किया। वे चार हैं। (1)मैत्री (2) करुणा (3) मुदिता (4) उपेक्षा।

स्वाभाविक रूप से समाज में दो तरह से जीवन बिताने वाले हैं। (1) प्रापंचिक जीवन जीने वाले वे हैं जो इस भावना के साथ जीते हैं कि मैं शरीर हूं, (2) आध्यात्मिक रूप से जीने वाले वे हैं जो इस भावना के साथ जीते हैं कि मैं आत्मा हूं।

इसलिए जो आत्मज्ञान प्राप्त करना चाहते हैं

1) मैत्रीः मतलब प्रापंचिक में यानी धन के विषय में या किसी और विषय में

अपने से उच्च स्थान में रहने वालो पर बिना ईर्ष्या करके मित्रता का व्यवहार करना चाहिए।

2) करुणाः मतलब प्रापंचिक में अपने से निचले स्थिति में जो हैं उनके प्रति अनादर की भावना नहीं होनी चाहिए। अपमानित नहीं करना चाहिए। करुणा दिखाना चाहिए। दयालु होना चाहिए।

3) मुदिताः उसी तरह आध्यात्मिकता में अपने से उच्च स्थिति में रहने वालों को देखकर आनंदित होना चाहिए। नफरत नहीं करना चाहिए।

4) उपेक्षाः उसी तरह आध्यात्मिकता में तुमसे निचले स्थिति में रहने वालों के साथ समभाव से व्यवहार करना चाहिए। उन्हें उनकी गति पर छोड़ देना चाहिए। इतना ही नहीं उनकी आलोचना नहीं करना चाहिए। उनके कमियों की व्याख्या नहीं करना चाहिए।

जो कोई भी भगवान बुद्ध द्वारा बोधित किये गए ब्र्म्ह विहारों का पालन त्रिकरण शुद्धि से (1) ध्यान साधना करता है (2) ज्ञान से भरपूर किताबें पढ़ता है (3) आत्मज्ञान से संबंधित संदेशों और उपदेशों को सुनता रहता है! वे थोड़े समय में ही आध्यात्मिकता में बढते हैं यानी उनमें 'आत्मज्ञान' बढ़ती रहती है।

जैसे-जैसे ज्ञान बढ़ता है उन्हें कुछ अलौकिक अनुभवों, शक्तियां और सिद्धियां भी मिलती है। कुछ लोगों को प्राप्त नहीं होता। कुछ लोगों को कुछ ही प्राप्त होते हैं।

1) अनुभवः दिव्य चक्षु का खुलना, सूक्ष्म शरीर यान कर पाना, मास्टरों के संदेश सुन पाना, पिछले जन्मों को देख सखना, दिव्य श्रवण कर पाना आदि।

2) शक्तियांः हिप्नोटिज्म, मेसमेरिजिम, वांटरिज्म, मेटोलोतेरेपी, ब्लाक म्याजिक, एनामिल म्याजिक माग्नटिज्म आदि।

3) सिद्धियांःअणिमा, महिमा, लघिमा, गरिमा, प्राप्ति, प्राकम्य, ईशत्व, वसत्व।

इस तरह उनकी साधना की तीव्रता के अनुसार, उनके आध्यात्मिक

विकास यानी ज्ञान प्राप्ति के लिए आवश्यक कुछ शक्तियां,सिद्धियां इस सृष्टि में स्वाभाविक रूप से दी जाती है। वो शक्तियां उनके ज्ञान के विस्तार के लिए है न कि स्वार्थ प्रयोजन के लिए। मतलब हमें यह जानना चाहिए कि वे सब दिखावा और अपने को महान साबित करने के लिए नहीं है।

लेकिन ऐसे अनुभवों, शक्तियों का उपयोग आध्यात्मिक विकास के बजाय सांसारिक लाभ के लिए इस्तेमाल करता है! महानता के लिए दिखावटी करते हैं, अपनी महानता बताते रहते हैं! वे उन शक्तियों को खोने का जोखिम भी है।

लेकिन जो लोग इस प्रकार प्राप्त शक्तियों का उपयोग ज्ञान की वृद्धि के लिए करते हैं वे आध्यात्मिक रूप से मतलब आत्मा की स्थाई बढ़ती रहती है।

जिनका आध्यात्मिक विकास हो रहा है उनकी शक्ति भी बढ़ती रहती है। जैसे-जैसे वे बढ़ते हैं... उनके शरीर के चक्र एक-एक करके उत्तेजित होते रहते हैं। मतलब जैसे-जैसे वे बढ़ते रहते हैं उनकी शक्तियां बढ़ने पर उनके कार्यों में, व्यवहारों में परिवर्तन आता है। तो जैसे-जैसे उनका व्यवहार बदलता है वे जो काम कर रहे हैं उसके आधार पर यह पता चलता है कि वह इस चक्र की अवस्था में है। बुजुर्ग कहते हैं कि उनमें यह चक्र चैतन्य हुआ।

आध्यात्मिकता में बढ़ने पर मतलब उनका ज्ञान बढ़ते समय अगर उन्हें अपना भौतिक शरीर छोड़ना पड़े तो वे उन्नत लोकों में पहुंचते हैं। इस प्रकार वे अपने ज्ञान परिधि के अनुसार विभिन्न उन्नत लोकों में पहुंचते हैं। पृथ्वी पर उनकी साधनाओं के अनुसार, उनकी वृद्धि के अनुसार, उनके ज्ञान स्थिति के अनुसार, उनका मनोमय कोष, कारणमय कोष, महाकारणमय कोष और निर्वाणमय कोषों में सहज रूप में दो डीएनए स्ट्रैंड्स से लेकर 12 डीएनए स्ट्रैंड्स तक उन्नतीकरण होता है।

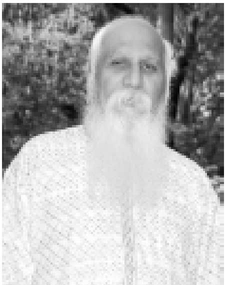
उसके बाद जब वे पृथ्वी पर भौतिक शरीर धारण करते हैं उनके भौतिक शरीर के ऊतकों में डीएनए (डीएनए यानी शरीर में, मस्तिष्क में, स्थित कोशिकाओं में गुणसूत्रों पर रहने वाले स्ट्रांड)भी सूक्ष्म लोकों के स्तर तक

