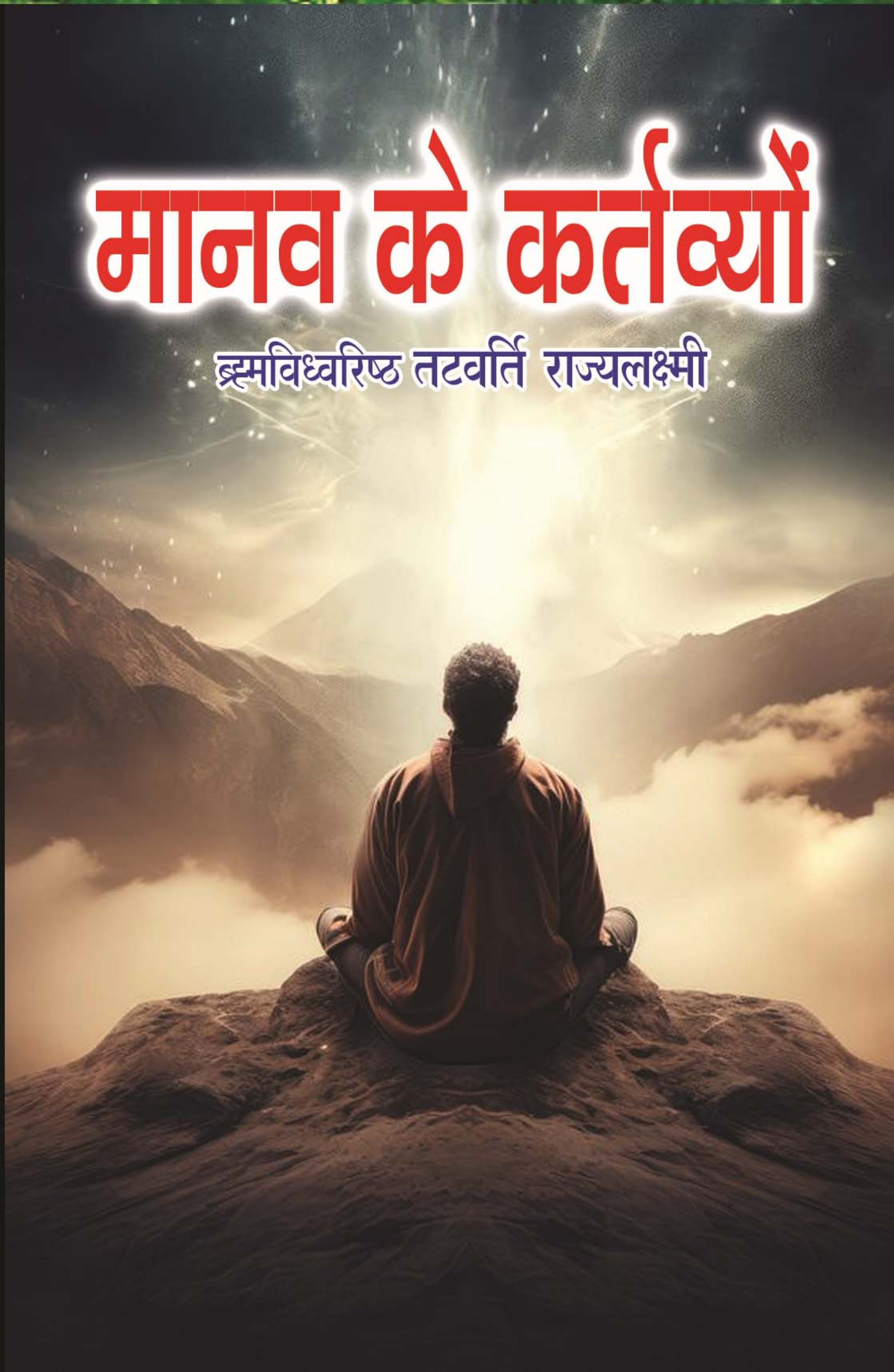
मानव के कर्तव्यों

ब्रह्मविध्वरिष्ठ तटवर्ति राज्यलक्ष्मी



मानव के कर्तव्यों।

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. मानव के कर्तव्यों । 3

2. ध्यान साधना में क्या प्राप्त होता है ? 22

3. श्री जगद्गुरु आदि शंकराचार्य जी । 27

4. पांच कोशों क्या है ? 33

5. चिंता - चिंतन - निश्चिंत । 40

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.

मानव के कर्तव्यों ।

ध्यान में आने के बाद कुछ लोग कहते हैं कि हमे कुछ अनुभव नहीं आए हैं, और इसके कारण वह निराश होते हैं। क्योंकि वह समझते हैं कि ध्यान में आने के बाद, जब कुछ अनुभव आएंगे तभी महान समझेंगे, नहीं तो हीन समझते हैं। लेकिन अनुभव मुख्य नहीं है, असलियत में ध्यान के द्वारा आपका ज्ञान बड़ा है क्या? या नहीं? यही देखना है। हम अपने कर्तव्यों को निभा रहे हैं? या नहीं? असलियत में हमें क्या करना चाहिए? क्या छोड़ना चाहिए ? क्या मालूम होना चाहिए? यह विषयों जानना चाहिए ।

ध्यान मार्ग में आकर अगर हमें ज्ञान बढ़ाना है, तब सबसे पहले हमें अपने कमियों को ठीक करना है। बहुत लोग समझते हैं कि ध्यान करने से कर्मों निकल जाते हैं। लेकिन सिर्फ ध्यान करने से अपने कर्मों नहीं जाते हैं। एक छोटा सा उदाहरण देखते हैं। एक यज्ञ कुंड में संयोजन जब डालते हैं..... और मानो कि वह संयोजन भस्म नहीं हुए हैं, मतलब उसमें अग्नि सही से धधक नहीं आया है। इसी तरह अगर एक साधक को ध्यान में आकर भी उनका समस्याओं और बीमारी ठीक नहीं हुआ है, मतलब उनके कर्मों अभी तक खत्म नहीं हुआ है। यह समझना है। तब फिर क्यों खत्म नहीं हुआ है? इसका मतलब ध्यान कर कर भी उसका ज्ञान अग्नि धधक नहीं हुआ है, मतलब ज्ञान नहीं बड़ा है। यही अर्थ है।

ज्ञान मतलब, मैं शरीर नहीं हूँ मैं आत्मा हूँ का जानना ही नहीं, लेकिन मैं आत्मा हूँ जैसे जीना चाहिए। जब उनमें ज्ञान बढ़ता है, तब कर्मों अपने आप निकल जाते हैं ।

जैसे यज्ञ कुंड में अग्नि अगर सही से धधक नहीं हुआ, तब संयोजन जैसे भस्म नहीं होते हैं, वैसे ही जब ज्ञान का धधक नहीं रहता है, तब कर्मों दग्ध नहीं होंगे। मतलब अपना साधना अपर्याप्त है, यह जानना है। यह साधना अपर्याप्त क्यों है, मतलब आप ध्यान कर रहे हैं, लेकिन पाया हुआ शक्ति को

खो रहे हैं, व्यर्थ कर रहे हैं।

उदाहरण के लिए एक टंकी भरने के लिए मोटर चलाते हैं। पानी आ रहा हैं। लेकिन उस टंकी के अंदर छेद हुआ है, तब क्या होगा? कितना भी समय आप पानी खींचते हैं, वह टंकी कभी पूरा भरेगा नहीं। अगर टंकी को पूरी तरह भरना है, तब उस छेद को बंद करना है। इसी तरह अगर शक्ति को बढ़ाना है, तब पाया हुआ शक्ति को बर्बाद नहीं करना है। उनके लिए कुछ सावधानियां रखना है ।

इतना ही नहीं अगर ज्ञान को प्राप्त करना है, जैसे श्री शंकराचार्य जी ने बताया है, पहले श्रवण, मनन, निधि ध्यास, से अंतःकरण शुद्धि पाना चाहिए। साथ साथ "साधना चतुष्टयम" को पालन करना है ।

साधना चतुष्टयम मतलब !

(1) नित्य अनित्य वस्तु विवेक, (2) वैराग्य,

(3) शठ संपत्ति, (4) मुमुक्षत्व ।

अगर ज्ञान पाना चाहते हैं तब यह सभी को आचरण में लाना है।

इतना ही नहीं, ध्यान साधना करने वाले, और कुछ विषयों को जानना चाहिए ।

(1) क्या-क्या करना चाहिए, आपको जानना चाहिए।

(2) क्या-क्या नहीं करना चाहिए, वह भी जानना चाहिए ।

(3) क्या-क्या पकड़ना है, वो सब जानना चाहिए।

(4) क्या-क्या छोड़ना चाहिए, को भी जानना चाहिए ।

इतना ही नहीं, एक साधक को मुख्यतः पालन करने वाले, 6 कर्तव्यों है। वह क्या-क्या है अभी जानते हैं ।

(1) जो याद करने वाले हैं।

(2) जो जानने वाले हैं।

(3) जो करने वाले हैं।

(4) जो छोड़ने वाले हैं ।

(5) जिन पर ध्यास रखना हैं।

(6) जो नहीं होने चाहिए।

(1) जो याद करने वाले विषयों ।

मुख्यतः भगवान का एहसान कभी भूलना नहीं चाहिए ।

कुछ लोग जीवन में कष्टों, दुखों और बाधाएं, जब होते हैं तब पूछते हैं क्या भगवान को मेरे ऊपर दया नहीं है करके। भगवान को विमर्श करते हैं। लेकिन अपने जीवन में कष्टों, नष्टों, बीमारियों और बांधों का कारण वह खुद ही है को मालूम नहीं है, और कहते हैं कि भगवान को दया नहीं है। इसका मतलब समझना है कि उन लोगों को ज्ञान नहीं है ।

एक छोटा सा उदाहरण देखते हैं। एक आदमी हर वक्त यह कहता था कि भगवान को मेरे ऊपर दया नहीं है। जब वैसा बाहर कह रहे थे, उस तरफ जाने वाले एक योगी ने सुना था। तब योगी ने सोचा कि उस आदमी को समझाना है। उनके पास आकर पूछा, आप कह रहे हैं ना, कि भगवान को आपके ऊपर दया नहीं है? ठीक है, मैं आपसे एक चीज़ मांगूंगा, क्या आप दे देंगे ?

उस आदमी पूछता है, क्या है? योगी पूछता है, आपके आंखें दे देंगे मुझे? उस आदमी बोलता है कि आप क्या आंखें मांग रहे हो, बिना आंखें मैं कैसे जी सकता हूँ? तब योगी कहता है कि मैं आपको एक करोड़ दे दूंगा। आप अपने आंखों को दे दीजिए। और उस करोड़ों रूपए से आप कुछ भी करो, एक बड़ा सा मकान बनाओ, और वहां पर सुखी रहो, कहता योगी जी ।

तब उस आदमी ने ऐसा कहा है कि मैं कभी भी नहीं दूंगा, क्या मेरे जीवन अंधेरे में रहना है? जब आंखें नहीं होंगे तो मेरे जीवन शून्य हो जाएगा, कहता है। तब योगी जी पूछता है कि आपको सुनने कि शक्ती है ना ? तब आपका अपने कानों मुझे देंगे क्या? करोड़ रूपए दे दूंगा कहता है योगी जी।

फिर उस आदमी कहता है मैं कभी नहीं दूंगा। योगी पूछता, ठीक है, अपना गला को देंगे क्या ? तब उस आदमी कहता है मैं कैसे बात करूंगा, मैं नहीं दूंगा।

इसी प्रकार योगी जी ने उन्हें हाथ, पैर सब पूछते हैं। तब उस आदमी कहता है कि मैं कुछ नहीं दूंगा, इनके बिना मैं कैसे जी सकता हूँ? आपके करोडो मेरे को क्या करना है ।

तब योगी जी कहता है कि अगर यह सारे करोड़ों को इकट्ठे करेंगे तो आपका शरीर कितने करोड़ों होंगे! यह सब किसने दिया है आपको ? भगवान ने हीं दिया ना। क्योंकि भगवान ने आपको आंखें दिए हैं, तभी आप प्रकृति को देख सकते हैं। कान दिए हैं तभी बातें सुन रहे हो। आपको मुँह दिए है तभी खा पा रहे हो, बात कर पा रहे हो, नाक दिया है तभी आप कुछ वासन को महसूस कर सकते हो, पैर दिया है तभी आप पैदल जा पा रहे हो ।

भगवान ने इतने सारे बहुत मूल्यवान शरीर आपको दिया है, और आप कह रहे हैं कि भगवान मुझ पर दया नहीं है? योगी जी कहते हैं। तब उस आदमी को समझा आया है। यह सब बताने के लिए मुझे योगी जी पूछ रहे, तब उस आदमी ने सोचा था यह सही है ना। भगवान ने सब कुछ मुझे दिया है। इनको इस्तेमाल करके, कृषि कर कर, जो मुझे चाहिए, मुझे प्राप्त करना है, कमाना है, यह बातें समझ आए है ।

इतना करोड़ों का शरीर मानव के पास है, उनको उपयोग करके मानव लोग भगवान पर इल्ज़ाम लगाकर, मेरे जीवन में कष्टों आए हैं, बाधाएं आए हैं, कहता रहता है। लेकिन अगर एक बार विचारण करेंगे, तब आपको मालूम होगा कि आपको भगवान कितना दिया है ।

इतना ही नहीं भगवान ने पंच भूतों मतलब भूमि, जल, अग्नि, वायु, आकाश, जैसे दिए हैं। आपको आराम से जीने के लिए। देखिए आप पृथ्वी पर चलते हो, क्या आप कुछ पैसे दे रहे हो क्या? वायु को ले रहे हो, क्या पैसे दे रहे हैं? सूर्य किरण का गर्मी अनुभव पाते हो, कुछ पैसे दे रहे हो? बारिश होता है, आपको पीने के लिए पानी देता है। आप कुछ दे रहे हो? आपका प्यास

बुझा रहे हो और उस पानी से फसल भी उगा रहे हो और अपनी भूख को भी मिटा रहे हो ।

ऐसे पंच भूतों को उपयोग करने से आपको क्या भगवान वायु के लिए, जल के लिए, सूर्य रश्मि के लिए, बिल थोड़ी दे रहा है? सब मुफ्त है। और इसके ऊपर आप कह रहे हो कि भगवान मुझे कुछ नहीं कर रहा है, मुझे क्या दिया है?

