# अगर मानव को योगी बनना है तो ?

ब्रह्मविध्वरिष्ठ तटवर्ति राज्यलक्ष्मी

# अगर मानव को योगी बनना है तो ?

लेखक : ब्र्ह्मविध्वरिष्ठ तटवर्ति राज्यलक्ष्मी

हिन्दी अनुवादः श्री नागेश्वराव


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


Rs.60/-

# सूची


1. अगर मानव को योगी बनना है तो ? ....................................3

2. भगवान को जानने के रास्ते में अवरोधों।................................ 12

3. मनस क्या है? ......................................................... 18

4. अगर मनस का शुद्धीकरण होना है तो? ................................ 22

5. मनस में परिवर्तन। ................................................... 27

6. मनस को चंचल अवस्था से निर्मल अवस्था में पहुंचना है तो? ....... 30

7. अगर आत्मा ज्ञान प्राप्त करना है तो?.................................... 36

8. ध्यान में उन्नति प्राप्त करने के लिए पांच विषयों । .................... 40

9. मनस का चार स्थितियां। ............................................. 41



For Books Please Contact :

**TATAVARTHY VEERA RAGHAVARAO**

Tatavarthivari Street, BHIMAVARAM-534201.

W.G.Dist., A.P. Ph: 94403 09812

# अगर मानव को योगी बनना है तो ?

ज्ञान मार्ग में आने से ही योगी नहीं बन जाते हैं। इसलिए आत्मा ज्ञानी बनने के लिए क्या करना चाहिए, अभी जानेंगे।

बहुत लोग कहते हैं कि हम बहुत दिनों से ध्यान कर रहे हैं, लेकिन हमें आत्मा दर्शन नहीं हुआ है, अलग-अलग अनुभव नहीं पाए हैं, जीवन, ध्यान से पहले जैसा था वैसा ही है।

याद कीजिए कि गुरु का बोध किया साधना में कुछ कमी नहीं है, परमात्मा का ज्ञान सुनने में कमी नहीं है, लेकिन बाहरी प्रवर्तन, अगर उस में कुछ कमी है, तब जो पाना है वह नहीं पाएंगे।

इसलिए हमारे गलतियों को सुधारना चाहिए। बहुत लोग सामने वालों का गलतियां देखकर विमर्श करते हैं। लेकिन अपनी गलतियों को नहीं ठीक करेंगे तो आत्मा ज्ञान नहीं पाएंगे। योगी नहीं बनेंगे।

इसलिए जो भी ध्यान मार्ग में हैं वह दूसरों के गलतियों नहीं, अपनी गलतियों को देखना चाहिए, प्रवर्तन में बदलाव लाना चाहिए। तभी आध्यात्मिकता में बढ़ेंगे और उन्नति प्राप्त करेंगे। क्योंकि ? सामने वालों के गलतियों को विमर्श नहीं करना, ऐसे गलतियों खुद नहीं करना चाहिए, और साथ में दूसरे लोगों के अच्छे कर्मों को भी हमें सीखना चाहिए। इतना ही नहीं यह जानना है कि मानव जन्म भगवान को पानी के लिए ही है।

पशु जीवन से मानव जन्म पाया है, क्योंकि पशुपति बनकर, परमात्मा बनने के लिए। लेकिन यह सब ना जानकर गड़बड़ जीवन जीते हैं। जब अपना जीवन में एक सद्गुरु आता है, तब उनका जीवन विधान बदल जाता है। प्रापंचिक जीवन में रहने वाले आध्यात्मिक जीवन में आते हैं। सत्य और धर्म जानते हैं और सब कुछ सीखते हैं ।

अभी हम मानव को योगी कैसे बनेगा, जानते हैं। खासकर ......

**1.अपरा विद्या के साथ, परा विद्या भी अभ्यास करना चाहिए :**

विद्या दो प्रकार के हैं।

1) अपरा विद्या । 2) परा विद्या ।

अपरा विद्या मतलब प्रापंचिक विद्या है। परा विद्या मतलब परमात्मा के बारे में जानने वाला विद्या है।

बहुत लोग प्रपंचिक विद्या जानकर अपने को बहुत महान समझते हैं। अपरा विद्या अहंकार बढ़ाता है। लेकिन परा विद्या से परमात्मा का तत्व और परमात्मा के बारे में ज्ञान प्राप्त करते हैं। इस परा विद्या से विनम्रता और विवेक बढ़ता है।

अपरा विद्या वाले सोचते हैं कि सब कुछ वह खुद करते हैं, लेकिन परा विद्या वाले जानते हैं कि परमात्मा ही उनसे करवा रहा है। इतना ही नहीं मुझे करने का मौका भी दे रहा है। और जब परमात्मा के बारे में जानते हैं, तब इस सृष्टि के बारे में समझ आता है।

उतना ही नहीं परा विद्या से जानते हैं कि यह दिखने वाले सृष्टि ही नहीं है, नहीं दिखने वाले करोड़ों लोक भी है। और इस सृष्टि में 84 लाखों प्रकार के जीव राशियों है और उनके जीने का जरूरतों भी परमात्मा ने सृजन किया है। यह भी समझते हैं।

अगर यह सब जानना है? तब प्रपंचिक विद्या के साथ-साथ आध्यात्मिक विद्या भी सीखना चाहिए। यह सब जानने से ही ज्ञान बढ़ाते हैं। इसलिए अपरा विद्या के साथ-साथ, जो परा विद्या भी अध्ययन करता है वही योगी बन सकता है। यह जानना चाहिए ।

**2.प्रेयो मार्ग से, श्रेयो मार्ग ही महान है, यह जानना है :**

प्रेयो मार्ग इस दुनिया के संबंधित मार्ग है। इस मार्ग में रहने वाले प्रपंच विषयों को प्रमुखता देता है, खासकर दिखने वाले चीजों को प्रमुखता देते हैं। इस मार्ग वाले मैं शरीर हूँ समझकर परिवार वालों को, बच्चों को, सुख को, और

संतोष रहने को, इनके लिए कष्ट करते हैं। पैसे कमाते हैं, और पैसे को ही महान समझते हैं। सारे प्रपंच के वस्तुओं को प्राप्त करने के लिए प्रयत्न करते हैं, पदों के लिए, प्रशंसा के लिए, अवार्ड पाने के लिए प्रयत्न करते हैं। सबसे महान बनने का प्रयत्न करते हैं। पूरी जीवन इसी के लिए जीते हैं ।

इस प्रेयो मार्ग वाले संबंधों के गुलाम होकर, कर्मों को बढ़ाकर जन्मों को बढ़ाते हैं। लेकिन इस प्रेयो मार्ग में से श्रेयो मार्ग ही उत्तम है, महान हैं। श्रेयो मार्ग मतलब आध्यात्मिक मार्ग है, मतलब आत्मा संबंधित है और भगवान संबंधित है।

जो भी परमात्मा के बारे में जानकर, परमात्मा के लिए प्रयत्न करता है, परमात्मा के लिए ही साधना करते हैं वह सब श्रेयो मार्ग में रहने वाले हैं।

प्रेयो मार्ग बंधनों मे रखता है, लेकिन श्रेयो मार्ग बंधनों से मुक्ति दिलाता है। इसीलिए श्रेयो मार्ग वाले योगी बनते हैं ।

**3. सुख और दुख में समभाव दिखाता है :**

क्योंकि इस परा विद्या वाले, श्रेयो मार्ग के बारे में नहीं जानेंगे, और उनके बारे में अध्ययन नहीं करेंगे तो, कहते हैं कि पता नहीं मैं कितना ज्यादा पूजा किया हूँ फिर भी भगवान मुझे दुख ही दिया करके उनको निंदा करते हैं। लेकिन इस श्रेयो मार्ग में रहने पर, आप जानेंगे कि आपका अज्ञानता में किया हुए कर्म का फल ही है।

उन कर्मों को मिटाने के लिए ही मैं जन्म लिया हूँ, और साधना कर रहा हूँ, यह जानेंगे। इसलिए जब दुख है, या बाधा है, या संतोष है, समभाव में रह सकते हो। जितना ज्यादा आध्यात्मिकता मे बढ़ते हो, उतना ज्यादा दुखों को सहनने का शक्ति बढ़ती है।

लेकिन यह दुख को सहनने की शक्ति सिर्फ ध्यान साधना करने से और आध्यात्मिकता बढ़ने से ही होता है। ध्यान साधना ही सहनशीलता सिखाता है। ध्यान साधना ही ज्ञान सिखाता है। आप जानेंगे कि साधना ही सहनशीलता और

शांति देती है।

ऐसे योगी ही सुख और दुख को समभाव  से स्वीकारता है।

**4. अरिशठवर्गो (छे विकारों) को नियंत्रण में रखना चाहिएः**

कहते हैं कि अरशठवर्गों को छोड़ना चाहिए, लेकिन छोड़ना नहीं, उन्हें नियंत्रण में रखना चाहिए। जब जानेंगे कि परमात्मा ने किस लिए दिए हैं, तब वाक को लोभी जैसे उपयोग करेंगे, समय को बर्बाद नहीं करेंगे। और आत्म ज्ञान प्राप्त करने को इन अरिशठ वर्गो को इस्तेमाल करते हैं।

इसलिए  जानना है कि अरिशठ वर्गों को दूसरे के ऊपर इस्तमाल नहीं करते हैं, आपने अपने को योगी बनने को उपयोग करना चाहिए। इसलिए वह अपनी नियंत्रण में रखना हैं  ।

## अरिशठवर्गो को कैसे उपयोग करना चाहिए?

**इच्छाः** योगत्व को पाने का इच्छुक, योगी बनने का इच्छुक होना चाहिए।

**क्रोधः** दूसरों पर नहीं, योग का अवरोध आपका आलसी तत्व पर  होना चाहिए।

**लोभः** बात करने पर बहुत शक्ति खर्च होती है, बातों कम करना चाहिए।

**ईर्ष्याः** दूसरों के धन और पदों पर नहीं, दूसरों के साधना और प्राप्त किया हुआ ज्ञान पर जलन होना, तब आप भी बढ़ेंगे।

इस तरह अरिशठवर्गो को उपयोग करना चाहिए।

**5.परहित को चाहना हैः**

हर वक्त दूसरों का हित चाहना है। दूसरों मतलब सिर्फ मनुष्य ही नहीं, सृष्टि में सारे जीवों को हित चाहना है। सिर्फ बाजू वाला ही नहीं पूरे के पूरे जीवन का हित चाहना है। वही परहित चाहने वाला होगा। पत्री जी पूरा जीवन ही दूसरे जीवों के लिए ही काम किया है।

इसलिए इसी तरह अगर जीवो का हित नहीं चाहेंगे तो मानव ही रह जाएगा।

पत्री जी ने ना केवल मानव का, बल्कि हर एक जीव का भी स्वतंत्र और स्वेच्छ पूर्वक जीने का चाहा। खुद ही नहीं, हम सब को भी ऐसे ही बनाया है। अगर आज सबको हम शाकाहार और जीव हिंसा के बारे में बता रहे हैं तो उसी का प्रेरणा है। ऐसे चाहने वाला ही योगी बन सकता है।

**6. प्रापंचिक इच्छाएं, जरूरतों तक सीमित रहना चाहिए ।**

अभी पृथ्वी पर मानव लोग सभी को प्रपंचिक इछाएं ज्यादा होते हैं। जरुरतों से ऊपर मतलब, वह ज्यादा कह सकते हैं।

जरुरतों को पूरा करना गलत नहीं है, लेकिन जरुरतों से ज्यादा होना गलत है। मनुष्य को जरूरतों के ऊपर जितना ज्यादा हैं, उतना पतन हो जाएगा।

हर समय सिर्फ इच्छाओं के बारे में ही सोचना, उस के लिए प्रयत्न करते हुए, आध्यात्मिक जीवन के लिए समय काफी नहीं है करके, आध्यात्मिक जीवन से दूर हो जाता है। आजकल दुनिया में जितना ज्यादा महानता पैसे को देता है, उतना महत्व भगवान को नहीं दे रहा है। भगवान को सिर्फ अपने इच्छाओं पूरे करने के लिए इस्तेमाल कर रहा है।

जब प्रपंचिक जीवन में संतुष्टि होगी तभी आध्यात्मिक जीवन में ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं। इसलिए जितना ज्यादा प्रापंचिक इच्छाएं होते हैं, उतना ज्यादा पतन हो जाता है और योगी नहीं बन पाता, यही कहा गया है ।

**7. भोग का जीवन नहीं, योग का जीवन जीना चाहिए:**

भोग का जीवन जीने से योगी नहीं बनेंगे। अब जो कुछ भी करना है योग का जीवन से ही कर पाएंगे।

ऐसे त्याग पूर्वक बुद्धि से, बिना स्वार्थ से, योग का जीवन जीना है। दुनिया में जितने भी भोगों अनुभव करते हो, सिर्फ योग होने से ही जो काम सोचते हैं वह कर पाएंगे।

इसलिए श्री कृष्ण जी ने अर्जुन को योगी बनने को कहा।

चिवटम अम्मा भी कहती है कि '**बिना योग वाला जीवन, पूरी गलत**

**है’।**

मानव लोग के पास जितना भी पैसे हो, सभी प्राप्त नहीं कर पाते हैं, लेकिन पैसे हो या ना हो, योग होने से वह हासिल कर सकते हैं। देखिए जनक महाराज को कितना भोगों हुए, वह चक्रवर्ती हैं। वह इतना महान योगी है। सुख महाराज को ही ज्ञान बोध किया है मतलब कितना महान है जानिए।

