पत्री जी का कहने वाला ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान सही है ?
या पत्री जी करवाने वाले ''संगीत पर ध्यास'' ध्यान

कौन सा ध्यान सही है?

ब्रह्मर्षि तटवर्ती वीर राघवराव

ध्यान का मतलब ''श्वास पर ध्यास''
– ब्रह्मर्षि पत्रीजी

पत्री जी का कहने वाला ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान सही है ?

या पत्री जी करवाने वाले ''संगीत पर ध्यास'' ध्यान

कौन सा ध्यान सही है ?

लेखक : श्री ब्रह्मर्षि तटवर्ती वीर राघवराव

हिन्दी अनुवादः श्री नागेश्वराव

For Books Please Contact :

TATAVARTHY VEERA RAGHAVARAO

Tatavarthivari Street, BHIMAVARAM-534201.

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

Rs.100/-

विषय सूची

1. पत्री जी का कहने वाला ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान सही है ?
या पत्री जी करवाने वाले ''संगीत पर ध्यास'' ध्यान
कौन सा ध्यान सही है ?.. 3
2. सही ध्यान करना चाहिए और करवाना भी चाहिए।.............. 7
3. आना-पाना सती के बारे में पत्रीजी का दिया हुआ विवरण।12
4. पत्री जी का पुस्तकें पढ़ना चाहिए।..................................... 19
5. पत्री जी को ''श्वास पर ध्यास'' कैसे मालूम हुआ है ? 22
6. पत्री जी का आकांक्षा।.. 24
7. जो कहा है उसको करना चाहिए -
जो किया है उसको नहीं करना चाहिए।............................... 28
8. मुझे और मैडम को प्रभावित करने वाला,
सिर्फ और सिर्फ, 'श्वास पर ध्यास' ध्यान ही है! 31
9. आप पत्री जी के किताबों देखेंगे तो... 39
10. मुझे और मैडम को प्रभावित करने वाला,
सिर्फ और सिर्फ, 'श्वास पर ध्यास' ध्यान ही है! 31
11. योग स्थिति सिर्फ ''श्वास पर ध्यास ध्यान'' करने से
ही संभव है। 47
12. ज्ञान नेत्र ।.. 52
13. ध्यान स्थिति का मतलब ?... 57

पत्री जी का कहने वाला ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान सही है ?
या पत्री जी करवाने वाले ''संगीत पर ध्यास'' ध्यान

कौन सा ध्यान सही है ?

हमें यह बात कौन सा सही ध्यान न के बारे में बात क्यों कर रहे हैं ? क्योंकि पत्री जी ने बहुत सारे पुस्तकों में ध्यान का मतलब श्वास पर ध्यास कहा है, पिरामिड ध्यान में 18 आदर्श सूत्रों में ध्यान करने का आसान तरीका बता चुके थे। उसने अपने बहुत सारे किताबों में बहुत बार कहा है, कि ध्यान का मतलब ''श्वास पर ध्यास'' है।

लेकिन जब वह करवाते थे वह संगीत लगाकर करवाते थे। इसीलिए हमारी सोसाइटी में बहुत लोगों को यह शक है कि,

''पत्री जी के कहने वाला 'श्वास पर ध्यास' सही है ?
या पत्री जी के करवाने वाले 'संगीत पर ध्यास' सही है ?''

यह बात बहुत लोगों को समझ नहीं आ रहा है। संगीत पर ध्यास लगाकर बैठना आसान है। तो सब लोग इस पर आकर्षित हो रहे हैं, और अनुसार कर रहे हैं। इसलिए बहुत सीनियर मास्टर्स भी संगीत लगाकर ध्यान करवा रहे हैं।

जब हम कहेंगे कि पत्री जी ने ध्यान का मतलब 'श्वास पर ध्यास' बोला था, तब वह लोग उल्टा पूछते हैं कि लेकिन वह संगीत लगाकर ध्यान करवाते थे ना ? लेकिन जो भी सही ध्यान करेंगे तभी सही लाभ और फल मिलेंगे और जो भी गलत ध्यान करेंगे तब कोई लाभ नहीं मिलेगा।

हम चाहते हैं कि, इस ध्यान से किसी को भी नष्ट नहीं होना चाहिए। तभी यह ध्यान का मतलब ''श्वास पर ध्यास'' कर रहे हैं और सबसे करवा भी रहे हैं। इतना ही नहीं हम लोग 22 साल से भीमावरम में हर महीने तीन दिवसीय क्लास में निशब्द ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान करवा रहे हैं। और बहुत सारे लोग तीन-चार घंटे तक और 5 घंटे भी बैठ रहे हैं। और बहुत सारे लाभ पा रहे हैं। बहुत मास्टर्स भी बन रहे हैं। इस ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान

मतलब सत्य मार्ग बहुत लोग भी कर रहे हैं, सेवा भी कर रहे हैं।

नए लोग बहुत आते हैं तभी उनके अवगाहन के लिए हम बार–बार कह रहे हैं। अभी हमारा सोसाइटी में **''पत्री जी का कहने वाला ध्यान श्वास पर ध्यास सही है ? या संगीत पर ध्यास, जो करवाते थे, वह सही है ?''** कौन सा ध्यान सही है का प्रश्न उठ रहा है। दोनों तरीके उन्हीं से आए हैं तभी उनका विवरण अभी मालूम करते हैं।

मैं पहले से ही कह रहा हूँ कि, महान लोगों, महात्माओं, योगियों, योगेश्वरों, ब्रह्मा ज्ञान लोगों और शक्तियों, महत्व दिखाने वाले लोगों, का कहने वाला बातों को अनुसार करना है। बल्कि उनके करने वाले विषयों पर ध्यान नहीं देना है। क्योंकि हम सब लोग उन महान पुरुषों का स्थाई पर नहीं है।

पत्री जी को भी बहुत शक्तियां है। वह अपर ज्ञानी है। इसलिए इतने राष्ट्रों में, विदेश में, उन सारे लोगों को आकर्षित करते हैं। इसलिए मैं कहता हूँ कि ऐसे **''लोगों का बातों को अनुसार करना चाहिए, लेकिन उनके कर्मों पर ध्यान नहीं करना है''।** हर एक क्लास में, मैं बता रहा हूँ और पत्री जी ने स्वयं ही ''प्रकृति घाटी'' में खुद ऐसे कहा है।

''आप अपने जैसे रहना है! ऐसे रहने में क्या तकलीफ है ? मेरे जैसे मत बनो! मेरे कहने वाले बातों को मानना और अनुसार करना। बल्कि मेरे करने वाले विषयों पर नहीं। मुझे जो करना है मैं करूंगा, और आप लोगों को जो करना है, वह बताऊंगा। आपका स्वधर्म अनुसार से जो भी सही लगता है करो। और मैं अपनी स्वधर्म अनुसार करूंगा। मेरे जैसे मैं रहूँगा, आप अपने जैसे रहो, बल्कि मेरे जैसे मत बनो। जैसे एक शेर को देखकर लोमड़ी उनके अनुसार करने से, क्या फायदा ? वह कभी शेर नहीं बन सकता है! वह शेर को देखकर सलाम करता है, और निकल जाता है! आप अपना जैसे रहो मैं, अपना जैसे रहूँगा। मेरे जैसे बनने को कोशिश मत करो, आप अपनी जैसे रहना सीखो।''

पत्री जी का संदेश से आपको अच्छी तरह समझ में आ चुका होगा।

महान लोगों का स्थिति पहुंचने तक, वह किस संदर्भ में क्या करते हैं, हमें समझ नहीं आता है। वह लोग संदर्भ के अनुसार, वहां पर रहने वाले लोगों के अनुसार, उन परिस्थितियों के अनुसार, कब क्या करते हैं, किसी को मालूम नहीं है। उसने कुछ संदर्भ में क्या कहा है ? कि, **''मैं आप लोगों को समझ नहीं आऊंगा''**। उतना महान योगेश्वर, सामान्य लोगों को कैसे समझ आएगा ?

इनका जो कहने वाले शब्दों पर बहुत लोग अपनी-अपनी तरीके से समझ पाते हैं। और वह सामान्य लोगों को शक आती है। भगवत गीता समझने के लिए एक और कृष्ण, जैसे पत्री जी, के बताने से ही, विवरण देने से ही, कृष्ण जी का बोध किया गीता को सही तरह से हमें समझ आएगी। पत्री जी के परिचय के पहले, मैं भागवत गीता को पढ़ा हूँ। लेकिन थोड़ा बहुत समझा। पत्री जी का विवरण सुनकर, और उनका लिखा हुआ श्री कृष्णा संदेश, पुस्तक पढ़कर, मुझे बहत आश्चर्य हुआ कि उन में कितने अर्थ है ?

इसलिए कोई भी जानना चाहिए कि **''इतने महान लोगों का कहने वाले विषयों को अनुसार करना है, और उनका करने वाला विषयों को नहीं''।** पत्री जी ने स्पष्ट से कहा है कि ध्यान का मतलब **''श्वास पर ध्यास''** और कहीं भी किसी भी उनका लिखा हुआ पुस्तकों में, किसी भी टॉपिक पर **संगीत पर ध्यास** लगाने को नहीं कहा है। अगर चाहिए तो एक बार उनके सारे पुस्तकों को पढ़िएगा। कहीं भी संगीत का प्रस्ताव नहीं आया है। हर जगह उसने **''श्वास पर ध्यास''** ही प्रस्ताव किया है।

एक ही बात कह रहा हूँ। आपको जो अच्छा लगता है, वह नहीं करना है, अगर थोड़ा कष्ट भी लगे, आपको जो लाभ मिलेगा उसी को करना है। मतलब **''श्वास पर ध्यास''** रखना चाहिए। और हम भीमावरम तीन दिवसीय क्लास में आते ह जबकि घर में, सब लोगों को बहुत काम होते हैं। अपने जिम्मेदारी होते हैं, वह सब छोड़कर भी इतना दूर आते हैं। कितना कष्ट करते हैं ? तभी इन सारे कष्ट कभी बेकार नहीं जाएगा। आपने जो कष्ट उठा है, उसका फल तो जरूर मिलना चाहिए। आपका भविष्य में आप जो सोचते हैं वह सारे बदलाव आना चाहिए।

सही ध्यान से, मतलब ''श्वास पर ध्यास'' से आपको सब कुछ मिलेगा पत्री जी ने कहा है। इसीलिए पत्री जी का बोध किया ''**श्वास पर ध्यास**'' जो करते हैं, वह लोग अपना बुद्धि बढ़ाते हैं, और ज्ञान प्राप्त करते हैं। ज़रूर अपने कर्मों को राहित्य करते हैं, और मोक्ष भी पा सकते हैं। और अपना जीवन का लक्ष्य हासिल करेंगे। और कई जन्मों को कम करते रहेंगे।

सोचिए! असलियत में इस जन्म में कितने कष्ट उठा रहे हैं? कितना अशांति हो रहे हैं? कितने समस्याओं को सामने कर रहे हैं? कभी-कभी संदर्भों में आप नर्क भी देख चुके होंगे। इसीलिए होशियार लोग अपने जन्मो को कम करने को देखते हैं। अगर जन्मों कम करना है, मतलब जन्म रहित स्थिति पाना चाहिए। और इस जन्म रहित स्थिति पाना है तो, सारे कर्मों को दग्ध करना चाहिए। और इसके लिए ज्ञान प्राप्त करना चाहिए, बल्कि कर्म विपाक ध्यान करने से कम नहीं हो जाएंगे।

इसीलिए श्री कृष्ण भगवान ने स्पष्ट से कहा है, ''ज्ञानाग्नि दग्ध कर्माणाम'' । तब इस ज्ञान कैसे प्राप्त करेंगे? सिर्फ जो सत्य को आश्रय करते हैं, उन्हीं को प्राप्त होता है। इसलिए पहले हमें सत्य को कैसे आश्रय करना है? असलियत में सत्य क्या है, को जानना चाहिए। सत्य का मतलब, जो नित्य है, शाश्वत है, हर समय रहता है, कोई भी बदलाव नहीं होता है, जबकि युग बदलेंगे, समय बदलेंगे। ऐसी चीज इस सृष्टि में सिर्फ और सिर्फ एक ही है, वही भगवान है। और वहीं परब्रह्म कहते हैं। उस परब्रह्म समस्त जीवों में, मानव में, रहने वाला आत्मा ही है। वही आत्मा सत्य है। और उस आत्मा को आश्रय करने वाला मार्ग ही हमें पत्री जी ने बोध किया है। और बुद्ध भगवान ने बोध किया ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान ही है।