एक बार सोचिए कि वो कितने आपको उपकार दिया है। कभी सोचा है क्या? योगी पूछता है। तब उस आदमी अपने गलतियों को मानता है ।

सब कुछ मुफ्त में इस्तेमाल कर रहे हो, और इसके ऊपर हम चाहते हैं कि भगवान हमें और कुछ करे। मतलब सोचिए कि हम कितने अज्ञान में हैं ।

असली में इतने सारे देने वाले भगवान को कम से कम दिन में एक बार भी आप उनको कृतज्ञता करते नहीं ना? उसने यह शरीर दिया है, उनके सारे अंग दिए है,पांच भूतों दिया है, उस भगवान के कारण ही हम सब आराम से जी रहे हैं। कभी सोचा है क्या ? इसके ऊपर कहते हैं कि भगवान को मेरे ऊपर दया नहीं है ।

इसलिए भगवान को याद रखना है, कि भगवान के दिया हुआ इतने उपकारों और जो कुछ दिया है, इसके लिए सदा भगवान को कृतज्ञता रहना है।

हर समय मैं कह रहा हूँ, मैं कर रहा हूँ, सोचते हो। लेकिन सब कुछ भगवान के दया से आ रहा है का सोच, नहीं होता है। जिस दिन आप ऐसे सोचेंगे, तब भगवान ने जो भी हमें दिया है, आपको मालूम होगा कि वह कितना महान है, और कितना अमूल्य है। इसीलिए भगवान का दिया हुआ सब चीजों को याद रखकर, कृतज्ञता दिखाना, मानव लोगों का पहला कर्तव्य है ।

(2) जो जानने वाले विषयों ।

मानव लोगों को क्या जानना चाहिए? आप कौन है? आप इस पृथ्वी पर किस लिए आए हैं? क्या करने आए हैं? आपका जीवन का गम्य स्थान क्या है? आपका लक्ष्य क्या है? यह सब जानना है।

मैं कौन हूँ? मतलब मैं आत्मा हूँ। कहां से आया हूँ ? मतलब सत्य लोक

से आया हूँ। इसलिए आया हूँ कि दुबारा सत्य लोक पहुंचने के लिए। इस शरीर से मुझे क्या करना है? सब जानकर आचरण में लाने के लिए ही, हर एक मानव आया है। यह जानना है ।

प्रापंचिक जीवन में यह सब हम नहीं जान पाएंगे। ध्यान में आने के बाद हम कौन हैं? हमारा गम्य स्थान क्या है? हमारा लक्ष्य क्या है? सब जान सकते हैं। इन सबके लिए ध्यान करना है, का मालूम होता है। प्रपंच सुखों के लिए, शरीर के लिए, संपादन के लिए, ध्यान नहीं है। सिर्फ ज्ञान के लिए ध्यान करना है, का विषय जानते हैं। ज्ञान शाश्वत है, साथ में आने वाला विषय है, कितने भी करोड़ों देने से भी खरीद नहीं सकते हैं। ऐसे ज्ञान, सिर्फ एक ध्यान साधना में मिल सकता है। जितना ध्यान साधना करते हैं! उतना ज्ञान बढ़ता है। जितना ज्ञान बढ़ता है! तब मालूम होगा हम कहां से आए हैं? कहां जाना है? हमारा जीवन का गम्य स्थान क्या है? और जीवन का लक्ष्य क्या है ? सभी मालूम होगा ।

मानव का स्वस्थान सत्यलोक है। वहीं से आए हैं और हमें वहीं जाना है। उसके लिए ध्यान के अलावा कोई भी मार्ग नहीं है। इस पृथ्वी पर जितना ध्यान करते हैं, उस पर आधारित ही उन लोकों में प्रवेश मिलता है ।

पापों और पुण्य करने से भुवर्लोक में और स्वर्गलोक में जाकर दुबारा पृथ्वी पर आते रहते हैं। लेकिन उनके ऊपर लोक को पहुंचने के लिए जरूर ध्यान कर कर ज्ञान प्राप्त करना चाहिए। सिर्फ वही लोग ऊपर लोकों में जा सकते हैं। और अंत में उनका गम्य स्थान, सत्य लोक को भी पहुंच पाते हैं। इसलिए यह सभी जानकर हासिल करना, दूसरा कर्तव्य है ।

(3) जो करने वाले विषयों ।

तीसरा कर्तव्य जो जो करना है। कोई भी मैं कितना साधना कर रहा हूँ? कितना ज्ञान पा रहा हूँ? हर समय इन पर विचारण करना चाहिए। क्या साधना सही तरह से कर रहा हूँ? या नहीं? ज्ञान पाया है? या नहीं? यह भी देखना है ।

उस केलिए क्या करना है? ध्यान के पहले मेरे जीवन कैसा था? ध्यान के बाद मेरा जीवन कैसा है? तब मैंने क्या सीखा है? अब मैं क्या सीख रहा हूँ? इतना ही नहीं, मैं अपने बाजू वालों को कुछ उपयोग हो रहा हूँ? या नहीं? यह भी देखना है। क्योंकि सिर्फ ध्यान करने तक ही सीमित नहीं रहना है। बाजू वालों को भी ध्यान सिखाना है। जब आप ऐसे बताते रहेंगे, ध्यान में और आगे बढ़ते रहेंगे ।

इसीलिए पत्री जी सबको ध्यान बताते रहते हैं। वह क्या कहते हैं? कि आप अगर 'अ', 'आ', सीखे हैं, बाजू वालों को वही सिखाना है। तभी हम जो भी सीखते हैं, उसे बाजू वालों को बताना चाहिए। जब बताएंगे तभी आपका ज्ञान बढ़ता है। ऐसे ही आपका समय, आपका वाक शक्ति, धन, जितना दूसरों को देते हो, आपको उतना ही विश्व देता है। इतना ही नहीं, साधना करते-करते आध्यात्मिक सेवाएं भी करना चाहिए। ध्यान मार्ग में आने से पहले, अन्न दान, वस्त्रदान, बुजुर्ग लोगों के लिए सेवा करते थे। लेकिन ध्यान जीवन में आने के बाद उनसे केवल ध्यान ही नहीं कराना है, आत्मा सेवाएं भी करवाते हैं।

मेरे अनुभव में एक घटना बताता हूँ। एक गांव में जब ध्यान प्रचार केलिए, एक बुजुर्गों के ओल्ड एज होम गया था। जब प्रपंचिक जीवन में रहते हैं, तब अन्न दान सही है, लेकिन जब आध्यात्मिक जीवन में हैं, उन लोगों को ध्यान सिखाना है। इसीलिए वहां पर भोजन करने के बाद उन सबके साथ बैठकर बात किया। वो सभी लोग निराश थे। जैसे कि हम सब लोग बाहर रहकर अपने बच्चों से कितना आनंद रहते हैं, आप भाग्यवान हैं, खुश किस्मत वाले हैं, जैसे कि वह लोग बदकिस्मत वाले हैं। वह बहुत निराशा में थे। तब मैंने जाकर बात किया है। तो वह लोग बहुत लापरवाही थे ।

तब मैंने बताया कि 'हमसे ज्यादा आप ही खुश किस्मत वाले हैं'। तब सब लागों को एक दम झटका लगा और पूछा कि मैडम क्या? हम आपसे खुश किस्मत कह रहे हैं। हम समझते हैं कि हम बदकिस्मत वाले हैं। तब मैंने कहा कि, नहीं हैं। आप लोग बहुत खुशकिस्मत वाले हैं, क्योंकि अगर आप घर में रहते

हैं तब आपको चिल्लाते रहे होंगे, कि आप यह काम नहीं किया, वह काम नहीं किया करके। आपके बच्चों कहते होंगे कि बुड्ढी कुछ भी काम नहीं कर कर आराम से बैठ कर खा रही है। यहां पर आपको रखे हैं तब उनको पैसे ज़रूर जमा करना होगा। अभी आपको भगवान को स्मरण के लिए, ध्यान करने के लिए कितना समय रहता है। इसलिए मैं कहता हूँ कि आप लोग बहुत खुशकिस्मत वाले हैं। तब सब लोग खुश हुए हैं ।

पूर्व दिनों में, राजा लोग जब बूढ़े हो जाते थे, अपने बच्चों को उस राज्य को सोंपते थे और वह जंगल जाकर ध्यान करते थे। ऐसा ही आप लोग भी वानप्रस्थाश्रम में आया हुआ समझिए। हर रोज़ ध्यान कीजिए। ध्यान का मतलब कुछ नहीं, भगवान को आश्रय करना और आराधना करना। भगवान कहीं नहीं है, वह आपका शरीर के अंदर आत्मा के रूप में है। और उस आत्मा रूपी भगवान को जानने के लिए, पहुंचने के लिए, पूजा के द्वारा असंभव है। लेकिन अपने शरीर के अंदर जाने वाले श्वास पर ध्यास से ही भगवान को जान पाएंगे, और पहुंच सकते हैं ।

इसीलिए आप सब लोग आंखें बंद कर कर अपना श्वास को पकड़िए, आपके शरीर के अंदर का भगवान को पकड़ना है। मैंने उन लोगों को कहा है। जब आप ध्यान करेंगे, आप भगवान को बहुत इष्ट होंगे। ऐसे कहकर ध्यान करने को कही और ध्यान करवायी। एक आधा घंटा ध्यान करने के बाद उनकी शक्लों में संतोष देखी थी। सिर्फ ध्यानी लोग मुझे पसंद है, श्री कृष्ण जी ने अपने भगवत गीता में कहा है। इसलिए आप सुबह को, श्याम को, ध्यान कीजिए, जब मैंने कहा वह लोग बहुत संतोष हुए हैं ।

मतलब प्रपंचिक सेवाएं करना है, और साथ-साथ आध्यात्मिक सेवाएं भी करना चाहिए। आध्यात्मिकता में आने के बाद सामने वाला सुना या नहीं सुना, जो सत्य हम जानते हैं उसी को बताना चाहिए। ध्यान साधना के द्वारा ज्ञान को बढ़ाना चाहिए। यही सब को सिखाना है। यही मानव लोगों का करने वाला तीसरा कर्तव्य है ।

(4) छोड़ने वाले विषयों ।

मानव को मुख्यता 'मैं' का अहंकार और 'मेरा' का ममकार, दोनों छोड़ना चाहिए। इतना ही नहीं आगे अपनी अज्ञानता को समर्थन करने वाला मूर्खतापन को छोड़ना है। साथ-साथ अरिशठवर्गो को नियंत्रण में रखना है ।

बहुत लोग कहते रहते हैं कि मैं कर रहा हूँ, मैं कर रहा हूँ। करने वाले आप कौन होते हैं? आपको करने के लिए भगवान ने अवसर दिया है, अपने पूर्व जन्म के पुण्य के वजह से आपको अवसर मिला है। पूरा सृष्टि में सब कुछ करने वाला, करवाने वाला भगवान ही है ।

अगर वहां प्रकृति द्वारा अवरोध किया तो आप क्या कर सकते हैं? तभी पत्री जी कहते थे कि सारे मास्टरों आपसे करवा रहे हैं। क्योंकि? आपको अहंकार नहीं बढ़ने के लिए ।

कोई भी अगर आध्यात्मिकता में बढ़ना चाहते हैं, उन्हें 'मैं' का अहंकूर छोड़ना है। साथ-साथ 'मेरा' का ममकर भी छोड़ना है। मेरा, मेरा, कहते रहते हैं, असलियत में आपका यहां क्या है? इस पृथ्वी पर आते वक्त आपने कुछ नहीं लाए हैं ना ? आपका तो कुछ ही नहीं तभी जाते वक्त भी खाली हाथों चले जाते हैं ।

ईशावाष्य उपनिषद में यही विषय बताया गया है ।

श्लोक : ईशावाष्य मिदम सत्यं यत्किंच जगत्यां जगत ।

तेन त्यक्तेन भुंजिधा माग्रुधः कस्य सिद्दनं । (81 - 97)

तात्पर्य : अखिल ब्र्हांड में जड़ और चैतन्य स्वरूप सारे में ही ईश्वर व्याप्त है। सब कुछ परब्रह्म है, जो भी मिला वह सब कुछ ईश्वर का ही है, यह जानना है कि ईश्वर से ही मिला है सब कुछ ।

इसीलिए आपके पूर्व जन्म सुकृत के वजह से, मतलब पुण्य के वजह से, उस परिवार में, उस ऐश्वर्य के साथ पैदा हुआ है। इसीलिए सिर्फ अनुभव पाने के लिए ही आपका हक है। जो भी आपको दिया गया है उन सबको त्याग पूर्वक बुद्धि से अनुभव करना है, बल्कि यह सब मेरा है का अहंकार बढ़ाएंगे तो

आपको ही नष्ट होगा । क्योंकि आप तो कुछ भी साथ में नहीं लेकर जाएंगे। अंत में आपका शरीर भी जलाकर भस्म हो जाएंगे ।

इसीलिए 'मैं' का अहंकार नहीं होना चाहिए। मेरे पास इतना संपत्ति है, इतने इमारतों हैं, मैं करोड़पति हूँ, अगर आपका अहंकार रहेगा तब दुबारा नीचे पतन हो जाएंगे। इसीलिए एक साधक को 'मैं' और 'मेरा', यह दोनों नहीं होने चाहिए, कहते हैं बड़े लोग ।

देखिए मौत से सबको भय है । क्योंकि? इन बंधनों पर, संपत्ति पर, परिवार के ऊपर विपरीत ममकार है। इसीलिए सब कुछ छोड़कर जाने के लिए दुख होता है। लेकिन जिसको ज्ञान है, मालूम होता है, कि पूर्व जन्म में दूसरी बीवी, बच्चे और इस जन्म में कोई और पत्नी और बच्चे आए हैं। इनको छोड़कर मुझे जाना है का मालूम है। कारण मैं जाना हूँ कि मैं आत्मा हूँ । जब आत्मा पृथ्वी पर अपना काम खत्म होने से इस शरीर को छोड़ना ही पड़ता है, का विषय ज्ञानियों जानते हैं, इसीलिए वह लोग मौत से नहीं डरते हैं। इतना ही नहीं पत्नी पर, बच्चों पर, संपत्ति पर उनका ममकार नहीं होता है।

और साथ में अपनी अज्ञानता को समर्थन करने वाला मूर्खतापन को छोड़ना है। कुछ लोग ध्यान में आकर भी पूजा करते रहते हैं। अपनी आदतें, सांप्रदायिकता और आचारों को छोड़ नहीं पाते हैं। इसके ऊपर, जब हम किसी को कहते हैं कि आपको पूजा की जरूरत नहीं है, सिर्फ ध्यान करना काफी है, तब वह लोग पूछते हैं कि, 'अगर पूजा बंद करेंगे तो कैसे? हमारा संप्रदाय हैं' कहते हैं। यहां पर आपको जानने का विषय क्या है? कि आप ऊपर वाले सीढ़ी पर चढ़ रहे हो, मतलब नीचे वाला सीढ़ी को छोड़ना, बुरी बात नहीं है। जैसे जब स्कूल से कॉलेज जाएंगे, तब स्कूल को छोड़ना हीं पड़ता है ना ? गलत नहीं है ना? आप अगला सीढ़ी चढ़ रहे हो और अगर आप कहेंगे कि यह मेरा सांप्रदायिकता हैं, मतलब आप स्कूल में रह जाते हो कि नहीं ?