इसलिए सबको ना केवल भोग का जीवन ही नहीं, योग का जीवन भी मुख्य है, यह जानना है। उस योग जीवन होने से ही योगी बन सकता है ।

**8. अक्रम चीजों को अपेक्षा नहीं करना चाहिएः**

अक्रम मतलब जो हमारा नहीं है, अपन से संबंध नहीं चीजों को अपेक्षा नहीं करना चाहिए। उनको लेने के लिए आपके हाथों आगे फैलना नहीं चाहिए, पीछे ही रहना चाहिए। मतलब अक्रम चीजों को कभी अपेक्षा नहीं करना चाहिए। अगर अपेक्षा करेंगे तो आप योगी नहीं हैं। इसलिए पतंजलि महर्षि, अपने योग शास्त्र में योगी को अपरिग्रहण, अस्तेयम, यह दोनों नहीं होने को कहा है।

योग साधना में बहुत बड़ा अवरोध है, इसलिए योगी बनना है तो कभी भी अक्रम चीजों को अपेक्षा नहीं करना चाहिए। जो आपका है वह आपके पास ही आएगा, अक्रम तरीके से और अन्याय तरीके से वह कमाना या प्राप्त करना को भी कभी मत अपेक्षा नहीं रखना चाहिए। यह पूरी सृष्टि परमात्मा का ही है का याद रखना चाहिए।

हम जब ध्यान जीवन में आते हैं गुरु हमें बताते हैं, ईषावाश्या उपनिषद में क्या कहता है, यह सृष्टि पूरा परमात्मा का है। अपना किया हुआ पूर्व जन्म का पुण्य कर्मा से ही यह भोग को प्राप्त करते हैं। मतलब सिर्फ अनुभव करने के लिए ही हक है। लेकिन अपना समझकर यहां से कुछ भी नहीं लेकर जा पायेंगे।

विचित्र की बात है कि जो नहीं लेकर जा सकते हैं उसी पर ममकर होता है और जो लेकर जा सकते हैं उस पर ध्यास नहीं होता है ।

इस योग मार्ग में आया है मतलब पूर्व जन्मों का प्रतिफल ही है! इसलिए पत्री जी जैसे सद्गुरु मिला और योग का अध्ययन कर पा रहे हैं। वही आप साथ में लेकर जाने वाले संपत्ति है । जब यह समझ आएगा तब जो भी धन संपत्ति है उन्हें त्याग पूर्वक बुद्धि से अनुभव करते हैं। इसका मतलब हमारे जरूरतों के बाद दूसरों के हित के लिए उपयोग करते हैं, सिर्फ खुद ही अनुभव करना, वह स्वार्थ बुद्धि होती है। सबको बांटने को जब सोचते हो तभी त्याग पूर्वक बुद्धि है। वही लोग योगी बनने का अर्हत हैं ।

**9. परोपकार पुण्य है, परपीड़न पाप है, यह जानना है :**

अगर योगी बनना है तब परोपकार करना है। परोपकार को पुण्य कहते हैं। परोपकार मतलब परलोक में रहने वाले आत्मा को उपकार करना ही पुण्य हैं। यह बड़ों ने कहा है।

पर पीड़न मतलब परलोक में रहने वाले आत्मा को नष्ट करना है। मतलब हर एक जीव आत्मा स्वरूप ही है। इसलिए दूसरों को और दूसरे जीवों को हिंसा करना, बाधा करना, पाप है।

जब तक सामने वालों को भगवान नहीं समझते हो तब तक उसे बाधा देते हो। या बातों से, या कर्मों से, या हिंसा, या बाधा देना, यह सब पाप कर्म है।

जैसे गेंद को दीवार पर मारने से वह फिर आपके पास आएगा। वैसा ही कर्म का फल आपके पास आएगा । अगर यह जानेंगे आप योग जीवन में आ चुके हैं।

परोपकार करने का सोच जब आपके ह्यदय में आता है और जब करना शुरु करते हो, तब आपको सहायता मिलता है। अगर आपको योगी बनना है तो परहित और परोपकार आपके सहज गुण होना चाहिए ।

**10. अच्छी धारणा शक्ति होनी चाहिएँ:**

यह योगी के लिए बहुत जरूरी है। धारणा शक्ति का मतलब आप जिस

विषय पर दृष्टि रखते हो उससे हटना नहीं चाहिए। उसी के बारे में सोचना है। उतना एकाग्रता होना चाहिए। तब सामने वाला किस उद्देश्य से बात किया, किस उद्देश्य से काम कर रहा है, यह ग्रहण कर सकते हैं ।

इतना ही नहीं जब आप स्वाध्याय करते हैं तब बहुत विषयों को ग्रहण करते हैं। जब आप सत ग्रंथों पढ़ते हो, भगवान के बारे में विस्तार से जानते हो, जब एकाग्र होकर सीखते हो वह आपके अंदर निक्षिप्त हो जाता है।

इसलिए गुरुओं ने योगी को, शिष्यों को, पहले धारणा शक्ति को बढ़ाने को कहते हैं। पतंजलि योग शास्त्र में भी धारणा कहते हैं। मतलब एकाग्रता होना है, ग्रहण शक्ति होना है। एकाग्रता से ही ग्रहण करने का शक्ति मिलता है।

आध्यात्मिक जीवन में आत्मा के ऊपर दृष्टि रखने से कोई भी विषय ग्रहण कर सकते हैं ।

जब धारणा शक्ति होती है तब गुस्सा नहीं होती और सामने वाले का मनस को ग्रहण कर सकते हैं। यह सब योगी के लक्षण हैं ।

**11. भूमाता जैसे सहनशीलता होना चाहिए :**

क्योंकि योग मार्ग में अपमानों भी होते हैं, तिरस्कार भी होते हैं, निंदायें भी होते है। इतना ही नहीं अच्छा व्यक्ति पर मैल फेंकने का काम दुनिया में होता रहता है। देखिए जो भी योग मार्ग में नहीं है वह सब बाहरी अर्थ ही लेते हैं, लेकिन योग मार्ग वाले समझते हैं कि वैसे होने का कारण कुछ होता है करके, वह साक्षी बनकर देखता रहता है।

इसलिए मान अपमानों में, दुखों में, संतोषी में, विनम्र रहना चाहिए। यह सब योगी का लक्षण है ।

**12. सत्यम, अहिंसा, पवित्रता, सहज लक्षण होना चाहिए :**

**1) सत्यमः** अगर सत्यम में ही रहना है तब पहले जानना चाहिए कि भगवान कौन है । जब आप ही भगवान है का समझ आता है तब आपका प्रवर्तन बदल जाता है।

इसी प्रकार सत्य वाक, सतप्रवर्तन, सत्यमय जीवन तरीके के लक्षणों से, सत्यम बनना चाहिए। सत्यम बनना मतलब भगवान जैसे रहना चाहिए। वह सिर्फ योगी को ही संभव है।

**2) अहिंसा:** बातों से, या कर्मों से, किसी भी जीव को हिंसा कभी नहीं करना चाहिए।

मतलब हम में रजो गुण पराकाष्ट पहुंचने पर हिंसा को प्रेरित करता है। तब आप कभी भी योगी नहीं बन पाएंगे। लेकिन योग जीवन सिर्फ और सिर्फ इसलिए है कि यह जानने के लिए सब परमात्मा के स्वरूप है। परा विद्या इसलिए अवसर है कि यह जानने के लिए सृष्टि पूरा परमात्मा मय है। यह सब श्रेयो मार्ग हैं। अर्थात परमात्मा की तरफ जा रहे हो, इसलिए इस मार्ग में चलना चाहिए।

हिंसा छोड़ना चाहिए। अहिंसा में ही जीना चाहिए। बातों से, या कर्मों से, किसी को बाधा नहीं पहुंचना चाहिए। हर समय अहिंसा में जीना है। केवल जब हिंसा छोड़ेंगे तभी योगी बन सकते हैं।

**3) पवित्रता:** जितना ज्यादा पवित्र जीवन जीते हो, उतना ज्यादा भगवान के पास आते हैं। हर एक विषय में सत्यमय रहेंगे, तब वही पवित्र जीवन है। अगर आप बातों में, कर्म में, सभी में सही रहते हो तब आप पवित्र जीवन जी रहे हो। यह सभी योगी का लक्षण है।

वैसे झूठ बोलना, चोरी करना, व्यभिचार करना, जुआ खेलना, यह सभी अपवित्र जीवन विधान है। तो यह सभी को छोड़कर अच्छा जीवन बिताना है। पवित्र जीवन ही परमात्मा को पहुंचने का एक साधना है। वही योग मार्ग है।

'श्वास पर ध्यास' ध्यान करने से यह सभी सहज लक्षण होंगे, तब योगी बन पाएंगे।

# भगवान को जानने के रास्ते में अवरोधों।

आत्मा का मतलब भगवान, को जानने के लिए पहले हमारे मनस का मैल निकालना चाहिए, क्योंकि जब मनस का मैल नहीं निकलेगा आत्मा को नहीं पाते हैं। मनस का मैल ही मालिन्याओं कहते हैं। यही मालिन्याओं मनस का अवरोधों या प्रतिबंधकायें कहते हैं। अभी वो क्या है? जान लेते हैं ।

**1.अविद्या प्रतिबंधक :-**

प्रतिबंधक का मतलब अवरोध हैं, यह मनस का मैल से आता है। इसी को मालिन्याओं कहते हैं। तब मालिन्याओं कहां से आते है? सबसे पहले, यह सोचना है कि मैं जीव हूँ। यह सोच अविद्या या अज्ञानता का कारण होती है।

अविद्या? का मतलब अपने आप को शरीर समझना। जीव और देव अलग है का समझना। इन कारणों के वजह से पहले भय पैदा होता है।

इस भय के कारण से कुछ भी काम नहीं कर पाते हो, साहस भी नहीं कर पाते हैं। इसका मुख्य कारण मैं शरीर हूँ का समझना। अगर शरीर समझते हो तभी धन पर, पति या पत्नी पर, बच्चों पर, ममकार होता है। वह दूर हो जाएंगे तो, और खुद मर जाएंगे का भय रहता है। जब तक मर नही जाऊं, तब तक कुछ कमिया बिना रह पाऊंगा या नहीं, का भय लगता है। बच्चों का भविष्य के बारे में भय रहता है। ऐसा हर एक विषय में भय होता है। कमाया हुआ संपत्ति के बारे में भय होता है, प्राकृतिक आपदाओं से भय होता है। ऐसे हर एक विषय में भय ही है।

अगर अपने आप को शरीर समझते हो तब ऐसे ही डर होता है। लेकिन जब अपने आप को आत्मा समझते हो, वह भय निकल जाता है। अपने को शक्तिमय समझने से भय नहीं लगता है, लेकिन शक्तिहीन समझेंगे तो भय पैदा होता है।

इन भयों को दूर करने के लिए ध्यान साधना करना चाहिए। कितने घंटे बैठ पा रहे हैं वह मुख्य नहीं हैं लेकिन कितना समय, बिना सोच मतलब मनस काम नहीं कर रही हैं, वह मुख्य बात है। प्रापंचिक विषयों को पूरे इकट्ठा करके एक घंटा ध्यान में बैठने से, अगर 5 मिनट के लिए विचारों से दूर रहते हैं, वह ध्यान नहीं है। प्रापंचिक विषयों को कम करने पर बिना सोचों का स्थिति में ज्यादा बैठ सकते हो। तब साधना भी ज्यादा कर सकते हो।

आध्यात्मिकता में ज्ञान बढ़ाने केलिए सत्संग, सज्जन सांगत्य करना चाहिए, स्वाध्याय करना चाहिए, तभी इस ध्यान मार्ग में बढ़ेंगे।

सत्संग का मतलब सत्य के साथ संगम, मतलब भगवान के साथ रहना, मतलब 'श्वास पर ध्यास' ध्यान करना चाहिए। सज्जन सांगत्य मतलब जो सत्य कहते हैं उनके साथ सांग में रहना। स्वाध्याय मतलब, ज्ञान संबंधित किताबें पढ़ना है।

ऐसे करते करते जैसे कीटक को भ्रमर बन जाता है। जो अपने को मानव समझता था धीरे-धीरे खुद ही भगवान है का समझ आता है। तब उनका भय सारे दूर हो जाते हैं। तब अविधा का प्रतिबंधक को पार करते हैं। जब मनस का यह मैल दूर होती है तब कोई भी काम करने का धैर्य होता है।

इसलिए जानिए की अगर अपने को शरीर समझते हो तब भय होता है। अगर अपने को आत्मा समझते हो, मतलब भगवान, तब धैर्य रहता है। '**अहम ब्र्ह्मास्मि**' का अर्थ जानेंगे ।

**2. प्रज्ञा प्रतिबंधकः-**

इसका मतलब सभी को पहले कुछ अपने अपने राय होते हैं, इनको कोई भी बदल नहीं सकता है। अपने को सब कुछ मालूम है का भाव पाता है। जबकि महान गुरुओं और बड़ों को कहने पर भी वह राय बदलते नहीं हैं ।

मनुष्य का कष्टों, बीमारियों, समस्याओं अपने पूर्व कर्मों पर आधारित होते हैं। अगर कर्मों को निकालना है तो, हमें भगवान मतलब आत्मा का आश्रय

करना है। मतलब ध्यान करना चाहिए, तभी कष्टों, समस्याओं, अनारोग्य से बाहर निकल सकते हैं। उनके लिए पूजा नहीं, ध्यान करना चाहिए बोलने पर कहते हैं कि, पुराने आदतों और आचारों के वजह से छोड़ नहीं पाते हैं।

ऐसे लोग बडों, या महात्माओं, या महर्षियों, सद्गुरु, या कोई भी कहने पर सुनते नहीं है। अपने को ही सब मालूम है का सोच रखते हैं।

कारण यही है कि उनके दादी य दादा ध्यान नहीं किए है। इसलिए अपने को भी जरूरत नहीं समझते हैं। कोई भी कहने पर, कितना भी कहने पर सुनते नहीं है। यही प्रज्ञा प्रतिबंधक का मतलब ?