इसीलिए जानिए की पत्री जी का बोध किया ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान ही सही ध्यान है।

सही ध्यान करना चाहिए और करवाना भी चाहिए।

पत्री जी ने अपने 18 आदर्श सूत्रों में सबसे पहले सूत्र है, सही ध्यान करना चाहिए और करवाना भी चाहिए। यह कहा है।

पत्री जी उसके संदर्भ में क्या कहा? बुद्ध भगवान अपना अष्टांग मार्ग में आठवां पुन्क्त पर, सही ध्यान करना चाहिए को कहा था। बुद्ध के समय में भी कई प्रकार के ध्यान थे। इसीलिए उसने ऐसे कहा है, बताया पत्री जी ने। बुद्ध के समय में ही नहीं, आजकल भी कई प्रकार के ध्यान बहुत सारे हैं।

इसलिए सही ध्यान ''आना-पाना सती'' का मतलब ''श्वास पर ध्यास'' के बारे में जानने की आवश्यकता जरूरी है। पत्री जी ने ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान कहा था। फिर भी उसने संगीत पर ध्यान करवाते थे, क्यों? ऐसे संदेह बहुत लोगों में है। उसने एक कहा और करवाया दूसरा। बहुत लोगों के मन में यह शक है। उस शक से बाहर निकलने का प्रयास ही हम कर रहे हैं।

क्योंकि पत्री जी के पास अपार शक्तियां और अपार ज्ञान है। और कई जन्मों का अनुभव करने वाला अवतार पुरुष है। तब इतनी स्थाई पर रहने वाले महान लोग, जो कहते हैं उसी को करना चाहिए, बल्कि जो करते हैं, उनको नहीं करना चाहिए। कोई भी सही लाभ पहुंचाने के लिए, मतलब **'सद्गुरुओं का शब्दों को पकड़ना चाहिए। उनका पाद स्पर्श नहीं। उनके कर्मों पर शिष्यों को सोचना अनावश्यक है।'**

उस स्थाई के महान लोगों, कब क्या करते हैं किसी को समझ में नहीं आता है। एक ही विषय के बारे में उनका समाधान, अगर देखेंगे तो, एक-एक संदर्भ में एक-एक प्रकार के रहता है। उनको अनुसार करते-करते और उनके बातों सुनते-सुनते, वह इतने प्रकार के क्यों बोल रहे हैं! तब जो

सुनते हैं वह पागल हो जाता है। यही बात बुद्ध के जीवन में भी हुआ है।

एक बार बुद्ध भगवान ने अपने प्रिय शिष्य आनंद के साथ जा रहे थे। तब उनके सामने एक आदमी आया था और कहा कि, मैं समझ रहा हूँ कि भगवान नहीं है। तब बुद्ध ने पूछा, क्या भगवान नहीं है ? मतलब अगर भगवान ही नहीं है, तब यह सब कहां से आए हैं ? कैसे सृजन हुआ है ? कैसे यह सब हो रहे हैं ? तब उस आदमी के अंदर शक लगना शुरू हुआ है। उस आदमी सोच में पड़ गया है।

तब फिर वहां से थोड़ी दूर जाने के बाद एक और आदमी सामने आया है। उसने बुद्ध से कहा है कि मैं मानता हूँ कि भगवान है। तब बुद्ध ने पूछा भगवान कहां है ? अगर है तो दिखाओ ? अगर है तो दिखना चाहिए ना ? क्यों नहीं दिख रहा है ? और आप कैसे कह रहे हैं कि, वह है ? तब इस आदमी ने भी सोच में पड़ गया।

बुद्ध और आनंद दोनों जा रहे थे। आगे एक गांव पहुंचे थे। वहां पर एक और आदमी सामने आया और उसने पूछा कि मुझे मालूम नहीं है कि भगवान है कि नहीं है। मुझे समझ में नहीं आ रहा है। तब बुद्ध ने उसको कुछ समाधान नहीं देकर चला गया।

उस रात उन दोनों एक धर्मशाला में ठहरे है। बुद्ध के समाधानों को सुनकर आनंद पागल हो गया है। एक ही विषय के बारे में बुद्ध भगवान ने कई प्रकार के समाधान क्यों दिए हैं ? उसको समझ में नहीं आया है। तब बुद्ध से पूछा है। जी आपने एक ही विषय के बारे में इतने प्रकार के समाधान दिए हैं, मुझे तो कुछ समझ में नहीं आ रहा है।

तब बुद्ध ने क्या कहा ? कि पहले आदमी जो मिला है, उसने कहा है कि भगवान नहीं है और वह निर्णय ले लिया है। वह और कुछ सोचेगा नहीं है, और नहीं प्रयत्न करेंगे,और नहीं जानेगा, और आगे नहीं बढ़ेगा। इसीलिए मैं उस तरह का समाधान दिया है।

इसी प्रकार दूसरा आदमी ने भगवान है, का निर्णय ले लिया है।

इसीलिए मैं उसका उस समाधान ऐसे दिया हूँ। तब वह दोबारा सोच में पड़ गया है।

तीसरा आदमी ने कहा है कि, उनका संशय है कि भगवान है या नहीं। उसको शक है और उनके बारे में वह जानने का प्रयत्न कर रहा है। इसीलिए उसको मैंने कुछ नहीं कहा । आनंद से, बुद्ध भगवान ने ऐसे बताया।

तब आनंद को समझ में आया है। महान लोगों के शब्दों और महान लोगों का कर्मों समझना एक सामान्य लोग को संभव नहीं। इसी प्रकार पत्री जी को भी कुछ-कुछ संदर्भ में मुझे ऐसा कहा है, **''मैं किसी को समझ में नहीं आऊंगा''**। इसका मतलब उनके शब्दों और उनके कर्मों किसी को समझ में नहीं आएगा। यह विषय जानना चाहिए। वह इतना महान स्थिति में है और इतना महान ज्ञानी है। इस विषय मुझे समझ में आया है।

थोड़ा सा ज्ञान होने से, या नहीं होने से, वह हमें समझ में नहीं आएगा। उनका बातों और कर्मों का कुछ भी संबंध नहीं होता है। तब किसको क्या समझ में आएगा? किसी को कुछ भी समझ नहीं पाएगा। इसी प्रकार ध्यान का मतलब ''श्वास पर ध्यास'' कहा था। और हर जगह जहां वह जाते थे, वह संगीत लगाकर ध्यान करवाते थे। और अभी लोगों को समझ नहीं आ रहा है कि कौन सा सही ध्यान है ?

अभी हमारे सोसायटी में यही विषय समझ में नहीं आ रहा है। जो लोग ध्यान में आए हैं वह **''कहने वाला सही है या वह करवाने वाला सही है''।** सब लोग का शंका है और निर्णय नहीं ले पा रहे हैं। यहां पर अगर देखेंगे तो पत्री जी का कर्मों भी बुद्ध भगवान जैसे ही हैं।

पत्री जी ने 15 साल पहले पश्चिम गोदावरी जिला में एक गांव में क्लास लेने गए थे। उस क्लास खत्म करने के बाद वहां का ऑर्गेनाइजर के घर गए थे। उनके साथ-साथ कुछ लोग हमेशा रहते हैं। तब हम भी गए थे। हम सब लोग बैठे थे और कुछ लोग जगह न रहने पर खड़े हुए थे।

उस घर में एक आदमी आकर एक गिलास पानी को पत्री जी के

सामने मेज़ पर रखा था। पत्री जी ने क्या किया? उस गिलास पानी लेकर उनके सामने वाले के मुंह पर फेंक दिया। यह देखकर सब लोग आश्चर्य हो गए हैं। सबका अपना-अपना एक राय रहा था। उसने क्या गलत किया? उसने ऐसा क्यों किया? किसी दूसरे ने सोचा है कि, वह तो कुछ किया होगा तभी गुरु जी ने ऐसा किया है। कोई और कह रहा है कि, वह अभी नहीं पिछले जन्म में ऐसे किया होगा। इस प्रकार के कई कई आलोचनाएं हो रहे थे।

कुछ समय बाद पत्री जी ने पूछा आप लोगों में से कोई बता सकता है कि मैंने ऐसे क्यों किया है? सब लोग डरे हुए थे पता नहीं हम क्या कहने से वह क्या कहेगा और जो आदमी के मुंह पर पानी फेंका था, उसने भी तो कुछ बोल नहीं पाया। कुछ समय बाद पत्री जी ने खुद कहा है की, उसके ऊपर मैंने पानी क्यों फेंका मुझे मालूम है। सिर्फ मुझे मालूम है। और किसी और को मालूम नहीं है। मेरा कर्मों सिर्फ मुझे मालूम होता है। और किसी और को मालूम नहीं होता है। तभी यह संदेश उसने दिया है।

मतलब इस ''श्वास पर न्यास'' ध्यान ही सही ध्यान है। फिर संगीत लगाकर क्यों किया था? इसका समाधान सिर्फ वही दे सकते हैं, और कोई नहीं! इसके अलावा अगर, हम थोड़ा सा दिमाग लगाकर सोचेंगे तो, हमें समझ में आता है कि, ''**महान लोगों का कहने वाले विषय को करना है, बल्कि करने वाले विषय को नहीं**''।

आप थोड़ा समझिए। आप पत्रीजी का इतना अद्भुत ज्ञान बोध करेंगे, तब आप पत्री जी जैसे, बन जाएंगे क्या ? नहीं तो पत्री जी जैसे दाढ़ी, मूंछें या कुर्ता पजामा पहनने से या बांसुरी बजाने से पत्री जी बन जाते हैं क्या? हम निश्चय से कह सकते हैं कि, उनका जो ज्ञान दिया हुआ अगर बोध करेंगे तो, हमें गौरव मिलेगा। लेकिन उनका जो वेश धारना रखने से, कोई हमें गौरव नहीं करेंगे।

अगर आप कृष्ण का वेश धारण करेंगे तो क्या आप कृष्णा हो जाएंगे? या हनुमान जी का एक पूछ लगाकर, एक गधा अपने कंधों पर

लगाकर घूमने से, आप क्या हनुमान जी बन जाएंगे ? अगर आप ऐसे वेशधारना करेंगे तो, मतलब नौटंकी करने वाले समझेंगे। उनका वेशधारना करने से, उन शक्तियों आपके पास नहीं आएंगे, ना ही उनका ज्ञान आपको होगा।

इसीलिए इतना ‘‘**महान लोगों का कहने वाले विषय को करना है, बल्कि करने वाले विषय पर ध्यान नहीं देना है**’’। इसलिए पत्री जी का कहने वाला ‘श्वास पर ध्यास’ ध्यान जो करते हैं, पत्री जी की स्थाई पर पहुंच सकते हैं और पत्री जी जैसा ज्ञान प्राप्त कर सकता है। यह विषय जानना चाहिए।

अब हमारी सोसाइटी में यह संदेह क्या है कि, पत्री जी ने कहा है कि, ध्यान का मतलब श्वास पर ध्यान, लेकिन हर जगह वह जहां जाते हैं वह अपना बांसुरी बजाकर ध्यान करवाते थे । और संगीत लगवाकर ध्यान करवाते थे। ऐसे क्यों करते थे ? यह प्रश्न सब के अंदर है। इसीलिए इनके बारे में और विवरण जानने का प्रयास करेंगे।

आना-पाना सती के बारे में पत्रीजी का दिया हुआ विवरण।

मैं कई राष्ट्रों में घूम रहा हूँ, और कई प्रदेशों में जा रहा हूँ। बल्कि जाना ही नहीं पत्री जी का हमें दिया हुआ अद्भुत साधना, मतलब एक मनुष्य को माधव कैसे बनना है, का साधना 'आना-पाना सती'। उसी को 'श्वास पर ध्यास' पत्रीजी ने हमें दिया है और उनके बारे में सबको बता रहा हूँ।

क्योंकि इसके बारे में मैंने एक तरह से बहुत अध्ययन किया हूँ। इस विषयों को मैंने ज़ूम में बता रहा हूँ। और तीन दिवसीय क्लास में भी बता रहा हूँ। जहां मैं जा रहा हूँ वहां पर सब लोग सुन रहे हैं, लेकिन कई जगह बहुत सारे प्रश्न उठ रहे हैं।

गाइडिंग ध्यान नहीं है, जब मैं कहता हूँ, एक प्रकार से वह लोग मान रहे हैं। लेकिन दूसरी तरफ से वह पूछ रहे हैं कि, पत्री जी खुद संगीत लगाकर ध्यान करवाते थे। और इस पर बहस होता है। सीनियर मास्टर्स भी वही बात कह रहे हैं। अगर हमारे लोग या, वहां के लोग भी जब पूछते हैं तो, यही समाधान दे रहे हैं कि जब पत्री जी ने खुद संगीत पर ध्यान करवाए थे, आप लोग हमें बताने वाले कौन हैं ?