ऐसे ही कुछ लोग अपने मूर्खतापन नहीं छोड़ते हैं। इसका मतलब लोग अज्ञानता में हैं। इसीलिए जब तक अपना अज्ञानता को नहीं छोड़ेंगे तब तक वह

लोग मूर्खतापन मे रहेंगे। अज्ञानता में रहने से सत्य को समझ नहीं आता है। इसीलिए असत्य में जीते हैं, तभी सही ज्ञान नहीं मिलता है। इसीलिए आप सब लोग जब अपना पूजा पाठ तो समर्थन करते हैं, इसी को मूर्खतापन कहते हैं।

और आगे छोड़ने वाले विषय है, अरिशठ्वर्गो। मतलब काम, क्रोध, मोह, लोभ, मद, मात्सर्य। मतलब सभी को नियंत्रण में रखना चाहिए। मतलब जब उनको प्रयोग करना है तभी उपयोग करें। जितना हद तक रहना है उतना होना चाहिए, व्यास भगवान ने इन विषयों पर 18 पुराणों में कथाएं के रूप में हमें बताएं हैं। यह अरिशठ्वर्गो ज्यादा होने से, कौन-कौन किस किस का नाश होता है, वह भी थोड़ा जानते हैं ।

काम : मतलब इच्छा। यह अपनी सीमा में रहना है, जहां होना है होना चाहिए। आप जितने भी ज्ञानी हो अगर आप में यह काम वासना होता है, आपके दुर्गुणों बढ़ता रहता है। इस काम वासना के वजह से रावणासुर नाश हुआ है। रावणासुर बहुत महान है। अखंड खंड योग किया है, चारों वेदों को पढ़ा है, शठ शास्त्रों को पढ़ा है, लेकिन काम वासना को छोड़ नहीं पाया है। मतलब स्त्री का लालच नहीं छोड़ पाया है। सुंदर विषयों को सब खुद को चाहने वाला है, सुंदर विषयों आप ला सकते हैं या जुगाड़ कर सकते हैं, लेकिन दूसरी कि पत्नी को लाना गलत है। सीता माता बहुत सुंदर है, जब शूर्पणखा ने कहा है, एक जंगम की वेश में जाकर उसको लेकर आया है। दूसरों के पत्नी लेकर आना धर्म नहीं है, कामुक हद से निकला है, इसलिए वह नाश हुआ है।   इसलिए ऐसे काम वासना को छोड़ने को कहते हैं ।

क्रोध :   क्रोध से नाश हुआ हिरण्यकश्यप। इसका भाई को नारायण ने मारा था। इसलिए नारायण को मारने के लिए सारे लोक में घूमा। नारायण जी कहां है? नारायण कहां हे? हिरण्यकश्यप इतना बलवान है कि वह नक्षत्र लोक को भी गति को बदल सकता था। लेकिन जितना भी शक्ति हो अपने अंदर भगवान को, परमात्मा को, नहीं जान पाया ।

वही प्रहलाद जी कहते हैं 'पिताश्री! उसमें ही नहीं, इसमें ही नहीं का

संदेह छोड़िए, जहां भी आप ढूंढेंगे हर जगह श्री हरि है ।

जब कि अपना बच्चा ‘सर्वम खल्विदम ब्रह्मा’ का वेद वाक्य बताया, तब भी उनको नहीं मालूम हुआ, क्यों? मतलब उनको क्रोध नियंत्रण में नहीं था।

पूर्व काल में बड़ों ने कहां है कि ‘कामेना कर्म नाशनम, क्रोधेना ज्ञान नाशनम’। मतलब ज्यादा काम वासना होने से अच्छे कर्मों नहीं कर पाते हैं, और ज्यादा क्रोध होने से आपका ज्ञान नाश होता है। ऐसे ही क्रोध से हिरण्यकश्यप नाश हुआ है ना ?

अपने नियंत्रण में ना होने वाले क्रोध से अपने बच्चे से पूछता है कि क्या आपका श्री हरि इस स्तंभ में हे क्या? तब उस भगवान उस स्तंभ से निकलकर उनको संहार किया है। इसलिए कहते हैं कि ‘क्रोधेन ज्ञान नाशनम’ । इसलिए क्रोध को भी नियंत्रण में रखना चाहिए ।

लोभ : इस लोभ के कारण से दुर्योधन नाश हुआ है। जब धर्मराज ने श्री कृष्ण द्वारा संदेश भेजा था कि उन लोगों को सिर्फ पांच गांव काफी है, तब दुर्योधन ने एक भी गांव देने के लिए तैयार नहीं था। और कहा था कि सब मेरा ही है। ऐसे लोग जो किसी को देने के लिए मन नहीं रहता है, उनको लोभी कहते हैं। अगर आप किसी को कुछ देते हैं मतलब आप लोभी नहीं हैं! आपका दान गुण है।

लेकिन दुर्योधन ने एक भी गांव छोड़ने के लिए तैयार नहीं था और नाश हुआ है। इसलिए लोभ को भी नियंत्रण में रखना चाहिए ।

मोह : इस मौह के कारण धृतराष्ट्र नष्ट हुए हैं। जब पांडु महाराज मरते वक्त कहते है कि भैया जब तक मेरे बच्चे बड़े ना हो तब तक आप उनका राज्य संभालो। इसके बाद जो उनका हिसाब है उनको दे दीजिए, कहके मर गया। लेकिन धृतराष्ट्र ने अपने बच्चों पर ममकार के वजह से, मोह के वजह से, धर्म को भूलकर, बचपन से ही दुर्योधन का सारे कर्मो को समर्थन दिया है। दुर्योधन, माया जूदा में, पांडवों को हराकर अरण्य वास भेजा है। विष आहार खिलाया है। उनके गृह को जलाया था। यह सारे अधर्म है का मालूम है, तब भी धृतराष्ट्र

ने अपने बच्चों पर व्यामोह के वजह से समर्थन दिया है। अंत में जिन बच्चों के लिए उसने ऐसा किया है, वह बच्चे ही नहीं रहे हैं।   इस मोह के कारण से धृतराष्ट्र नाश हुआ है। बहुत लोग अपने बच्चों के लिए अधर्म तरीके से रिश्वत लेते हैं और कमाते हैं। तब वही बच्चे अपने माता पिताओं को वृद्धाश्रम में रखते हैं। इसीलिए मोह भी नियंत्रण में रहना है ।

मद :   इसके कारण दुशासन नाश हुआ है। क्योंकि भाभी, जो मां के समान है, जानकर भी बालों को पकड़कर उनके साड़ी को निकालने का प्रयत्न किया है। वह मद के वजह से दुशासन नाश हुआ है। इसलिए कहते हैं कि मद को भी नियंत्रण में रखना है ।

मात्सर्य : मतलब ईर्ष्या। इनके वजह से शिशुपाल नाश हुआ है। शिशुपाल को बचपन से श्री कृष्ण से बहुत ईर्ष्या था। शिशुपाल को एक श्राप है। शिशुपाल का तीन पैरों से और तीन हाथों से जन्म होता है। आकाशवाणी उनकी माता जी को कहती है, कि आपका बेटा को जो भी हाथों में लेता है, और उनसे एक पैर और एक हाथ निकल जाता है, उन्हीं की हाथों में उनका अंत होगा ।

शिशुपाल की माता श्री कृष्ण की चाची है। जब श्री कृष्ण ने उस बच्चे को अपने हाथों में लिया, तब उस बच्चा का एक हाथ और एक पैर निकल जाता है। तब वह चाची जी श्री कृष्ण से पूछती है कि 'मेरा बच्चा आपके हाथों में मरना है, लेकिन इसको रक्षा करना भी आपका ही जिम्मेदारी है! उनको क्षमा करेंगे ना?' करके पूछती है। तब श्री कृष्ण जी ने कहा कि, 'चाची, मैं 100 गलतियों तक चुप रहूँगा, सौ पार करने पर मैं छुप नहीं रहूँगा' । यह विषय शिशुपाल को भी मालूम है। लेकिन श्री कृष्ण के ऊपर ईर्ष्या होने से 100 बार श्री कृष्ण जी को गालियां दिया है, तब उनका सिर निकाल दिया है। पुराणों को पढ़कर काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य, मतलब अरिशठवर्गो को नियंत्रण में रखना है, को जानना चाहिए ।

तब साधकों को में इन अरिशठवर्गो कैसे रहना चाहिए मतलब, —

1. मुझे ध्यान अच्छा होना चाहिए का, ऐसा कामुक रहना है।

2.अपना आलसी तत्व के ऊपर क्रोध होना चाहिए, मतलब ध्यान करने के लिए आलसी नहीं होना है ।

3. अपने वाक के ऊपर लोभी रहना है, मतलब जितना कम हो सकता है उतना बोलना है।

4. ज्ञान पाने के लिए मोह रहना है, मतलब ज्ञानी बनना है।

5. अगर बाजू वाला ज्यादा ध्यान कर रहा है तब उनसे ईर्ष्या होना चाहिए। उनसे अधिक ध्यान करना है।

6. पत्री जी जैसे सद्गुरु मिलने के लिए थोड़ा गर्व रहना चाहिए।

इसलिए हमें अरिशठवर्गो को नियंत्रण में रखकर, जैसे उपयोग करना है करके, ज्ञान को बढ़ाना चाहिए। इसलिए सृष्टि में सब चीज रहता है, लेकिन उनको उपयोग करने का विधि जानना चाहिए। एक चाकू रहता है, उससे किसी का गला भी काट सकते हैं, या सब्जियां भी काट सकते हैं। उसी प्रकार लाइट है, उसको छोरी करने का इस्तमाल कर सकते हैं, या भगवत गीता का पाठ करने के लिए भी इस्तमाल कर सकते हैं। सृष्टि में जो भी है एक ज्ञानी उनको एक तरह उपयोग करता है और एक अज्ञानी दूसरे तरह उपयोग करता है। वही अंतर है ज्ञानी और अज्ञानी में ।

इस ध्यान मार्ग में आने वाले लोग को जानना चाहिए कि किस चीज को कैसे उपयोग करना है। इसीलिए जो छोड़ना है 'मैं' का अहंकार, 'मेरा' का ममकार, अज्ञानता को समर्थन करने वाला मूर्खतापन, अरिशठवर्गो को नियंत्रण में रखना है। यही सारे गुणों को छोड़ना चाहिए ।

5) ध्यान देने वाले विषयों।

हमें प्रकृति पर ध्यान देना चाहिए। अपने आप पर ध्यान रखना चाहिए। जब प्रकृति को देखते हैं तब वह हमें कुछ पाठों सिखाती है। जब हम अपने आप को देखते हैं, तब हममें परिवर्तन आतो है।

जब हम प्रकृति को देखते हैं, भगवान का सृष्टि का महानता समझ

आता है। तब हमारा अहंकार कम होता है। देखिए प्रकृति में कोई भी दो पत्ते एक जैसे नहीं होते, दो फूल एक जैसे नहीं होते हैं, दो पक्षियां एक जैसे नहीं होते हैं, दो जानवरों एक जेसे नहीं होते हैं, कितना अद्भुत है, यह सृष्टि ।

इस प्रकृति में सारे जीवों को देखकर बहुत पाठों सीख सकते हैं। तभी श्री दत्तात्रेय स्वामी जी प्रकृति से 24 जीवों को अपना गुरु बना दिए हैं। एक बार श्री दत्तात्रेय जी जब जा रहे थे, यदु महाराज ने इसको देखा कि इनके मुख पर इतनी प्रशांति और आराम सा था, बहुत अच्छा दिखा, कोई चिंता नहीं है, तब श्री दत्तात्रेय जी के पास जाकर .... पूछते हैं कि, स्वामी जी हमारे पास कितने भी पैसे कमाते है, और कितने भी इच्छा पूरी करते हैं, हमें हर वक्त चिंता होता रहता हे। लेकिन आप इतना प्रशांति कैसे रहते हैं, करके यदु महाराज ने श्री दत्तात्रेय जी से पूछा।

तब श्री दत्तात्रेय जी समाधान देते हुए कहते हैं कि मैंने प्रकृति से 24 जीवों को गुरुओं मानकर उनको देखा, कैसे रहना है और कैसे नहीं रहना है। यह विषय जाना हूं। पंच भूतों से, सूर्य, चंद्र से, मकड़ा से, सांप से सीखा हूं। साधना करते वक्त कुछ भी, थोड़ा सा भी शब्द नहीं होने चाहिए, को जाना है। ऐसे प्रकृति में 24 गुरुओं को देखकर, कैसे रहना हे और कैसे नहीं रहना हे, यह सीखा हूं। इसलिए मैं हर समय प्रशांत रहता हूं। मुझे कोई चिंता नहीं है, करके समधान दिया हे ।