उन्नतीकरण की गई है वही स्तर यहां भी यानी भूलोक में भी उन्नतीकरण किया जाता है।

अर्थात भूलोक में साधना, स्वाध्याय, सज्जन सांगत्य के माध्यम से जिन्होंने आत्मज्ञान में वृद्धि की है उसके द्वारा उन्होंने अपने शरीर को शक्तिशाली बनाया है केवल वे ही उन्नत लोकों में सूक्ष्म शरीरों के डीएनए में परिवर्तन होगा और उसके अनुसार भूलोक पर भौतिक शरीर के डीएनए में भी परिवर्तन होगा। यानी जैसे-जैसे आत्मज्ञान बढ़ता है मांसमय शरीर मंत्रमय शरीर के जैसे बदलता है। जैसे ही आत्मज्ञान प्राप्त करते हैं मानव के चक्रों, डीएनए के अलावा और भी कई अनेक बदलाव होते हैं। गुण में परिवर्तन होता है, शक्तियों में वृद्धि होती है उसी के अनुसार कार्य होते हैं। इसलिए सदानंद योगी ने पत्री जी से कहा 'मांस भ्रूण को मंत्र भ्रूण बनाना चाहिए'।

अर्थात जैसे-जैसे ज्ञान बढ़ता है वे स्वार्थ को छोड़कर निस्वार्थ से जीने लगते हैं। उनमें लोभ गुण मिटकर दान गुण का आविर्भाव होता है। उनमें ईर्ष्या,द्वेष मिटकर प्रेम बढ़ता है। उनमें कठोरता दूर होकर करुणा बढ़ती है। उनमें हिंसा घटकर दया बढ़ती है। उनमें अधर्म जाकर धर्म, अन्याय जाकर न्याय, असत्य में से सत्य की ओर, इस प्रकार उनके व्यवहार, काम बदलते रहते हैं।

उनके अपने इच्छायें नहीं होते हैं। आशायें नहीं होते हैं। वे अपने समस्याओं और कठिनाइयों की परवाह नहीं करते हैं। जीवन में कैसे भी परिस्थितियां आने पर भी हिलते नहीं है। वे सबको यानी मान अपमान को, हार जीत को, निंदा स्तुति को समानता से स्वीकार करते हैं। उनको त्रिकरण शुद्धि होती है। वे देह विषयों में, देह लाभों को प्रमुख्यता नहीं देते। आत्मा के विषयों में, आत्मा लाभों को प्रामुख्यता देते हैं। परिवार को, कमाई को महत्व नहीं देते हैं। समस्याओं की चिंता नहीं करते। साधना को प्रामुख्यता देते रहते हैं।



प्रश्नः ध्यान की शक्ति से हमारे शरीर में डीएनए के दो स्ट्रांड क्या डीएनए के 12 स्ट्रांड में विकसित होना संभव है?

पत्रीजीः हो सकता है! लेकिन यह हमसे किए गए ध्यान साधना, स्वाध्याय, सज्जन सांगत्य पर निर्भर होता है। आत्म परिणाम क्रम मे अति साधारण मानव का स्थर डीएनए के सीमित दो स्ट्रांड से विभिन्न जीवन के अनुभवों के सार के साथ उन्नत स्थिति यानी 12 स्ट्रांड के डीएनए की स्थिति तक अदिमानव (Higher universal man)के स्थर तक पहुंचना ही मानव जीवन का लक्ष्य है।

उसी लक्ष्य साधना की उन्नतीकरण के लिए विभिन्न साधनाओं के अनुसार पहले सूक्ष्म लोकों में हमारे सभी मनोनमय, कारणमय, महा कारणमय और निर्वाणमय सभी कोशों मे 12 स्ट्रांड डीएनए के स्थिति को बढ़ाया जाएगा। उसके बाद ही पृथ्वी पर हमारे भौतिक शरीर के ऊतकों में गुणसूत्रों ऊपर का डीएनए भी दो स्ट्रांड से 12 स्ट्रांड तक उन्नतीकरण होता है तब हम बहुमुख प्रज्ञावान के रूप में विकास होना प्रारंभ होता है।

जैसे-जैसे उनका ज्ञान बढ़ता है उनके व्यवहार में जबरदस्त बदलाव आते हैं। वे अपने स्वयं के पारिवारिक लाभ के बजाय समाज और समाज में दूसरों के फायदे को ज्यादा महत्व देते हैं। वे अपने धन समय वाणी आखिरकार जीवन का उपयोग दूसरों के लिए और संसार के कल्याण के लिए प्रयोग करते हैं। वे खुद ज्ञानी बनना ही नहीं, सभी को ज्ञानी बनाने का कांक्षा करते हैं। वे सभी को ज्ञानी बनने के लिए कड़ी मेहनत करते हैं। वे अपनी खुशी से ज्यादा दूसरों की खुशी को महत्व देते हैं।

हम जान सकते हैं कि ऐसा व्यवहार करने वालों में ज्ञान की वृद्धि होती है। हम यह मान सकते हैं कि उनका व्यवहार जितना अधिक इस प्रकार का होता है उन्हें उतना ही अधिक ज्ञान होता है।

इस प्रकार जब वे लोक कल्याण के काम करते समय, कार्यक्रमों का निर्वाहण करते समय, उपदेश देते समय, परलोक के निवासी अर्थात नक्षत्र लोकों के निवासी उनके मित्र बनते हैं। ऐसे लोगों के द्वारा पृथ्वी पर जो अच्छे कामों के लिए, आयोजित कार्यक्रमों के लिए, परलोकों के वासी बिना पूछे ही सहयोग देते हैं। हर तरह से सहयोग करते हैं।

इस प्रकार वे अपने ज्ञान को और अधिक बढ़ाने में सहयोग देते हैं। इस प्रकार नक्षत्र लोक वासी मतलब पर लोक के वासियों की मदद से वे अपने ज्ञान को उनसे मिली शक्तियों के साथ वे अपने ज्ञान को बढाते हैं।और भी वे उन्नत स्थिति तक पहुंच कर परिपूर्ण ज्ञानी बन सकते हैं। नर की स्थिति से नारायण बन सकता है। दुः खों पर पूर्णतः विजय प्राप्त कर सकता है। दुःखी होने पर भी आनंद से जी सकते हैं। पृथ्वी पर रहते हुए ही मुक्ति पा सकते हैं। ऐसे लोगों को जीवन मुक्त कहा जाता है। इसका अर्थ है कि जीते जी ही उन्होंने मुक्ति पाया, मतलब उन्होंने दुःखों का निवारण किया है।