पिछले जन्मों का ज्ञान जब इस जन्म में याद आता है उसी को प्रज्ञा कहते हैं। जिसको यह प्रज्ञा प्रतिबंधक है, भूत काल में नहीं जाना है तभी अभी आप भगवान है कहने पर, उनको नहीं समझ आता और यकीन नहीं करते हैं। यह प्रज्ञा सभी को नहीं होती है। इसलिए सब लोग ध्यान में नहीं आते हैं। अगर इसको इस प्रज्ञा प्रतिबंधक से निकलना है तो कई जन्मों लगता है, नहीं तो 'श्वास पर ध्यास' ध्यान करने से निकलेंगे ।

**3. असंभवता का प्रतिबंधक :-**

असंभवता का प्रतिबंधक मतलब अपने आप को सब कुछ जानने वाला, का सोच रखते हैं। कुछ लोग कहते हैं कि, सिर्फ अपने आंखों से देखने पर ही वह यकीन करते हैं नहीं तो नहीं ।

कुछ लोग भगवान पर विश्वास नहीं करते हैं, दिखाने को कहते हैं, उनका क्या सबूत है करके वह पूछते हैं। उन्हें नास्तिक कहते हैं। शिर्डी बाबा अभी सशरीर नहीं है, लेकिन उनका फोटो रखते हैं और उन्हें याद करते हैं। ऐसा ही उनका रहने का सबूत के लिए फोटो या मूर्तियां रखते हैं ।

क्योंकि लोगों को नहीं समझ आते थे कि भगवान हर वक्त और हर जगह है, पिछले युगों का देवी देवताओं का शक्ति अनुसार उनके मूर्तियां बनाएं हैं, आगम अनुसार के हिसाब से।

लेकिन नास्तिक लोग कहते हैं कि वह नहीं देखे हैं, तभी हम मानते नहीं है, लेकिन निराकार रूप भगवान को कैसे दिखाना है? दिखता ही नहीं।

सोचिए ? बिजली को कोई दिखा सकता है क्या? मगर नहीं है क्या? तभी सारे मशीन काम कर रहे हैं। इसी प्रकार भगवान को कोई भी दिखा नहीं सकता है, तब नहीं है क्या? वह है, तभी सारे मानव लोग जीते हैं, नहीं तो सब शव बन जाते हैं ।

मुर्गियां, बकरियां, जब उन्हें काटते हैं, उनके अंदर का आत्मा मतलब भगवान बाहर जब निकलता है तभी वे सढते हैं। इसलिए कहते हैं कि वह हर जीव के अंदर आत्मा रूपी में हैं, यह बड़ों कहते हैं, श्री कृष्ण भगवान भी भागवत गीता में अध्याय 10 और श्लोक 20 मैं स्पष्ट किया है।

जितना भी कहने पर ना मानने वाले मूर्ख लोगों को छोड़ना चाहिए, कहते हैं बड़ों। बुद्धा भगवान भी कहते हैं कि मूर्ख लोगों से बहस करने की गलती नहीं करना है। कारण यही है कि उन लोगों को सत्य जानने केलिए और कई जन्मों लगेंगे, कहते हैं बड़ों ने, इसलिए उन्हें छोड़ना चाहिए। यह लोग दुख में फस जाते हैं। इसी को असंभवता दोष कहते हैं ।

**4. संशयात्मक दोश प्रतिबंधकः-**

संशयात्मक मतलब हर एक विषय पर संदेह होना। इसी संदेह के वजह से साधना पीछे रह जाता है। देखिए जब 'श्वास पर ध्यास' ध्यान करने पर, कुछ लोगों को सालों लग सकता है। हमें कुछ फायदे नहीं आ रहे हैं करके वह निरुत्साह होंगे। ऐसे लोग दूसरे साधना पद्धति पर आकर्षित होते हैं।

पत्रीजी, बुद्ध भगवान, श्री कृष्ण जैसे महान योगीश्वरों को जितना भी बोधों किया है, फिर भी कुछ लोगों में संदेह और संषयों नहीं मिटता है। ऐसे लोगों का उन्नति नहीं होगी।

जब आपको सदगुरु मिलने के बाद आपको एक विषय बताने पर, आपको परमात्मा ने उस गुरु द्वारा बताया है और उसे सत्य को मानकर, बढना

चाहिए। बल्कि हर एक चीज पर संदेहात्मक होते हुए जितना भी साधना करते हैं फल नहीं होगा और प्रगति नहीं होगी।

सृष्टि का परिणाम क्रम में शिला खनिजों में, खनिजों से वृक्षों में, वृक्षों से भूचरों में, भूचरों से पक्षियों में, पक्षियों से जानवरों में, जानवरों से मानवों में परिवर्तन कर कर, इतना नीचे जाति वाली शिला, या लकड़ी से विग्रह बनाकर उसी को भगवान समझ कर, वही आपकी इच्छाओं को पूरा करेंगे, समस्याओं को दूर करेंगे, और मोक्ष देते हैं, का भावना करेंगे तो, सत्यमय भगवान को पाने के लिए ध्यान कैसे करेंगे? कैसे उन्नति प्राप्त होगा? भगवान को कैसे पाएंगे?

जब पूजा बंद करेंगे तो क्या होगा का संदेह रहेंगे तो, भय होने से, आप कुछ भी हासिल नहीं कर सकते हैं।

अगर ऊपर चढ़ना है तो, नीचे वाली सीडी को छोड़ना चाहिए। नास्तिक तत्व से आस्तिक तत्व में आने के लिए, पूजा जरूरी है। लेकिन अगर भगवान को जानना है, तो सत्य मालूम होना है और सत्य का आश्रय करना है।

छोटे बच्चों को जब स्कूल भेजते हैं, तब उन्हें खिलौने और चित्रों वाले किताबें जरूरी है, लेकिन जब यूनिवर्सिटी में M.A., Ph.D., करते हैं, उन्हें ज़रूरी थोड़ी है ?

इसी प्रकार जब तक जीवात्मा ही परमात्मा मालूम नहीं है मूर्तियां जरूरी है, लेकिन '**अहम ब्र्ह्मास्मि**' मैं ही भगवान हूँ, कि समझ में आने के बाद, मूर्तियों और फोटो की जरूरत नहीं है।

जब सदगुरु आपको मिला और कहा कि आप शरीर नहीं है, आप आत्मा हैं, फिर भी आप संषय में रहते हैं तो कभी बढ़ोत्तरी नहीं कर पाएंगे।

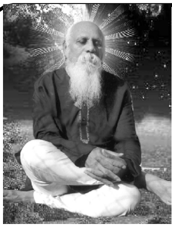
इसलिए संषयों नहीं होना चाहिए । और अगर होते हैं तब जो सदगुरु कहेंगे वह आपको उल्टा कुछ और समझते हैं। इन सब संषयों वालों को असत्य को ही सच लगता है। वह लोग भगवान को नहीं पा सकते हैं।

जैसे मृग तृष्णा को देखकर पानी समझना। वैसी रस्सी को देखकर सांप

समझना। लकडी का लट्ठा को देखकर चोर समझना। सभी भ्रम हैं, सब संषयों है।

यह सब संषयों नहीं होने वाला, भगवान के प्रति रूप में एक सद्गुरु आएगा, का मालूम रहता है। उनका कहा हुआ सत्य और ज्ञान को आचरण में लाकर, भगवान को प्राप्त कर सकेंगे, का विश्वास रखकर, त्रिकरण शुद्धि से गुरु का कहा हुआ साधना करते हैं। और भगवान को पाता है।

मुख्यतः मनस का मैल होने से, इन समस्याओं, संषयों, प्रतिबंधकों, साधना में अवरोधों होते हैं। इसीलिए पत्री जी का दिया हुआ 'श्वास पर ध्यास' ध्यान को तीव्रता से करने पर, मनस शुद्ध होगा और मैल दूरी हो जाती, और इन प्रतिबंधकाओं से मुक्त होकर भगवान को पाते हैं।



## ध्यान की विधि सांस पर ध्यान

जिस किसी को जो कोई आरामदायक आसान हो उसमें आराम से बैठकर... 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 ब्र्मांडीय 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।

# मनस क्या है?

मनस का मतलब इच्छाएं, संकल्पों का समूह है। मनस का कोई रूप नहीं होता है। महात्माओं कहते हैं कि यह मनस गटर के पानी जैसा ही है। सहज में पानी का कोई रूप नहीं है। पानी जिसमें बहती है उसी का रूप लेती है। जब गटर को खोजते हैं गटर एक जगह चौड़ा होता है और एक जगह कम होता हैं, एक जगह गहरा होता हैं, और जब उनसे पानी जाता है उसी का आकार लेता है।

इस प्रकार मनस का भी कोई रूप नहीं है। जैसे आलोचना करते हैं वैसे ही रूप लेती है। अगर हिंसा पूर्वक सोच रखते हैं तब राक्षस बनते हैं। अगर दुष्ट सोच रखते हैं तब दुष्ट बनते हैं। अगर स्वार्थ सोच रखते हैं तब बेईमानी होता है। अगर अच्छे-अच्छे सोच सकते  हैं तब आप अच्छा इंसान होते हैं। इस मनस को जैसे उपयोग करेंगे वैसे ही उपयोगी होगा। उदाहरण के लिए अग्नि खाना पकाने के लिए और गर्मी भी रखने के लिए को भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इसी प्रकार चाकू भी सब्जियों और फलों को काट सकते हैं और किसी को हत्या करने को भी उपयोग कर सकते हैं। इसी प्रकार मनस को भी जैसे आप उपयोग करेंगे वैसे ही उपयोगी होता है।

योगियां कहते हैं कि जब मनस का शुद्धि होता है तब महात्मा बन जाते हैं। इसी प्रकार अगर मनस को शून्य स्थिति में लाते हैं, तब परमात्मा बनते हैं।

इसलिए जब मनस प्रपंच कि ओर देखने वाला है तब बंधनों मे रहती है। आत्मा की ओर जब मोड़ जाएगी, मनस बंधनों से  मुक्ति पाकर आनंद में रहती है।

इसलिए अपने मनस को  प्रपंच की  ओर रखकर दुखी होगा? या आत्मा की तरफ रखकर आनंद पाएगा? आपका मनस को उपयोग करने पर आधारित है  ।

इसलिए  उपनिषदों में कहा है कि 'मनुष्या नाम मनयेव कारणम बंद मोक्षम'। मतलब आत्मा के तरफ रहने वाला मनस मोक्ष चाहती है, प्रपंच की तरफ वाला मनस बंधन में रहती है। दोनों का कारण मनस ही है।

इसीलिए श्री आदि शंकराचार्य जी कहते हैं कि नित्य अनित्य वस्तु विवेक रहना चाहिए। मतलब भगवान यहां नित्य है और प्रपंच अनित्य है। यह विवेक होना चाहिए। कारण यही है कि अगर आप जानेंगे कि भगवान नित्य है आपका मन उसी तरफ रखेंगे। इसके लिए बुद्धि विकसित होना है। और इसके लिए सात्विक शाकाहार खाना जरूरी है। और 'श्वास पर ध्यास' ध्यान साधना करना है।

मनस का कल्पना ही यह जगत है, महात्माओं कहते हैं। क्योंकि जब जागृत अवस्था  में इस दुनिया को देखकर दुख अनुभव कर रहे हैं।  लेकिन गहरी नींद में यह दुनिया नहीं रहती है। पूरी दुनिया मनस में लय हो गया है।

लेकिन  गहरी नींद में कोई समस्या नहीं है, शरीर अच्छी तरह से सो जाती है। मतलब यही अवस्था में जो गहरी नींद में जो हाय या सुख मिलती है, वही आपको ध्यान में आना चाहिए।  गहरी नींद में, पूरा प्रपंच मनस मे   लय हो जाता है। इसलिए इतना सुखी होती है। इसी प्रकार ध्यान में इस मनस को आत्मा में लय होना चाहिए।

श्री रमण भगवान भी कहा है कि, 'मनस को आत्मा में लय करना चाहिए'।

मनस प्रपंच के कारण बना है। इसलिए मनस में इस प्रपंच संबंधित आलोचनायें  के लहरों आते रहते हैं। जबकि आलोचनाएं आते हैं, अगर आप बैठकर श्वास पर ध्यान रखेंगे, तो धीरे से वह रुक जाते हैं। ऐसे हर रोज करने पर किसी ना एक दिन आपका मनस बाहर घूमना बंद करती है और आत्मा के तरफ, घूमती है । ऐसे  तीव्रता से ध्यान करने पर धीरे से मनस आत्मा में लय होती है। तब मनस शून्य होकर आत्मा ही रह जाती है। यही श्री रमण भगवान का कहने का सारांश है।