इसीलिए महात्माओं के बारे में जानना चाहिए। तभी किसी को भी ज्ञान बढ़ता है। इसीलिए अगर प्रकृति को देखते हैं तब हम पाठों सीख सकते हैं। और जब हम अपने आप को देखते हैं परिवर्तन हो जाते हैं ।

कैसा परिवर्तन मतलब? कैसे नहीं रहना है! को मालूम होंगे ।

6) **जो विषयों जीवन में नहीं होना चाहिए ।**

जो जीवन में नहीं होना चाहिए..... ऋण शेष, अग्नि शेष, व्याधि शेष, शत्रु शेष और संशय ।

ऋण शेष : कोई भी किसी को अगर ऋण रहता है, चाहे जितना भी अच्छे कर्मों

करे, उस ऋण को चुकाने के लिए और एक जन्म लेना पड़ता है ।

इसीलिए कहते हैं, 'ऋण अनुबंध स्पेण पशुओं, पक्षियां, सतुल, सुतुल'। इसलिए अगर किसी को ऋण बाकी है उनको तुरंत लौटाना चाहिए। नहीं तो एक और जन्म लेकर, उसको चुकाना पड़ता है। और अगला जन्म लेंगे तो कई प्रकार के दुख और कष्टों भी होंगे ।

जन्म लेने वाले, किसी को भी पांच प्रकार के दुख होते हैं ।

1) गर्भ दुख, 2) जन्म दिन, 3) बुढ़ापा के दुख, 4) व्याधि दुख 5) मरना दुख।

मतलब पांच दुखों को अनुभव करना पड़ता है।

इसलिए योगियों, इन पांच प्रकार के दुखों नहीं होना चाहिए, और जन्म ना लेने के लिए, ध्यान करते हैं। इसलिए कोई भी ऋण शेष नहीं होना है, को कहा है ।

अग्नि शेष : अगर कहीं भी अग्नि शेष बचा है, थोड़ा सा भी, उनको लापरवाही नहीं करना है। अगर छोटा ही धधक है, समझेंगे, और लापरवाही करेंगे तो, बहुत बड़ा दुर्घटना भी बन जाते हैं। इसलिए कभी भी अग्नि को पूरी तरह से ठंडा करना है। इसी प्रकार कोई भी काम करने से उनसे अग्नि जैसे विषयों के बारे में जागृत रहना चाहिए। मतलब हम हमारे कर्मों में, हो सकता है छोटा सा काम है, अगर उसका लापरवाही करते हैं और वही बहुत बड़ा समस्या जैसे बन जाएंगे। इसीलिए ऐसे कामों पर सावधानी रहना चाहिए।

व्याधि शेष : व्याधि कम हुए करके सोच के तोड़ सा संयम नहीं रखकर, दवाइयाँ नहीं लेंगे तो वह दुबारा शुरू हो सकता है। इसलिए व्याधि के विषय में भी शेष नहीं रहना है । जब तक पूरा ठीक नहीं हो जाए, तब तक आप को जागृत रहना ही चाहिए।

शत्रु शेष : शत्रुओं को भी मित्र बनाना है। ऐक ही समझकर छोड़ना ठीक नहीं है। किसी एक दिन वह खुद आपको बुराई करेगा। इसलिए बड़ों ने कहा है कि

शत्रु शेष नहीं होना चाहिए। अपने ही परिवार में या वंश में किसी के साथ झगड़ा है, तब उनसे भी दोस्ती करने का कोशिश करना चाहिए। क्योंकि अगर एक दिन आप जाएंगे बात करने, तब हो सकता वह भी अपने मन बदलने का अवसर होगा ना ? इसलिए कहते हैं कि कोई शत्रु नहीं रहना चाहिए, सबको मित्र बनाना है ।

संशय : कुछ लोगों को हर बात पर संदेह होता है। अनुमान होता है । अगर आपको अच्छा आलोचना आएगा या सत्संकल्प आएगा, वह अपने अंदर आत्मा से आती है, तब आपको आचरण करना है। लेकिन होगा क्या? या नहीं होगा क्या ? का संशय नहीं करना है। जैसे उदाहरण के लिए अगर आज आपको क्लास बताने का मन कर रहा है, आप यह नहीं सोचना कि कितने लोग आएंगे? या नहीं आएंगे? दस लोग ? या बीस लोग? संशय नहीं होना चाहिए। शक नहीं होना चाहिए। जितना भी लोग आए हैं, उनसे संतुष्ट होकर, प्रकृति से संतुष्ट रहना हे कि, यह अवसर मुझे दिया है। ऐसे सोचना है बस।

ऐसे ही अगर आपको किसी को कुछ देना है, तुरंत देना है। नहीं तो कुछ देर सोचेंगे तब लगेंगे कि यह लोग क्यों मुझे पूछ रहे हैं। सोचेंगे कि यह सही है या गलत है, और छोड़ देते हैं । अगर आपको लग रहा है कि देने के लिए तुरंत देना चाहिए। एक बार जब कर्ण ने भोजन करते वक्त कोई व्यक्ति आया था दान मांगने, क्योंकि कभी भी कर्ण मना नहीं करता है, किसी को भी। वह अपने बायें हाथ से दे रहा था, तब उनकी पत्नी ने उनसे कहा कि भोजन के बाद आप अपने दाहिने हाथ से दे सकते हैं ना? तब कर्ण समाधान देते कहता है कि, जब तक मैं अपने हाथों को ढलता हूं, क्या पता मेरा मनस बदल सकता है? इसीलिए मैं, पूछते ही तुरंत अपने बायें हाथ से दे दिया ।

देखिए मनस कितना चंचल है। इसलिए कहते हैं कि जब भी आलोचना आए हैं, तुरंत उस काम को करना चाहिए। नहीं तो मनस पीछे खींच देता है, और संशय पैदा करता है। मनस ऐसे चंचल रहता है, तभी ऋषियों ने कहा कि हमारे अंदर कुछ संशय को नहीं आना चाहिए। अगर आपको एक फल खाना है, तो

तुरंत उसका छाल निकालकर खा लेना, बल्कि यह नहीं कहना कि ही छाल कड़वी है, या तो बीज खट्टा है। ऐसे कहेंगे तो कभी भी आप कुछ फल को नहीं खा पाएंगे, कहते हैं बाबा जी ।

इसीलिए रावणासुर इतना महान आदमी था, कि युद्ध प्रारंभ होने से पहले, श्री राम जी ने लक्ष्मण को युद्ध नीति सीखने के लिए रावणासुर के पास भेजा था। तब श्री लक्ष्मण जी आश्चर्य होकर पूछता है कि क्या मुझे एक शत्रु के पास, राजनीति और युद्ध नीति सीखने के लिए, भेज रहे हो। तब श्री राम जी ने समाधान देते हुए कहा कि, सिर्फ एक ही कमी है उसमें, नहीं तो हर बात पर धर्म से ही व्यवहार करता है। अगर आप जाएंगे सीखने के लिए, उनको धर्म मालूम है, वह आपको मारेगा नहीं। रावणासुर में सिर्फ एक ही कमी थी, और वह बिछड़े, श्री राम जी ने लक्ष्मण जी को कहा है ।

इसलिए जबकि रावणासुर राक्षस है उनमें भी अच्छाई है ना? राक्षसों मतलब कुछ सींग नहीं है, या लंबे-लंबे दांत नहीं है। ऐसे हम सिर्फ कहानी बनाते हैं। लेकिन उनके अंदर कमी के वजह से वह राक्षस जैसे करते हैं। हर एक मानव के अंदर अच्छाई और बुराई दोनों होते हैं। वही बुद्ध भगवान ने कहां है कि दूसरों से अच्छाई को सीखो और आचरण मे लाओ। उनके बुराई आपको जरूरत नहीं है। उस बुराइयों को छोड़िए। हर एक के अंदर कुछ न कुछ कमी होती रहती है। अवतार पुरुष श्री विष्णु भगवान को भी कुछ कमियां हैं। उसने भृगु महर्षि का पत्नी को मारने के वजह से उनको 10 अवतारों लेना पड़ा। जब विष्णु भगवान राक्षसों को संहार करते थे, यह भृगु महर्षि की पत्नी, अपनी योग शक्ति से सब को बचाती थी। तब विष्णु भगवान को गुस्सा आकर उसको मार देता है। तब भृगु महर्षि को गुस्से में श्राप देता है, कि जैसे मेरी पत्नी मेरे से वियोग हुई है, ऐसा ही आपको भी एक न एक जन्म में वियोग होगा। इसलिए विष्णु भगवान को 10 अवतारों लेना पड़ा ।

देखिए ऋषि लोग, देवताओं को श्राप करने का सामर्थ्य रखते हैं। भृगु महर्षी, सशरीर से, सब लोकों में घूम कर आने की शक्ति, रखता है। उतना

शक्ति होने के बावजूद, अपनी पत्नी को जिंदा कर सकता था, लेकिन अपनी गुस्से के वजह से उनको श्राप दिया है। लेकिन श्री महा विष्णु भगवान उसको लोक कल्याण के लिए उपयोग किया है। यहां पर क्या है कि किसी के अंदर जब माया आवाहन करती है, तब उनसे गलतियां हो सकता है। और ऐसे लोगों को अछूत मानने की कोई जरूरत नहीं है   ।

इसीलिए पत्री जी कहते हैं कि 'नो कमेंट, और नो जजमेंट' । क्योंकि? हर एक के अंदर गलतियां होते हैं, आप खुद को मालूम नहीं है। आपको मित्र से ज्यादा अच्छा, शत्रु से उपयोग होता है, क्योंकि आपके गलतियों को वह दिखाता है। तब आपको वह ठीक कर सकते हैं। इसीलिए किसी के अंदर अच्छाई को सीखना चाहिए और बुराई को छोड़ देना चाहिए ।

सब अपने-अपने कर्म को अनुभव करना पड़ता है, प्रकृति उन्हें सजा देती है, तभी हमें दूसरों के भलाई को देखना चाहिए, सुनना है और उनमें से जरूरी ज्ञान लेना है। ऐसे करके अपना ज्ञान बढ़ाना चाहिए। किसी को कम नहीं समझना है। या ज्यादा नहीं समझना है। अगर किसी से अच्छा सुना उनसे सीखना है, किसी के अंदर कोई कमियां को नहीं ढूंढ कर, सिर्फ सबके अंदर का अच्छाई को लेकर अपने आप को आगे बढ़ना चाहिए ।

इसलिए जानना चाहिए कि यह सभी मानव के कर्तव्यों है ।

ध्यान साधना में क्या प्राप्त होता है ?

कोई भी अपने जीवन में बहुत सारे विषयों को आचरण में लाना है और अनुभव में लाना है। इतना ही नहीं जो सुने हैं, जब अच्छा मानते हैं, उनसे ज्ञान बढ़ाना चाहिए। इसके लिए सिर्फ ध्यान साधना ही एक मार्ग है ।

जो प्रपंचिक जीवन में है उनको ध्यान साधना के बारे में उतना अवगाहननहीं है। इसीलिए कुछ लोगों को जब ध्यान करते हुए देखते हैं, वह समझते कि यह लोग अपना समय को बर्बाद कर रहे हैं। यह लोग तीन चार घंटे ऐसे बैठते हैं, साधना के नाम पर। जिसको साधना के बारे में अवगाहन नहीं है, ऐसे कहते रहते हैं ।

लेकिन जो भी इस साधना मार्ग में आते हैं, उनको मालूम है कि, जितना समय ध्यान साधना करते हैं! जितना ज्ञान संबंध विषयों को सुनते हैं! सच में अपना जीवन में वही सही बिताया गया समय है। लेकिन जो प्रापंचिकता में है, यह सब उनको व्यर्थ दिखता है ।

क्योंकि प्रापंचिक जीवन में है अपने मन के हिसाब से जीते हैं। ऐसे जब जीते हैं तो अपने जीवन में कुछ ही विषय को ग्रहण कर सकते हैं, सब कुछ नहीं। लेकिन जब से सही ध्यान कठोरता से करते हैं! तब बहुत सारे विषयों को जानने कि शक्ति मिलती है ।

कोई भी व्यक्ति दुख में नहीं रहना चाहिए, अपना जीवन मे संतोष रहने को चाहता है। लेकिन जो भी चाहते हैं सब पूरा क्यों नहीं होते हैं? मतलब जो भी मनो स्थिति में जीते हैं उनका मनस कभी एक ही बात पर टिकी नहीं रहता है, निश्चल नहीं होता है। इसीलिए इस चंचल मनस के वजह से कभी सुख, कभी दुख होता है। जब इसको निश्चल कर सकते हैं, शुद्ध कर सकते हैं, तब वह संतोष से जिएंगे ।

तब ऐसे मनस को निश्चल करना है और शुद्ध करना है तो? केवल एक ही मार्ग है, वह 'श्वास पर ध्यास' ध्यान मार्ग है। इस पृथ्वी पर जितने भी जन्मों

लेंगे अंत में आपको शरीर रहते हुए! इस शरीर को सृष्टि करने वाला भगवान को जब जान सकेंगे, तभी आप इस दुख से शाश्वत के लिए निकलने का अवसर होगा। इसके लिए 'श्वास पर ध्यास' ध्यान साधना ही एक मार्ग है ।

जो प्रापंचिक जीवन में रहते हैं, समझते हैं कि उनको दुख नहीं होना चाहिए, लेकिन उसका प्रयत्न नहीं करते हैं। उनका तत्कालीन सुख, तत्कालीन संतोष, पैसों से मिल सकता है। लेकिन उससे ज्यादा शाश्वत आनंद के लिए सिर्फ और सिर्फ ध्यान साधना के वजह से मिलता है ।

मरने और जन्म लेने के लिए, ऐसे जीवन के लिए, साधना जरूरी नहीं है। लेकिन मरने के बाद अगर वापस जन्म नहीं लेना है, तभी ध्यान साधना अवसर है, जरूरी है। इसके लिए इस शरीर के अंदर आत्मा, मतलब भगवान को जानना चाहिए। सब के अंदर आत्मा है का विषय जानना ही आध्यात्मिकता है ।