कुछ लोग, जो मैं कह रहा हूँ तब सुन रहे हैं। लेकिन मेरे जाने के बाद, वहां से आने के बाद, वह लोग फिर से संगीत लगाकर ध्यान करवा रहे हैं। यहां पर ऐसा हुआ है कि, मैं और अम्मा के गाइडेंस से इस सुबह के ज़ूम में प्रेक्टिस होने के बाद, और तीन दिवसीय क्लास में आप लोग बहुत ऊंची स्थाई पहुंचने वाले मास्टर्स हैं। और बहुत सारे ज्ञान प्राप्त किए हैं और क्लास भी अच्छी तरह बता रहे हैं।

इस संगीत से, और शब्दों से, और गानों से, और संकल्पों से, करने वाले ध्यान, ध्यान ही नहीं है। सिर्फ "श्वास पर ध्यास" रखने वाला ही सही ध्यान है। इस विषय को बहुत लोग समझ पा रहे हैं। अपने स्थाई तक आप लोग बता सकते हैं, लेकिन वहां के सीनियर मास्टर्स को मनाने में आपको

दिक्कत हो रहा है।

अगर देखेंगे तो हर जगह संगीत लगाकर ध्यान करवा रहे हैं। अभी हाल ही में, मैं कर्नाटक में एक गांव गया था। इसी कारण से वहां कुछ लोग नहीं आए थे कि, वह लोग पत्रीजी का करने वाला नहीं करवाते हैं। लेकिन उस क्लास में जो भी आया था मेरे समाधान सुनकर माना है, कि, आप जो बोल रहे हैं, वह सही है। और आगे से हम ऐसे ही करेंगे का बात बताया है। उस पूरा दिन इसी विषय पर बात करना पड़ा। उनके सारे संदेहों का समाधान दिया था।

सिर्फ वही नहीं। इंदौर में तीन दिवसीय क्लास रखने के बाद वहां पर करीब 100 लोग, बहुत सारे प्रान्तो से आए हैं। एक पूरा दिन सिर्फ इसी विषय पर बात करना पड़ा। उन्होंने बहुत सारे सन्देहों व्यक्त किए थे। सबका समाधान देने से लगभग दो दिन लग गया है। वहां पर असली सब्जेक्ट पर बताने का समय ही नहीं रहा। ऐसी स्थिति आया है कि वहां पर इतना सारा विवरण देना पड़ा।

हमारी सोसाइटी का स्थिति ऐसा हुआ है कि, जो कुछ ज्यादा लोग करते हैं, वही सही समझ रहे हैं। क्योंकि पत्री जी ने स्पष्ट से कहा है, **''कई प्रकार के ध्यान नहीं है। केवल और केवल, एक ही ध्यान है। और वही श्वास पर ध्यास ध्यान'' ।**

यह समझने के लिए एक कथा सुनाऊंगा। पुराने दिनों में, मतलब एक आदमी ने अपने पड़ोसी गांव में जाकर, दूध के लिए एक बकरी को खरीदा और अपना घर ले आ रहा था। रास्ते में चार छोरों ने एक प्लान बनाया कि किसी भी तरह से उसके बकरी को चुराना है। तब उन लोगों ने क्या किया है ? चारों लोग इस आदमी के जाने वाले रास्ते में, एक-एक मील दूरी में, चारों लोग अलग-अलग जगह खड़े हुए थे।

जब वह आदमी ने बकरी को लेकर आ रहा था, पहले छोर सामने आया और कहा कि, बाबूजी ! कितना विचित्र की बात है कि, एक कुत्ता को आप लेकर जा रहे हैं। तब इस आदमी को थोड़ा आश्चर्य हुआ। लेकिन जोर

से बताया, क्या मैं पागल हूँ ? मुझे समझ में नहीं आ रहा है क्या ? मैं क्या लेकर जा रहा हूँ ? या कुत्ता है कि या बकरी है ? मुझे मालूम है। तब छोर ने ऐसा कहा है, ठीक है भैया! जो मुझे कहना था मैं, कह दिया! आपकी इच्छा।

एक मील दूर जाने के बाद दूसरा छोर सामने पड़ा। वह हंसते-हंसते बोला है कि, इस कुत्ता को क्यों लेकर जा रहे हो ? मुझे समझ में नहीं आ रहा है। तब इस समय यह सुनकर इस आदमी के अंदर थोड़ा सा संदेह आया है। पहले वाला आदमी भी ऐसा कहा। यह भी ऐसे कह रहा है। सही में यह कुत्ता है ? या बकरी है ? उनकी तरफ देखकर सोचा है, और देखने को लगा कि यह बकरी ही है। तब उसने, आदमी ने कहा ,ठीक है भैया, आप मुझे क्या कहना है ? वह बकरी है या नहीं, मुझे मालूम नहीं है क्या ? जोर से बता दिया, तब छोर ने फिर ऐसे कहा है कि, आपकी मर्जी, जो मुझे कहना है मैंने कह दिया है, कहक चला गया।

एक और मील दूर जाने के बाद, तीसरा छोर सामने आया है। वह हंसते-हंसते कहा कि आप जैसे लोगों को एक कुत्ता को लेकर जाना मैंने कभी नहीं देखा है। आप क्या पागल की तरह हो गए हैं ? एक कुत्ता को लेकर घूम रहे हो। आपको कुत्ते के अलावा और कुछ नहीं मिला है क्या ? तब इस आदमी को और ज्यादा संदेह लगा। पहले वाला भी एक कुत्ता कहा था, दूसरा वाला भी एक कुत्ता ही समझा और यह अभी तीसरा वाला भी इसको कुत्ता ही कह रहा है। असलियत में मैंने किस चीज को लेकर जा रहा हूँ ? कुत्ता या बकरी ? बाजार में मैंने तो गलत नहीं लिया है ना ? बकरी के बदले कुत्ता को नहीं खरीदा है ना ? करके सोच में पड़ गया है। इतने सारे लोग कहने पर खुद को भी शक लगा। लेकिन बकरी की तरफ देखकर, उसको छूकर कहा यह कुत्ता नहीं है, बकरी ही है, के निर्धारण किया है।

तब उसने कहा है कि, ठीक है भैया, मुझे इतना तो मालूम है। मुझे बुद्धिहीन मत समझो। आप सब लोग पागल जैसे लोग हैं। आप अपना रास्ता देखो, करके इस आदमी ने छोर को कहा है। तब उसने कहा, ठीक है, अपनी मर्जी, मेरे क क्या लेना देना है ? आप जिसको लेकर जाना है वह लेकर जाए

मेरा क्या है।

फिर एक मील दूरी जाने के बाद, चौथा चोर सामने आया। वह जोर से हंसने लगा और कहा इस दुनिया में ऐसे पागल भी रहते हैं क्या ? एक कुत्ता को लेकर जाना कैसे ? कहके हंसने लगा। उतना भी नहीं जानते हैं। क्या इतना बुद्धि हीन है क्या आप ? इस आदमी से पूछा है।

इस आदमी को अब थोड़ा पागल हो गया, और दिमाग घूमने लगा। इतने सारे लोग इस बकरी को देखकर कह रहा है कि, यह बकरी नहीं है। यह कुत्ता है। तभी इतने सारे लोग कुत्ता कह रहे हैं। अगर यह बकरी होता है तो, ऐसे क्यों कहता ? एक आदमी ठीक है, दूसरा भी ठीक है, लेकिन सब लोग ऐसे ही कह रहे हैं। मतलब मेरा मानना ही गलत है। मैं समझा कि यह बकरी है। अगर यह कुत्ता है, मुझे क्या करना है ? कहके इस बकरी को छोड़ दिया है। और बाद में यह चारों छोरों, उनको पकड़कर अपने बीच में बांट लिया है।

यहां पर इस कथा का नीति क्या है ? जबकि यह बकरी थी चारों लोग मिलकर यह कुत्ता है, कुत्ता है, कहने से, अंत में यह बकरी भी कुत्ता बन गई है। और इसको देखकर यह असलियत में कुत्ता है कि बकरी है, उसको समझ नहीं आया। जितना भी समझदार हो उस स्थिति में चला गया है। मतलब 10 लोग जो भी कहते हैं वही सच समझने लगते हैं, उस स्थिति आ जाती है।

अभी हमारे मास्टर्स जो क्लास बता रहे हैं, उनका भी परिस्थिति ऐसा ना हो, इसलिए मैं बता रहा हूँ। उस आदमी के तरह, आप भी **''आना-पाना सती'' का मतलब ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान ही सत्य है।** और सही ध्यान है। और इसी के वजह से हमें लाभ मिलेगा। इसके अलावा कुछ भी करने से लाभ नहीं मिलेगा। बाकी सब असत्य है। उनसे आपके लिए कुछ लाभ नहीं है। आप लोग भी यह सबके कहने से, आप हर जगह संगीत लगाकर आपको भी शक हो सकता है, संदेह आ सकता है।

अरे यह क्या है उस गांव में ऐसे कह रहे हैं। इस गांव में भी ऐसे ही

कह रहे हैं। हर जगह जहां देखेंगे तो ऐसे ही कह रहे है, करके आपको संदेह आ सकता है। अगर जाएंगे भी तो 'श्वास पर ध्यास' सही ध्यान को बताने के अलावा आप कुछ और बताएंगे, ऐसे स्थिति आप लोगों में भी हो सकता है।

ऐसी स्थिति नहीं आने के लिए, आप खुद को बताना है कि मैं सत्य को अनुसार कर रहा हूँ। जितने भी लोग कुछ भी कहे मुझे जो मालूम है वही सत्य है, करके एक दृढ़ निश्चय अगर आपके अंदर है, तब आपका अपना जन्म धन्य और सार्थक करेंगे।

ऐसी स्थिति में सत्य को अनुसार करना इतना आसान नहीं है। इसीलिए आपके अंदर जो भी संदेह है, सबको निकालिएगा और जानिए कि आपने जो पकड़ा है, वही सत्य है। पत्री जी ने स्पष्ट से कहा है कि '**सत्यमेव जयते!**' मतलब कभी ना कभी अंत में सत्य ही जय होगा, असत्य का अपजय होगा। तब सत्य का मतलब क्या है ? आत्मा ही सत्य है, सृष्टि में सत्य ही है, सत्य से ही सब कुछ निकला है।

असत्य बहुत आकर्षित होता है, लेकिन बहुत समय नहीं रहेगा। सिर्फ सत्य ही रहेगा। इसीलिए जो रहेगा उसको पकड़ना चाहिए। जो सत्य को पकड़ेगा, वही ज्ञानी बनेगा और दुख से बाहर निकलेगा। अगर सत्य को आश्रय नहीं करेगा, वह अज्ञानता में ही रह जाएगा, और अज्ञानी दुख में रहेगा। हम सब दुख से बाहर निकलने का प्रयास कर रहे हैं।

हमारा खुशनसीब है की पत्री जी जैसे गुरु परिचय हुआ है। और यह सत्य हम सबको बताने से, हमें उसका अनुभव कर रहे हैं। और दुख से बाहर निकल रहे हैं। और कई समस्याओं में हम रहते हुए भी आनंद में जी रहे हैं। लेकिन समाज तो इसके विरुद्ध है। ऐसी परिस्थितियों में सत्य को आगे बढ़ाना उतना आसान नहीं है।

करोड़ों लोगों में हम बहुत ही कम लोग हैं! किसी भी गांव में जाने से देखते हैं कि वह संगीत लगाकर ध्यान करते हैं। मैंने उत्तर भारत में भी गया था और वहां पर लोगों को मालूम नहीं है, तभी संगीत और गाइडिंग कर रहे हैं। इधर कर्नाटक में भी ऐसे ही है। आंध्र और तेलंगाना में भी अधिक तर लोग

ऐसे ही हैं।

जहां जाता हूँ और वहां पूछता हूँ, वह कहते हैं की पत्री जी ने यज्ञों में संगीत लगाकर करवाए थे। और पीएमसी में भी गाइडिंग करवा रहे हैं ना? तब मुझे समझ नहीं आता कैसे समझाऊं? आजकल का स्थिति ऐसा हुआ है कि, आप सब लोग राघव राव जी का शिष्य हैं, कहने से बहुत गर्व महसूस करते हैं। जब आप कहते हैं कि ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान करने को, तब उन लोगों को समझ आता है कि यह राघव राव जी का शिष्य लोग हैं, तभी संगीत को मना कर रहे हैं। इस स्थिति तक आप लोग पहुंच गए हैं।

मैं एक ही बात बता रहा हूँ, कि, कोई भी कुछ समझने दो, कहने दो, हमने सत्य को पकड़ा है। बहुत सारे कोणों से और कई प्रकारों से कई उदाहरण से बता चुके हैं। आत्मा के अलावा इस सृष्टि में कुछ भी शाश्वत नहीं है। आत्मा को हमने आश्रय किया है। हम भी आत्माएं हैं। सृष्टि में सब कुछ आत्मा ही है, महान लोगों ने यही कहा है। इसीलिए श्री रमण महर्षि ने अपने आप को जानने को कहा है।

लेकिन हम जब सच को कह रहे हैं, तब ऐसी स्थिति क्यों हो रहा है? यह स्थिति सहज है। सृष्टि में जितना पॉजिटिव होता है, उतना ही सृष्टि में नेगेटिव भी होता है, और इससे ज्यादा भी हो सकता है। उस नेगेटिव को नहीं देखकर, आगे पॉजिटिव में चलना। और जाने वाला बहुत महान है। अगर इस नेगेटिव में जाएंगे तो खुद का ही नष्ट होगा। इससे आपको कई और जन्मों लेने पड़ेंगे।

भविष्य में हर एक ''श्वास पर ध्यास'' का महत्व समझेंगे, जानेंगे और तब जरूर निश्चय से बदलाव आएगा। अच्छे दिन आएंगे। ''श्वास पर ध्यास'' पकड़ने वाले बुद्ध भगवान और पत्री जी कितने महान हुए हैं?