गहरी नींद में कितना सुख पाते हो! उसी स्थिति को, जब आत्मा मे लय होने पर शाश्वत का ब्रह्मानंद स्थिति में रहेंगे, योगियों कहते हैं।

बीते हुए दुखी संगठनों को सोचते हुए हमें दुख देने वाला मनस ही हैं। हमें ब्रह्मानंद स्थिति भी मनस ही देगी। इसलिए जब आप किसी भी विषय को सोचते हो शुभ और अशुभ संस्कारों होते हैं, का समज होना चाहिए। इन्हीं के आधार आपका बुद्धि होती है। इनही संस्कारों, वासनाएं बनते हैं, फिर से यह शुभ और अशुभ वासनाएं बनते हैं।

अशुभ वासनाएं तीन प्रकार के होते हैं।

1) देह वासन, 2) लोक वासन, 3) शास्त्र वासन। यही हमें नीचे खींचते रहते हैं।

**1) देह वासनः-**

यह देह वासन रहने वाले शरीर को सुंदर और स्वास्थ्य रखने के लिए बहुत सारे एक्सरसाइज, जिम और ब्यूटी पार्लर के ऊपर ही दृष्टि रखते हैं। पूरा जीवन इस नाश होने वाले शरीर पर ही दृष्टि रखते हैं। लेकिन अविनाशी आत्मा के ऊपर, मतलब भगवान के बारे में सोचते नहीं हैं। यही एक साधक को नहीं होना चाहिए।

**2) लोक वासनः-**

कीर्ति, नाम कमाना, अधिकार के लिए, पदों के लिए, दौड़ते हैं। और सब लोग उन्हें प्रशंसा करना चाहिए, उनके बारे में महान कहना है, यह सोच रखते हैं। ऐसे सारी बातें लोक वासन कहते हैं। यह भी बुरा ही करते है।

**3) शास्त्र वासनः-**

बहुत सारे शास्त्रों को पढ़कर, और सबको जब बताते हैं अगर वह लोग उन्हें प्रशंसा करते हैं तब उन्हें अहंकार बढ़ता है। इसका कारण यही है कि शास्त्रों को पढ़ा है, लेकिन उनका अर्थ नहीं सीखे हैं, तभी उनमें विनम्रता नहीं आया है और अहंकार नहीं गया।

इन तीन वासनाएं से एक साधक को भवरोग आती है। मतलब कीर्ति, महानता, धन, सुंदरता, यह सब पाने चाहते हैं। जब वह चले जाते हैं उन्हें दुख होती है। भवरोग को मनस ही लाता है और उनको मिटाने वाला ही मनस ही है। यह जानना चाहिए।

मनस जब बाहर की तरफ रहती है तब भवरोग आता है। लेकिन जब भगवान की तरफ रहती है, तब भवरोग को मिटाती है। इस प्रकार जब लोक वासनाओं हमारी भवरोगों को बढ़ाते हैं, जब यही भगवान की तरफ मोडते हैं वही शुभ वासनाओं में हो जाएंगे।

जब भी आप आत्मा की तरफ मोड़ते हैं, आपका सारे अशुभ वासनाओं धीरे से शुभ वासनाओं बनेंगे। 'शुभ वासनाओं'.... मतलब ध्यान करना, आत्मज्ञान को बढ़ाना, ध्यानियों को सहकार करना, सेवा करना, सात्विक शाकाहार लेना, धार्मिक न्यायिक आहार लेते हैं। सात्विक आहार खाने से शरीर स्वास्थ्य रहेगा। और सही मनस बनेगा।


## Information available on Tatavarthy's website:

***Website address: www.tst.org.in***

a) Details of programs conducted under the guidance of Mr. and Mrs. Tatavarthy and Google Maps location are available.

b) All books by Mr. and Mrs. Tatavarthy are available in PDF format for free download in Telugu, Kannada, Hindi, and English languages.

c) All the messages of Mr. and Mrs. Tatvarthy are organized in concept-wise YouTube playlists.

d) Summaries of Mr. and Mrs. Tatavarthy's messages are provided in the form of quotations.

e) The gallery of Mr. and Mrs. Tatavarthy is also available.

For registration of a 3 day free meditation and soul-knowledge training classes held in Bhimavaram on the 1st, 2nd, and 3rd of every month, contact Sindhura, 8555995217.

# अगर मनस का शुद्धीकरण होना है तो?

मानव मतलब शरीर, मनस और आत्मा का मिलावट है। मानव को आत्मा जानने के लिए यह मनस ही अवरोध है। इस मनस को अभी तक दुनिया की ओर मोड़ा है। अब से आत्मा की और मोडना चाहिए। लेकिन जब तक मनस को थोड़ा सा भी प्रपंचिक वासनायें रहेगा, जितना भी आत्मा की तरफ मोड़ ने पर भी, वह दुनिया की तरफ ही चले जाएगी ।

लेकिन यह मनस प्रपंच की तरफ मोड़ना कब बंद करेंगे ? जब वह शुध्दिकरण होगा, तभी वह आत्मा की और जाने का इच्छुक रखती है। जब तक मनस को सत्य मालूम नहीं है, वह असत्य में जीता है। जब सत्य को जानता हैं, वह सत्य की ओर जाना शुरु करता है।

मनस इस असत्य से सत्य में आने के लिए बहुत सारे जन्म ले सकता है। क्योंकि तमो गुण में कुछ संस्कारों, रजो गुण में कुछ संस्कारों को इकट्टा की है। सात्विक गुण में आने के बाद उन संस्कारो और आदतें से मुक्ति पाते हैं। इसलिए जब तक सात्विक गुण में नहीं आता है सत्य का अवगाहन नहीं कर पाते हैं।

सत्य का मतलब भगवान है का मानते है। कहां है? मतलब तमो गुण वाले मंदिर में मूर्तियों को दिखाते हैं, लेकिन सात्विक गुण वाले, सद्गुरु मिलने के बाद, आत्मा ही सत्य है, आत्मा ही भगवान है, वह हर जीव मे, हर जगह है का मालूम होता है। तब से बाहर ढूंढना बंद कर कर अपने अंदर खोजना शुरू करते हैं ।

देखेंगे तो, जब भगवान को बाहर ढूंढते हो उनका गुण, बुध्दि और कैरेक्टर अच्छा नहीं है, यह कह सकते हैं। देखिए एक चोर और एक डाकू, व्यभिचारी मंदिर जाते हैं। क्योंकि वह अपने इच्छाओं को पूरी करने के लिए। लेकिन नहीं सोच पाते हैं कि क्या मैं भगवान को पसंद आ रहा हूँ या नहीं। लेकिन जब आप सात्विक गुण में आते हैं, सद्गुरु का आश्रय करते हैं, उनमें

बहुत सारे बदलाव आती है।

प्रापंचिकता में नियमों को नहीं पालन करते है, जब कि मालूम है, क्योंकि समझते हैं कि कोई मुझे नहीं देख रहे हैं। कोई मुझे कहेगा नहीं। यह बात जब तक सात्विक उनमें नहीं आते उन्हें समझ नहीं आता है। जब समझ आता है कि वह अपनी गलतियों को ठीक करते हैं। आत्मा मतलब भगवान मेरे अपने शरीर में है, का समझ आता है।

मनस इसी प्रपंच में से ही बना है। प्रपंच के सारे विषयों को मिलावट से आलोचनाएं से, संकल्पों से और इच्छाओं से मिलकर एक पदार्थ बना है। उसी को हम मनस कहते हैं।

लेकिन इस प्रपंचिक वासनाओं को एक-एक करके मनस से निकालना ही है! इस शरीर के इंद्रियों से ही इकट्टा किया है।

वह कर्म इंद्रियों या ज्ञान इंद्रियों कोई भी जब प्रपंच में रहता है, वह सारे विषयों को इकट्ठा करता रहता है।

इसलिए अष्टावक्र जी ने कहा कि 'विषय चिंतन विष पीना से भी खतरनाक है'। क्योंकि 'विष एक ही बार मारती है, लेकिन विषयों हर दिन मारते रहते हैं'। इसलिए साधना में पराकाष्ठा पहुंचने के लिए ध्यान करने वाला साधक को पहले विषय चिंतन छोड़ना चाहिए, उससे मनस में शुद्धता पाते हैं।

विषय चिंतन से ही बंधन हो सकता है, अज्ञानता हो सकता, शुद्धता खो सकते हैं। लेकिन मनस को यह शुद्धता 'श्वास पर ध्यास' ध्यान से ही मिलता है। और सात्विक शाकाहार लेने से और जल्दी मनस को शुद्धि कर पाते हैं।

और जितना बड़ा भी दुख हो, जितना कष्ट हो और दुख सागर में होते हैं, 'श्वास पर ध्यास' ध्यान का छोटा सा नाव से उन्हें पार कर सकते हो। यह कहते हैं गुरूजी।

अगर आपका मनस प्रपंच की और मोड़ा हैं तब दुख पाएंगे, लेकिन ध्यान द्वारा आत्मा कि ओर मोडने से दुख से बाहर निकल सकते हैं।

अगर मनस शुद्ध है तब प्रशांति से जीएंगे, और इंद्रियों का शुद्धि होने से निशब्द स्थिति में जाते हैं, और जब देह शुद्धि होने पर निश्चिंत रहेगा।

अगर आप सभी को स्वीकार कर सकेंगे  तो?  और सभी भगवान का निर्णय है का हर वक्त याद रखेंगे तो आपको साधना अच्छी तरह होगा ?

जब तक आप सहनशीलता नहीं दिखाते हो, तब तक आपका मनस शुद्धता में नहीं आया है। अंतःकरण चतुष्टयम का मतलब मनस, बुद्धि,  चित्त, अहंकार जब वह शुद्धि होते हैं, तब आपके अंदर बहुत सारे बदलाव आते हैं। जब अहंकार नियंत्रण में होता है तब आप सब कुछ स्वीकारता   हो। जब बुद्धि विकसित होता है सही निर्णय लेते हो, जब चित्त शुद्ध होगा तब चिंतन, मतलब आलोचनायें कम होगा और निश्चल स्तिथि में रहते हैं। भीती हुई विषयों को भूलते हो।

पत्री जी कहते हैं कि अगर भूतकाल को छोड़ते हो तब भविष्य आपका सुनेहरा होगा  ।

भूतकाल को नहीं छोड़ने पर ही सुनेहरा भविष्य के जगह कष्टों को लाते हैं। जब आप भूतकाल को भूलते हैं तभी आपको भविष्य बहुत अच्छी तरह समझ आता है। तब आप सुनेहरा रास्ता बना सकते हैं।

जब अपने आप को शरीर मानते हैं तब अहंकार बढ़ता है। जब मैं आत्मा हूँ को जानते हो तब अहंकार नहीं होता है। तब आप मे शुद्धता आती है।

हर एक में आत्मा है, लेकिन क्यों अलग प्रवर्तन होता है, मतलब अज्ञानता का एक  परत रहने से होता है। जब उस परत को  निकालेंगे तभी आपको समझ आएगा कि मैं भगवान हूँ।

अज्ञानता  का मतलब माया से भरी हुई प्रपंच को शाश्वत मानना, निर्माया भगवान को नहीं  जानना।  जब माया है तब आपको मूर्ति को ही भगवान समझते हो। और निर्माया वाला आत्मा जबकि शरीर के अंदर है उन्हें

नहीं मानते हो।

हम सभी लोग विश्वास करते हैं तभी हम ध्यान में बैठे हैं। देखिए अगर ऐनक पर धूल रहती है तब आपको सही नहीं दिखेगा। जब साफ करेंगे तब पूरा दिखेगा। इसी प्रकार आत्मा के ऊपर परत रहने वाला मनस के अंदर विषयों से, अज्ञानता का एक परत बन जाता है। इसीलिए आत्मा शुद्धता खोया है।

जब भी आपको इस साधना से, ज्ञान से हम उस अज्ञानता का परत को निकालते हैं, तब आत्मा शुद्धता पाएगा।

जब अज्ञानता छोड़ेंगे मतलब ज्ञान पाया है ना? जब ज्ञान पाते हैं, अज्ञानता गया, आत्मा शुद्ध होता है, तब सहनशीलता, सबर, क्षमता इन गुणों बाहर आते हैं। जब आपके अंदर सहनशीलता नहीं हैं, सबर नहीं है, करुणा नहीं है कुछ भी कष्ट आने पर आप सहन नहीं सकते हैं।

करुणा, दया, सहानुभूति, यह सब आत्मा का गुण ही है। देखिए जब प्रपंच की ओर देखते हैं तब जो भी महान लगते थे, आत्मा की ओर देखने से वह सब महान नहीं है, का समझ आता है।

प्रहलाद जी को जब 5 साल था तभी नरसिंह स्वामी उन्हें दर्शन दिया था। वह रूप क्यों धारण किया है क्योंकि प्रहलाद जी का पिता श्री को एक वरदान मिला था। यह क्या है कि वह ना मनुष्य से, ना जानवर से, ना सुबह को, ना शाम को, ना भूमि पर, ना आकाश में, ना पानी में, मरना नहीं चाहिए।