और दुबारा जन्म क्यों नहीं लेना है? मतलब अगर फिर से जन्म लेंगे तो कष्टों, बाधों, दुखों, बीमारियां, रोना धोना, सब होते हैं। और अगर अगला जन्म नहीं चाहिए तो, इसी जन्म में उस केलिए प्रयत्न करना चाहिए। कष्ट करना चाहिए। उस केलिए एक ही मार्ग है, 'श्वास पर ध्यास' ध्यान ।

मरने के बाद इस शरीर को जला देते हैं। तब इस शरीर पांच भूतों में मिल जाता है। लेकिन अपना सूक्ष्म शरीर फिर से जन्म लेती है। कारण यही है कि अपने संस्कारों, वासनाएं, कर्मो होते हैं। जब तक ये रहेंगे तब तक मानव को जन्म लेना ही पड़ता है ।

जन्म लेने के बाद या सद्गुरु द्वारा, या शास्त्रों द्वारा, जानकर इन वासनाओं और कर्मों को निकालने के लिए ध्यान साधना करने का आवश्यकता जरूर है ।

श्री शंकराचार्य जी कहते हैं, 'नित्य अनित्य वस्तु विवेक' होना चाहिए। मतलब अगर ध्यान साधना करेंगे उनको मालूम होगा कि क्या नित्य है? और क्या अनित्य है? मतलब ध्यान साधना द्वारा नित्यमय आत्मा और अनित्तमय

शरीर है, को जानते हैं। इसीलिए अगर अनित्यमय देह के ऊपर ममकार बढ़ाएंगे, तब कर्मे बढ़ते हैं, और फिर दुबारा कर्मों के वजह से जन्म मिलता है और ऐसे जन्मों को बढ़ाते रहते हैं ।

इसीलिए अनित्यमय शरीर और नित्यमय आत्मा जब जानेंगे, तब धीरे-धीरे अपने चाहतों कम हो जाते हैं। तब आप जो आत्मा है, जो आपको जरूरत है या नहीं जरूरत है, अपने अंदर से निकाल देते हैं। इसीलिए श्री शंकराचार्य जी का कहा हुआ 'नित्या अनित्या वस्तु विवेक' अगर रहेगा तब एक साधक सही ध्यान साधना कर सकता है ।

इसीलिए महात्माओं कहते कि सुनने वाले विषयों पर और अपने बातों पर थोड़ा सावधानी से रहना है। जो भी बातें सुनते हैं, उसके वजह से अपना मनस प्रभावित होता है, और जो भी बातें करते हैं, उनसे अपने कर्मों बढ़ते हैं। इसलिए हमें बहुत सावधानी से बात करना है। कभी भी मत कहना कि दूसरों के वजह से अपनी बुराई हुआ है। लेकिन, अगर हमारे इंद्रियां सही उपयोग करते हैं, तब किसी के वजह से हमें बुराई नहीं होगा। और इसके लिए एक ही मार्ग है ध्यान साधना ।

इसीलिए महात्माओं क्या कहते हैं? आपके इंद्रियों को चलाने वाले आपका मनस ही आपका शत्रु है, और वही आपका मित्र भी है। इसीलिए ध्यान साधना द्वारा अपने मनस को नियंत्रण में रखना चाहिए ।

महात्मा ने और क्या कहा है कि, प्रपंचिक विषयों चाहने वाला मनस शत्रु बन जाता है, और आध्यात्मिकता चाहने वाला मनस मित्र बनता है। कारण यही है कि प्रपंचिक मनस से दुख होती है, और आध्यात्मिकता चाहने वाला मनस आनंद देता है। अगर मनस आध्यात्मिकता को चाहना हैं, तब ध्यान साधना करना ही चाहिए !

कुछ पाप कर्मों और कुछ पुण्य कर्मों मिलाकर इस मानव जन्म लिए हैं। हर एक जन्म में कुछ गलतियां करते हैं, और कुछ अच्छे भी करते हैं। लेकिन जब ध्यान साधना करते हैं, तब पहले अपने गलतियों को सुधार देते हैं। दूसरों की

गलतियों को नहीं ढूंढ़ते हैं, और अपने अंदर गलतियों, बुराइयों को ठीक करते रहते हैं ।

बहुत लोग कहते रहते हैं कि यह समाज बर्बाद हो गया है। लेकिन जो भी कहते हैं उन्हीं का मनस खराब हो गए हैं। इसलिए ठीक करना समाज को नहीं, लेकिन अपना अपना मनस को ठीक करना है। इसके लिए ध्यान साधना ही एक मार्ग है ।

इस ध्यान साधना के मार्ग में आने के बाद ना केवल मुझ में, हर एक जीव में आत्मा है, का विषय जानते हैं। जब ध्यान साधना करते हैं ना केवल आपको दिखेगा अपने बाजू वाला को भी दिखेगा, अपने अंदर का बदलाव । उस बदलाव अगर बाजू वालों को दिखा है मतलब सचमुच आप में बदलाव आया है! और ध्यान साधना ठीक कर रहे हो !

देखिए जबकि हम सब देवता हैं, उनके तरह, देवता जैसे, प्रवर्तन नहीं होने के कारण मनस है। मनस स्वार्थ से, द्वेष, क्रोध, ईर्ष्या के साथ होना ही, इसका कारण है। सिर्फ मनस के प्रभाव के वजह से, जबकि सब आत्मा स्वरूप है, फिर भी मानव की तरह जी रहें हैं। अगर मनस का प्रभाव कम होना है, तब ध्यान साधना एक ही मार्ग है, कोई दूसरा नहीं है।

मैं आत्मा स्वरूप हूँ, सोचने से नहीं बन जाते हैं । लेकिन आत्मा जैसे जीना चाहिए। कोई भी काम आत्मा के लिए लाभ होना चाहिए, और आत्म संबंधित कार्यक्रमों को प्रमुखता देना चाहिए। सारे बातें भी आध्यात्मिक संबंध होना है, और आत्म संबंध विषयों ही बात करना है। सारे सेवाएं भी आत्मा सेवाएं करना चाहिए। इस केलिए आपका मनस शून्य में जाना है। इस स्थिति को पाने के लिए एक ही मार्ग, 'श्वास पर ध्यास' ध्यान साधना ।

मनस चंचल अवस्था से हर एक को आत्मा स्वरूप का दर्शन नहीं कर पा रहे हैं। मनस को उस चंचलता से निश्चलता, और निर्मलता को, और अंत में शून्य होना चाहिए। मतलब कठोर ध्यान साधना करना चाहिए ।

लेकिन अपना सूक्ष्म शरीर जितना शुद्धि होता है, उतना ही कम जन्मों

रहेंगे। इसी के लिए ध्यान साधना करना चाहिए ।

देखिए अपने पैसे, मरने तक काम आते हैं, लेकिन पवित्रता मरने के बाद भी काम आएगा। इसीलिए महात्माओं ने कहा है कि पैसे से ज्यादा, अपने पवित्रता महान है। इस दुनिया में पैसे को ही महान समझते हैं, लेकिन भगवान के नज़र से पवित्रता महान है।

इसलिए श्री प्रहलाद जी ने कहा है कि अगर पवित्रता खो जाते हैं, मतलब सब कुछ खोया है। इस पवित्रता को नहीं खोने के लिए ध्यान साधना करना चाहिए। मनस को शुद्धता रखने के लिए ही ध्यान साधना। जब यह स्थूल शरीर रहते हुए ही, अगर मानव को देवता बनना है, तब यह ध्यान साधना करना है। सद्गुरु द्वारा, खुद और सारे बाजू वाले, यह सारे जीवों, और सृष्टि, पूरी सृष्टि भी दैविक स्वरूप है, को जानते हैं। जब यह विषय जानते हैं मतलब आध्यात्मिकता में आ चुके हैं और यह सिर्फ ध्यान साधना से ही संभव है ।

लेकिन जब मनस शून्य होता है, तब मनस का प्रमुखता काम होता रहता है। और आत्मा का प्रमुखता बढ़ता है। जब आत्मा का प्रमुखता बढ़ती है तब इस पृथ्वी पर ही मानव, देवता के तरह, प्रवर्तन करता है। इस प्रकार खुद और अपने परिसर वाले जीवों में सभी देवताएं को मालूम होगा तब खुद भी देवता बनता है, और रह जाता है। यही ध्यान साधना का महत्व है।

जब तक आप देव नहीं बनेंगे, इस पृथ्वी पर ध्यान साधना करता ही रहता है। इसलिए इस पृथ्वी पर बहुत सारे महात्माओं आए हैं, सद्गुरुओं आए हैं, अवतार लिए हैं। और सब लोग मानव का जन्म लेकर, देवता बनकर, उन्नति प्राप्त किए हैं। और सबको बताते हैं कि आप शरीर नहीं हैं, और आप आत्मा हैं । और साथ में ध्यान साधना का महत्व भी बताए हैं ।

लेकिन जिसका अर्हत नहीं है वह लोग आचरण में नहीं रख पाते हैं। और जिसका अर्हत है वह लोग सद्गुरु का बोध, और देव का बातों को प्रमुखता देकर, ध्यान साधना द्वारा देवताओं बन कर, जन्म राहित्य स्थिति प्राप्त किए हैं। इसी को दुख राहित्य स्थिति, आनंद स्थिति, अमृत तत्व स्थिति, कहते हैं।

यह सभी ध्यान साधना में प्राप्त करते हैं।

श्री जगद्गुरु आदि शंकराचार्य जी ।

ज्ञान किसलिए? केवल ज्ञान से ही मोक्ष पाते हैं, हमारे उपनिषद में और वेदों में कहा गया है। ऐसे ज्ञान, सिर्फ ध्यान के द्वारा ही प्राप्त कर सकते हैं। जैसे एक पक्षी को उड़ने के लिए दो पंख चाहिए! ऐसे ही एक जीव को देव बनने के लिए, ध्यान और ज्ञान दोनों अवसर है ।

इसीलिए पत्री जी ने ध्यान करने को कहा और ज्ञान पाने को कहा। अगर ज्ञान को बढ़ाना है तो स्वाध्याय, सज्जन सांगत्य, और आचार्य सांगत्य से, कर सकते हैं ।

बहुत लो लोग बहुत विषयों के बारे में बोध किए हैं। इस प्रकार कलियुग में श्री शंकराचार्य जी से बड़ा जगद्गुरु कोई नहीं है, कहते हैं। इसी प्रकार एक एक युग में एक-एक जगद्गुरु कहते हैं। जैसे की...

'कृत युग के लिए —श्री दक्षिणा मूर्ति जी' ।

'त्रेता युग के लिए— श्री वशिष्ट महर्षि जी'।

'द्वापर युग के लिए— श्री वाल्मीकि महर्षि जी'।

'कलियुग के लिए —श्री शंकराचार्य जी'।

इन सब को जगद्गुरु करके प्रकट किए हैं।

जगद्गुरु का मतलब पूरा जगत को ज्ञान देने वाला जगद्गुरु होता है।

इस कलियुग में श्री शंकराचार्य जी ने पूरा कन्या कुमारी से लेकर कश्मीर तक, तीन बार पैदल चलकर, सबको ध्यान और ज्ञान प्रचार किए हैं ।

सब हिंदुओं को बहुत सरल भाषा में बताया हैं, ताकि सबको समझ आए।

जिस तरह कि आदमी हो, उसी तरह के ज्ञान बांट रहा था। इस प्रकार दक्षिण भारत में हुआ सर्वज्ञ पीठ को कोई अधिरोहन नहीं कर सकता था। और ऐसे सर्वज्ञ पीठ को अधिरोहन करने वाला, बहुत महानुभाव, श्री शंकराचार्य जी

ने किया था। उसने क्या कहा है? कि कोई भी मुझसे आकर मुझे चैलेंज कर कर अपने ज्ञान को बांट सकते हैं, मैं उनका समाधान दे सकता हूँ।

इसी प्रकार, कहते हैं कि, काश्मीर में जो शारदा पीठ है उसका भी अधीरोहन कर कर, साक्षात श्री शारदा माता से ही वादन किया है। उतना महान है, श्री आदि शंकराचार्य जी ।

श्री शंकराचार्य जी बहुत पढ़े लिखे को भी और बहुत नीचे स्थाई लोगों को भी, ज्ञान बोध किया है। जो जिस थाई में थे, उस स्थाई में जाकर 'आत्म बोध' किया है।

श्री शंकराचार्य जी ने 'ईषणात्रयं' को मामूली ज्ञानियों को दिया है। जिसको ज्ञान ही मालूम नहीं है, उनको पूजा करने को कहा है। जो मंदिरों में अर्चन करते हैं, उनके लिए बहुत सारे देवता स्तोत्र श्री शंकराचार्य जी ने रचना करके दिया है ।

इसी प्रकार एक पुस्तक 'विवेक चूड़ामणि' को भी लिखा है। चूड़ामणि मतलब एक बहुत कीमती आभूषण है। रामायण में श्री सीता माता ने इस चूड़ामणि को पहनती है। मतलब पुरानी जमाने में रानियों ने अपनी सिर पर पहनते थे। बहुत सारे आभूषणों शरीर के अलग-अलग भागों पर पहनते थे, लेकिन चूड़ामणि तो सिर्फ सर पर ही पहनते थे। इसीलिए चूड़ामणि बहुत ही कीमती आभूषण है ।

मानव के शरीर में सबसे महत्वपूर्ण भाग, सिर है । ऐसे सिर के ऊपर पहनने वाला आभूषण, चूड़ामणि होता है ।

श्री शंकराचार्य जी ने विवेक चूडामणि करके नामक देने का क्या अर्थ है? विवेक लोगों को अत्यंत महत्वपूर्ण किताब है, इसीलिए, यही कहने के लिए।

इस विवेक चूड़ामणि में 581 श्लोकों है और बहुत ही सरल भाषा में लिखा है। जैसे वेदों को श्री व्यास भगवान ने सरल भाषा में उपनिषदों और भगवत गीता लिखे हैं! इसी प्रकार विवेक चूड़ामणि को श्री शंकराचार्य जी ने सरल भाषा में दिया है ।

देखिए वेदों को भगवत गीता के रूप में सरल करके दिया है। इसलिए अंत में कहते हैं कि उपनिषद, ब्रह्मा विद्या, योग शास्त्रे, करके लिखे होते हैं। इसका मतलब वेदों का सार उपनिषदों है, और उपनिषदों का सार ही भागवत गीता कहा गया है ।

लेकिन इस विवेक चूड़ामणि को भी ऐसे पढ़ने से समझ नहीं आता है। जो कोई 'साधना चतुष्टयम' को पालन करते हैं! वही लोग आसानी से समझ पाते हैं। ऐसे कहा गया है।

साधना चतुष्टयम क्या है ?