यह गाइडिंग और संगीत, यह सारे लॉकडाउन टाइम से ही शुरू हुआ है! भीमावरम में तीन दिवसीय आत्मज्ञान शिक्षण शिविर में निशब्द ध्यान बहुत क्रम शिक्षण से 22 साल से करवा रहे हैं। और पत्री जी के अपने मीटिंग में नए लोग बहुत आते हैं। तब उनको क्रम शिक्षण में रहना नहीं आता है, तो

उस समस्या से बाहर निकलने के लिए, क्यों कि वह ध्यान में नहीं बैठ सकते हैं, तभी उनको बिठाने के लिए, वहां पर पत्री जी संगीत लगवा सकते थे। वह कहीं भी जाते हैं, वहां पर ज़रूर नए लोग रहते हैं।

अगर इस बात को पकड़कर हम घर में भी संगीत लगाकर करेंगे, तब उनसे मूर्ख कोई नहीं होगा। यहां पर ध्यान करना ही प्रधान नहीं है, ध्यान द्वारा कई लाभ प्राप्त करना है। और बहुत लोग ज्ञानी बनना है। सोचिए अगर सही ध्यान नहीं करेंगे, तो शक्ति नहीं मिलेगा, और शक्ति नहीं मिलेगा तो, अपना गुण नहीं बदलेंगे, अगर गुण नहीं बदलते हैं, तब बुद्धि विकास नहीं होगा। अगर बुद्धि ही विकास नहीं होगा, तब ज्ञान नहीं मिलेगा। अगर ज्ञान नहीं मिलेगा तो अपने कर्मों को राहित्य नहीं कर पाएंगे। तब आपको जन्म रहित स्थिति नहीं होगा। और अपना जीवन का लक्ष्य नहीं प्राप्त कर सकते हैं। यह बात समझना चाहिए।

पत्री जी का पुस्तकें पढ़ना चाहिए।

पत्री जी के द्वारा हमने एक अद्भुत ध्यान, ''आना-पाना सती'' मिला है। उसी को तेलुगु में ''श्वास पर ध्यास'' कहते हैं, हिंदी में भी। यह बुद्ध भगवान ने बोध किया है। एक प्रकार से कह सकते हैं कि, यह ध्यान जो कर रहे हैं, हजारों लोग, अद्भुत ज्ञान प्राप्त किए हैं। और अपना जीवन में बहुत बदलाव लाए हैं, और महान लोग बन चुके हैं।

लेकिन पत्री जी का निष्क्रमण होने के बाद, कई हजारों लोग, नए लोग इस मार्ग में आए हैं। उन सब लोगों को पत्री जी से परिचय नहीं हुआ है। या उनको पास से नहीं देखा है, और पत्री जी का ज्ञान पर अवगाहन नहीं है। क्योंकि यह लोग पत्री जी का संदेश नहीं सुने हैं, और उनका पुस्तक भी नहीं पड़े हैं। इसीलिए उन लोगों को इस ध्यान पर, और ज्ञान पर सही अवगाहन नहीं है।

जिसके पास जो अवसर है उनके पास जाकर यह लोग ध्यान कर रहे हैं, और जो भी वहां बता रहे हैं, वही सही समझ कर बैठते हैं। लेकिन पत्री जी ने हम सबको बहुत स्पष्ट से कहा है कि, सही ध्यान का मतलब ''श्वास पर ध्यास'' ही है। इसके अलावा कुछ भी ध्यान करते है, ज्ञान नहीं बढ़ेगा। और कहता हुआ ''श्वास पर ध्यास'' करने से कितने सारे लाभ मिलेंगे, और दूसरे कुछ करने पर नहीं मिल सकता है। यह बात स्पष्ट से कहा है।

यहां पर अगर देखेंगे तो पत्री जी ने कहा तो, ध्यान का मतलब ''श्वास पर ध्यास'' कहा था। लेकिन जब करवाते थे संगीत लगाकर करवाते थे। इसीलिए बहुत सारे लोगों में शंका है, सुनने वालों और करवाने वालों में भी।

अगर वह लोग थोड़ा सा भी पत्री जी को देखते हैं, और पत्री जी का संदेशों को समझ सकते हैं, तब उनको जरूर समझ में आएगा कि ध्यान का मतलब ''श्वास पर ध्यास'' ही है।

तब पूछ सकते हैं कि वह संगीत पर ध्यास लगवाकर ध्यान करवाते

थे। ऐसे लोगों को अगर हमारे भीमावरम क्लास में या ज़ूम क्लास में पूछेंगे तो उनका सही समाधान ज़रूर मिलेगा।

हमारा उद्देश्य क्या है ? सबको लाभ पहुंचाना चाहिए। कोई भी नष्ट नहीं होना चाहिए। महीने और सालों का कष्ट का सही फल प्राप्त करना चाहिए । सब लोग आगे बढ़ना चाहिए। सब लोग ज्ञानी बनना चाहिए। हर एक को अपना अज्ञानता निकालना चाहिए। दुख से बाहर निकलना चाहिए। यही हमारा उद्देश्य है।

पत्री जी ने स्पष्ट से कहा है कि अगर **''आपके अंदर थोड़ा सा भी दुख है, तब आप अज्ञानता में ही है''।** मतलब किसी को भी अगर दुख से पूरी तरह से बाहर निकलना है, तो ज़रूर अपनी अज्ञानता को निकालना चाहिए। मतलब ज्ञान प्राप्त करना चाहिए। और उस ज्ञान प्राप्त करने के लिए, सत्य को आश्रय करना है। और अगर सत्य को आश्रय करना है, एक ही मार्ग है, ''श्वास पर ध्यास'' ! इसके अलावा कोई दूसरा मार्ग नहीं है।

पत्री जी ने न केवल एक जगह न केवल एक ही बार, कई संदर्भ में, इस ''श्वास पर ध्यास'' मतलब ''आना-पाना सती'' का महत्व का विवरण दिया है। तब सहज बात है कि यह सारे संदेशों अगर जानना है, तब उनके किताबों को अच्छी तरह से पढ़ना चाहिए। जितना ज्यादा पढ़ेंगे तब उतना ज्यादा समझ आएगा।

मैंने उनके किताबें 5 से 10 बार तक, कुछ किताबें हैं 20 बार और कुछ 30 बार भी मैंने पढ़ा है। और कुछ किताब 50 बार भी पड़ा हूँ। इसीलिए मैं इतनी अच्छी तरह से पत्री जी का ज्ञान को समझ सकता हूँ। इसलिए मैं सबको कहता हूँ कि, जरूर पत्री जी का किताबें पढ़ना चाहिए।

तब पत्री जी की इस ''आना-पाना सती'' का महत्व, किस-किस किताबों में और किसके संदर्भ में क्या कहा है, मैं इस पुस्तक द्वारा आपको दे रहा हूँ।

अगर आपसे कोई पूछता है कि पत्री जी ने संगीत लगाकर ध्यान करवाते थे, तब आप कह सकते हैं की पत्री जी ने स्पष्ट से कहा है कि, ध्यान

का मतलब ''श्वास पर ध्यास'' या नहीं ? उसने कहीं नहीं कहा है कि, ध्यान का मतलब संगीत पर ध्यास, अगर ऐसा कहा है पूछो कि, वह किस किताब में लिखा है।

तब वह कहेंगे कि ''श्वास पर ध्यास'' ही ध्यान है! तब फिर से संदेश व्यक्त करते हैं, लेकिन करवाते थे ना! तब अगर करवाते थे क्यों नहीं एक किताब में लिखवाया है,करके पूछो! अगर सही में उनके पास बुद्धि है, तब उनको समझ में आता है। अगर यह बात भी नहीं समझेंगे, तब हम कुछ नहीं कर पाएंगे।

उनका समाधान उन सब लोगों को नहीं मालूम हो सकता है। लेकिन ना मालूम होने से सिर्फ एक ही बात को पड़कर उसने करवाया था, और दूसरे कुछ नहीं सोचेंगे, तब कोई कुछ नहीं कर सकता है। उसने जो करवाया था, उसके बारे में इस पुस्तक में क्लेरिटी, मतलब विवरण दिया गया है।

हर एक को सही मार्ग में चलना चाहिए। और देखना है कि उनको सही फल मिलना चाहिए। इसलिए हम लोग अपना धर्म निभाएंगे। हम सब लोग प्रकृति में जी रहे हैं। प्रकृति के नियमों अनुसार ही यह सारे जीव राशि जीना चाहिए। प्रकृति के विरुद्ध में कुछ नहीं कर सकते हैं। हम, जो आत्माएं हैं, अगर आध्यात्मिकता में आगे बढ़ना है, तब प्रकृति और प्रकृति का नियमों को अनुसार करना ही चाहिए। जो भी कुछ कहें, हमें मतलब नहीं है।

पत्री जी को ''श्वास पर ध्यास'' कैसे मालूम हुआ है ?

बुद्धा ने कई साल बहुत कष्ट कर कर, कई प्रकार के ध्यान किए थे। बहुत गुरुओं से मिला है, लेकिन अंत में उनको समझ आया है कि सिर्फ ''आना-पाना सती'' के ऊपर कुछ नहीं है।''श्वास पर ध्यास'' रखने के बाद ही उनको आत्म साक्षात्कार हुआ है, और बहुत महान बना है।

इसीलिए उसी को हमें पत्री जी ने बताया है। वह कोरोमंडल फर्टिलाइजर्स में काम करते थे। एक बार करनूल में अपना दोस्तों के साथ बैठकर बात कर रहे थे, तब उसका एक और दोस्त श्री रामचेन्ना रेड्डी ने, हैदराबाद से फोन करके पूछा कि आप चारों लोग बैठकर क्या बात कर रहे हैं ?