इसलिए आधा मनुष्य आधा जानवर रूप लिया और ऐसा ही सुबह नहीं, रात नहीं, शाम को नहीं, पृथ्वी पर नहीं, और कहीं नहीं, तब दरवाजा का चौखट पर बैठकर इस रूप धारण कर कर, हिरण्यकश्यप को संहार किया है।

तब नरसिंह स्वामी ने प्रहलाद जी से पूछता है एक वर मांगने के लिए, तब प्रहलाद जी कहते हैं कि 'स्वामी, मुझे विषय चिंतन नहीं हो सकेगा', करके पूछता है।

मेरा चित्त हर वक्त आपके ऊपर रहने को, बिना विषय चिंतन रहने को,

कहा था।

क्योंकि जब विषय चिंतन मनस को आता है, उसके संघ से बंधन होता है, उससे इच्छाओं आते हैं, अगर वह नहीं पाते हैं, तब क्रोधित होते हैं, तब बुद्धि नाश होता है, तब ज्ञान नहीं बढ़ेगा, तब धीरे-धीरे पतन हो जाते हैं। इसलिए प्रहलाद जी ने अपना चित्त को हर वक्त प्रपंच की और नहीं मुड़ने को और केवल स्वामी की ओर रहने को अनुग्रह  करने को पूछता है  ।

देखिए 5 साल का लड़का का इच्छा कितना महान है!  इससे आप जानेंगे की आप जितने में हो, जो भी हो, जैसे भी हो, अगर आपको आत्मा दर्शन, मतलब भगवान का दर्शन चाहिए, तब आप में विषयों का चिंतन नहीं रहना चाहिए।

जो भी दिखते हैं, सुनते हो, मेरे अंदर वाले के वजह से ही मैं अनुभव कर पा रहा हूँ, अगर उनका मौजूदगी जानता  हूँ, लेकिन दर्शन कर नहीं पा रहा हूँ, लेकिन करने का तीव्र तपन होना चाहिए। भगवान को अनुभव में लाने को तीव्र इच्छा होना चाहिए।

आध्यात्मिक जीवन में जो भी कुछ कहे, विचार कर कर आपके बढ़ोतरी में जो काम आएगा उनको आचरण में लाना है। नीरुपियोगी विषयों को छोड़ना है, और उपयोगी विषयों को आचरण में लाना है। तभी आप बढ़ोतरी पाएंगे।

आध्यात्मिक जीवन का मतलब महासागर पार करना है। सागर को पार करना इतना आसान नहीं है, लेकिन जब शुरू किए हैं हर क्षण उसी में रहना चाहिए।  आप सब आनंद के सागर में रहने के लिए प्रयत्न कर रहे हैं तभी यह सब आदतें आचरण करना चाहिए।

इतना ही नहीं ‘श्वास पर ध्यास’ ध्यान को कठोरता से करते हुए, सात्विक शाकाहार को लेने से, आपका मनस शुद्धता पाती है।

# मनस में परिवर्तन।

जो भी हमें करना है, कुछ पाना है, तब हमारा मनस शुद्ध होना है। अगर आध्यात्मिक जीवन में आए हैं, मतलब अपना मनस का शुद्धिकरण का प्रारंभ किया है। कारण प्रापंचिक जीवन में कई प्रकार के संगठनों होते हैं, कई समस्याओं हैं, कष्टों हैं, बाधायें हैं, बीमारियां हैं, साथ साथ पारिवारिक जीवन, संपदा, जैसे व्यवहार होते हैं। इन सब के कारण मनस चंचल अवस्था में रहता है।

इतना ही नहीं पत्नी, पति, बच्चे, धन के ऊपर ममकार रहता है। हर मनुष्य का मनस कैसे रहता है? कि जो भी वस्तु नहीं होता है उसी पर मनस जाता है। वह पाने पर भी संतुष्टि नहीं होती है। फिर कोई दूसरा चीज पर जाती है। इसलिए महात्माओं ने कहा है कि मानव को 'जो है वह अच्छा नहीं लगता है, जो सोचते हैं वह नहीं पाते है' । इसलिए जीवन में कभी भी शांति नहीं होती है।

इसलिए अशांति का कारण आपके पास चीजों से संतुष्टि नहीं रहना। उतना ही नहीं जो उनके पास है वह चोरी भी हो सकता है, इस प्रकार इस प्रकार प्रापंचिक जीवन में मनुष्य कई प्रकार भय के साथ जीते हैं। यह सभी का कारण मनस ही है।

देखिए तिरुपति जाकर इच्छाओं को पूरी करने के लिए, हुंडी में पैसे रखते हैं। इस प्रकार भगवान के ऊपर भरोसा रख कर जीते हैं, लेकिन जानते नहीं है कि वह अपने कर्मों के आधारित फल मिलेंगे। जब तक कर्मों नहीं जाते हैं तब तक कष्टों भी रहेंगे का विषय भी नहीं जानते हैं।

लेकिन यह सब आध्यात्मिक जीवन में आने के बाद मालूम होता है। इसीलिए जो प्रापंचिकता में जीते हैं, जितना भी हो उससे संतुष्टि नहीं मिलती है। आध्यात्मिक जीवन में आने के बाद, जब कुछ भी नहीं हो, तब भी और खुशी से जीते हैं।

इसलिए जो प्रापंचिकता में जीते हैं उनका मनस चंचल स्थिति में रहता है। वही अशांति का कारण है। देखिए जब आपका मन प्रशांतता में रहता है, आपका दृष्टि एक तरह होता है, और जब मनस उथल-पुथल होती है आपका दृष्टि अलग-अलग होता है। इसके बारे में श्री रमण महर्षि एक चोटी सी उदाहरण देते हैं।

अगर आपका मनस प्रशांतता मे है तब बाहर का वे नीम का पेड़ बहुत सुंदर दिखता है। और क्या सोचते है? कि भगवान का सृष्टि इतना सुंदर है। एक छोटी सी बीज से इतना बड़ा वृक्ष आया है? उसके कितने पत्ते हैं, डालियां है? इतना ही नहीं इस पेड़ की गिरी से, बीमारियों को ठीक करने वाले लक्षणों भी है। भगवान इस वृक्ष को कितना अद्‌भुत बनाया है? वह कितना महान है? इस प्रकार भगवन को और नीम पेड़ को, प्रशंसा करते हैं।

वही जब आप में अशांति है, तब कहते हैं कि पूरा आंगन को पत्ते से भरा दिया, हवा में उड़ कर घर मे आते हैं, थोड़ा सा बारिश होने से पूरा घर गंदा कर देती हैं। उसकी साफ करने में कष्ट होता है, ऐसे कर के सोचते हैं। मतलब जब मन शांत है, आपको उस वृक्ष बहुत सुंदर दिखता है। जब मन में अशांति है, उस वृक्ष के बुरे देखते हो। इसलिए महात्माओं ने कहा है कि जब मनस प्रपंचिक विषयों पर रहता है तब मनस चंचल रहता है।

इतना ही नहीं चंचल मनस के कारण एकाग्रता नहीं होती है। किसी भी विषय के ऊपर दृष्टि नहीं रख पाते हैं। इसलिए कोई भी काम सफल नहीं होता है।

उदाहरण के लिए विद्यार्थी लोगों को देखिए, उनको अगर बताने वाले विषयों पर या पढ़ने वाले विषयों पर एकाग्रता नहीं होता है, जितने बार पड़ेंगे तब भी समझ नहीं आता है, या टीचर कहने पर भी नहीं आता है।

इतना ही नहीं मनस उसको करने वाला काम पर दृष्टि नहीं रखता हैं, तब एक कलाकार, चित्रकार, अपना चित्र को सही खींच नहीं कर पाते और एक डॉक्टर अपना ऑपरेशन नहीं कर पाएंगे। एक मेकानिक, गाड़ी को सही रिपेयर

नहीं कर पाएगा। कोई भी अपने क्षेत्र में ठीक तरह से नहीं कर पाते हैं।

इसलिए कोई भी काम करने के लिए कुशलता चाहिए, तो अगर मनस को करने वाला काम पर केंद्रित कर सकते हैं तब वह काम सफल हो जाएगा। अगर मनस चंचल रहेगा तो यह नहीं कर पाएगा।

इसलिए पत्री जी का बोध किया 'श्वास पर ध्यास' ध्यान कर कर, चंचल मनस को निश्चल करना है। इतना ही नहीं अगर मनुष्य को और ज्यादा कुशलता को प्रदर्शन करना है तो, बहुत महान कार्य करना है तो, निश्चल मनस को निर्मल करना चाहिए। इतना ही नहीं अगर मनुष्य का कार्य अद्भुत रहना है, तो निर्मल मनस को शून्य करना चाहिए।

इस प्रकार शून्य मनस को परिशून्य करना चाहिए और परिशून्य मनस को महा परिशून्य करने से आप आत्मा का दर्शन कर पाएंगे, मतलब देव दर्शन होता है। अगर हम देखेंगे मानव में सारे परिवर्तन उनके मनस पर आधारित है। मनस अगर चंचल, मैल होगा, तो उनका प्रवर्तन एक जैसा होगा, और वही मनस जब शुद्ध होता है, उसका प्रवर्तन दूसरा होगा।

उतना ही नहीं अगर मैल हो तो बुद्धि अशुद्ध होता है, लेकिन मनस जब शुद्ध होने से बुद्धि भी शुद्ध होती है। ऐसे लोग बहुत महान कार्य करते हैं, लोक कल्याण काम करते हैं, सबको हित में करते हैं, बहुत सेवाएं करते हैं, दूसरों के लाभ पहुंचाते हैं, वह भी लाभ पाते हैं। यह सभी मनस के अंदर बदलाव के कारण ही होता है। मनस में यह बदलाव सिर्फ और सिर्फ 'श्वास पर ध्यास' ध्यान करने से होगा। इसलिए मानव का भविष्य अपना मनस पर आधारित है। मानव को दुख या संतोष सब मनस ही कारण है।

इसीलिए वेदो में कहा है कि '**मनुष्याणाम मनयेव कारणम बंध, मोक्षम**'।

अर्थात मानव में बंधन मतलब दुख, मोक्ष मतलब आनंद, का कारण मनस ही है। यह कहा गया है। इसलिए कोई भी अपने मनस को 'श्वास पर ध्यास' रखकर सही बनना है। सबसे अधिक अपना मनस पर ही ज्यादा दृष्टि रखना चाहिए।

# मनस को चंचल अवस्था से निर्मल अवस्था में पहुंचना है तो?

चंचल मनस को निश्चल कैसे करना है? क्यों निश्चल करना है? ऐसे ही चंचल अवस्था कैसे होती है? कब होती है? यह सब विषयों जानना चाहिए।

क्योंकि प्रापंचिक जीवन में मनस हर समय उथल-पुथल में रहता है, चंचल अवस्था में रहता है। इसलिए महात्माओं ने कहा है कि चंचल अवस्था से निश्चल अवस्था, निश्चल अवस्था से निर्मल अवस्था, और निर्मल अवस्था से शून्य स्थिति पाना चाहिए।

इसलिए हमे एक एक  अवस्था कैसे आता है, उनसे क्या उपयोगी है, थोड़ा-थोड़ा जान लेते हैं।

इस चंचल अवस्था से निश्चल अवस्था में आने के लिए 'श्वास पर ध्यास' ध्यान करना चाहिए।

निश्चल अवस्था से निर्मल अवस्था में आने के लिए और कठोर ध्यान करना चाहिए।

निर्मल अवस्था का मतलब बहुत ही शुद्धता, जैसे बारिश का बूंद जब बादलों से निकलता है तब बहुत ही शुद्ध होती है। पृथ्वी पर पड़ने के बाद जिसमें वह टपकता है, उसी का मैल लेता है।

इसी प्रकार छोटा शिशु, जब जन्म लेता है, वह बहुत शुद्धता में होता है। इसीलिए महात्माओं कहते हैं कि हमें एक छोटी सी शिशु जैसे बनना चाहिए। उनको सिर्फ दो ही काम आते हैं रोना और हंसना। जब भूख लगता है वह रोती है, माता को समझ आता है और वह दूध देती है। पेट भरने के बाद हंस-हंसकर सो जाते हैं। हमें भी उस छोटी सी शिष्यों की तरह शुद्ध बनना चाहिए। देखिए

छोटे बच्चों को राग - द्वेष नहीं होते हैं। धीरे-धीरे हम ही उनमें यह सब आदतें डालते हैं।

हम प्रापंचिकता के तरह आध्यात्मिक जीवन में करना गलत होगा। हर एक शब्द को सोच समझकर बात करना चाहिए।