1) विवेक :- नित्य और अनित्य वस्तु का विचक्षणा ज्ञान।

2) वैराग्य :- इह और अमुत्र कर्म फल भोगना पर अनाशक्ति।

3) शठ संपत्ति :- जो मोक्ष प्राप्त करना चाहता है, उस साधक का गुणों।

1. दमम : मतलब बाहर के इंद्रियों को नियंत्रित करना ।
2. समम : मतलब अंदर के इंद्रियों को नियंत्रित करना ।
3. तितीक्ष : मतलब बाधों को सहनने का गुणा।
4. ऊपरति : मतलब कामवासना से, संदर्भ अनुसार, थोड़ा दूर रहना।
5. श्रद्धा : मतलब त्रिकरण शुद्धि के साथ-साथ, दीक्षा रहना चाहिए।
6. समाधान : मतलब द्वंदों में समानता रखना ।

4) मुमुक्षत्व :- मतलब मुक्ति पाने का तीव्र इच्छा।

'नित्य अनित्या वस्तु विवेक', का मतलब क्या शाश्वत है? और क्या नहीं है ? इसको सबसे पहले एक साधक को जानना चाहिए।

यह सभी को ना जानकर कुछ लोग ध्यान करने के बाद इच्छाओं को और संकल्पों रखते हैं। कुछ लोग अपना शरीर के लिए और कुछ लोग मानसिक इच्छाओं के लिए ध्यान करते हैं।

इसलिए श्री शंकराचार्य जी कहते हैं कि जो भी इस साधना चतुष्टयम को सही समझकर आचरण करते हैं! उन्हीं लोगों को ध्यान और आत्म ज्ञान समझ आता है, और मामूली लोगों को समझ नहीं आता है ।

इतना ही नहीं अगर भगवान को प्राप्त करने को तीव्र इच्छा है, और जिसको अपने आप को जानने का इच्छा है, उसी को यह ज्ञान जरूरत है, श्री शंकराचार्य जी ने स्पष्ट कहा है ।

अभी देखिए जो भी विग्रह आराधना करते है, और नित्य नैमित्तक कर्म करते हैं, वह पुण्य के लिए करते हैं। लेकिन पाप और पुण्य दोनों कर्म है। और तब जन्म लेना पड़ता है और जन्म लेना दुखी है। इसलिए सभी जन्म राहित्य स्थिति पहुंचने चाहिए । उसके लिए मुक्ति कर्मों करना चाहिए, ज्ञान को बढ़ाना चाहिए। इस ज्ञान को बढ़ने के लिए 'श्वास पर ध्यास' ध्यान करना चाहिए ।

जैसे इंटरमीडिएट खत्म करने के बाद, इंजीनियर या डॉक्टर बनने के लिए, एक परीक्षा लिखना पड़ता है। इस परीक्षा से अगले क्लास में जाने के लिए अर्हत देता है। वैसे ही ज्ञान को बढ़ाने के लिए और इस ज्ञान जीवन में आने के लिए एक परीक्षा जैसा ही है, इस 'साधना चतुष्टयम' है, कहते हैं।

विवेक चूड़ामणि का मतलब! एक गुरु और शिष्य के बीच में संवाद। एक शिष्य ज्ञान का प्रश्न पूछता रहता है। और इसका समाधान गुरु देता रहता है। जब शिष्य ज्ञान प्रश्न पूछता है, तब गुरु आनंद से उनका समाधान देता है।

विवेक चूड़ामणि में एक शिष्य ने सात प्रश्नों पूछता है। गुरुजी उनका समाधान देता है। इस गुरु शिष्य का संवाद के द्वारा श्री शंकराचार्य जी ने इन प्रश्नों का समाधान देते हैं ।

इन सात प्रश्नों का उत्तर, हर एक को अपने जीवन में जानना चाहिए। सबको अपने अपने प्रारंभ जन्मों में शारीरिक इच्छाओं को पूरा करने को होता है। और कुछ जन्मों के बाद मानसिक इच्छाओं को पूरा करने को होता है। और कुछ जन्मों के बाद बुद्धि संबंधित इच्छाओं पूरा करने को होता है। और जो आखिरी जन्मों में हैं उनको आत्मा संबंधित इच्छाओं पूरा करने को होता है ।

शारीरिक संबंधित इच्छाओं का मतलब क्या है? सहज में यह लोग तमो गुण में रहते हैं, और शरीर को ही प्रामुखता देते हैं। मतलब शरीर को सुंदर

बनाना, अच्छा खाना खाना, भोगों और सुखों को अनुभव करना ।

मानसिक इच्छाओं क्या होते हैं? सबसे बड़ा महान जीवन जीना है, बड़े-बड़े पदों चाहिए, बड़े-बड़े गाड़ियां, बंगले, इमारतें को चाहते हैं।

बुद्धि संबंधित इच्छाएं क्या होते हैं? अच्छा पढ़ाई करना, अवार्ड या रिवार्ड प्राप्त करने के लिए होता हे। ऐसे लोग एक साइंटिस्ट या इंजीनियर, डॉक्टर बड़े-बड़े पढ़ाई करने वाले होते हैं। यह लोग पुण्य कर्म करते हैं। इन लोगों का बुद्धि थोड़ा विकसित होता हैं ।

इन लोगों का जब बुद्धि पूर्ण विकसित होता है, तब ज्ञान प्राप्त करते हैं। सब दान और धर्म करते हैं, और सबको अच्छा करने को सोचते हैं। तभी उन लोगों का बुद्धि विकसित होना शुरु करता है। शुरुआत में पुण्य के लिए करते हैं, लेकिन जब बुद्धि विकसित होता है, वैज्ञानिक आलोचनाएं आते हैं। तभी बाद में आत्मा संबंधित आलोचनाएं होते हैं। और आत्मा उन्नति के लिए तपन करते हैं।

इन चारों स्थितियों में सब लोग होते हैं। जो आत्मा के उन्नति करते हैं, तब भी उनका बुद्धि पूरा विकसित होकर , कुछ प्रश्न उठते हैं। असलियत में यह सृष्टि क्या है? यह कैसे आया है? मैं कौन हूँ? मुझे और दूसरे जीवों में क्या फर्क है? असलियत में भगवान कौन है? भगवान कहां रहता है? भगवान को कैसे प्राप्त करना है? ऐसे प्रश्नों आते रहते हैं। जब बुद्धि विकसित होकर आत्मा के ओर चलता है, यह प्रश्नों आते हैं ।

इतना ही नहीं सृष्टि में इतने भेदों क्यों हैं? कुछ लोग महान होते हैं, कुछ लोग गरीबी में क्यों है? कुछ लोग सुंदर हैं और कुछ लोग अंद विकार क्यों है? कुछ लोग बुद्धिमान है, और कुछ लोग मूर्ख हैं? ऐसे प्रश्नों उठते हैं ।

मुझे भी ऐसे प्रश्नों होते थे। लेकिन जब पत्री जी का परिचय हुआ, कर्म सिद्धांत को जाना, यह भेद-भाव क्यों है? का समाधान मिलकर संतुष्ट हुआ ।

भगवान महान है, इसलिए राक्षसों को और अच्छे लोगों को खाने को दिया है। और इस सृष्टि में सकल जीवों को आहार देता ही रहता है। इन भेदों

का कारण, अपना किया हुआ कर्मों ही है। इसीलिए जबकि भगवान क्षमा करता है, हमारे कर्मों हमे क्षमा नहीं करते हैं । इसलिए हमें कोई भी पाप नहीं करना चाहिए, और बातें कठिन नहीं होना चाहिए। क्योंकि हमें मालूम नहीं है कि क्या पाप है, क्या पुण्य है। अगर हम यह कर्म सिद्धांत को जानेंगे तब हमें मालूम होगा कि क्या नहीं करना है ।

विवेक चूड़ामणि में एक शिष्य ने साथ प्रश्नों पूछे हैं।

1. बंधन क्या है?
2. यह बंधन कैसे आया है?
3. यह बंधन कैसे स्थापित हुआ है?
4. इस बंधन से विमुक्त कैसे पाएंगे?
5. जो आत्मा नहीं, वह क्या है?
6. परमात्मा कौन है?
7. आत्मा और परमात्मा का भेद कैसे जानेंगे?

यह सात प्रश्नों एक शिष्य ने अपने गुरु से पूछता है। गुरुजी उनका समाधान देता है। यही विवेक चूड़ामणि का पूरा सार है।

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.

पांच कोशों क्या है ?

यह शरीर पांच परतें का समुदाय है, इन पांच परतें के अंदर ही आत्मा है । श्री आदी शंकराचार्य जी ने इन पांच कोशों पर विवरण दिया है।

पुराने जमाने में राजा लोगों के पास तलवार के ऊपर एक कवच रहता है। उसी को परत कहते हैं। दूर से वह तलवार जैसे दिखता है, लेकिन नहीं है। इसके ऊपर का कवच है। मतलब जैसे इमली के ऊपर छाल रहता है ।

इसी प्रकार आत्मा के ऊपर पांच परतें रहते हैं। उसी को श्री शंकराचार्य जी ने पांच कोशों कहा है।

1. अन्नमय कोश ।
2. प्राणमय कोश।
3. मनोमय कोश।
4. विज्ञानमय कोश ।
5. आनंदमय कोश।

ऐसे एक मानव में पांच कोशों होते हैं। यह कैसे काम करते हैं? कैसे बनते हैं? और कैसे शुद्ध होता है? अभी जानेंगे ।

1. अन्नमय कोशः- स्थूल शरीर को अन्नमय कोश कहते हैं। यह अन्न के द्वारा बनता है। यह कोश पैदा होता है, बढ़ता है, वृध्दि होता है, सिकोड़ता है, और नाश होता है।

इस कोश को ऐसे लक्षणों होते हैं। अगर इसको अन्न नहीं देते हैं, तब वह नाश हो जाता है। अन्न द्वारा ही शरीर में कई बदलाव होते हैं। अन्न खाने से ही स्त्रियों में और पुरुषों में शुक्राणु शोनिता बनते हैं, ऐसे गर्भ उपनिषद में कहा है। यह शुक्राणु और शोनिता के मिलन से ही एक अंडा, पिंड में बदलकर, ब्र्मांड में आते हैं। जब अन्न खाते हैं, इस अन्नमय कोश में केसे और क्या-क्या बदलाव आते हैं आप खुद देख सकते हैं और समझ सकते हैं।

अगर आप मांसाहार खाते हैं वह अशुद्ध होता है लेकिन शाकाहार खाने से शुद्ध रहता है।

शाकाहार खाने से इस अन्नमय कोश में अणुओं, कणों और खून, सभी शुद्ध रहते हैं । इसीलिए पत्री जी हमें अपना अन्नमय कोश को ठीक रखने के लिए मांसाहार को मना किया है। शाकाहार खाने से सारे अणुओं साफ रहते हैं। और खून साफ रहता है।

जब यह अन्नमय कोश शुद्ध रहता है, तभी हमारे पास बीमारियां नहीं आते हैं ।

2. प्राणमय कोशः-

उसको पांच भागों में विभाजन करते हैं। यह पांच भागों में

(1) प्राण वायु , (2) अपान वायु , (3) उदान वायु , (4) समान वायु, (5) व्यान वायु है।

(1) प्राण वायुः- प्राण वायु उच्छवास और निश्वास लेने में उपयोग करता है ।

(2) अपान वायु :- यह मल मूत्र को विसर्जन करने में उपयोग होता है ।

(3) उदान वायु :- अपने मनस का संकल्प और विकल्प करने में उपयोग होता है।

(4) समान वायु :- यह हमारे खाने को पाचन कर कर शरीर में सारे विभागों को समान तरीके से शक्ति भेजती है।

(5) व्यान वायु :- अपने शरीर में ठंड और गर्मी करने को उपयोग होता है ।

इसी प्रकार पांच उप वायु होते हैं ।

(1) नागम वायु , (2) क्रुकुर वायु, (3) कूर्म वायु, (4) देवदत्त वायु, (5) धनुंजय वायु ।

(1) नागम वायु :- जो अपने कंठ में से सारे वस्तुओं को देखने को करता है।

(2) क्रुकुर वायु :- जो आपको छींकने में मदद करता है।

(3) कूर्म वायु :- जो आपके पपोटे को हिलाते हैं ।

(4) देवदत्त वायु :- जो जंभना और ड़कारना में, मदद करता है ।

(5) धनुंजय वायु :- एक शव को फूलने को करता है। दुर्गंध को फैलाता है। प्रसव के समय शिशु को धकेलता है।

कोई भी जब मर जाता है तब कहते हैं कि उनके पंच प्राणों निकल गए हैं। हम जो प्राण शक्ति अंदर लेते हैं, शरीर में जाकर 49 भागों में विभाजन कर कर लगभग 200 क्रियों करवाते हैं। यह सारे 200 क्रियों से ही हमारे शरीर में चलन होता है। जैसे श्वास क्रिया है, पाचन क्रिया है, आदि।

पपोटें हमारी इच्छा से नहीं चलता है, और डकार भी हमारा इच्छा से नहीं होता है, छींक भी हमारी इच्छा से नहीं आता है, यह सभी खुद अपने आप होते हैं।

यह प्राण मय कोश, कर्म इंद्रियों से काम करते हैं। यह कर्म इंद्रियों और पंच प्राणों के साथ मिलकर, हमारे शरीर में क्रियाओं होते हैं। जितना ज्यादा प्राण शक्ति लेते हैं, तब उतना ज्यादा हमारा प्राणमय कोश शुद्धि होगा। अगर उस प्राण शक्ति को ज्यादा लेना है, तब हमें ध्यान करना चाहिए ।

आम तौर पर प्राण शक्ति श्वास के द्वारा लेते हैं। इस श्वास द्वारा लेने वाली प्राण शक्ति हमें जीवित रखने के लिए शक्ति मिलती है। बुढ़ापे में, और कम शक्ति लेते हैं। ध्यान में प्राण शक्ति ज्यादा लेते हैं। जब प्राण शक्ति ज्यादा लेते हैं, ऐसे लोगों का स्वास्थ्य अच्छा रहता है।

अगर देखेंगे तो जंगल में जानवरों होते हैं। वह प्राण शक्ति के साथ ही जीते हैं। और कभी इनको कुछ बीमारी नहीं होता है ना? जंगल में कोई पशु चिकित्सालय नहीं होती हैं ना?