मुख्य रूप से हमें यहां यह देखने की आवश्यकता है कि जब हमें उसे प्रकार का ज्ञान प्राप्त होता है... तब हमारा व्यवहार बदलने पर हमारे काम और बातें भी वैसे ही होने पर... हमारे चक्र खुल गए हैं, हमारे डीएनए में परिवर्तन आया है, हमको शक्तियां आई है। यह परिवर्तन आध्यात्मिक विकास और आत्मज्ञानाभिवृद्धि के सूचक हैं। इसके अलावा हमसे बड़ा मूर्ख कोई नहीं है अगर हम सोचते हैं कि केवल कुछ दिन ध्यान करने से हम उन्हें प्राप्त कर लेंगे।

आत्मज्ञान प्राप्त लोगों का स्थिति कैसे होगा? उनका व्यवहार कैसे होगा? उनका रहन-सहन कैसे होगा? कई महात्ओं और योगीश्वरों ने बताया है। उनमें से कुछ लोगों के द्वारा सिखाए गए विषयों को हम जानेंगे।

आत्मज्ञान प्राप्त करने वालों की स्थिति

ऋषि वशिष्ठ

जीवनमुक्तों को (जिन्होंने आत्मज्ञान प्राप्त किया) भी साधारण लोगों की तरह देह, देह धर्म के साथ ही होता है। लेकिन उस देह में चित्त निश्चल, निर्विकार जैसे रहता है।

(वशिष्ठामृतम -203)

'मेरा, तेरा, दूसरों का' ऐसे भाव जिस में नाश होता है वही सत्य को देखने वाला है, जिस के पास ज्ञान नेत्र है।

(वशिष्ठामृतम - 145)

आत्मज्ञानी को पत्नी, पुत्रों, धन पर ममकार नहीं होता आत्मा से ही संतुष्ट रहता है। (वशिष्ठामृतम - 85)

जीवन मुक्त को इच्छाएं नहीं होती, जो प्राप्त की गई उससे संतुष्ट होकर, विज्ञनता से मन को स्वाधीन में रखकर इस देह से विहार करते रहते हैं।

(वशिष्ठामृतम -54)

इसलिए जिसको समस्त कार्यों, काम संकल्प वर्णित (बिना इच्छा के, परिणाम की आशा किए बिना) होकर! जिसने जो कुछ प्राप्त किया है उसी में विहार करता रहता है! उसी को विश्रांति पाने वाला कहा जाता है।

(वशिष्ठामृतम-218)

जिससे इस लोक को भय नहीं है! लोक से जिसको भय नहीं है! जो हर्ष, क्रोध, भय से रहित है! उन्हें जीवन मुक्त कहा जाता है। इतना ही नहीं जो आत्मज्ञान प्राप्त करने वाला ही (1) महा करता (2) महाभोक्ता (3) महा त्यागी (4) महा समत्व में रहते हैं। (वशिष्ठामृतम -34)

महा कर्ता : जो हर जगह उदासीन होकर साक्षी स्थिति पाता है! जो कार्यों मां इच्छा पूर्वक व्यवहार नहीं करता वही 'महा कर्ता' है।

(वशिष्ठामृतम-119)

महाभोक्ताः जो इंद्रियों से विषयों को ग्रहण करते हुए भी ऐसे दिखता है जैसे कुछ भी ग्रहण नहीं किया! किसी तरह की क्रियाओं का आचरण करते हुवे भी ऐसे दिखता है जैसे कुछ भी नहीं किया! सब कुछ खाने पर भी ऐसे दिखता है, जैसे कुछ भी नहीं खाया है वही 'महा भोक्ता' है। (वशिष्ठामृतम - 120)

महात्यागीः जो समस्त कामनाओं, समस्त शंखाओं, समस्त चेष्टों, समस्त निश्चयों को बुद्धि के माध्यम से पूरी तरह से त्याग कर देता है वही 'महा त्यागी' है। (वशिष्ठामृतम-121)

महा समत्वः मन को बाह्य पदार्थों से मोड़कर आत्मा में लीन करके, दृश्यों से थोडी सी भी भावना न करते हुए रहना ही 'महासमत्व' है उसी ने मुक्ति को पाया है। (वशिष्ठामृतम - 124)

आत्मज्ञानी आत्म विरुद्ध कर्मों में 'शव के समान निरलिप्त होता है'। आत्म कर्मों में,आत्म विचारण में आदिशेष की तरह बृहस्पति की तरह होता है।

(वशिष्ठामृतम - 219)

परोपकार विषयों में आत्मज्ञानी का सहज स्वभाव से निरंतर व्यवहार करते रहता है! उसे 'संत' कहा जाता है। ऐसा उनका आचरण सभी लोगों के लिए प्रमाण है। (वशिष्ठामृतम - 223)

आत्मज्ञानी को शिलायें भी मित्र होते हैं। वन वृक्ष भी बंधु जन होते हैं। जंगल के बीच में रहते समय मृग भी अपने वाले जैसे दिखते हैं।

(वशिष्ठामृतम - 185)

आत्मज्ञानी को असमाधि की स्थिति ही समाधि है! दुःख ही महासुख है! व्यवहार ही उत्तम मौन है! कर्म ही महा अकर्म है। (वशिष्ठामृतम - 186)

कर्मों में अकर्मत्व को,अकर्मों में कर्मत्व को देखते हैं चिद्रूप स्थिति में शांति से, सुख पूर्वक रहते हैं। (वशिष्ठामृतम - 138)

जो समस्त प्राणियों के लिए रात है (आध्यात्मिक व्यवहारों में) वह योगियों के लिए दिन है, जो समस्त जीवो के लिए दिन है (सांसारिक व्यवहारों में) वह योगियों के लिए रात है। (वशिष्ठामृतम - 146)

राह में अचानक से अगर कोई गांव के व्यवहारों को राहगीर रागरहित जैसे देखता है उसी प्रकार ज्ञानी लोक व्यवहारों के कार्यों को रागरहित से देखते हैं। (वशिष्ठामृतम - 48)

यह सब ब्र्म्मम नहीं है यही भावना अज्ञान है। यह सब ब्र्म्मम है यही भावना ज्ञान है। (वशिष्ठामृतम - 86)

इसीलिए आत्म तत्व के ज्ञाता सब कुछ मैं ही हूं इस भाव में रहता है। इसीलिए इस संसार में जो अलग-अलग प्रकट होने वाले सभी के प्रति, नाशवान देहों के विषय में विरुद्ध भावो को, अहम भावो से रहित होकर आनंद को पाता है। (वशिष्ठामृतम - 67)

आत्मोदय पाने वाला महात्मा बाह्य में मोर पंख की नोक के समान चंचल होते हैं, अंतरंग में मेरु पर्वत के समान होता है। (वशिष्ठामृतम-78)