तब पत्री जी आश्चर्यचकित होकर पूछा, आपको कैसे मालूम है कि, हम चार लोग यहां बैठकर बात कर रहे हैं ? तब उस दोस्त ने कहा है कि, आप सफेद रंग कपड़े पहने हैं, और बाजू वाला लाल रंग का पहना हुआ है, एक और आदमी टि-शर्ट पहना हुआ है, करके बताया था। पत्री जी को बहुत अच्छा लगा और पूछा आप कैसे बता सकते थे ? तब उस दोस्त ने कहा कि, मैं ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान कर रहा हूँ। सूक्ष्म शरीर यान कर कर, यह सब देखकर बता रहा हूँ।

पत्री जी ने पूछा क्या ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान अभ्यास करने से इतने महान शक्तियां आएंगे ? तब उन्होंने सब कुछ छोड़कर 3 महीने तक अपने घर के कमरे में बंद कर कर ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान किया है। तब वह अपने पूर्व जन्मों को देखकर, उससे पहले मिला ज्ञान, सब कुछ याद आया है। तब उसका पूरा जीवन ही बदल गया है।

इस समय में, श्री सदानंद योगी का परिचय हुआ है। उनके साथ कुछ समय तक सांगत्य करने को अवसर मिला है। इस समय श्री सदानंद

योगी जी ने पत्री जी को कहा है कि, तुम सब लोगों को ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान बताना चाहिए, का संदेश दिया है।

तब पत्री जी ने अपना काम को छोड़कर, धीरे-धीरे से एक-एक को इस मार्ग देता रहा, और बहुत कृषि करने के बाद, अभी हमारी सोसाइटी इतना बड़ा बन गया है। इसका मतलब इस ''श्वास पर ध्यास'' कितना महान है? यह बात समझ सकते हैं! इसी ध्यान को पकड़कर बुद्ध भगवान ने पूरा दुनिया को वश किया है। इसी प्रकार पत्री जी ने भी कम ही समय में बहुत महान हुए हैं।

वही ''श्वास पर ध्यास'' को हम अभी कर रहे हैं! इसीलिए थोड़ा सा श्रद्धा रखिए, और दृढ़ निश्चयता से आगे बढ़िए। ऐसे ही क्यों होना चाहिए? समय को क्यों व्यर्थ करना चाहिए? मुझे महान बनना है कहकर, खुद को कृषि करने से जरूर आप लोग भी बहुत महान स्थाई पहुंचेंगे, और बनेंगे। आप लोग इस पृथ्वी पर आए हैं। आप शरीर नहीं है, आत्माएं हैं, का विषय भूलना नहीं चाहिए।

आत्माएं जो आप हैं, अपना लक्ष्य को हासिल करना चाहिए। इसके लिए ज्ञान प्राप्त करना चाहिए। अगर ज्ञान प्राप्त करना है, सत्य को आश्रय करना चाहिए। मतलब ''श्वास पर ध्यास'' जरूर रखना चाहिए। यह सत्य बोध करने से ही, महान बनने के लिए एक आसान सा मार्ग है। यह बात नहीं समझ कर, कई प्रकार के ध्यान करते-करते, उसी को सही मानकर, बहुत नष्ट हो रहे हैं। कई सारे जन्मों को व्यर्थ कर रहे हैं। इसीलिए सबको सही मार्ग में लाना ही, हमारा जिम्मेदारी है।

पत्री जी का आकांक्षा।

हम सब लोग पत्री जी के परिचय होने के बाद, ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान कर रहे हैं। इस ध्यान द्वारा बहुत शक्ति प्राप्त किए हैं और बुद्धि को भी विकास कर कर ज्ञान भी प्राप्त कर रहे हैं। और कई सारे बदलाव ला रहे हैं। और अपने जीवन में बहुत लाभ प्राप्त कर रहे हैं। इतना ही नहीं अपने गुणों में भी बदलाव ला रहे हैं और तभी दुख को सहन पा रहे हैं।

इतने सारे लाभ मिलने वाले हम सब, दूसरे लोगों को यह लाभ पहुंचाना है। यही हमारा उद्देश्य है। यह सारे विषयों सबको बोध करने का प्रयास कर रहे हैं। लेकिन विचित्र की बात क्या है ? इस ध्यान में कई प्रकार के ध्यान आ गए हैं ! सब लोग समझते हैं कि सिर्फ आंखें बंद कर कर बैठना ही ध्यान है, और आंखें बंद करवा कर, बिठाकर, कई सारे प्रक्रिया करवा रहे हैं।

''लेकिन सिर्फ आंखें बंद करने से वह ध्यान नहीं हो जाता है! आंखों के साथ अपना मनस को भी बंद करना चाहिए''! यह विषय मालूम होना चाहिए! मतलब जब मानस नहीं काम करेगा, उस स्थिति तक पहुंच जाती है तभी आपके अंदर विश्व शक्ति प्राप्त होता है। और कई सारे लाभ आप प्राप्त कर सकते हैं। यह ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान के अलावा कोई दूसरा ध्यान करने से कुछ भी लाभ नहीं मिलेगा। सारे साधना सब व्यर्थ हो जाएंगे, और अपना पूरा कष्ट भी, और समय भी नष्ट हो जाएंगे।

इसीलिए पत्री जी ने क्या कहा है कि, कोई भी मंत्र उच्चारण नहीं होना है, कोई भी नाम नहीं जपना है, और किसी भी रूप को भी मन में नहीं रखना है। कारण यही है कि एक मंत्र जाप करने से मानस काम करता है। एक नाम स्मरण करने से मानस काम करता है। एक रूप को सोचने से मानस काम करता है। अगर मानस कम कर रहा है, तब विश्व शक्ति नहीं मिलेगा। सिर्फ और सिर्फ मानस जब काम नहीं करने का स्थिति में है, तभी विश्व शक्ति मिलती है।

शुरुआत में पत्री जी ने एक वीडियो बनवाए थे, स्पिरिचुअल

रियलिटी। अगर वह देखेंगे तब हम सबको बहुत स्पष्ट से समझ आता है, कि, सिर्फ जब मानस में आलोचनाएं रुखेंगे, तभी विश्व शक्ति हम प्राप्त कर सकते हैं। अगर मानस में थोड़ा सा भी आलोचनाए हैं, तब विश्व शक्ति नहीं मिलेगा। अगर उस विश्व शक्ति मिलेगा, तभी हमारा नाडी मंडल शुद्ध होकर, सारे बीमारियां निकल जाते हैं। यही इस वीडियो का सारांश है।

स्पिरिचुअल रियलिटी करके अंग्रेजी में है, तेलुगू में आध्यात्मिक सत्य और हिंदी में भी। सत्य का मतलब, लाजवाब है। इस आध्यात्मिक मार्ग में, जो हम सब लोग हैं, इस लाजवाब संदेश को ग्रहण करना चाहिए।

सत्य को जानने चाहने वाले, सत्य साधना के बारे में भी अवगाहन चाहने वाले, यह वीडियो जरुर देखना चाहिए। क्योंकि गौतम बुद्ध कितना महान है, सबको मालूम है। वह असत्य कभी नहीं बताएंगे, असत्य बताकर किसी को धोखा नहीं, सिर्फ सबको लाभ पहुंचाने वाला विषय ही बताएंगे। उसी को पत्री जी ने लेकर आया है।

पत्री जी भी असत्य नहीं बताते हैं। अगर यह बात बताएंगे तो फिर दोबारा पूछेंगे कि लेकिन, वह संगीत लगाकर क्यों करवाते थे ? सहज बात है कि, अगर आप देखेंगे तो कोई भी महान गुरु किसी एक आश्रम में रह जाते हैं। जिसका ज्ञान पर आसक्ति है, वह लोग उनके पास जाते हैं। तभी जो भी वह गुरु कहता है, जितना भी साधना कष्ट है, वह सहन कर, वह आचरण करते हैं।

इसीलिए पत्री जी ने कहा था कि इस ध्यान करने वालों को सहनशीलता होना चाहिए। जब यह रहेगा तभी आप अपने साधना में प्रगति मिलेगा। ज्ञान नवरत्नों में भी सहनशीलता ही प्रगति करके बताया था। उन गुरुओं के पास जो भी जाते हैं, जो भी वह कहते हैं, जितना भी कष्ट हो, उन्ही पर दृष्टि देते हैं।

यह ''श्वास पर ध्यास''' कहना बहुत आसान है! लेकिन करना बहुत कठिन है। जब आप रात को सो जाते हैं, आंखें बंद कर सकते हैं। लेकिन जागरूकता में आंखों को बंद करना, बहुत ही कष्ट है। उतना कष्टमय

साधना हम सबको पत्री जी ने बताने का निर्णय लिया है।

उसको कभी नहीं लगा कि एक ही जगह बैठकर ध्यान बताएंगे। यह ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान सबको पहुंचाना है, करके उसका आशा था। तभी वह गांव गांव जाकर, कई राष्ट्रों में, कई देशों में जाकर, इस ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान बता चुका है। पूरा दुनिया में जाकर बताया है।

इतना महान गुरु जब कोई शहर जाएंगे, या तो बड़ा कार्यक्रम करवाएंगे, तब बहुत लोग आते हैं। पत्री जी के साथ बहुत पास में रहने वाले को यह समझ आता है। वह जहां भी जाते हैं, उसका स्पर्श करने के लिए तरसते हैं। बहुत आसक्ति दिखाते थे। कुछ लोग इसके ऊपर चढ़ जाते थे। इस दुनिया में यह सहज बात है। कोई भी गुरु आने से उनको आश्रय करने से कुछ अच्छा लगेगा, या कुछ पापों निकल जाएंगे, अपना बीमारियां ठीक हो जाएंगे, अपना इच्छाओं पूरी होंगे। ऐसे कई प्रकार के उद्देश्यों से उनके पास बहुत लोग जाते हैं।

उस प्रकार आने वाले लोगों से, जो सही साधना है, अगर करवाएंगे तब वह जो सोचे हैं, वह प्राप्त कर सकते हैं। यह सोचकर उसने क्या किया है, कि इतना कष्ट ध्यान उनसे करवाने के लिए, उस दिन उनको, अपना बांसुरी बजाकर, ध्यान में बिठाते थे।

इस लिए जहां कहां वह जाते थे, अगर देखेंगे तो, आधे के आधे नए लोग होते थे। पुराने लोगों को आदत है बैठने का, लेकिन नए लोगों कैसे बैठेंगे? आखिर में अपना कड़ताल यज्ञ में, या बेंगलुरु घाटी में, बुद्ध पूर्णिमा कार्यक्रम में हजारों लोग आते हैं। और उनमें से आधे लोग नए लोग होते हैं। इन सबको एक या दो घंटे बिठाने के लिए आसान नहीं है। और वह बैठ भी नहीं सकते हैं।

इसलिए उसने क्या किया है? उन सब को बिठाने के लिए वह अपना बांसुरी बजाते थे! नहीं तो थोड़ा संगीत लगवाते थे। तब उन सब लोग अपना आंखें बंद कर कर उस संगीत को सुनते-सुनते बैठते थे। और वह संगीत भी सुनने के लिए बहुत अच्छा लगता था। ऐसे गाने लिखवाए थे वह

आंखें खोलकर सुनने वाले गाने को आंखें बंद कर सुनते हैं, ऐसे उस 1 घंटा बीत जाता था।

एक घंटा खत्म होने के बाद पत्री जी OK कहते हैं। और सब से तालियां बजाते थे। तब नए लोग क्या समझेंगे, कि क्या मैं एक घंटा ध्यान में बैठा हूँ ? घर में नहीं बैठ पाते थे! लेकिन यहां पर बैठ सकता हूँ! अगर गुरु भी नहीं है तब घर में जाकर मैं बैठ सकता हूँ, का विश्वास अपने अंदर पैदा होता है।

हमको भी ऐसे ही लगा है। उनके पास बैठकर घर जाकर ''श्वास पर ध्यास'' रखकर घंटे तक बैठे हैं। यहां पर क्या है कि पत्री जी जैसे महान स्थाई एक ब्रह्मर्षि, अपार शक्तियों वाला गुरु हैं, उस प्रांत में उनका दिव्य शक्ति विस्तारित होता है।

ऐसे गुरु के समक्ष में जब हम रहते हैं, उस बांसुरी से ऐसे आवाज निकालता है कि जो बाहर लोग भी हैं, वह अंदर आने का प्रयत्न करते हैं। यह सभी एक घंटा या 2 घंटे तक आराम से बैठते हैं, तब उनके अंदर विश्वास पैदा होता है। तभी ऐसा करवाते हैं।

और वही जब घर वापस जाकर पत्री जी का संगीत लगाकर बैठेंगे, तब पत्री जी का उस दिव्य आभा नहीं रहेगा, और उनका प्रभाव भी नहीं रहेगा। तब आपको उस स्थिति कैसे पहुंचेंगे। सिर्फ बैठने का आदत बनने के लिए पत्री जी ने ऐसे बिठाते थे और आपके अंदर विश्वास पैदा करते थे।

लेकिन यह लोग पूछते हैं कि वह हर जगह ऐसे ही करवाते हैं। यह बात जानिए कि, वह जहां भी जाते हैं, हर जगह नए लोग आते रहते हैं। जब आंध्र में करवाने के बाद, उत्तर में जाएंगे, तो वहां भी नए लोग आते हैं। और वह एक ही जगह नहीं टिकते हैं। एक ही दिन में तीन–चार जगह घूमते रहते हैं, और हर जगह उनको नए लोग मिलते रहते हैं।