लेकिन जब घर में जानवरों को पालते हैं उन्हें अस्पताल लेकर दिखाते हैं। मतलब हम जानवरों को जो पालते हैं उनमें प्राण शक्ति कम होता है। लेकिन वनों में, और जंगलों में, जो जानवर है, उनमें ज्यादा शक्ति होती है। इसलिए वह बीमार नहीं होते हैं। इन योगियों तभी जंगलों में जाकर अपना साधना करते हैं। क्योंकि जंगल में प्रकृति में प्राण शक्ति ज्यादा रहती है। और उनको प्राण

शक्ति ज्यादा लेने का अवसर मिलता है ।

3.मनोमय कोश :- यहां ज्ञान इंद्रियों और मनस मिलकर काम करते हैं। इस मनोमय कोश ज्ञान इंद्रियों द्वारा दुनिया के सारे विषयों को इकट्ठा करता है। और इन विषयों को मनस अपनी इच्छानुसार से निर्णय करती है ।

जितना कम विषयों को इकट्ठा करता है, मनस उतना अच्छा आलोचनाएं कर सकता है।

जो भी ध्यान के द्वारा आलोचनाओं को कम करते हैं! तब मनोमय कोश शुद्ध होता है।

इसीलिए पड़ोसियों के विषयों को ध्यान नहीं देना है। ऐसे मत सोचना कि वह क्या समझेंगे, और काम करना छोड़ना नहीं है। दूसरों के बारे में गलत सोचना, दूसरों के बारे में यह सब बेकार की बातें छोड़ना चाहिए।

जिनको बेकर विषयों पर, बेकर आलोचनाएं और बेकार विषयों पर आसकती होता है, उनका मनोमय कोश अशुद्ध होता है। ध्यान से उनको शुद्धिकरण करना चाहिए। क्योंकि? ध्यान द्वारा पांच कोशों शुद्धि हो जाता है, इसीलिए ।

4.विज्ञानमय कोशः-

विज्ञानमय कोश में, बुद्धि और ज्ञान इंद्रियों मिलकर काम करते हैं। मानव लोग अपने सारे प्रपंचिक कार्यों को इस विज्ञानमय कोश के साथ ही करते हैं । यह ज्ञान इंद्रियों के साथ करता हैं । ऐसे ही कोई भी काम करने के लिए अपना बुद्धि काम करना चाहिए।

मानव लोग को बुद्धि है, तभी जब भूख लगता है एक सिग्नल आती है और तुरंत खाते हैं। अगर पढ़ना है तब पढ़ते हैं। जब बुद्धि अच्छी तरह विकसित होता है, तब ध्यान करते हैं। और जितना बुद्धि विकसित होता रहता है, उतना अच्छे काम करते रहते हैं। अगर बुद्धि विकसित नहीं होता है, सिर्फ 'मैं', मेरा घर, मेरे परिवार, तक ही सीमित रहता है ।

ऐसे बुद्धि को ध्यान द्वारा ज्ञान देना और ज्ञान इंद्रियों द्वारा अगर अपना बुद्धिमत्ता को बढ़ाएंगे........ तब 'मेरा' और 'हमारा' नहीं होता है और सब एक ही होता है! सब आत्मा ही है को जानते हैं। पूरा ब्रह्ममय ही है का जब जानते हैं! तब इस पूरा सृष्टि एक ही पदार्थ से बना हुआ करके जानेंगे, और किसी को अलग-अलग नहीं देखेंगे। ऐसे लोगों को तब विज्ञानमय कोश शुद्धिकरण हो गया है।

5.आनंदमय कोश :-

आत्मा के सबसे नज़दीक होता है आनंदमय कोश। यह आनंदमय कोश सिर्फ गहरी नींद में आती है। जब आप गहरी नींद में होते हैं, तब यह दुनिया नहीं होता है, मनस नहीं होता है, लेकिन आपको बहुत सुकून मिलता है, को जानते हैं।

तब नींद में से उठकर आप क्या कहते हैं? मुझे आज बहुत अच्छा नींद, गहरी नींद आया है। मतलब गहरी नींद में आपने शरीर को नहीं जाना, मनस काम नहीं किया, लेकिन आपको मालूम हो रहा है कि गहरी नींद में गए हैं। तब ऐसे कौन आपको बता रहे हैं? मतलब ? जबकि आप सो गए हैं, आत्मा नहीं सोया है। इसीलिए आत्मा ही आपको बता रहे हैं। यह बात जानना चाहिए ।

न केवल गहरी नींद में आपको उतना आनंद रहना है, जागृत अवस्था में भी आपको आनंद में रहना चाहिए। मतलब हर समय आप आनंद की स्थिति में रहना चाहिए । ऐसे जब आप जागृत अवस्था में भी आनंद की स्थिति में रहेंगे, तब आपका आनंदमय कोश जीवित है, जी रहा है। अगर उस स्थिति को पाना है तो? जीवन में अपने कष्टों और सुखों, दोनों अपना ही कर्मों का फल है, को समझना चाहिए।

बहुत लोग जब कष्टों आते हैं वह दुखी होते हैं। और जब सुखों आते हैं आनंद होते हैं। लेकिन योगियों इन कष्टों के लिए ना दुखी होते हैं और ना सुखों के लिए खुशी होते हैं। क्योंकि दोनों ही अपने कर्मों का फल ही है ।

इसलिए अगर योगियों को कष्ट हुआ है.... तब वह खुश होते हैं कि

उनका पाप कर्म निकल रहा है। और जब सुख होत है तब सोचते हैं कि मेरा पुण्य कर्म की वजह से आया है, और उनको मालूम है कि जब पुण्य कर्म खत्म होता है, यह सुख नहीं होगा। तभी वो खुशी नहीं होते हैं। योगियों, वैसे दोनों स्थितियों को समानता से लेते हैं ।

इसीलिए कहते हैं 'समत्वम योग उच्छते', भगवत गीता में कहा गया है। मतलब जीवन में दोनों को समानता से देखने वाला ही योगी कहलाता है ।

मुझे बहुत लोग फोन करके बताते हैं। मेरे पति बहुत कष्ट दे रहे हैं मुझे, करके एक, मेरी माताजी गुज़र गए करके दूसरा, तीसरा, मेरे ससुराल से मुझे बहुत कष्ट हो रहा है, मुझे कोई है नहीं करके, कोई और बताते रहते हैं ।

क्योंकि? कोई भी जब कर्म सिद्धांत को नहीं मालूम है, और ज्ञान नहीं है, ऐसे दुख में रहते हैं। क्योंकि? हर कोई ऊपर लोको में निर्णय करके ही, इस पृथ्वी पर आते हैं। और जो भी निर्णय किए हैं! उसको तो अनुभव करना पड़ेगा ना? इसी प्रकार अभी अपना अज्ञानता से आप गलतियां कर रहे हैं। तब कष्टों क्यों नहीं आएंगे? और जब आएंगे क्यों रोना है? अगर कष्टों नहीं चाहिए तब आपको पाप कर्मों नहीं करना चाहिए ।

असलियत में अगर सब ठीक है, तो ध्यान में आते हैं क्या? ध्यान किसलिए ? करके पूछते हैं। पत्री जी के परिचय के बाद भी मै तीन महीने तक ऐसे ही रहा। मेरे पास पैसे हैं, बालाजी का मंदिर है, और हर एक सुख था, सेवाएं करता था, बहुत अच्छा पति मिला, अच्छे बच्चों मिला है, और तब मुझे ध्यान किस लिए? ऐसे समझकर, मैं अपना ध्यान को लापरवाही किया है।

लेकिन जब प्रकृति खींची है तब, मै नहीं उठने का स्थिति तक पहुंच गया हूँ। तब डॉक्टरों ने इस बीमारी के लिए कुछ इलाज नहीं करके बताए थे। तभी मैं ध्यान में आया हूँ। असलियत में ध्यान में आकर, ध्यान प्रचार करूंगा, करके जब मैं ऊपर निर्णय लिया था, यहां नीचे आकर अगर नहीं करेंगे तब प्रकृति छुप नहीं बैठेगी ना? एक थोड़ा सा झटका मिली, तभी मैं ध्यान में आया हूँ ।

उतना ही नहीं मैं ध्यान प्रचार करूंगा करके ऊपर बताकर आया हूँ,

लेकिन मुझे बताने के लिए प्रेस्टीज था। पहले मै नहीं जाऊंगा करके बताया, तब दूसरी बार वह मुझे एक और दुर्घटना, अग्नि संबंधित दुर्घटना हुई है। तब पत्री जी मेरे पास रहकर और वह मुझे सेवा करते हुए देखा, तब उस गुरु का प्रेम को देखकर, मैंने अपना ध्यान प्रचार शुरू किया हूँ ।

क्योंकि यह दोनों कर रहा हूँ, तभी मुझे कुछ बीमारी नहीं है करके मत समझना, मरते दम तक रहेंगे। अगर आपके और कर्म बाकी है, तब आ सकते हैं। इस जन्म के लिए जितने पर सहमत हुए हैं, सबको अनुभव करना ही पड़ेगा ना?

आप सभी लोगों को एक ही कह रहा हूँ, वास्तव में जो भी आता है उन्हें स्वीकारना ही है। जब से हम ध्यान में आये हैं, ध्यान प्रचार के लिए आए हैं, तब से हमारा जीवन प्रकृति के हाथ में चली गई है। हमारा अपना निर्णयों पीछे चले जाते हैं, यह बात मुझे समझ आयी है।

हम किस लिए पैदा हुआ हैं! जबकि हम भूल जाते हैं प्रकृति नहीं भूलती है। और हम से करवाती है, यही मेरा अनुभव है। सच्ची में ऐसा करने से ही हमें बहुत आनंद होती है ।

ध्यान की वजह से ना केवल नींद में, जागृत में भी आनंद मिलती है। इस आनंदमय कोश न केवल नींद में आनंद देता है, लेकिन जब जागृत अवस्था में भी थोड़ा सा काम करने पर, या बड़ा काम करने पर, यही आनंद रहता है। मतलब आपका आनंदमय कोश अच्छा काम कर रहा है ।

इन पांच कोशों को अशुद्ध से नहीं भरना, और शुद्धता में रहने से, मानव लोग सौ साल आनंद से और स्वास्थ्य में जीवन बिता सकते हैं, ऐसे कहते हैं श्री शंकराचार्य जी। अगर एक योगी जैसे जीना है, इन पांचों कोशों को शुद्ध रखना चाहिए ।

चिंता - चिंतन - निश्चिंत ।

इन तीनों विषयों के बारे में अभी जानते हैं। चिंता किसको होती है? चिंतन किसको होती है? और निश्चिंत किसको होती है? हर एक मानव को इन तीनों होते हैं। चिंता, चिंतन, और निश्चिंत।

यह चिंता होती है जो लोग प्रपंचिक जीवन में रहते है, और जिसको संतुष्टि नहीं होता है, उसको ज्यादा चिंता होता है। जिसको भगवान कौन है का मालूम नहीं है, उनको होता है। देखिए जो प्रपंचिक जीवन में रहते हैं, उनको जितना भी पाते हैं और चाहने का चिंता रहता है। हर वक्त आपने बाजू वालों को देखकर तुलना करता है। जितने भी हो, फिर भी अगर किसी के पास ज्यादा रहता है तब उनका चिंता शुरू होता है।

अरे! उनके पास उतना है, मेरे पास कुछ नहीं है, का चिंता शुरू होता है। उसी चिंता को दुख कहते हैं। जब भी उसको देखकर कहेंगे कि वह मेरे पास नहीं है, तब चिंता रहता है, मतलब उसी क्षण आपके जीवन में दुख होता है। विचित्र की बात क्या है? कि जो आपके पास है उसको देखते नहीं हो, लेकिन जो नहीं है वह चाहते हो। पहले आपके पास जो है उसको देखो। अगर रहने के लिए घर है, गाड़ी है, और अपने जरूरतों के लिए काफी वस्तु हैं ।

लेकिन यह देखकर कि अपने पड़ोसी के पास बड़ा घर है, और बड़ा गाड़ी है, और उनके पास इतने सारे सामान है, और मेरे पास कम हे करके जिएंगे, तो जीवन भर चिंता रहेगा। तब चिंता क्यों आता है? मतलब आप जब अपने पड़ोसी के साथ तुलना करते हो, और भोगों पर व्यामोह रखते हो। इतना ही नहीं जो अपने पास है उनसे संतुष्टि नहीं है, यही चिंता का कारण है। जब तक आप पैसे के पीछे, संपत्ति के पीछे, नाम कमाने के पीछे, रहते हो, तब तक आपका पूरा जीवन में चिंता रहेगा!

मानव लोग, हर वक्त, उन्हीं के गुलाम हो रहे हैं। क्योंकि जब एक मालिक आपको पगार देता रहेंगे तभी नौकर गुलाम रहेगा। लेकिन जब खुद ही

मालिक है और पैसों के, इच्छाओं के, और आशाओं का गुलाम बनते हो, तब क्या कहना है?