ध्यान में आने के बाद, मनस के सारे गुणों को छोड़ना चाहिए। पहला मनस निर्मल होना चाहिए, मतलब शुद्ध होना चाहिए, मतलब मनुष्य का मालिन्याओं को छोड़ना चाहिए । वही त्रिगुणों है, अरिशठ्वर्गो है, अहंकार, ममकार, राग, द्वेष है। यही दस हमें बुराई करते हैं। यही दस गुणों वाले ही दशकंठ्क कहते हैं और जब छोड़ते हैं वही राम है। यह दस लक्षणों के रावणसुर को गिराया है, इन दस गुणों नहीं रहने से राम भगवान हो गया है। अरिशठ्वर्गो का मतलब काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य है। यह सभी जीवन में नियंत्रण में रहना चाहिए। जिनमें नियंत्रण में नहीं होगा, जैसे विश्वामित्र का चरित्र देखने से समझेंगे। वह हजारों साल का तपस्या करने के बाद कामवासना के कारण पतन हो गए। बाद में क्रोध को नियंत्रण में न रखकर और हजार साल बर्बाद किया है। ऐसे देखेंगे तो काम, क्रोध, लोभ, मोह, के चक्कर में नाश होने वाले चरित्र में बहुत लोग चरित्रहीन हो गए हैं। इसलिए जब तक मनस में एक भी गुण रहेगा तब तक आप को आत्म दर्शन नहीं होगा।

**कामः-** प्रपंचिक जीवन में इच्छुक रहना थोड़ा सा जरूरी है, लेकिन परमात्मा को जानने का इच्छुक रखने से कोई कर्म नहीं आएगा। प्रपंचिक भोग में जो भी इच्छुक रखते हैं तब कर्म को अनुभव करना पड़ेगा।

**क्रोधः-** सब लोग आत्मा स्वरूप है। अगर आपको किसी से नष्ट हुआ, मतलब आपने पिछले जन्म में उनको कुछ किया है। यहां पर कुछ नहीं है, कोई शत्रु नहीं है, कोई मित्र नहीं है, यह जानने से क्रोध और नष्ट नहीं होगा।

**लोभः-** आपको रखने के लिए यह धन, संपत्ति, आपकी थोड़ी है। आपका नहीं है ना? आध्यात्मिक जीवन में आने के बाद आपको समझ आएगा। मेरा यहां

पर कुछ भी नहीं है। इसलिए अपने वाक पर लोभी दिखाओ, धन पर नहीं। जरूरतों से ज्यादा पैसे आपको दिया है ताकि दूसरों को देने के लिए ही है।

यह सत्य ईशा वाष्य उपनिषद में बताया गया है। जो कुछ आपको दिया गया है, आपका वाक, शक्ति या धन, थोड़ा दूसरों को नहीं देते हो मतलब आप अज्ञानता में हैं।

**मोह**:- मोह अपने बच्चों पर क्यों? बस इसी जन्म के लिए ही आपके है। दूसरे लोकों से आए हैं। देखिए पक्षियां सुबह-सुबह अलग-अलग प्रदेश में जाते हैं और शाम को एक ही पेड़ पर पहुंचते हैं। इसी तरह यह बच्चों भी सिर्फ इस जन्म के लिए आपके घर पहुंचे हैं। यह जन्म खत्म होने के बाद, जिस जगह जाना है वहां चले जाते हैं। इसलिए आत्मज्ञान पाने के बाद मोह नहीं होना चाहिए।

**अहंकार**:- अहंकार के वजह से रावणासुर पतन हो गया। मैंने बहुत साधना किया हूं। मैंने जो चाहा वह हासिल किया। मैंने शठ शास्त्रों को पढ़ा हूं। चार वेदों पड़ा हूं। बहुत महान समझकर पतन हो गया है। रावणासुर कम ध्यान साधना नहीं किया है। अखंड कंड योग किया है। कैलाश पर्वत को हिला दिया है। सैकत लिंग को लाया है। चार वेदो को पढ़ा है, शठ शास्त्रों को पढ़ा है। लेकिन अहंकार के वजह से पतन हो गया है। इसीलिए जानिए की आध्यात्मिकता में बढ़ोत्तरी के लिए कितना शुद्धता चाहिए। रावणासुर बहुत साधना किया, ज्ञान प्राप्त किया है। उनको मानव से, या देव से नहीं मरने का वरदान है। इसलिए मानव रूपेण देव, राम जी, आया है। इसलिए जब अहंकार होगा आप जितना भी सीखे हो, साधना किया हो, क्लासों बताएं हैं, ज्ञान प्राप्त किए हैं, रावणासर की तरह पतन हो जाएंगे। इसलिए हर एक चीज को याद रखना चाहिए। शुद्धता में रहना चाहिए। मनस को निर्मल रखना चाहिए।

**ईर्ष्या**:- किसी को भी देखकर ईर्ष्या नहीं होना चाहिए, जलन नहीं होना चाहिए। हर एक अपना संपत्ति है, जो जितना अर्हत कमाया उनको उतनी संपत्ति है। अपना साधना आधारित शक्ति होती हैं। आपने पाने वाले ज्ञान आधारित उतना ज्यादा ज्ञानी बनेंगे। हम भी उस स्थाई पहुंचने का प्रयत्न करना चाहिए। लेकिन

किसी को भी देखकर जलन नहीं होना चाहिए। असूय नहीं होना चाहिए। अगर ईर्ष्या होंगे तब आपका गुण बाहर निकलेगा, लेकिन उनका ज्ञान या पैसा या साधना आपको नहीं मिलेगा। आप, और ज्यादा पतन होंगे।

इसलिए आप अपना साधना, बिना अरिशठवर्गो, करते हुए आपका दृष्टि परमात्मा पर होना चाहिए। यह अरिशठ्वर्गो मनस का है। यह रहने पर आत्म दर्शन नहीं होगी।

**ममकारः**- मेरे बच्चे, मेरे बच्चे, मेरा धन, संपत्ति, करके ममकार नहीं रहना चाहिए। राग- द्वेष रहने पर, अहंकार-ममकार रहने पर, आप को साधना में उन्नति प्राप्त करने का अवसर नहीं मिलेगा। जब आपका मनस निर्मल होगा, तभी उन्हें मिटा सकते हैं।

लेकिन पूर्व जन्म वासनाओं से, संस्कारों से होती है। इसीलिए श्री शंकराचार्य जी कहते हैं के कि अपने गुणों को और इच्छाओं को नियंत्रण में रख सकते हैं, लेकिन पूर्व जन्म का संस्कारों और वासनाओं हमें तकलीफ देते रहते हैं। यह दोनों रहने पर हमें योग नहीं होगा।

**अपरिग्रहणः**- मतलब दूसरों का लेना है, चोरी करना या बेईमान करना।

सामने वालों का पाने का इच्छुक रखना, अन्याय करना। अगर आत्मज्ञान में आने पर भी आप अगर अब नहीं छोड़ सकते हैं, मतलब पूर्व जन्म का वासनाएं हैं और संस्कारों ही है। वही आदतें तुम्हें नष्ट करते हैं, यह जानना चाहिए।

जितना आपने ऐसे लिया है, आपको उतना देना ही पड़ेगा। जितने लोग से लिया है उतने जन्म लेना पड़ेगा। इसलिए उससे कितने नष्ट होते हैं वह बार-बार याद करने को कहते हैं, श्री शंकराचार्य जी ने।

ऐसा अपरि ग्रहण, अस्तेयता, पूर्व जन्म संस्कारों के वजह से वासनाओं रूप में आते हैं। अगर खुद कोई दिया है, तो वह अच्छे काम के लिए इस्तमाल करते हैं। वह गलत नहीं है। लेकिन खाली बैठकर दूसरों का अपेक्षा करना, वह

गलत है। यह पूर्व जन्म का संस्कार ही होगा। इसलिए हर एक विषय को विचार करना चाहिए। अगर मनस को निर्मल होना है तो अरिशठवर्गो, राग और द्वेष, अहंकार, ममकार, और अपरिग्रहण और आस्तेयम, यह सभी को छोड़ना चाहिए।

यह सभी, मनस का चंचल अवस्था से निश्चल अवस्था को, निश्चल अवस्था से निर्मल अवस्था में, पहुंचने के लिए कठोर ध्यान साधना करना चाहिए।

इस प्रकार ध्यान में मनस को स्थिरता पहुंचने तक अभ्यास करना ही चाहिए। हम अभ्यास तब करेंगे जब सृष्टि कर्ता के बारे में अच्छा समझ आता है।

भगवान के बारे में समझना चाहिए। इस आत्मा के बारे में समझना है, परब्र्म्ह के बारे में समझना है, इस सृष्टि कर्ता के बारे में समझना है, यह श्वास लेना भी वही कारण है, छोड़ना भी वही कारण है, आप जो अनुभव कर रहा है, वह भी उन्हीं का कारण है, आप योग में आने के लिए वही कारण है, आपको आनंद देने का भी वही कारण है, सब कुछ उन्हीं के कारण है। इसलिए उन्हें जानने के लिए कितना ज्यादा तपन होना चाहिए।

भगवान को जानने के लिए ही ध्यान है। सब कुछ छोड़कर उनके लिए प्रयत्न करना चाहिए। ऐसा करने वालों ही महान योगी बनेगा। ध्यान के साथ किताबे पढ़ना चाहिए, सज्जन सांगत्य करना चाहिए। यह तीनों होने से महान बढ़ोतरी होगी।

श्री पुट्टपर्ति साईं बाबा ने कहा है कि हर दिन साधना करना है, आपके मनस को शुद्धता में रखने के लिए। दिनभर सोचकर अशुद्ध होता है। उसको शुद्ध करने के लिए साधना जरुरी है।

यह पूरी सृष्टि भगवान का है, यह जानना है। मतलब सारे चराचर जीवों भी, उन्हीं भगवान का शक्ति से, चेतना शक्ति से चलते हैं, हर जगह भगवान

हैं का विषय जानना चाहिए। आपका दृष्टि जबकि स्थूल  रूप में रखेंगे, तब भी सूक्ष्म रहना चाहिए। तभी इस परमात्मा का चेतना का समझ पाएंगे। इसलिए स्वाध्याय और सज्जन सांगत्य जरूरी है।

तभी भगवान कौन है! उनके लिए क्यों कष्ट करना है, समझ आएगा। इसलिए हमें शुद्धता के लिए ध्यान करना, बुद्धि को स्पष्टता आने के लिए, ज्ञान चाहिए। यह दोनों  होने पर आप निर्मल होंगे।

इन केलिए कठोर ध्यान साधना, अधिक ज्ञान प्राप्त करना है। यह दोनों चाहिए।  इन महात्माओं का चरित्र देखने से, पढ़ने पर, वह लोग कहां पतन हो गए हैं, कहां हमें नहीं पतन होकर, उस गुण को ठीक करते हैं। यह कठिन है। इसके लिए कठोर ध्यान साधना, ज्ञान प्राप्त करने का इच्छुक होना चाहिए। तभी कुछ भी हासिल कर सकते हैं।

## Programs by the Tatavarthy's that will be broadcasted on YouTube:

a) Channel name: **Tatavarthy Veera Raghava Rao**

This channel has 2,000+ videos featuring messages from Mr and Mrs Tatavarthy.

b) PMC has also launched a YouTube channel for Brahmarshi Tatavarthy Veera Raghava Rao.

Channel name: **Brahmarshi Tatavarthy Veera Raghava Rao.**

c) For messages from trainees who have trained under Mr. and Mrs. Tatavarthy, watch the Tatavarthy Spiritual Trainees YouTube channel.

d) You can also go directly to the YouTube app, type Tatavarthy Veera Raghava Rao in the search bar, and watch all the Mr. and Mrs.Tatavarthy  videos.

# अगर आत्मा ज्ञान प्राप्त करना है तो?

आप सभी लोग समझते होंगे कि हम बहुत दिनों से आ रहे हैं, बहुत साधना कर रहे हैं, बहुत कुछ सीख रहे हैं। लेकिन सीखने के लिए बहुत कुछ है। क्योंकि? इस आत्मा ज्ञान एक जन्म से सीखने वाले विषय नहीं है, और वह एक ही जन्म में ही कर नहीं पाते हैं, संभव भी नहीं है। क्योंकि इस प्रपंच में मानव जीवन सीमित काल तक है।

अगर इस सीमित काल सौ साल समझेंगे तब? दिन में एक तिहाई, मतलब 8 घंटे, सोते रहते हैं। ध्यान में आने के बाद चार से पांच घंटे काफी है। लेकिन इस ध्यान से पहले 8 घंटे सोते रहते हैं।

और व्यवहारों को, उद्योग, व्यापारों के लिए, जैसे काम करना है, व्यापार करना है, या घर की औरतों को काम करने के लिए 8 घंटे निकाल देते हैं। मतलब अभी आठ घंटे बचे हैं। इसी समय में पार्टियां में जाना, घूमने जाना, समारोह में जाना, खाली समय में फोन पर बातें करना, करते रहते हैं। ऐसे दो-तीन घंटों को और निकाल लेते हैं। एक दिन में ऐसा कितने समय बिताते हैं?

यह सब निकालने के बाद दिन में कितना समय बचा है, सोचिए? इस प्रकार एक जन्म में आत्मज्ञान पाएंगे क्या? इतना ही समय में पूर्ण ज्ञानी बनेंगे क्या? अगर सोचेंगे कि यही आखिरी जन्म है, हो जाएगा क्या?

यह सिर्फ गलतफहमी है क्योंकि? आप कितना कष्ट कर रहे हैं? कितना समय दे पा रहे हैं? कितना ज्ञान प्राप्त किए हैं? खुद अपने को विचारण करना चाहिए।

देखिए पुराने जमाने में एक कहावत है, 'जितना आट्टा, उतना रोटी'। मतलब जितना आट्टा रहेगा उतना ही रोटी बनेगा। इस प्रकार इस आत्मज्ञान के लिए आप जितना समय देंगे उतना प्राप्त करेंगे। इस से ज्यादा कहां से प्राप्त होगा? जितना समय अब दे रहे हैं यही आखिरी जन्म हो जाएगा क्या?