इसीलिए हर जगह वह संगीत जरूरी है। और अपना बांसुरी बजाते थे या किसी दूसरा वाद्य से बजवाते थे। इसीलिए ऐसे रखते थे। इसलिए पत्री जी ने संगीत लगाए थे करके, हमें नहीं करना है। यह बहुत बुद्धिहीन काम होता है।

जो कहा है उसको करना चाहिए – जो किया है उसको नहीं करना चाहिए।

क्योंकि महान लोग बहुत शक्तिशाली होते हैं। याद रखना चाहिए कि ''**उनका कहने वाली बातों को मानना है, बल्कि उनका जो करने वाला काम नहीं करना है**''। पत्री जी कहीं भी सही ध्यान का मतलब सिर्फ 'श्वास पर ध्यास' ही कहा था। वह, संगीत पर ध्यान, कहीं भी नहीं कहा है।

ज्ञान का मतलब संगीत पर ध्यान कहीं नहीं लिखवाया था। किसी भी पुस्तक में, चाहे जितना भी पुस्तकें देखो। 'आना–पाना सती' का महत्व ही उसने विवरण दिया है।

आखिर ध्यान करने का पद्धति भी, इसके बारे में एक छोटा सा पैराग्राफ लिखते थे। उसमें लिखा है कि अपने हाथों को हाथों में रखकर, पैरों को क्रॉस कर कर, आंखें बंद कर कर, अपना मुंह बंद कर कर, जब आलोचनाएं आएंगे तुरंत उसको काट कर, दोबारा अपने ''श्वास पर ध्यास'' रखना चाहिए कहा था। लेकिन कहीं भी संगीत पर ध्यान रखने को नहीं कहा है। इसीलिए महान लोगों का कहने वाला विषय को हमें करना चाहिए। आपको शिरडी बाबा का एक उदाहरण देता हूँ।

शिर्डी साईं बाबा।

शिर्डी साईं बाबा महान है। कुछ हजारों लोगों ही नहीं, करोड़ों लोगों उनको आराधना करते हैं, और अनुसार करते हैं। आप देखिएगा शिर्डी बाबा जब खाना बनाते थे, अपने हाथ से उसको मिलाते थे। वह कुछ करछुल उपयोग नहीं करता था। तब शिरडी बाबा जैसे आप में कोई भी कर सकता है क्या ? सोचिए !

जब हम पूछेंगे तो वह क्या कहेंगे ? हमसे नहीं हो पाएगा ! क्यों मना कर रहे हैं ? तब बोलेंगे कि अगर हम अपने हाथ लगाएंगे, वह हाथ जल जाएगा। अगर थोड़ा देर और लगाते हैं तो वह दिखाई भी नहीं दे सकता है।

लेकिन बाबा तो ऐसे करते थे, जब हम पूछेंगे, तब वह कहेंगे कि, बाबा अलग है, हम अलग है। उनका शक्ति अलग है, हमारा शक्ति अलग है। उतने महान कार्य करने वाला महा शक्तियों है। उनके लिए कुछ भी संभव कर सकते हैं। इसीलिए वह जो किए हैं, हम नहीं कर सकते हैं।

इसीलिए पत्री जी ने करवाए थे, करवाए थे, कहते हैं। उसके लिए कुछ कारण हो सकता है, सिर्फ उनको मालूम होगा। हमें मालूम नहीं है। इसीलिए जैसे शिरडी बाबा ने खाने को अपने हाथ से मिलाया था, अगर आप भी ऐसे करेंगे तो नष्ट होंगे। इसी तरह पत्री जी का करवाया आप भी करेंगे तो, आप भी नष्ट होंगे।

एक और उदाहरण।

पुराने समय में एक गुरु होता था। उनके आश्रम में कुछ शिष्यों को बोध करते थे। उन शिष्यों ने उनका जो बोध किया बातों को नहीं मानकर, उनका जो किया हुआ कर्मों को, करते थे।

अगर कहने वाले बात नहीं मानेंगे तो, वह क्या करेंगे ? तो इसलिए उनको एक पाठ सिखाने के लिए उस गुरु ने एक बार मेला में लेकर गया था। वहां पर एक दुकान में जलेबी थे, तो उसने एक जलेबी खाया था। तुरंत उन शिष्यों ने दो-दो जलेबी खा लिए थे। तब बाद में दूसरे दुकान में समोसा बेचने वाला था। वहां पर उस गुरु ने एक समोसा खाया था, शिष्यों ने दो-दो खाए थे। दोबारा वहां से अलग दुकान में गया था। उसने दुकान के अंदर वाली चूल्हा से कोयला निकालकर अपने मुंह में डाल दिया है। उस आग वाले कोयला अपने मुंह में देखकर, यह सारे शिष्यों को आश्चर्य होकर ऐसे खड़े होकर देखना शुरू किया है।

तब गुरु जी ने पूछा था। अरे आप लोग क्यों नहीं खाए हैं ? तब उस लोग ने बोला है कि हमारे मुंह जल जाएगा। तब गुरु पूछा था कि मैं तो डाला था न ? तब इन शिष्यों ने बताया कि आप अलग हैं, हम अलग हैं। तब गुरु जी ने स्पष्ट किया है कि, अभी आप लोगों को समझ आया है। मैं अलग हूँ और

आप लोग अलग हैं। इसीलिए जो मैंने किया, वह नहीं करना है। जो मैंने कहा है उनको करना है। तब उन लोगों को समझ आया है और माफी मांगा। तब से गुरु जी का कहने वाला बातें को करने शुरू किए हैं।

इसीलिए **''पत्री जी ने जो करवाए संगीत पर ध्यान करना नहीं। पत्री जी का कहने वाला 'श्वास पर ध्यास' ध्यान ही करना चाहिए''!** तभी हम महान बनेंगे!

इसका उदाहरण पत्री जी के परिचय से पहले मैं व्यापार करता था। मेरी मैडम घर में खाना बनाते थे। ऐसे लोग पत्री जी का कहां हुआ ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान करते-करते, हम इस स्थाई तक पहुंचे हैं। मैडम भी इस स्थाई तक पहुंची है। कितना ज्ञान हम बोध कर रहे हैं? कितने लोगों को हम प्रभावित कर रहे हैं, एक बार सोचिए।

यह शक्ति हमें कहां से आई है। सिर्फ और सिर्फ ''श्वास पर ध्यास'' रखकर ध्यान करने से इस स्थाई तक पहुंचे हैं। इसीलिए आप लोग समझिए। मैंने कई संदर्भों में कई कई प्रकारों में इस विषय को विवरण दिया है। जितना भी विवरण देता हूँ, हर कोई एक ही प्रश्न करते हैं। फिर पत्री जी ने करवाए थे ना? लेकिन मैं दोबारा से याद कर रहा हूँ।

''पत्री जी का कहने वाला 'श्वास पर ध्यास' ध्यान करिए! लेकिन उनका करवाने वाला संगीत पर ध्यास नहीं करना है''।

पत्री जी ने प्रकृति घाटी में स्पष्ट से कहा है, **''जो भी मैंने कहा है करो, जो मैंने किया है मत करना।''**

मुझे और मैडम को प्रभावित करने वाला, सिर्फ और सिर्फ, 'श्वास पर ध्यास' ध्यान ही है!

अभी हमारे सोसायटी में एक संदेह आया है। ''श्वास पर ध्यास'' रखकर ध्यान करना है, या संगीत पर ध्यास रखकर ध्यान करना चाहिए? कौन सा सही ध्यान है? ऐसा संदेह बहुत लोगों में आ चुका है। लेकिन पत्री जी ने स्वयं कहा है कि ध्यान का मतलब ''श्वास पर ध्यास'' ही है। इसी कहावत से हमारा सोसाइटी प्रारंभ हुआ है, प्रचार करना शुरू किया था।

सिर्फ उस एक ही प्रचार से ही इस सोसाइटी इतना बड़ा हुआ है। यह बात हम सबको मालूम है। इस ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान के वजह से बहुत लाभ, हम सब लोग पा रहे हैं। इसीलिए उनका अनुसरण कर रहे हैं। इतना ही नहीं, इस ध्यान द्वारा अपार ज्ञान भी पा सकते हैं, का विषय पत्री जी ने हमें बताया है। और अमूल्य ज्ञान बोध किया है।

वह बहुत संदर्भ में इन लाभों, अगर हमें पाना है, तब स्पष्ट से कहा है कि सिर्फ ''श्वास पर ध्यास'' रखकर ध्यान करना चाहिए। तभी हम 22 साल से, मैं और अपनी मैडम राज्यलक्ष्मी भी, ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान ही कर भी रहे हैं और करवा भी रहे हैं। इसीलिए हम इस स्थाई तक पहुंचे हैं।

यह ध्यान करने से पहले मैं व्यापार करता था और बहुत कमाया है। और मैडम आराम से घर पर बैठकर खाना बनाते थे। हमें इसके अलावा कुछ मालूम नहीं था। हमारे स्किल उतना ही है। लेकिन सच में इस ''श्वास पर ध्यास'' रखकर ध्यान करने के बाद, बहुत बड़ा बदलाव, जो सोच भी नहीं सकते थे, हमारे जीवन में आए हैं। शुरुआत में, मैं इन व्यापारों को छोड़ना ही एक विचित्र की बात है। मैं क्यों छोड़ा है? पत्री जी के द्वारा मैं जाना हूँ कि मैं शरीर नहीं हूँ, मैं आत्मा हूँ। इसलिए आत्मा के लिए मुझे कितने करोड़ काम आएंगे का विषय जानकर, मेरे व्यापार को छोड़ सका हूँ।

अगर मुझे लाभ देने वाला सिर्फ ज्ञान है, का विषय समझ आया है,

तब इस ज्ञान कैसे पाएंगे ? ''श्वास पर ध्यास'' रखकर ध्यान करने से ही प्राप्त होगी। इसीलिए तब से हम दोनों ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान कर रहे हैं। और इस ज्ञान सबको बोध करना शुरू किया है। ऐसे ही बहुत सारे गांवों में, शहरों में, दूसरे राष्ट्रों में और कुछ देशों में भी घूम कर बोध कर कर आए हैं। ऐसे बोध करने से बहुत लोगों प्रभावित हुआ है, इस मार्ग में आ रहे हैं।

इतना ही नहीं हम दोनों 65 पुस्तकों भी लिखे हैं। 3500 वीडियो यूट्यूब में है। सोचिए हम कितना आगे बढ़े हैं।

आप जो व्यापार करने वाले हैं, आप इतने लोगों को कैसे आकर्षित करते हैं ? करके मेरे बच्चों आश्चर्यचकित हो जाते हैं ! अगर हमारे पास कुछ नहीं होता है, तब कोई आकर्षित नहीं होता है। साधारण विषय यह है कि, कई प्रकार वेशभूषणाएं पहनकर, बहुत लोग आकर्षित होते हैं। लेकिन हम दोनों को उन वेशभूषणाएं नहीं है। कोई भी प्रत्येकता नहीं है। तब हमारे ओर इतना आकर्षण क्यों होते हैं ? सिर्फ इस ध्यान करने से ही, और इस ज्ञान सबको बोध करने से ही हो रहा है। मतलब ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान, इतना शक्तिशाली है। यह बात जान सकते हैं।

मैंने पत्री जी का किताबें पड़ा, और उनका बातों को सुनने से, शुरुआत में उनका बोध किया ज्ञान पर आकर्षित हुआ हूँ। असलियत में तब मुझे समझ आया कि क्या मुझे चाहिए। यही मुझे चाहिए का समझ आया है। तब मैंने अपना व्यापार को छोड़कर इसमें आया हूँ। समझिए मतलब कितना महान है यह ध्यान। और साथ में पत्री जी भी इतना प्यार से बिठाकर समझाया नहीं, उस समय उनको बहुत क्रोध होता था।

समय बीतते ही वह थोड़ा धीरे हो गए हैं। लेकिन शुरुआत में उनको बहुत क्रोध आता था। अगर छोटा सा गलती भी पकड़ लिया, तो वह चुप नहीं रहता था। फिर भी उनके पीछे हम पड़े हैं। उनको छोड़ा नहीं, क्योंकि कारण यही है कि, जो हमें चाहिए, ज्ञान, उनके पास है। मनुष्य को निर्वाण पाने के लिए और मोक्ष पाने के लिए, इस ज्ञान से ही हो सकता है, का विषय हमें समझ आया है।