इतना ही नहीं कर्मों में द्वैत का आश्रय लेकर केवल भाव में अद्वैत का आश्रय लेता है। (वशिष्ठामृतम - 61)

दुनिया में जैसे पिता के लिए बच्चे दयनीय होते हैं! वैसे ही आत्मतत्व को प्राप्त करने वाले महात्मा महा, महा अमीर भी दयनीय स्थिति में होते हैं।(जैसे अनजान बच्चों पर हम जैसे दया दिखाते हैं वैसे ही जो धन, दौलत को देखकर अंतरंग में खुश होने वालों पर भी ज्ञानी दया दिखाते हैं)

(वशिष्ठामृतम - 72)

ज्ञानी अपने अतीत के परिवार के स्थिति गतियों को याद करके, शांति से अपने आप में हंसता रहता है। वैसे ही अज्ञानियों को, जो भ्रम में डूब रहे हैं उन पर भी आंतरिक मुस्कान के साथ व्यवहार करता है।

(वशिष्ठामृतम - 191)

जिस प्रकार चप्पल पहनने वाले के लिए सारा संसार चमड़े से ढका हुआ लगता है, उसी प्रकार मन आत्मा से परिपूर्ण हो जाता है तो सारा जग आनंदामृतरस से परिपूर्ण हो जाता है।

(वशिष्ठामृतम - 63)

यदि ध्यान साधना करने वालों का व्यवहार पूरा ऊपर दिए गए जैसा है, तो उन्होंने अनुभवात्मक रूप से 'आत्मज्ञान' को प्राप्त किया है।

इस तरह यदि किसी के व्यवहार में थोड़ा सा भी परिवर्तन आया है तो वे साधना में प्रगति कर रहे हैं। उनकी साधन को सही ढंग से कर रहे हैं, उन्हें साधना को तीव्रतर से करके, आहार नियमों का पालन करके, नियमित रूप से साधना, स्वाध्याय और सज्जन संगत्य करें तो! जरूर इस जन्म में 'पूर्ण ज्ञान' प्राप्त करने का अवसर मिलेगा। इसलिए वशिष्ठ जी के बोध के अनुसार प्रयास करेंगे। आत्मज्ञानी बनेंगे, दुःखों से शाश्वत छुटकारा पायेंगे।

भगवान श्री कृष्ण

भगवान श्री कृष्ण ने भी आत्मज्ञानी के लक्षण, व्यवहार के बारे में बताया है। उन्होंने जो कहा है कि!

श्लोक : अमानित्वमदम्भित्वमहिंसा क्षान्तिरार्जवम

आचार्योपासनं शौचं स्थैर्यमात्मा विनिग्रहः।। (भ.गीः 13-8)

ताः अपने आप की तारीफ न करना (मन में या बातों में) गर्व नहीं होना। अन्य प्राणियों को बाधा नहीं पहुंचाना (जीव हिंसा, मांस भक्षण नहीं करना) सब्र रखना, रूजुत्व होना मतलब कुटिल स्वभाव न होना, बाह्य, आंतरिक शुद्धि (सद्गुणों) होना, मन को (ध्यान द्वारा) अच्छी तरह से निग्रह करना चाहिए।

श्लोकः इन्द्रियार्थेषु वैराग्यमनहंकार एव च

जन्ममृत्युजराव्याधिदुःखदोषानुदर्शनम ।। (भ.गीः 13-9)

ताः इंद्रिय विषय अर्थात आवाज (कान) स्पर्श (त्वचा) रूप (आंख) रस (जीभ) सुगंध (नाक) इत्यादि इंद्रिय सुखौं में विरक्त होना, अहंकार न होना, जन्म, मृत्यु, बुढ़ापा, बीमारी के वजह से जो दुःख, दोष को बार-बार याद नहीं करना।

श्लोकः आसक्ति रन भिष्वङ्ः पुत्रदार गृहादिषु

नित्यं च सम चित्तत्वमिष्टानिष्टोपपत्तिषु ।। (भ.गीः 13-10)

ताः पुत्र (संतान), पत्नी, घर इत्यादि सभी में दिलचस्पी न होना, और उनको प्राप्त सुख-दुःखों को केवल उसीको प्राप्त हुवा ऐसा न समझना। पसंद, नपसंद की प्राप्ति होने पर समबुद्धि से होना चाहिए।

श्लोकः मयि चानन्ययोगेन भक्तिरव्यभिचारिणी

विविक्त देश सेवित्वमरतिर्जनसंसदि ।। (भ. गीः13-11)

ताः मेरे (आत्म के) प्रति अनन्य भक्ति होना चाहिए। एकांत वास का आश्रय लेना चाहिए। जन समूह में प्रीत नहीं होना चाहिए।

श्लोकः अध्यात्म ज्ञाननित्यत्वं तत्त्वज्ञानार्थदर्शनम

ऐतज्ज्ञानमिति प्रोत्कमज्ञानं यदतोन्यथा ।। (भ.गीः 13-12)

ताः आध्यात्मिक ज्ञान (आत्म सबंधित ज्ञान) निरंतर होना चाहिए। तत्वज्ञान (आत्म तत्व अर्थात भगवान का तत्व) का महान प्रयोजन जानना है। उन सब को ज्ञान कहा जाता है।