इस जन्म में कुछ सीखते हैं, अगला जन्म थोड़ा और, एक और जन्म थोड़ा और, ऐसे हर बार सीखते ही रहते हैं। इस जन्म का ज्ञान अगला जन्म में भी लेते जाएंगे।

इसलिए देखिए की ध्यान में आते ही कुछ लोग अच्छा सा क्लास बताते हैं। या तो बहुत महान कार्यक्रम करते हैं। और ऐसे रहने का कारण यही है कि पूर्व जन्म में अच्छा साधना किया है, सीखा है। इसलिए वह लोग जितना सीखे हैं उससे आगे बढ़ते हैं।

इसलिए जितने घंटे सीखे हैं वह मुख्य नहीं, असलियत में कितना आप सीखे हैं? और सीखने के लिए कितना रह गया? यह विचार करना चाहिए। अगर आप समझेंगे कि आप बहुत कुछ सीखे हैं मतलब आप अहंकार में हैं। अगर आपको समझ आता है कि कितना सीखना है तब आप पूछेंगे कितने जन्म और लगेगा? इसलिए इसी जन्म में जो मिला है एक मिनट भी बर्बाद नहीं करते हुए ज्ञान प्राप्त करने का प्रयत्न करना चाहिए।

मेरे नजर में आप सभी लोगों में इतना तपन है, इसलिए आप कष्ट कर कर आप भीमावरम हर महीने आकर ध्यान साधना कर रहे हैं। ज्ञान सीख रहे हैं। आप सभी में यह तपन हैं, करके हम दोनों को मालूम है। इसलिए आप लोगों को सेवा करने के लिए कभी पीछे नहीं हटेंगे।

यहां पर हम जो खिलाते हैं, वही आप खाते हैं, जैसे भी व्यवस्था है आप कठोर ध्यान साधना करते हैं। ज्ञान प्राप्त करते हैं। आप लोगों का निरंतर तपन ही हमें प्रोत्साहित करता है।

लेकिन आप जो भी यहां सीख रहे हैं, लिखकर, घर जाकर फिर से पढ़ना चाहिए। मनन करना चाहिए। श्री शंकराचार्य जी कहते हैं कि अगर आपका ज्ञान अच्छा बढ़ना है तो जानने वाले विषयों को बार-बार मनन करना चाहिए। और साथ में उसे समझना चाहिए। अगर आप जो भी समझते हो, आचरण मे लाते हैं, उसका फल जरूर मिलेगा।

पत्रीजी ने ज्ञान प्राप्त करने के लिए चार विषयों बताएं हैं।

1. साधना, 2. स्वाध्याय, 3.सांगत्य, 4.सेवा ।

इसलिए एक भाग पढ़ने के लिए रखना चाहिए। अभी आप यहां 3- तीन दिन लिखें हैं। उसको घर जाकर विचारण करना चाहिए।

हम एक तरफ से बताते होंगे, आप जब विचारण करते हैं तब आपको नया कुछ समझ आ सकता है। यहां पर आपको समझना चाहिए कि, एक साधक का श्रद्धा के ऊपर आधारित ही आपका ज्ञान बढ़ने केलिए, आपको प्रकृति का सहायता रहेगा। श्री कृष्ण जी ने कहा है ना '**श्रद्धा वान लभते ज्ञानम**'।

आपको प्रकृति सहकार करेगा मैंने क्यों कहा आपको मालूम है क्या? आप जितना बेहतर तैयार होने का इच्छुक रखते हैं! कितना ज्यादा विचारण करने को सोचते हैं। आप जब कलास बताएंगे, आपको मालूम बिना आप उदाहरण देते रहेंगे।

आप सोचते होंगे कि यह मैंने कभी पड़ा नहीं, तब यह उदाहरण मैंने कैसे बताया? मतलब आपके विचारण में आपका मिला हुआ ज्ञान। वह आपके आत्मा से आई है। इसीलिए श्री रमण भगवान और श्री शंकराचार्य जी कहते हैं कि जो भी बात आप सुनते हैं, उसे आप बार-बार विचारण करना चाहिए।

इसलिए श्री शंकराचार्य जी ने कहा कि 'श्रवण करने के लिए, श्रद्धा, मनन के लिए, भक्ति'। यह दोनों होना चाहिए। आपको श्रद्धा पूर्वक सुनना चाहिए। जितना श्रद्धा पूर्वक सुनेंगे तब जब आप मनन करेंगे, मतलब विचारण करेंगे, आत्मा पर आपका भक्ति खुद ही बढ़ जाता है।

अब आप आत्मा ही भगवान है, का सुने हैं। दैव, मतलब मंदिर में मूर्तियां हैं करके सबको मालूम है। लेकिन जब ज्ञान बढ़ेगा सबके अंदर आत्मा ही भगवान है, का मालूम होता है।

माता पिता जो उनके पास है वह अपने बच्चों को देते हैं। लेकिन भगवान उससे कीमती चीजें, जैसे देखने का शक्ति, सुनने का शक्ति, वाक शक्ति, वासना शक्ति, चलने का शक्ति, काम करने का शक्ति, सोचने की शक्ति, यह सभी अनमोल विषयों आपको दिया है। तब आपको भगवान के प्रति कितना कृतज्ञता भाव होना चाहिए? आपका सांस नहीं बंद हो, तब आपको हर समय विश्व शक्ति देता रहता है। कभी आप शुक्रिया करते हैं क्या?

यह सृष्टि में पूरा 84 लाखों जीव राशियों हैं। सबसे महान मानव है। इस मानव को मनस और बुद्धि भी दिया गया है। उसको इस्तमाल कर कर ज्ञान प्राप्त करने का अर्हत सिर्फ एक मानव को ही है। उसको उपयोग कर कर पत्री जी का बताया गया चार विषयों को पालन करने से, कोई भी आत्मज्ञान प्राप्त कर सकते हैं, महान योगी बन सकते हैं।


## To watch Tatavarthy'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 Tatavarthy's classes. They must save Sindhura's phone number: **8555995217**

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

# ध्यान में उन्नति प्राप्त करने के लिए पांच विषयों ।

**(श्री आदि शंकराचार्य जी)**

**1. जो संदेश सुने हैं उन्हें अनुभव में लाना :-**

जो श्रवण और मनन द्वारा समझा हुआ ज्ञान को स्वानुभाव में लाने के लिए तपन में मनस को लाना ही, ध्यान में पहला कदम है। सुना हुआ ज्ञान को अनुभव पाने का कठोर तपन, हर समय रहना चाहिए। शास्त्रों को एकांत में मनन करना चाहिए को कहते हैं।

**2. शास्त्रों को एकाग्रता से मनन करना :-**

यह तपन मनस को बाहरी तरफ नहीं कर कर, अंतर मुख रखकर, आत्मा तत्व के बारे में शास्त्रों में कहा गया विषयों को तीव्र भाव रखना, दूसरा कदम है।

**3. सर्वम खल्विदं ब्र्हमा का भावना :-**

अपने अंदर का आत्मा अपने देह तक सीमित नहीं है, वह सर्वव्यापी असीमित तत्व, वह अतिसूक्ष्म है, इस जगत में समस्त चराचरों में व्याप्ति है, यह भाव निरंतर रहना ही, तीसरा कदम है।

**4.परमात्मा मैं ही हूँ :-**

'सोहम सर्व आत्मा', हर वस्तु में, हर एक प्राणियों में, आत्मा होकर चेतना शक्ति के रूप में परमात्मा मै हीं हूँ, सदा जानना ही, 4-वां कदम है।

**5.बाहर के आलोचनाओं में नहीं रहना :-**

अन्य आलोचनाओं के बिना, प्रपंच विषयों स्मरण ना करते हुए, एकाग्रता से सर्व जगत में मैं ही हूँ, स्वयं प्रकाशमय, परमात्मा, अतिसूक्ष्म रूप में सर्व व्याप्ति है, चैतन्य ही है, केवल वही है का समझ रहकर, ऐसे परमात्मा बनना ही, पांचवा पदम कदम है।

अज्ञानता से भावना करने से ही देव जीव बना, परमात्मा होकर भी सीमित रहा है। ज्ञान से भावना करने पर, जीव, देव बनता है, अपना दिव्यत्व को जानता है। इसलिए सभी को आत्मा के भाव में रहना है।

# मनस का चार स्थितियां।

मनस संबंधित विषयों चार स्थितियां हैं।

1) चंचल स्थिति, 2) निश्चल स्थिति,

3) निर्मल स्थिति, 4) शून्य स्थिति,

मानव लोग इन 4 स्थितियों में रहते हैं।

**1.चंचल स्थितिः-**

यह लोग अपने मन के हिसाब से चलते हैं। इनको परम मूर्ख कहते हैं। क्योंकि वह जो चाहते हैं, वही करते हैं। अपना आनंद के लिए कुछ भी करते हैं। सामने वाले के बारे में कुछ नहीं सोचते हैं, उन पर दया, ऐसे कुछ भी नहीं होता है। हर वक्त अपना सुख संतोष और अपनी अय्याशी को ही देखते हैं, और उनके लिए दूसरों पर हिंसा भी करते हैं।

ऐसे लोगों को राक्षस कह सकते हैं।

राक्षस क्या करता है? वह अपनी पसंद की तरह रहता है। अपना आनंद के लिए दूसरों को बाधा देता है, दूसरे जानवरों को हिंसा करता है, मारता है, मांस भी खाता है। ऐसे दूसरों को बाधा करने में उनको आनंद मिलता है। इसी को सुनकानंद कहते हैं। मतलब देखिए एक कुत्ता सोया हुआ है, एक निकम्मा आकर उन पर एक पत्थर फेंकता है, तब कुत्ता चिल्लाता है। और यह निकम्मा को हंसी आती है। इसी को सुनकानंद कहते हैं ।

क्या कुत्ता उन्हें कुछ किया है? किया नहीं ना ? अपने आप सोया हुआ था। इनका कुछ काम नहीं था, तो उनको पत्थर से मारता है। वह चिल्लाना लगता है। ऐसे लोगों का मनस तत्व ऐसा ही है कि दूसरों जीवों को हिंसा कर कर, जब उन्हें दुख मिलता है ,यह लोगों आनंदित होते हैं। मतलब दूसरों का बाधा ही यह लोगों का संतोष देता है। दूसरों का रोना से आनंदित होने वाले को

राक्षस कहते हैं। मतलब दूसरों को बाधा कर कर आनंदित होना, राक्षस लक्षण है। उसी को सुनकानंद कहते हैं।

आजकल कॉलेज में रैगिंग करते हैं ना? जूनियर को सीनियर लोग रुलाते हैं। खींचते हैं। वह आजकल का फैशन है। लेकिन पुराने दिनों में ऐसे लोगों को राक्षस कहते थे।

राक्षस माने सिनेमा में जैसे लंभे दांत, बड़ी-बड़ी दांत हैं या सींग नहीं होते हैं। वह भी मानव है! उनका प्रवर्तन राक्षस जैसा है, बल्कि कुछ भी अलग सा नहीं होते हैं।

मतलब पूरी मनो स्थाई में रहकर अपने मन के हिसाब से चलकर, दूसरों पर थोड़ा सा भी दया नहीं रखता है। ऐसे मूर्ख लोगों को, दूसरों पर थोड़ा सा दया, सहानुभूति, कुछ नहीं होता है। ऐसे मूर्खों का मनोस्थिति चंचल स्थिति है।

**2.निश्चल स्थितिः-**

इन लोगों को मानव कह सकते हैं। इनको थोड़ा आलोचना रहता है। मतलब अपनी पत्नी, बच्चों तक सीमित है। थोड़ा और बढ़ने पर अपने भाई, बहनों, और थोड़ा बढ़ने पर अपनी जाति, मजहब करके सोचते हैं। और ज्यादा बढ़ने पर मेरा प्रदेश, मेरा देश तक सोचते हैं। यहां पर अहंकार रहता है, गर्व महसूस करते हैं, महान बनने का इच्छा होता है।

पहला स्थिति में मूर्खता रहता है, इस दूसरा स्थिति में अहंकार रहता है। अहंकारी मतलब अपने लोगों को ही भला करते हैं, दूसरों को कुछ भी सहाय नहीं करता है । अगर आप दूसरों को सहायता नहीं करते, तो आप अहंकारी है।

आप अपनी बीवी थक गई को सोचकर, आपके मां बाप भी थकते हैं का सोच नहीं रहने वाला का क्या मतलब है?