तभी मैं बहुत किताबें पढ़ चुका हूँ और कई आश्रमों में गया हूँ। और कुछ गुरुओं के साथ मिला भी हूँ। लेकिन वह सब मेरे संदेहों को नहीं निवृत्ति किया है। समाधानों नहीं मिला है। लेकिन पत्री जी का किताबें द्वारा, उनके संदेशों द्वारा, उनका दिया हुआ ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान द्वारा, हम दोनों इस स्थाई तक पहुंचे हैं।

इसलिए इस लाभ को हर एक तक पहुंचाने का हमारे उद्देश्य है। इन तीन दिवसीय क्लास द्वारा आगे बढ़ रहे है। हर जगह इस ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान बता रहे हैं। लेकिन इस बीच में आने वाले नए लोग, जो कह रहा है उनको सुन रहे हैं। और उन पर आकर्षित हो रहे हैं। उनको नष्ट न होने का उद्देश्य से, मैं इस ''श्वास पर ध्यास'' ही सही ध्यान है, करके उनको समझाने के लिए कई तरह से बोध कर रहा हूँ।

मुख्यत: पत्री जी के किताबें द्वारा, उसने संदेशों दिया है। अगर यह जानेंगे, तब वह जो भी संदेश दिया है, कुछ भी लाभ पाने के लिए, कोई भी इस ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान करने से ही प्राप्त कर सकते हैं। और किसी तरीके से नहीं मिलेगा। कहीं भी संगीत पर ध्यान रखना को उसने नहीं कहा है ।

लेकिन कुछ लोग पूछते हैं की पत्रीजी ने संगीत लगाकर ध्यान करवाते थे। वह ऐसे क्यों किया ? के लिए बहुत कारण हो सकते हैं ! वह खुद ही बता सकते हैं। बिना कुछ कारण ऐसे नहीं किए होंगे। और उनको मालूम है की संगीत पर ध्यान रखकर क्यों कर रहे हैं। सोचिए वह कितना मेधा संपन्न है ! कितना ज्ञानी है ! अगर हम भी ज्ञान प्राप्त करेंगे तब हमें समझ आएगा कि वह ऐसे क्यों किया है।

सहज बात है कि अगर आप देखेंगे, महान गुरुओं एक आश्रम में बैठकर, वहीं से,बताते रहते हैं। जिसको ज्ञान चाहिए वहां जाकर पाते हैं। उनका सेवा करते-करते वह ज्ञान प्राप्त करते हैं। लेकिन पत्री जी ने ऐसे नहीं किया है। किसी एक आश्रम रखकर वही नहीं बैठा है। वह गांव-गांव घूमे हैं, या हजारों गांव और लाखों लोगों को ध्यान बोध किया है।

वह कहीं भी जाता है, वहां उनका महत्व जानकर समस्याओं से बहुत लोग आते थे। किसी से भी सही ध्यान करवाने से ही, वह लोगों को फल मिल सकता है। तभी सब लोगों को कैसे करना, बैठकर समझाते थे। सिर्फ ऐसे श्वास पर रखकर बैठ नहीं पाने वाले लोगों के लिए, वह थोड़ी देर के लिए, पहले संगीत लगाकर, आंखें बंद करवा कर ध्यान करवाते थे।

सहज है कि वह लोग खुले आंखों से सुनने वाला संगीत, बंद आंखों से सुन रहे थे। ऐसे वह एक घंटा या दो घंटे सुनते थे। वह खत्म होने के बाद उन लोगों को लगता कि मैंने ध्यान किया है, न केवल संगीत सुना है। ऐसे राय से वह वहां से चले जाते थे। अभी यह लोग आंखें बंद कर कर संगीत सुना है या ध्यान किया है ? उन लोगों को मालूम नहीं है। मतलब शुरुआत में उसने बैठने का आदत रखा है, लेकिन वह लोग समझते हैं कि वह ध्यान किया है।

ध्यान का मतलब उनको क्या मालूम है ? ध्यान का मतलब सिर्फ आंखें बंद नहीं करने को, साथ में मानस को भी बंद करना है। मतलब मानस काम नहीं करना चाहिए। यह विषय उनको मालूम नहीं है, और यह संगीत से नहीं हो सकता है। लेकिन '' श्वास पर ध्यास '' ध्यान करने से ही हो सकता है। लेकिन सब लोग संगीत पर ही ध्यान, समझकर कर रहे हैं।

यह ध्यान बांटने वाले मास्टर्स भी संगीत लगाकर करवा रहे हैं। तब बहुत लोग आकर्षित हो रहे हैं और वही करवाते हैं। कारण यही है कि मास्टर्स को भी यह समझ में नहीं आया है। वह मास्टरों भी बहुत लोग आकर्षित करने को देख रहे हैं। लेकिन उनसे जो लाभ मिलना है, उस पर ध्यान नहीं दे रहे हैं। उनको जो कुछ भी हो, सिर्फ लोगों को आकर्षित करना है, को ही देख रहे हैं।

देखिए अच्छी बातें हैं शीघ्र व्याप्त नहीं करते हैं, लेकिन बुरी बातें बहुत शीघ्र व्याप्त करते हैं। हम कल्पना भी कर सकते है। इस प्रकार इस 'श्वास पर ध्यास' नहीं रखकर संगीत पर ध्यान बहुत शीघ्र प्रमुखता मिली है। इस ध्यान से किसी को नष्ट नहीं होना है, तभी हम दोनों बहुत प्रकार के

विवरण दे रहे हैं।

यह ध्यान में आने वाले भी, और ध्यान करने वाले भी, सभी आप लोगों को सबसे पहले किस विषय पर ध्यान देना है? मानस में जो भी आलोचनाएं हैं, उनको खाली करता रहना चाहिए। नए लोगों को यह ज्यादा होते हैं। अगर वही पुराने लोगों को, आज का या पिछला तीन दिनों तक का विषयों ही याद आते हैं। कोई भी सबसे पहले काम क्या करना है? इन आलोचनाओं को खाली करना है! तभी मानस खाली होता है, तभी वह लोग बैठ सकते हैं नहीं तो नहीं।

मनस में आलोचनाओं को खाली करने का प्रक्रिया ही "**श्वास पर ध्यास**" ध्यान है। हमाने कहने पर विश्वास रखकर करना नहीं है, लेकिन खुद का अनुभव करना है, और इससे वह खुद ही जानेंगे। बुद्धा ने और पत्री जी ने क्या कहा है? किसी दूसरे ने जो कहा है, उस पर विश्वास मत रखना! पुराने जमाने से आने वाले आचारों को विश्वास नहीं करना। बुजुर्ग लोगों को, और महान लोगों के कहने वाले बातों को विश्वास नहीं करना, मेरे बातों पर भी विश्वास मत करो, सिर्फ अपने स्वानुभव को ही विश्वास करो। और उन्हीं के लेकर अपना राय बनाईए। यह बात पत्रीजी ने कहा है।

इसीलिए मैं हर एक विषयों पर बहुत विवरण दे रहा हूँ। आपको अनुभव पाने तक के लिए इस विषय बोध करता हूँ। इसलिए अब इस " श्वास पर ध्यास" रखने से मानस के आलोचनाओं कैसे खाली होता है? और वह आपको दिक्कत न देना है, अभी हम अनुभव पूर्वक, अभी मैं कहूँगा।

सहज बात है कि हर एक के जीवन में कई प्रकार के घटनाओं होते रहते हैं। कुछ-कुछ छोटे हैं और कुछ बड़े होते हैं। कुछ भूल नहीं पाते हैं और कई सालों तक भी याद रहते हैं। उनमें से ज्यादातर दुख देने वाले ही होते हैं। और अशांति देने वाले घटनाए भी होते हैं।

आपको संतोष देने वाले घटनाओं, ज्यादा तर, आपको दिक्कत नहीं देते हैं। लेकिन यह दुख देने वाले और अशांति देने वाले घटनाओं जब होते हैं, उनको सहनना थोड़ा मुश्किल होता है। और मानस व्याकुल हो जाता है। कुछ

भी काम अच्छी तरह से नहीं करते हैं, और कुछ कुछ भूल भी जाते हैं। जो हमें नहीं चाहिए वही बार–बार याद आते हैं। कुछ घटनाओं, न केवल महीने तक रहेगा, सालों तक भी याद रहते हैं। उसके वजह से दुख होती है । अगर वह याद नहीं आएंगे, तब हमें कुछ दुख नहीं होगा। ऐसे याद नहीं आने के लिए एक ही उपाय है, अद्भुत साधना है, सिर्फ 'श्वास पर ध्यास' ध्यान है।

उदाहरण के लिए सोचिए! आपका एक बटुआ खो गया है, उसमें रू.50 या रू.100 होता है। आजकल यह 50 और रू.100 बहुत छोटा घटना है। किसी को भी ज्यादा परवाह नहीं है। लेकिन वह छोटा सा भी घटना थोड़ी देर के लिए दुख देती है, और कहेंगे कि मुझे कितना निर्लक्ष्य था। आज रू.100 खोया हूं। अगर वही 1 लाख होता तो, नहीं तो एक सोने का चेन, 1 लाख वाला होता तो, कितना दुख होता है ? यह छोटा सा घटना तो कुछ ही दिनों तक दुख देता है।

इसलिए जब ऐसी घटनाओं होते हैं, आप घर जाकर बैठने से वही याद आते हैं। तब आप उस सोच को काट करके, अपने "श्वास पर ध्यास" रखना चाहिए। जब कट करते हैं और "श्वास पर ध्यास" ध्यान करते हैं, जो भी आलोचना आपको दुख देते हैं, उसकी शक्ति कम होता रहता है। लेकिन दोबारा आता है, लेकिन उनका प्रभाव कम होता रहता है। जब याद आता है, दोबारा कट करके 'श्वास पर ध्यास' ध्यान रखना चाहिए।

ऐसे 10 – 15 बार होने के बाद, इसका प्रभाव पूरी तरह से खो जाते हैं। और इस आलोचना आपको दुख नहीं देगा। न केवल ध्यान में, बाहर भी, आपको दिक्कत नहीं करेगा। और दुख नहीं होता। लेकिन एक ही आलोचना का प्रभाव कम करने से क्या होगा ? ऐसे बहुत सारे हैं आपके अंदर ! इसीलिए वह आलोचना नहीं आएगा, लेकिन कुछ और दूसरा बाहर निकल आता है। तब दोबारा कुछ नया आलोचना निकलता है। इसीलिए आप आधा घंटा भी बैठने से, फिर भी आलोचनाएं आते रहते हैं।

लेकिन जो भी आलोचना शुरुआत में होता है, वह अभी चला जाता है। एक नया आता है। जब तक बैठते हैं, यह आलोचना आते रहते हैं। यही

बात आपको जानना चाहिए।

“श्वास पर ध्यास” ध्यान रखने से, जो भी आलोचनाओं दुख देते हैं, दुख नहीं देने कि स्थिति में पहुंचा सकते हैं। यह विषय आपको जानना चाहिए। लेकिन उस पाव घंटा या आधा घंटा, अगर संगीत पर ध्यान रखकर बैठेंगे, तब जब तक संगीत को सुनेंगे आपका आलोचना आपको दिक्कत नहीं करती है, लेकिन एक आधा घंटा बाद, जब यह संगीत खत्म हो जाता है, तब दोबारा से वह बटुआ का याद आता है। लेकिन उस आधा घंटे “श्वास पर ध्यास” अगर रखेंगे, तब यह बटुआ वाला घटना दोबारा याद नहीं आएगा।

यह बात आपको खुद अनुभव पूर्वक जानना चाहिए। जब “श्वास पर ध्यास” ध्यान रखेंगे, तब आपका आलोचनाएं खत्म होते हैं। क्या यह संगीत पर ध्यान रखने से आपका आलोचनाएं खत्म होता है ? यह बात आप खुद जान सकते हैं।

देखिए यहां पर आलोचनाएं आपको दुख देते हैं और जब आप मानस संगीत पर ध्यान रखेंगे, मतलब आपने उस मानस को संगीत की ओर ले जाता है। मतलब आपका जो मन है संगीत पर ध्यान रखने से आपका आलोचनाएं दुख नहीं दिया, लेकिन जब आप संगीत बंद करते हैं, फिर वही आलोचनाएं आपको दुख देते हैं। लेकिन जब “श्वास पर ध्यास” ध्यान रखते हैं, उन आलोचनाओं का प्रभाव निकल जाता है।