श्लोकः या निशा सर्वभूतानां तस्यां जागर्ति संयमी

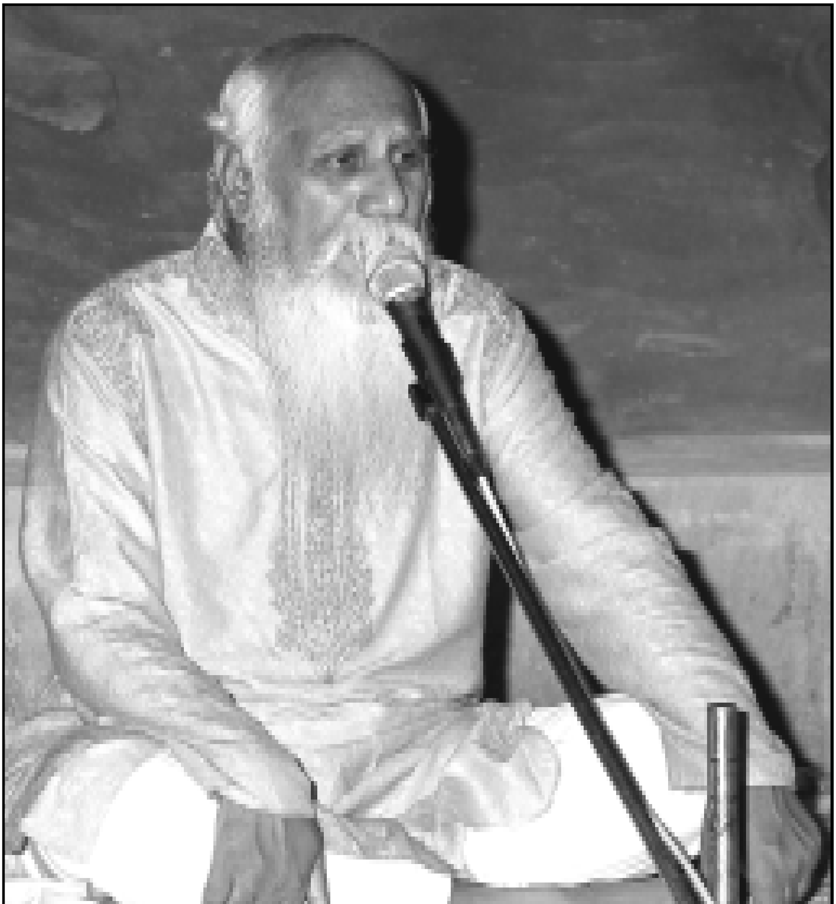
यस श्याम जागृति भूतनी सानिया मुनेः।। (भ.गीः 2-69)

ताः सामान्य लोगों के(भोगी) लिए जो रात है योगी (आत्मा ज्ञानी) के लिए वह दिन है, आम आदमी के लिए जो दिन है योगी के लिए वह रात है।

श्री कृष्ण का संदेश है कि सामान्यों को आध्यात्मिक, आत्मा से संबंधित विषयों के प्रति रात जैसा उदासीन होते हैं आत्मज्ञानी उन विषयों पर दिन जैसे आसक्त रखते हैं ऐसे ही आम आदमी सांसारिक विषयों के प्रति आसक्ति रखते हैं वैसे विषयों के प्रति आत्मज्ञानी ने रात जैसा उदासीन होते हैं।

उपरोक्त श्लोकों के माध्यम से भगवान ने ज्ञान के बारे में सूचित किया गया है। जो ऐसा व्यवहार करते हैं वे ही ज्ञानी हैं। मानो उनको ही ज्ञान है। ऐसे लोग हमेशा आनंद में रहते हैं। वे अंत में मुक्ति भी प्राप्त करते हैं। सोचो क्या आपका व्यवहार ऐसा है? या नहीं? अगर ऐसा हो तो आप आत्मज्ञानी हो। ऐसा नहीं तो चाहे कितना सोचने पर भी आप 'अज्ञानी' हो। आप निश्चित रूप से दुःखों में ही रहोगे। आपके पास कितने भी धन संपत्ति होने पर भोगभाग्य होने पर, नाम और शोहरत होने पर, पद होने पर भी आपको शांति नहीं मिलेगी। दुःख ही होगा।

ब्रह्मर्षि पत्रीजी



ब्रह्मर्षि पत्रीजी भी आत्मज्ञानी हैं अर्थात एक एनलइटेंड मास्टर जीवन कैसा जीते हैं? कैसे व्यवहार करते हैं? कैसे रहते हैं? कई विषयों के बारे में बताया गया है। जो आत्मज्ञान प्राप्त करना चाहते हैं, ध्यान साधकों के लिए, जो आध्यात्मिकता में आगे बढ़ना चाहते हैं उन लोगों के लिए ये विषय बहुत

मददगार हैं। आइए देखें कि वे क्या है।

(1) मुख्य रूप से जिन्होंने आत्मज्ञान प्राप्त किया वे सोचते हैं कि 'मुझे किस तरह जीना चाहिए'? किस प्रकार का जीवन विधान सही है? ऐसा सोचेगा। जानेगा। उसी तरह से जीने की प्रयत्न करेगा। जीयेगा।

(2) आत्मज्ञानी मुझे ही सब कुछ मालूम है, इसके अलावा बाजू वालों को भी इसके बारे में मालूम हो सकता है। आत्मज्ञानी ऐसे अवगाहन में रहता है। इतना ही नहीं मालूम करने का कोई अंत नहीं होता है। जितना भी मालूम करो इस सृष्टि में मालूम करने के लिए, सीखने के लिए और भी होता है।

इसलिए हर एक के पास से सीखने का प्रयत्न करता है। सबकी सुनता है, सबके पुस्तक पढ़ता है। लेकिन मैं जो जानता वही सही है, बस इतना ही! ऐसे बहस नहीं करता, वह बहस में नहीं पड़ता।

(3) वैसे ही आत्मज्ञानी गलतियां करने वालों से, सही करने वालों से भी सीखता ही रहता है। गलतियां करने वालों से उन गलतियों को जानकर वैसे गलतियां वह नहीं करता है। वैसे ही सही करने वालों से जानकर वैसे ही सही काम करता करने का प्रयत्न करता है। वैसे पापों को करने वालों से पुण्य को करने वालों से सभी के पास से पाठ सीखने का प्रयत्न करता है।

(4) आत्मज्ञानी को जितना मालूम है उतना ही बोलता है, जो नहीं जानता बोलता नहीं, जो नहीं जानता है उसे जाना हुआ जैसे नहीं बोलता।

(5) मैं शरीर नहीं हूं 'आत्मा' हूं यह जानकारी प्राप्त करता है। इतना ही नहीं 'मैं ही सब, इस पूरे सृष्टि में भी मैं ही हूं' यह जानकारी प्राप्त करता है। इसीलिए हर मानव के प्रति, हर प्राणी के प्रति, मैत्री भाव से रहता है। किसी पर भी द्वेष नहीं रहता। असूया भी नहीं होता है।

(6) इतना ही नहीं इस सृष्टि में हर एक सर्व स्वतंत्र है, यह जानकारी प्राप्त करता है कि हर किसी की इच्छाएं उन्हीं के हैं। इसलिए वह उसे वैसा ही होना चाहिए। इसे इसी तरह होना चाहिए। वह ऐसा बात कर रहा है, वह इस तरह

बात कर रहा है। उसे ऐसा नहीं कहना चाहिए। उसे इस तरह कहना नहीं चाहिए इस तरह के आलोचना नहीं करता है। उसे दूसरों के बातों की परवाह नहीं है।