ऐसे ही, मानवों कई प्रकार के होते हैं। पहला स्थिति में रहने वाला मूर्ख है, दूसरा स्थिति में रहने वाला अज्ञानी है।

**3.निर्मल स्थिति :-**

इस स्थिति में रहने वालों को महात्मा कहते हैं। क्योंकि उस शब्द में ही गौरव भाव है, सांप्रदायिकता है। इस स्थिति में, ध्यान में आते हैं और अज्ञानता को धीरे-धीरे निकालते हैं।

मतलब अज्ञानता में करने वाले गलतियां को ठीक करते हैं। और कर्म सिद्धांत को जानते हैं। यह कर्म सिद्धांत जानने से अपना ही कर्मों में बहुत बदलाव लाते हैं। और अपना करके स्वार्थ भी चला जाता है।

पत्री जी मुझे ध्यान में आते ही एक बात कहा था।

अगर आध्यात्मिक उन्नति या उच्च स्थिति पहुंचना है, तो अपनी जिंदगी से 'मेरा' और 'हमारा' को निकालना चाहिए। तभी उत्तम स्थिति पहुंचने का अवसर होगा। कितना अद्भुत शब्दों हैं। जब 'मेरा', 'हमारा', रहता है तभी स्वार्थ रहता है।

हर एक 'मेरा' कहने पर, जैसे अपना हो गया है, समझते हैं। 'हमारा', हमारा परिवार, हमारा मज़हब वाले, हमारा देश वाले, करके स्वार्थ बन जाते हैं। इसलिए स्वार्थी नहीं बनना है तो 'मेरा', 'हमारा', को छोड़ने को कहते हैं पत्री जी। लेकिन जब सबको अपना समझते हैं तब आपमें स्वार्थ नहीं होगा !

'मेरा', 'हमारा', जब छोड़ते हो प्रपंच ही तेरा होगा। दुनिया ही तेरा होगा। वह दोनों पकड़ने से सीमित परिवार, जब वह दोनों छोड़ेंगे तो असीमित परिवार होगा। इसलिए राघवरावजी और मुझे कितना बड़ा परिवार है देखो।

इतना बड़ा परिवार हमारे बंधु वर्गों में किसी को नहीं है। इसका वजह है कि वह दोनों को छोड़ने से ही है। जब से ध्यान में आए हैं मनस का प्रभाव कम हो जाता है।

इसलिए गुरुओं ऐसे ही कहते हैं। पत्री जी 'मेरा', 'हमारा' को छोड़ने को कहा! हर गुरु भी ऐसे ही कहते हैं।

पत्री जी ने कहा कि आप सभी लोग आत्मा स्वरूप है। इसलिए शरीर को कम प्रमुखता दिया है, तब शारीरिक संबंध परिवार वाले को प्रमुखता कैसे होगी? तब रिश्तेदारों को,जाति वालों को, प्रदेश वालों को, जान पहचान वालों को कैसे प्रमुखता देते हो ?

इसीलिए उसने कहा कि आप शरीर नहीं है, आप आत्मा हैं। पहले ही कह दिया है तब क्या हुआ कि यह सारे आत्मा एक ही है। तब से हमारा पाठों शुरू होते हैं। आपका मनस पूर्वजन्म में एक तरह का होता है। यहां तक आने में थोड़ा स्थाई बढ़ता है। साधना में आते ही अशुद्ध मनस निर्मल मनस बन जाता है।

स्वार्थ रहने से अशुद्ध मनस है। स्वार्थ छोड़ने पर शुद्ध मनस होता है। इस शुद्ध मनस में शुद्ध बुद्धि होती है। जब बुद्धि शुद्ध होता है तब आपका प्रवर्तन बहुत अच्छा रहता है। इसलिए पहले आपका अशुद्ध मनस को शुद्ध बनना है तो, 'मेरा', 'हमारा', छोड़कर निस्वार्थी बनकर, ऐसा प्रवर्तन रहने से, साधना में उन्नति करेंगे।

साधना में उन्नति आसानी से नहीं मिलता है। इसके लिए शुद्ध मनस चाहिए। आपका मनस सिर्फ आपका शरीर तक सीमित है।

सभी आत्माएं, पूर्ण आत्मा से ही आए हैं। आत्मा एक ही है। मनस स्थिति अलग-अलग होते हैं। इसलिए आत्मा स्थिति में रहने वालों को कोई भी पराये नहीं लगता है। अब भगवान तरह तरह का रहता है क्या? एक ही है ना? सिर्फ मनस ही अलग प्रकार के होते हैं।

इसलिए ध्यान में सबसे पहले गुरुजी, आपको कहते हैं कि आप शरीर नहीं है, आप मनस नहीं हैं, आप बुद्धि नहीं हैं, आप आत्मा हैं। वहां से आधा स्वार्थ निकल जाता है। पराकाष्ठा में आने से वह पूरा मिट जाता है। लेकिन अभी थोड़ा सा रहता है। यही निर्मल स्थिति है।

**4.शून्य स्थिति :-**

इस स्थाई तक पहुंचने पर सिर्फ लोक कल्याण ही आपका ध्येय होता है। अपना कुछ नहीं होता है। जैसे एक बुद्धा या शंकराचार्य जी, ऐसे लोग अपना मनस को शून्य किए हैं!

मतलब उनका मनस जली हुई रस्सी जैसा होता है। मनस रहता है, लेकिन जली हुई रस्सी जैसे होती है। उस स्थाई से अच्छे काम करने लगते हैं और एक देवता जैसे बनते हैं। पत्री जी से पहले ऐसा ध्यान प्रचार कोई भी नहीं किया है।

ध्यान के बारे में, शाकाहार के बारे में, इतना प्रचार कोई भी नहीं किया है। लेकिन अब यह ध्यान और शाकाहार सबको जा रहा है।

35 साल पहले पत्री जी पहला कदम है, तो आज यह लाखों करोड़ों से आगे बढ़ रहा है। मतलब उसने जो बीज बोया कितना क्वालिटी है। उनका दिया हुआ ध्यान और ज्ञान कितना क्वालिटी है। समझियें और सोचिए।

यहां पर आप लोग इतने घंटो निशब्द स्तिथि में 'श्वास पर ध्यास' ध्यान अभ्यास कर रहे हैं। इसलिए उस विश्व शक्ति हर एक कण शक्तिमय बनाकर आपको ज्ञान पाने में आसानी से आगे बढ़ा रही हैं।

इसका कारण यहां पर संगीत नहीं, गाइडिंग नहीं, चक्रों नहीं, और अलग तरह के ध्यान नहीं होते हैं। सिर्फ और सिर्फ 'श्वास पर ध्यास' ध्यान ही होता है। इसलिए आप लोग आगे बढ रहे हैं।

इसलिए बाहर जाकर आप लोग अच्छी तरह क्लास बता रहे हैं और प्रशंसा पा रहे हैं।

देखिए अगर खेतों में बीज बोया और पानी नहीं दिया, तो क्या फसल मिलेगा? नहीं ना? सही तरह से पानी देने पर ही फसल मिलेगा।

इसी तरह पत्री जी ध्यान का बीज बोया, सभी लोग साधना करके पानी

दे रहे हैं। उस पानी, उस बीज को गीला कर कर, पौधे से महावृक्ष बन सकता है। आप सभी लोग घंटों घंटो ध्यान कर रहे हैं, तब आप क्यों नहीं तैयार होंगे, जरूर महा वृक्ष बनेंगे।

एक बार एक शिष्य अपने गुरु जी से पूछा था। कि इस पृथ्वी पर बारिश होता है, लेकिन कुछ पौधे बड़े होते हैं। कुछ कम होते हैं। क्यों कुछ बहुत बड़े बनते हैं? क्यों कुछ छोटे रह जाते हैं? मतलब —

तब गुरुजी समाधान देते कहता है कि पृथ्वी के नीचे एक पानी का परत रहता है। पानी उभरता रहता है ना। वहां तक पहुंचने वाला पौधे का जड़, वह बहुत बड़ा वृक्ष बन जाता है। वहां तक नहीं पहुंचने वाला, छोटा सा ही रह जाता है।

इसी प्रकार साधक को आत्मा पहुंचने का प्रयत्न में आत्मा के साथ रहेगा तो, ज्ञानी बनेगा। नहीं तो गाइडिंग ध्यान करने से मनस तक रुकते हैं, तो छोटा पौधे जैसे रह जाता है। अगर महा वृक्ष बनना है तो आत्मा तक पहुंचना है। कौन पहुंच सकते हैं? जब निशब्द ध्यान, 'श्वास पर ध्यास' ध्यान करने से होगा। लेकिन गाइडिंग या संगीत लगाकर बैठने वाले, मनस तक रुक जाते हैं।

अगर मनस तक रुकते हैं तब छोटी सी पौधे जैसे होंगे। अगर आत्मा तक पहुंचते हैं तब साधना करेंगे और महा वृक्ष बनेंगे। वही फर्क है, 'श्वास पर ध्यास' ध्यान और दूसरे तरह के ध्यान में।

और आप सभी को मालूम है कि मूलाधार में कुंडलिनी शक्ति ऊपर की तरह होते हुए चलना चाहिए। यह तभी होगा जब हमारा दृष्टि प्रापंचिक विषयों से हटकर, परमात्मा पर ध्यान रखेंगे। तभी कुंडली शक्ति जागृत होगी।

इसके अलावा संकल्प रखकर, और परमात्मा के ऊपर दृष्टि नहीं रखकर, इच्छाओं पर, संकल्पों पर, कर्मों को दग्ध करने पर दृष्टि रखेंगे तो, आपकी शक्ति जागृत नहीं होगी। आप सब योगा क्लास में कुंडलिनी शक्ति के बारे में सुने होंगे। एक ध्यानी को क्यों शक्ति बढ़ती है? एक ध्यानी शक्तिमय

बनता है। मतलब बिना कुछ  खाने से भी सालों तक जीवित रहता है।

आम आदमी दो-तीन बार खाना बिना नहीं रह पाता है। क्योंकि एक ध्यानी अपना दृष्टि प्रापंचिकता से हटा कर, परमात्मा के ऊपर रखने से, तब उनका कुंडली शक्ति जागृत होकर शक्तिमय बनता है।

यह सब विचारण कर कर शक्ति को बढ़ाने से कोई भी परिस्थिति सामना कर सकते हैं। बल कुछ ही  सीमा तक काम करता है।  लेकिन शक्ति से कुछ भी हासिल कर सकते हैं। जब शक्ति बढ़ेगी तभी महान बढ़ोत्तरी होगी।

यही मनस का चौथा स्थिति, शून्य स्थिति है ।

## To subscribe to Tatavarthy's YouTube channel:

When you click the YouTube link sent in the WhatsApp group, it will open the Tatavarthy Veera Raghava Rao channel. Once open, you will see the "Subscribe" button-click on it to subscribe. By clicking the bell icon next to it, you can receive notifications of new videos everyday.

Otherwise, visit www.tst.org.in/videos/ Click on "Tatavarthy Veera Raghava Rao" in Section I, or on the names in sections II & III. This will open the respective channels. Once open, click the "Subscribe" button, and by pressing the bell icon next to it, you can get daily video updates.

# 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) मरने से पहले मरना है।.......................Rs.130/-
7) 'गाइडिंग' ध्यान क्यों नही ?.................Rs.120/-
8) भगवान कौन हैं।..............................Rs.120/-
9) कर्म सिद्धांत ।.................................Rs.120/-
10) विज्ञान का अर्थ - निहितार्थ ..................Rs.120/-
11) ब्रह्म ज्ञान।.......................................Rs.100/-
12) यह जीवन क्यों हैं ?..............................Rs.100/-
13) मेहर बाबा का संदेश।........................Rs.100/-
14) मरने के बाद, साथ में आने वाले विषयों ।.. Rs.80/-
15) भागवत के दृश्यों का अर्थ .................... Rs.80/-
16) ज्ञान माला ........................................ Rs.70/-
17) श्री दत्तात्रेय जी का 24 गरुओं।.............. Rs.70/-
18) आत्मा हंतक कौन होता हैं?................... Rs.70/-
19) दुख निवारण का मार्ग .......................... Rs.75/-
20) आर्थिक स्थिति बढ़ाना है तो ? ............... Rs.60/-
21) निर्वाण मार्ग ..................................... Rs.60/-
22) अगर मानव को योगी बनना है तो ?........ Rs.60/-
23) महात्माओं के संदेशों।.......................... Rs.50/-
24) सत्य ............................................. Rs.50/-
25) क्या हम इस लोक के वासी हैं या परलोक के वासी हैं? ..... Rs.50/-
26) गुरु को पहचानना कैसे ? ...................... Rs.50/-

**For Books Please Contact :**

**TATAVARTHI VEERA RAGHAVARAO**

**BHIMAVARAM. Ph: 94403 09812**

## अगर मानव को योगी बनना है तो ?

- ▲ अपरा विद्या के साथ-साथ, परा विद्या भी अभ्यास करना चाहिए।
- ▲ प्रेयो मार्ग से, श्रेयो मार्ग ही महान है, यह जानना है।
- ▲ सुख और दुख में समस्थिति रहना चाहिए।
- ▲ अरिशठवर्गों को नियंत्रण में रखना चाहिए।
- ▲ परहित को  चाहना है।
- ▲ प्रापंचिक इच्छाओं को, अपनी ज़रूरतों तक सीमित रखना है।
- ▲ भोग का जीवन नहीं, बल्कि योग का जीवन जीना है।
- ▲ अक्रम चीजों को अपेक्षा नहीं करना चाहिए।
- ▲ परोपकार पुण्य है, परपीड़न ही पाप है।
- ▲ अच्छी धारना शक्ति होनी चाहिए।
- ▲ भू माता जैसे सहनशीलता होना चाहिए।
- ▲ सत्यम, अहिंसा, पवित्रता, सहज लक्षणों होना चाहिए।

- ब्र्ह्मविध्वरिष्ठ तटवर्ति राज्यलक्ष्मी

Rs.60/-