लेकिन आपका मनस आपको कुछ पगार नहीं दे रहा है। लेकिन क्यों उनका इच्छाओं को पूरे कर रहे हो, मतलब आप मनस का गुलाम बन गया है ना? क्योंकि आप मनस का गुलाम बन गया है तभी मनस का इच्छाओं को पूरा करने को प्रयत्न कर रहे हैं। तभी क्या आप संतुष्टि रहते हैं? वह भी नहीं है? पैसों को पीछे, पदों को पीछे पड़ता है, उनके जीवन में कभी संतुष्टि नहीं होता और हर समय चिंता ही रहेगा ।

ऐसे चिंता कर कर जब आप अपना काट पर रह जाएंगे, तब सोचेंगे कि क्या मैंने इन सबके पीछे पड़ा है। मरने से पहले, जो भी जीवित काल में किया है, सब कुछ याद करके बहुत चिंतित रहता है।

और क्या सोचते हो? मैं पृथ्वी पर आकर भगवान के लिए, उनके संतुष्टि के लिए, एक भी पुण्य कार्य नहीं किया है, करके चिंता करते करते मरते हो। इसलिए जो भी प्रपंचिक भोगों के पीछे पड़ता है, वह चिंता से मरते हैं, यह बात जानना चाहिए ।

हर समय चाहिए, चाहिए करके चिंता रहते हो और दूसरा कुछ चिंता नहीं है। ऐसे कर के पैसों का गुलाम, पदों का गुलाम, और सब चीज़ों का गुलाम रहकर, अंत में एक भी अच्छा काम नहीं कर कर चिंता करते मरते हो। ऐसे पूरा जन्म चिंता करने में चला जाता है ।

पैसे रहना चाहिए लेकिन किस लिए? अपने जरूरतों को पूरा करने के लिए। देखिए करोड़पति है। सोचिए इससे ज्यादा करोड़पति नहीं होंगे क्या? जरूर रहेंगे। अगर वह उनसे तुलना करता है तब चिंता है ना? जो भी अपने इच्छाओं का गुलाम होता है! अगर अपने जीवन में संतुष्टि नहीं है, तब उनका जीवन में सिर्फ चिंता रहता है ।

इसीलिए जो चिंता में रहता है, और चिंता के पीछे दौड़ता है, चिंता से ही मरता है। जब यह सब जानेंगे आपको समझ आएगा कि क्या आप चिंता

में रहना है? या चिंतन में रहना है?

एक ध्यानी जब ज्ञानी बनता है, तब वह चिंतन से ही सब कुछ सीखता है ।

जब यह चिंता करने वाला, यह ध्यान करता है, तभी ध्यानी बन जाता है। यह सारे चिंता को छोड़कर चिंतन में आ जाते हैं। चिंतन का मतलब आलोचना करना। विचारण करना। मतलब यह मेरे पास नहीं है का चिंता छोड़ कर, क्या यह जरूरी है? का चिंतन में आ जाता है। अगर आप लोगों खुद को देखिएगा, तब समझेंगे कि, पिछले जीवन में कैसे रहते थे और आज कैसे रहते हैं।

मतलब यहां पर एक ध्यानी, जब ज्ञानी बनने का सोच रखता है, तब हर एक विषय को पूछते हैं कि क्या यह मेरे लिए जरूरी है? या नहीं है? वही बात श्री शंकराचार्य जी ने कहा है कि, 'नित्य, अनित्या वस्तु विवेक'। अगर हम इस आध्यात्मिक मार्ग में आने के बाद भी सुखों और भोगो के पीछे पढ़ते हैं, इसका मतलब हमें सही ज्ञान नहीं है। मानव को ध्यान साधना करना है, और ज्ञान प्राप्त करने का प्रयत्न करना चाहिए। ज्ञान सिर्फ कष्ट करने से ही मिलता है, यह बात जानना चाहिए ।

जो व्यक्ति चिंतन में रहता है, पूछता है कि मैं कौन हूँ? मैं कहां से आया हूँ? मैं किस लिए आया हूँ? ऐसे सोच जब रहता है, वह निश्चिंत होता है ।

दोनों बार खाने को है, रहने का घर है, अनुभव करने का है, तो फिर चिंता किस बात की? इसलिए निश्चिंत से ध्यान करो! लेकिन इस मार्ग में आने के बाद भी, जो है उससे असंतुष्ट रहते है, उनसे ज्यादा दुर्भाग्य लोग कोई नहीं होगा। इसलिए जो है उससे संतुष्टि रहकर चिंता छोड़ कर, भगवान के चिंतन में जाना चाहिए।

जो भी सबके अंदर भगवान को देख सकता है, वही सब को बांट सकता है। जो दूसरों से कुछ आशा करता है, जो भी सामने वाले व्यक्ति से सब कुछ चाहता है, वह एक भिखारी समान है ।

असलियत में प्राप्त करने से ज्यादा, देने में आनंद पाते हैं। जब देने का चिंतन रहता हैं तब आप मालिक होता है। देने में कितना आनंद पाते हैं! मुझे और राघवराव जी को मालूम है। आप सभी लोग तीन दिवसीय क्लास में आकर ध्यान अच्छा हुआ, सही हुआ और बढ़िया हुआ कहते हैं, तब हमें आनंद मिलता है। कई जिलों से और प्रदेशों से आप यहां आकर, ध्यान कर कर ज्ञान प्राप्त करना ही, हमारा इच्छा है ।

देने मे जितना आनंद मिलता है सिर्फ देने वालों को मालूम है। अगर आनंद को अनुभव करना है तब जो भी है उसी मे से थोड़ा देना चाहिए। वह धन भी हो सकता है, या अपना समय, या अपना वाक शक्ति, या अपना ज्ञान। इसके बारे में महात्माओं ने एक अच्छा उदाहरण देते हैं। क्या है? कि इस सृष्टि द्वारा भगवान ने समस्त जीवों को कितने प्रकार देता रहता है! उपकार करता है! हमें समझना चाहिए। इसलिए कहते हैं कि उनके हाथों अनंत हैं ।

जब आप किसी को सहायता करते हो, उन्ही को आपको सहाय करने की जरुरत नहीं है। उसका प्रतिफल किसी और द्वारा पहुंच सकता है। इसलिए कभी आशा नहीं करना है कि कुछ आएगा। कभी पाने की आशा में नहीं देना है। यह चिंतन होना है कि मुझे देने का अवसर मिल रहा है।

यह चिंता मत करो कि पड़ोसी से ज्यादा मैं नहीं दे पा रहा हूँ। बल्कि यह चिंतन में होना है कि जितना हो सके दे रहा हूँ ।

देखिए एक नदी प्रवाह कर कर, अंत में समुंदर में अपना अस्तित्व खो जाती है। ऐसे प्रवाहन करते समय कितने प्राणियों को प्यास बुझाती हैं, कितने फसलें को पानी देती है, कई प्रकार के फसलों उगाने के लिए सहकार करती हे, मानवों को और कितने सारे जानवरों को भूख मिटाने को सहकार करती है। यह सभी सिर्फ एक नदी का प्रवाहन से ही हो रहा है ना ?

लेकिन एक तालाब का पानी प्रवाह नहीं करता है, शुरुआत में वह उपयोग हो सकता है लेकिन धीरे से वह प्रवाह नहीं करने के वजह से गंद बन जाते हैं। और किसी को उपयोग नहीं रहता है। इसी प्रकार जब मानव के अंदर

देव गुणों है, वह नदी कि तरह, यह अच्छा आदमी है? यह बुरा है? को नहीं देख कर सभी को सहाय करते हैं ।

जो भी इस ध्यान मार्ग में आते हैं, यही देखना है कि हमें ज्ञानी बने हैं? या नहीं? का विचारण करना चाहिए। इसी को चिंतन करना कहते हैं। इसीलिए आप चिंता में नहीं रहना और चिंतन में रहना है, तभी आप निश्चिंत रहेंगे ।

हर व्यक्ति को सही ध्यान करना चाहिए और सत्य का ज्ञान पाना चाहिए। तभी निश्चिंत होगा ।

आपको ध्यान कर कर, ज्ञान पाकर, कर्म सिद्धांत को जानकर, मेरे प्रारब्ध में जो है वही मिला है और वही प्राप्त किया है, बल्कि जितना भी भाग दौड़ करूं, या चिंता करूं, मुझे इससे ज्यादा नहीं मिलेगा। यह विषय जब जानेंगे तभी आपके जीवन में निश्चिंत रहेगा ।

जीवन में छोटी-छोटी विषयों ही नहीं, सभी सीखना चाहिए, श्रद्धा पूर्वक सीखना चाहिए, जीवन भर सीखना चाहिए। क्योंकि? प्रपंचिक विद्या में कुछ सीमाएं रहते होंगे, लेकिन आध्यात्मिक विद्या में सीमाएं नहीं हैं ।

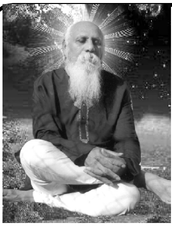
इसी प्रकार विज्ञान विशेष रूप से बढ़ता रहेगा। इसी लिए कहते हैं कि महा वृक्ष और विस्तार होगा, बल्कि कभी रुकती नहीं है। इसी प्रकार हमें भी अगर विशेष रुप से बढना चाहिए, तो चिंता छोड़कर चिंतन में आकर, निश्चिंत से जीना है ।

विषय चिंतन गुलामी की ओर लेकर जाता है, लेकिन आत्म चिंतन आपको स्वतंत्र जीवन की तरह लेकर जाता है। किसी को भी विषय वांचन से ही चिंताएं होते हैं ।

लेकिन जब आप आत्मा के चिंतन में रहते हैं, स्वतंत्र से जीते हैं। इसलिए चिंता छोड़ कर चिंतन में रहने से निश्चिंत रहेंगे। जो चिंतन में रहता है वह निश्चिंत रहता है। जो चिंता में रहता है वह मायूस होगा। अगर आपको आना है का सोच रहता है तब चिंता है । लेकिन जब दूसरे लोगों को बांटते हो

तब चिंतन में रहते हो। जब उसका फल अनुभव करते हो तब निश्चिंत रहेंगे ।

मुझे हर रोज एक नया पुस्तक दिखता है, उसी को मैं पढ़ता हूँ और अगला दिन आप लोगों को उसी के बारे में बताता हूँ। देखिए जब हम देते हैं, हमें आता है का प्रमाण ही मेरे सारे क्लासों हैं। ऐसे ही मैं जब एक पुस्तकालय में जाता हूँ, तो वहां एक न एक किताब मुझे दिखती है। उसको पढ़ता हूँ और मैं खुश होता कि कितना ज्ञान पाया हूँ और वही आप सभी लोगों को बताता रहता हूँ ।



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।

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.

ब्रह्मविध्वरिष्ठ तटवर्ति राज्यलक्ष्मी का हिन्दी किताब

1) एक और जन्म । Rs.160/-
2) ज्ञान माला Rs.70/-
3) श्री दत्तात्रेय जी का 24 गुरुओं। Rs.70/-
4) अगर मानव को योगी बनना है तो ? Rs.60/-
5) महात्माओं के संदेशों। Rs.50/-
6) मानव के कर्तव्यों। Rs.50/-

For Books Please Contact :

TATAVARTHI VEERA RAGHAVARAO

BHIMAVARAM. Ph: 94403 09812

Tatavarthy Raghavarao Sir Books in English

1.	Guiding Meditation	Rs.100
2.	The Law of Karma	Rs.100
3.	What is Meditation?	Rs.80
4.	What comes after death	Rs.70
5.	How to improve Financial Status	Rs.60
6.	What is Intention?	Rs.50
7.	Why is this life?	Rs.50
8.	Meditation for the Development of Students	Rs.40
9.	Non violence and vegetarianism	Rs.40

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.

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) सत्य मार्ग ।........................ Rs.160/-
5) मरने से पहले मरना है।........................ Rs.130/-
6) 'गाइडिंग' ध्यान क्यों नही ?........................ Rs.120/-
7) भगवान कौन हैं।........................ Rs.120/-
8) कर्म सिद्धांत ।........................ Rs.120/-
9) विज्ञान का अर्थ - निहितार्थ........................ Rs.120/-
10) ब्रह्म ज्ञान।........................ Rs.100/-
11) यह जीवन क्यों हैं ?........................ Rs.100/-
12) मेहर बाबा का संदेश।........................ Rs.100/-
13) मरने के बाद, साथ में आने वाले विषयों ।... Rs.80/-
14) भागवत के दृश्यों का अर्थ........................ Rs.80/-
15) आत्मा हंतक कौन होता है?........................ Rs.70/-
16) दुख निवारण का मार्ग........................ Rs.75/-
17) उत्तम पुरुष........................ Rs.60/-
18) आर्थिक स्थिति बढ़ाना है तो ?........................ Rs.60/-
19) निर्वाण मार्ग........................ Rs.60/-
20) सत्य........................ Rs.50/-
21) क्या हम इस लोक के वासी हैं या परलोक के वासी हैं? Rs.50/-
22) गुरु को पहचानना कैसे ?........................ Rs.50/-

For Books Please Contact :

TATAVARTHI VEERA RAGHAVARAO

BHIMAVARAM. Ph: 94403 09812

हमें यह देखना है कि, ध्यान के द्वारा ज्ञान बड़ा है? या नहीं ? हमारा कर्तव्य हम कर रहे हैं? या नहीं? असलियत में हमें क्या छोड़ना है? और क्या आदतें रखना है? क्या मालूम करना है? बहुत लोग समझते हैं कि ध्यान करने से कर्मों निकल जाते हैं। लेकिन सिर्फ ध्यान करने से आपके कर्मों नहीं जाते हैं ।

अगर ज्ञान को प्राप्त करना है तब, श्री शंकराचार्य जी का बोध में पहले श्रवण, मनन, निधि ध्यास, इनसे अंतःकरण शुद्धि होना चाहिए।

इतना ही नहीं, ध्यान साधना करने वालों को कुछ विषयों जानना चाहिए।

(1) क्या करना चाहिए, (2) क्या नहीं करना चाहिए, (3) क्या-क्या पकड़ना चाहिए, (4) क्या-क्या छोड़ना चाहिए ।

इतना ही नहीं, एक साधक को मुख्यतः पालन करने वाले ६ कर्तव्यों हैं ।

(1) जो याद रखने वाले विषयों है, (2) जो जानने वाले विषयों हैं, (3) जो करने वाले विषयों हैं, (4) जो छोड़ने वाले विषयों हैं, (5) जो ध्यान देने वाले विषयों हैं, (6) जो नहीं रहने वाले विषयों हैं।

- ब्र्म्मविध्वरिष्ठ तटवर्ति राज्यलक्ष्मी

Rs.60/-