(7) आत्मज्ञानी के लिए किसी भी जाति, धर्म, क्षेत्र और देश वाले सभी अन्य लोग एक ही समान हैं। इसलिए वे महान हैं, वे नीचे हैं, ऐसा भाव नहीं होता है। इसलिए सभी पर करुणा का प्रदर्शन करता है। उसके भावों में दयावान रहेगा।

(8) उसके पास जो है उसे खुद से कम स्थाई वालों को देता रहता है।

(9) आत्मज्ञानी अपने गलतियों का जानकारी प्राप्त करता है। ठीक भी करता है। साथ ही, यदि दूसरे लोग गलतियाँ करते हैं तो उन्हें गलत कदम मानता है लेकिन अक्षम्य अपराध का भाव नहीं होता है, उनको भूल जाता है।

(10) आत्मज्ञानी अधिकतर मौन का पालन करता है। इसके द्वारा वह यह सुनिश्चित करता है कि उसके मुंह से अपस्वर अधिकता से बाहर न निकले।

वह अपने से बड़े लोगों के साथ बात करने के बजाय सुनना, उनको गौर से देखने को महत्व देता है । इसके अतिरिक्त, जिस किसी के पास भी जैसे हो तो वैसे बातें नहीं करता।

(11) आत्मज्ञानी को त्रिकरण शुद्धि होती है। मतलब मन में एक रखकर दूसरे जैसे बोलता नहीं।

जो सोचता है उसे कहता है। जो कहता है वही करता है। जो करता है वही कहता है।

(12) आत्मज्ञानी खुद अपने वर्तमान जीवन का कारण है। उसे मालूम है कि उसके जीवन को खुद ने सृष्टि किया। इसके अलावा, उसे मालूम है कि उसके जीवन को खुद चुनकर आया है उसकी समस्याओं, कठिनाइयों का कारण खुद ही है। इसलिए उसकी कठिनाइयां का कारण दूसरों को दोष नहीं ठहराता है। मैंने जो किया उसे प्राप्त कर रहा हूं ऐसे भाव में रहता है। इसलिए हानि होने पर दूसरों की निंदा करना। लाभ होने पर दूसरों की प्रशंसा करना इत्यादि नहीं

करता। 'वह जो फलों का अनुभव कर रहा है वे उसीके कर्म फल हैं' ऐसे जागरूक होकर रहता है।

(13) आत्मज्ञानी सभी में रहने पर भी सभी से रहने पर भी कुछ भी चिपकाता नहीं है, किसी से भी वैसे अलग में नहीं होता ।

(14) आत्मज्ञानी वह है जो इस सत्य को जानता है कि मानव का शक्ति अपार है, मानव के लिए कुछ भी असाध्य नहीं है। इसलिए किसी में कदम पीछे नहीं रखता। खुद की शक्ति को कम नहीं समझता।

(15) आत्मज्ञानी कोई भी काम करने में संदेह नहीं करता, पीछे नहीं हटता, डरता नहीं, क्या होगा ऐसे हिचकिचाहट नहीं करता। परिणामों पर दृष्टि नहीं रखता। काम करने के लिए ही प्रामुख्यता देता है।

(16) आत्मज्ञानी 'अपने भावनाओं को दबाता नहीं है, स्वेच्छा से, निर्भयता से व्यक्त करता है' । इसलिए वे क्या सोचेंगे, वो क्या सोचेंगे ऐसे नहीं देखेंगे। किसी से भी डरते नहीं, सर भी झुकाते नहीं।

(17) आत्मज्ञानी दूसरों का मजाक नहीं उड़ाता, उन पर चुटकुला नहीं करता। वह खुद पर चुटकुले डालकर सभी को हंसाता है।

(18) उन्होंने जान लिया कि यह आत्मज्ञान को सभी अपने खुद की कृषि, प्रयत्न के द्वारा ही प्राप्त कर सकते हैं कोई भी किसी को नहीं दे सकता।

(19) परिवार, परिवार के सुख आत्मज्ञान की प्राप्ति में रुकावट नहीं है। इसलिए वह उनको छोड़ने के लिए, उन से दूर रहने के लिए नहीं बोलते हैं।

(20) आत्मज्ञानी को समय का कोई ज्ञान नहीं है। इसलिए उन्हें अपनी उम्र की परवाह नहीं होती। हमेशा अपनी उम्र को नहीं गिनते। अपनी शाश्वत स्थिति के प्रति सदैव जागरूक, सदैव समय का अस्तित्व और विचार के दायरे में रहते हैं ।

(21) आत्मज्ञानी किसी के बारे में कोई निर्णय नहीं लेता। किसी भी प्रकार का

निर्णय नहीं करता। कारण यह है कि किसी भी व्यक्ति के लिए स्वयं को समझना सबसे कठिन होता है। तो वह दूसरों को कैसे समझ सकता है। जो व्यक्ति यह जानता है वह किसी के बारे में निर्णायक नहीं बनता, निर्णय नहीं लेता कि 'वे बुरे हैं, ये अच्छे हैं'।

(22) आत्माज्ञानी कल के बारे में नहीं सोचता। वह वर्तमान में जो कर रहा है उसमें व्यस्त हो जाता है। इसके अलावा, कल के बारे में सोचते हुए वर्तमान को नहीं खोता। वह वर्तमान का पूरा उपयोग करता है।

(23) आत्म ज्ञानी जानता है कि उसके आसपास जो कुछ भी घटित होता है उसका कोई भी कारण हो सकता है। वह यह जानने की कोशिश करता है कि इसका कारण क्या हो सकता है, लेकिन उसे आश्चर्य नहीं होगा। क्योंकि वह जानता है कि कारण आकस्मिक नहीं है।

(24) आत्मज्ञानी किसी भी कार्य को करने में जल्दबाजी नहीं करता। इतना ही नहीं समय बर्बाद नहीं करता। व्यर्थ की बक-बक में समय बर्बाद नहीं करता। हर क्षण कड़ी मेहनत करता है। कुछ भी सीखने की कोशिश करता है।

(25) आत्मज्ञानी को ध्यान की महानता का एहसास होता है। निरंतर ध्यान का अभ्यास करते रहते हैं। मौका मिलने पर दूसरे संतों से सीखने की कोशिश करता है। वह अपने ज्ञान को और भी अधिक बढ़ाने का प्रयास करता है।

इसलिए हमें भी आत्मज्ञान प्राप्त करने का प्रयास करना चाहिए। ब्र्म्मर्षि पत्रीजी ने बोध किया है कि हमारा लक्ष्य हमेशा खुशी से जीना होना चाहिए। तो आइए ध्यान करें। विवेकानन्द, रमण महर्षि की तरह बनेंगे। आइए बुद्ध बनें।

मैडम ब्लावट्रस्की
अकल्टिष्ट (आत्म ज्ञानी) लक्षण

मैडम ब्लावट्रस्की अद्भुत आध्यात्मिक वैज्ञानिक थी। आत्मज्ञान से सुसंपन्न थी। अलौकिक शक्तियों से युक्त प्रज्ञाशाली थी। आत्मा विद्या में पारंगत थी। उन्होंने आत्मज्ञान में विशेष अनुभव पाया है।

उन्होंने आत्मज्ञान से संबंधित कई पुस्तकें लिखी हैं। उनमें से अतींद्रिय रहस्य (सीक्रेट डॉक्ट्रिन) बहुत प्रमुख है। उनके द्वारा लिखी गई पुस्तकों को सबसे अधिक ज्ञानी भी समझ नहीं पा रहे हैं। इससे हम जान सकते हैं कि उनकी प्रज्ञा कितना महान है।

मैडम कहते हैं कि अकल्टिज़म मतलब आत्मा विद्या। सभी विध्याओं में महान है। वैसे ही अकल्टिष्ट मतलब आत्मज्ञानी सबसे महान है। उन्होंने यह भी कहा है कि आत्मज्ञानी कैसे रहते हैं! उनका व्यवहार कैसा होता है! उनके द्वारा कही गई कुछ महत्त्वपूर्ण बातें नीचे दी गई हैं। उनके द्वारा हम जान सकते हैं कि हम किस स्थिति में हैं।

दूसरों में, अपनों में, कोई भेदभाव नहीं है। हर आदमी बराबर है। उसकी

सोच उसका व्यवहार ऐसा होता है कि हर प्राणी महत्वपूर्ण है।

वह जान सकता है कि उसकी अपनी और दूसरों की पीड़ा एक ही है। उसके लिए दुनिया का दर्द ही उसका दर्द है।

वह अपने लिए नहीं, बल्कि उस दुनिया के लिए जीता है जिसमें वह रहता है।

सामान्य सांसारिक जीवन संतुष्ट नहीं देता है।

सुख हो या नहीं, शांति, विश्राम हो या नहीं, इसका उसे कोई महत्व नहीं है।

उसे सांसारिक इच्छाओं, शक्तियों, प्रेम और जिम्मेदारियों में कोई दिलचस्पी नहीं होता है और वह कहीं भी कोई स्वार्थ का प्रदर्शन नहीं करता है।

बच्चों, पत्नी जैसे प्रियजनों के प्रति अंतर प्रेम में भी कोई स्वार्थ नहीं दिखता है।

खुद में - दूसरों में भेद, असूया - द्वेष संपूर्ण रूप से नहीं होंगे।

मैं होने का अहंकार, मेरे वालो पर ममत्व थोड़ा भी नहीं होगा ।

बाहरी प्रभावो के अधीन नहीं होगा। परिसर के अनुसार उसका व्यवहार नहीं होता। अंतरंग के अनुसार ही व्यवहार करता है।

आंतरिक व्यवहार बाहरी व्यवहार से अधिक शक्तिशाली होता है।

शरीर का, परिसरों का प्राधान्यता नहीं होगा ।

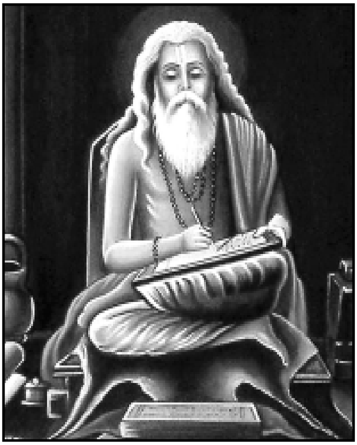
मांसाहार को नहीं छूता जिससे जानवर लक्षणों का प्रेरण होगा। बुरे चुंबकीय तरंगों को प्रेरित करने की वजह से शराब का सेवन नहीं करेगा।

अच्छा मन होने वाला,नैतिक रूप से जिम्मेदार, सत्कार्यों का आचरण करते हुए सरल स्वभाव से होगा।

अपने व्यक्तित्व से अपने साथियों को प्रभावित कर सकता है।

हिप्नोटिज्म, मेस्मेरिज्म, मैग्नेटिज्म, वांटरिज्म, चारकोटिज्म, काला जादू, पशु जादू, मेटलो थेरेपी जैसे मंत्र, तंत्र विद्याओं में कोई रुचि नहीं दिखाएगा, होने पर भी प्रदर्शन नहीं करेगा।

वह सोचता है कि यह जीवन एक रंगमंच है। वह सोचता है कि वह इसमें केवल एक भूमिका है।



भगवान व्यास

‘आत्मज्ञानं समारंभ

स्तितिक्षा धर्म नित्यता

यमर्था नापकर्षन्ति स वै

पंडित उच्यते‘

(व्यास महाभारत)

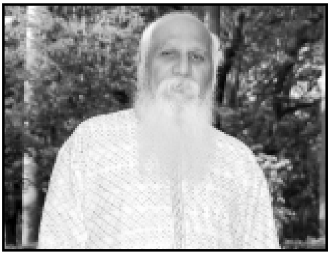
‘जिसके पास आत्मज्ञान है
निष्कर्मत, बिना देर के काम शुरु करते हैं,
सुख दुःखों, हानि लाभों,
मान अपमान,निंदा स्तुतियां,
इन सभी को प्राप्त करने पर भी
हर्ष शोकों से व्याकुल नहीं होता
सदा धर्म में ही दृढ़ रहता है,
उत्तमोत्तम पदार्थों, विषय वस्तुओं के आकर्षण में
नहीं झुकते। वे ही ‘पंडित‘ हैं।‘

(दयानंद - गोपदेव से आधारित)

व्यास की दृष्टि में ‘पंडित‘ का मतलब जो केवल शास्त्रों का पठन करके बार-बार श्लोक को दोहराने वाला नहीं।

जो ‘पंडित‘ है वे आत्मज्ञानी, योगी, सकल गुण संपन्न है।

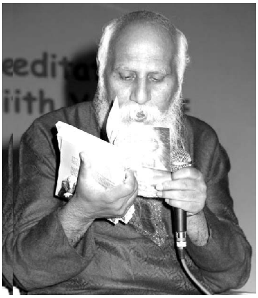
"तीन रत्न"



सत्य को तीन रत्नों के रूप में बोला जाता है!
यही Pyramid Spiritual Societies के तीन रत्न हैं।
(1) ध्यान (2) स्वाध्याय (3) सज्जन सांगत्य
ये तीन रत्न ही आत्मा को खूबसूरती से सुशोभित करते हैं।
ये तीन रत्न ही मानव को शाश्वत से सुशोभित करते हैं।
ध्यान अर्थात श्वास पर ध्यान...फल - आत्मा अनुभव
स्वाध्याय अर्थात महनीय लोगों के जीवित चरित्रों के अंदर जाना।
फल - विशेष ज्ञान लाभ!
सज्जन सांगत्य अर्थात योगीयों के अनुभवों को मुखतः सुनना...
फल - अपार मित्र लाभ!
यह तीन रत्न पिरामिड मास्टर्स के आभूषण हैं!
संसार के सभी लोगों को इसी प्रकार तीन रत्नों से शोभित होना चाहिए!
शुद्ध आत्मा अनुभव के , अपार आत्मा विज्ञान के साथ,
मित्र कोटी लाभ से सभी लोगों को आनंद से जीना चाहिए!

ध्यानम शरणम गच्छामि !
स्वाध्यायम शरणम गच्छामि !!
सज्जन सांगत्यम शरणम गच्छामि !!!

हर दिन जरूर क्या करना चाहिए?



हर व्यक्ति को, हर दिन, कम से कम....

एक घंटा....ध्यान

एक घंटा.... स्वाध्याय

एक घंटा.....

सज्जन सांगत्य जरूर करना चाहिए।

स्वाध्याय

'ध्यान' जितना महत्वपूर्ण है

'स्वाध्याय' भी उतना ही महत्वपूर्ण है

उससे भी ज्यादा महत्वपूर्ण

जब साधकों के अनुभवों को पुस्तक के रूप में पा लिया तो

वे सभी ग्रंथों में सबसे उत्कृष्ट ग्रंथ होंगे

उन ग्रंधों को पढ़ना बहुत जरूरी है

▲ **स्वाध्याय मनुष्य के चौथेशरीर अर्थात विज्ञान में कोर्स को शुद्ध करता है....वृद्धि भी करता है।**

▲ **दुनिया में जहां-जहां ध्यान योगी है**
उन सभी के अनुभवों का अध्ययन करना चाहिए।

आहार - आरोग्य शास्त्र

युक्ताहार अर्थात शाकाहार
युक्ताहार अर्थात सात्विकाहार
श्रेष्ठ युक्ताहार अर्थात फलाहार
जब भूख लगेगा तब ही खाना चाहिए।
जब आपको भूख न हो तो भोजन न करें
अपने भूख के अनुसार पूरा खाना नहीं खाना चाहिए थोड़ा कम खाना चाहिए
हमेशानाभि तक ही खाना चाहिए...गले तक नहीं खाना चाहिए
यदि आप आवश्यकता से अधिक खाएंगे तो कोई भगवान
आपकी रक्षा नहीं कर सकता
जितना खाना खाना चाहिए उससे कम खाने पर कोई
भगवान की आवश्यकता नहीं
सप्ताह में एक दिन निराहार रहना चाहिए
अर्थात उपवास रखना चाहिए
'लंखणं परम औषधं' कहा गया है न।

आहार केवल पेट की भूख के लिए नहीं
आहार आत्मा का आनंद के लिए भी
स्वादिष्ट भोजन होने पर ही आत्मा को आनंद मिलता है
यह जीवन तरह-तरह के स्वादों का आस्वाद लेने के लिए है
'वैराग्य' जीवन का लक्ष्य नहीं है
'वैभोग' ही जीवन का लक्ष्य है
सभी को पाक शास्त्र में प्रवीण्यता होना चाहिए
जीवन एक निरंतर उत्सव है
जीवन का हर एक दिन अंतहीन उत्सव है

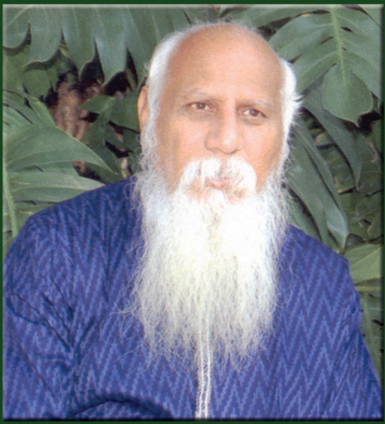
श्री तटवर्ती वीरा राघवराव का हिन्दी किताब

1) आत्म शास्त्र । Rs.200/-
2) ध्यान विद्या । Rs.160/-
3) भगवद् गीता का सार । Rs.160/-
4) एक और जन्म । Rs.160/-
5) सत्य मार्ग । Rs.160/-
6) ‘गाइडिंग’ ध्यान क्यों नहीं ? Rs.120/-
7) भगवान कौन हैं। Rs.120/-
8) कर्म सिद्धांत । Rs.120/-
9) विज्ञान का अर्थ - निहितार्थ Rs.120/-
10) मरने से पहले मरना है। Rs.130/-
11) ब्रह्म ज्ञान। Rs.100/-
12) यह जीवन क्यों हैं ? Rs.100/-
13) दुख निवारण का मार्ग Rs.75/-
14) क्या हम इस लोक के वासी हैं
या परलोक के वासी हैं? Rs.50/-

For Books Please Contact :

TATAVARTHI VEERA RAGHAVARAO

BHIMAVARAM. Ph: 94403 09812



राज्य की यात्रा के दौरान, श्री रामचन्द्र जी ने शोक ग्रस्त में डूबे कुछ लोगों को देखकर खुद दुःखी हुए।

दुःख के कारण राजकार्यों से संन्यास ले चुके श्री रामचन्द्र के पिता दशरध के अनुरोध पर गुरुदेव ब्र्ह्मर्षि विशिष्ट ने 'योगवाशिष्ठम' के माध्यम से 'आत्म-ज्ञान' और 'आत्म तत्व' की शिक्षा दी और श्री राम के दुःख को निवारण किया।

मानव के दुःखों के निवारण करने के लिए श्री वशिष्ठ जी के बोधनों में से कुछ मुख्य श्लोकों को ब्र्ह्मर्षि पत्रीजी ने 'वशिष्ठामृत' नामक पुस्तक के द्वारा हमको दिया गया।

उनमें से कुछ मुख्यांश इस 'दुःख निवारण का मार्ग' पुस्तक में दिया गया है। मुझे आशा है कि आप इनका ध्यानपूर्वक अध्ययन कर सकेंगे, समझ सकेंगे और इनका आचरण करके दुःखों से शाश्वत छुटकारा पा सकेंगे।

- तटवर्ती वीर राघवराव

Rs.75/-