इस प्रकार “श्वास पर ध्यास” ध्यान रखना चाहिए और एक ही दिन में उस छोटा सा घटना को भूल जाते हैं। अगर वही बड़ा घटना है, मतलब एक लाख खोया है, या सोने का नेकलेस खोया है, तो कुछ महीनो तक याद रहेगा। लेकिन जब इस “श्वास पर ध्यास” रखकर ध्यान करेंगे, एक हफ्ते में या 10 दिन में उसका प्रभाव खो जाता है। अगर वही आप संगीत पर ध्यास रखेंगे, तब जितना भी महीने हो आपको वह याद आते रहेंगे।

अगर वही एक बड़ा सा घटना, जैसे आपका पति या पत्नी गुजर गए हैं, या एक बच्चा गुजर गया है, या बेटी गुजर गई है, या व्यापार में बहुत नष्ट हुआ है, या चुनाव में हार गए हैं, उतनी आसानी से आप भूल नहीं पाते

हैं। एक तरह से यह पूरी जिंदगी याद रखेंगे।

लेकिन जब ऐसी घटना होते हैं, कोई भी भीमावरम तीन दिवसीय क्लास में आते हैं, तीन-चार महीने लगातार आएंगे, तब मामूली लोग जैसे हो जाएंगे। सारे काम पहले की तरह करते रहेंगे। बहुत लोग कहते हैं कि भीमावरम क्यों जाना है ? घर में बैठकर ही ध्यान कर सकते हैं ना ? लेकिन घर पर यह संभव नहीं है। क्योंकि यह अंदर से दुख देने वाले विषयों को खाली करने के लिए आना चाहिए। बेकार आलोचनाओं को भूलने के लिए आना चाहिए । नहीं तो घर पर रहकर दुखी से रोते रहेंगे।

इसीलिए 'श्वास पर ध्यास' ध्यान रखकर अनुभव पूर्वक आप खुद को देखिए। हमारे अंदर जो भी आलोचनाएं हैं, उनको निकालने वाला एक ही उपाय है, वही 'श्वास पर ध्यास' ध्यान है ! संगीत पर या गाइडिंग या मनी मेडिटेशन या कर्म विपाक जैसे मेडिटेशन आपका आलोचनाएं निकाल नहीं पाते हैं। यह विषय अच्छी तरह से जानना चाहिए।

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.

आप पत्री जी के किताबों देखेंगे तो...

पत्री जी का इस ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान द्वारा कई लाखों लोग शिष्य बन चुके हैं। इतने सारे लोग उनको आकर्षित क्यों हुए हैं ? इसका मुख्य कारण है ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान है।

क्योंकि ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान द्वारा से ही सत्य को आश्रय कर सकते हैं। इस सृष्टि में सत्य से महान कुछ भी नहीं है। ऐसे सत्य को अगर हम आश्रय कर सकते हैं, तो सिर्फ और सिर्फ एक ही साधना है, वही है ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान ।

बुद्ध भगवान का बोध किया ''आना-पाना सती'' ध्यान ही हमें पत्री जी ने ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान करके बोध किया है। तब इतने महान लोगों का कहने वाला विषय को, कुछ लोग कई प्रकार के करवा रहे हैं। इस ''श्वास पर ध्यास'' मतलब ''आना-पाना सती'' कितना महान है ? बहुत सारे संदेशों द्वारा और किताबें द्वारा पत्री जी ने विवरण किया है। इनके बारे में अभी थोड़ा जानते हैं।

पहली किताब तुलसी दलम - 1, पुस्तक से एक संदेश को जानते हैं। क्योंकि पत्री जी का लिखा हुआ सारे किताबें से महान किताब है, तुलसी दलम -1 । इस पुस्तक लिखने के लिए एक साल लगाया था, पत्री जी को। उन्होंने पुराणों, उपनिषदों, वेदों और कई प्रकार के ग्रन्थों को अध्ययन किया है। कम से कम 50000 पुस्तकें उसने पड़ा है। तब उन ग्रंथों से पढ़कर इस किताब में लिखा है।

सच में इस किताब में जो भी ज्ञान है, वह बहुत अमूल्य है। उतना महान है तुलसी दलम-1 । तब उसी पुस्तक में इस ''आना-पाना सती'' का महत्व किस तरह से लिखा है, एक बार देखते हैं।

तुलसी दलम -1 किताब

अगर तुलसी दलम का मजहब समझना है तो, पहले हम एक छोटा सा कथा सुनेंगे पत्री जी ने कहा।

एक गांव में एक स्त्री रहती थी। अचानक उसको परम सत्य के ऊपर परम मोह हुई थी। तुरंत उसे पाने के लिए त्याग का मार्ग समझ कर, उनको जो भी इष्ट था, वज्रों की हार, अपने कंठ से निकाल दिया था। और तराजू पर रखी थी। उनके ऊपर कुछ भी प्रभाव नहीं पड़ा। परम सत्य थोड़ा सा भी हिला नहीं। मतलब वह तराजू हिला नहीं। वह समझी थी कि वह काफी नहीं था, तब उसका सारे गहने निकाल कर उसमें रखी थी, तब भी कुछ भी फर्क नहीं पड़ा।

तब घर के अंदर जो भी सोना और चांदी का पात्रों भी, सब लाकर उसमें रखी थी। परम सत्य कहीं दूर से भी नहीं दिखा है। तब उसको याद आई है कि एक चीज भूल गई थी। वही उनके प्राण, समन्तक मणि । वह अभी बाकी है करके बहुत उत्साह से उसको लाकर उस तराजू में रखी थी। तब भी उस पर असर नहीं हुआ, मतलब परम सत्य अणुमात्र भी हिला नहीं। तब उस औरत को पसीना निकली और बेहोश करके बैठ गई थी। हताश हो गई है।

वह औरत और कोई नहीं है, सत्यभामा है । यह विषय श्री कृष्णा तुला भार को तारसू करने के लिए, अपने पास सारे जो भी सोने के वस्तुएं हैं, सब रख दिया है, लेकिन श्री कृष्णा, मतलब सत्य, थोड़ा सा भी हिला नहीं है।

उस समय धीरे से एक और तरुणीमणि मतलब रुक्मिणी हंसते-हंसते आकर एक तुलसी दलम वहां रखी थी। तुरंत परम सत्य हिल गई थी। मतलब परम सत्य पूरी तरह से बाहर निकली है, लेकिन बहुत किलोग्राम सोना भी रखने पर भी वह हिला नहीं। मतलब श्री कृष्णा हिला नहीं। मतलब सत्य हिला नहीं। लेकिन सिर्फ दो ही पत्ते वाला तुलसी दलम रखने से तुरंत उस तरासु हिल गई थी। इसका मतलब इतने सारे सोने से एक तुलसी दलम

कितना महान है, इससे आप अंदाजा कर सकते हैं।

तब यह कहानी सुनाते हुए, पत्री जी ने क्या कहा है ? किस चीज से उस परम सत्य तुरंत ग्रहण होता है, तुरंत वह गोचर होता है, और तुरंत अनुभव पाते हैं, वही है 'तुलसी दलम मजहब'। इस तुलसी दलम के सामने ही, उस महान सत्य झुक गई। श्री कृष्ण जी कितने महान है ! उतना महान, सिर्फ दो पत्ते वाला तुलसी दल के सामने हाथ जोड़ लिया, ऐसे कहा है पत्री जी ने।

ऐसे विवरण दिया है कि एक तुलसी दल के एक छोटा सा तना, और दो पत्ती होते हैं। एक पत्ता का नाम, "**आपका वास्तव स्थिति आप खुद ही सृजन कर रहे हो का ज्ञान सूत्र**"। **और दूसरा पत्ता का नाम "आना-पाना सती विपश्यना का ध्यान सूत्र है"।**

पहले पत्ता ज्ञान अग्नि का मूल है और दूसरा ध्यान अग्नि का शुरुआत है।

पहला पत्ता, हमारा ज्ञान चक्षु को उत्तेजित करता है और सेत ज्ञान, जैसे परिपूर्ण विज्ञान, हमें मिलता है।

दूसरा पत्ता से, मतलब, "आना-पाना सती" हमें दिव्य चक्षु को उत्तेजित करता है, बुद्धत्व का परिपक्व योग स्थिति हमें पहुंचाती है।

पत्री जी का दिया हुआ यह संदेश के बारे में और थोड़ा विवरण कर लेते हैं।

दूसरा पत्ता 'आना-पाना सती' मतलब "श्वास पर ध्यास" करने से क्या होगा ? सत्य को ग्रहण कर सकते हैं, सत्य मालूम होगा। वही हमारा दिव्य चक्षु उत्तेजित करता है। क्योंकि इन दोनों आंखों से जानने वाला विषय, ज्ञान नहीं है। इन दोनों आंखों से सिर्फ प्रपंच की ज्ञान को जान सकते हैं। लेकिन, इस "श्वास पर ध्यास" ध्यान में इन दोनों आंखों को बंद कर कर, दिव्य चक्षु को उत्तेजित करते हैं तब तीसरा आंख खुलती है।

वही है बुद्धत्व, मतलब, परिपक्व योग स्थिति हमें मिलती है, मतलब बुद्धि अपार विकास होती है। उस परिपक्व योग स्थिति मिलती है, ऐसे कहा है पत्री जी। यहां पर योग मतलब मिलन। किस से मिलावट होने से क्या

योग कहते हैं ? यहां पर साक्षात भगवान से और परब्रह्म से, मतलब, आत्मा से अगर मिलावट होता है, तभी उस स्थिति को राज योग स्थिति कहते हैं। उस स्थिति हमें मिलेगा कहते हैं पत्रीजी।

मतलब देखिए कितना महान है यह ‘‘श्वास पर ध्यास’’ ध्यान ? हमारा दिव्य चक्षु को उत्तेजित करती है और बुद्धि को बहुत विकास कर कर योग स्थिति में हमें पहुंचाती है। साक्षात पर ब्रह्म के साथ रहने का अवसर मिलता है। ध्यान का मतलब कुछ लाभों के लिए या अनुभवों के लिए नहीं। साक्षात उस पर ब्रह्म से मिलकर रहने का अवसर मिलता है। इससे ज्यादा महान खुशनसीब कुछ नहीं है।

उस परब्रह्म से मिलन से, कुछ भी हासिल कर सकते हैं। कई घंटों तक, कई दिनों तक, अगर परम ब्रह्म के साथ रहने का प्रयत्न करेंगे, तब आपके अंदर बहुत सारे बदलाव आएंगे।

कैसे आएगा ? उसके बारे में मैंने बहुत बार बता चुका हूं। आप देखिए, एक चुंबक के साथ एक लोहे का टुकड़ा रखेंगे तो, दोनों चिपक जाता है। लेकिन ऐसे दोनों को छूने के बाद अगर फटाफट निकाल देते हैं, चुंबक चुंबक रहेगा और लोहा लोहा ही रहेगा।

लेकिन इन दोनों को तीन-चार दिन रखेंगे, तब इस चुंबक का शक्ति लोहे को थोड़ा जाती है। मतलब उसे चुंबक को इतना शक्ति है, इसकी वजह से वह लोहा, चुंबक बन जाती है।

वैसे ही अगर हम पर ब्रह्म से मिलेंगे, तब उस योग स्थिति में घंटों तक या बहुत दिन रहेंगे, तब उस पर ब्रह्मा, मतलब आत्मा की शक्तियां भी इस शरीर को संक्रमण होता है। सिर्फ ऐसे आंखें बंद कर कर एक आधा घंटा या घंटा या 2 घंटे बैठने से कुछ भी लाभ नहीं है। लेकिन जो भी ऐसे ही रहेंगे, वह अपार शक्तिशाली बन जाते हैं और उसे भगवान का सारे लक्षणों प्राप्त करते हैं।

ऐसे सब प्राप्त करने के लिए ही योग स्थिति चाहिए। इसीलिए योग का अभ्यास इतना महान है। उस स्थिति में ही एक मनुष्य को माधव का

परिवर्तन होता है। और इस शरीर वज्र समान हो जाती है। इसीलिए इस ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान इतना महान है।

यहां पर, अगर अच्छी तरह से देखेंगे तो, ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान, तुलसी दल का दो पत्तों में एक है। लेकिन वह उन्होंने संगीत पर ध्यास या गाइडिंग या संकल्प ध्यान या मनी मेडिटेशन या कोई दूसरा और ध्यान बताया नहीं था।

तब सोचो! हमारे सोसायटी में इतने सारे प्रकार के ध्यान आ रहे हैं। अगर एक बार हम देखेंगे तो, जो चाहता है वह किसी एक पुस्तक पढ़ कर, उस पद्धति को बोलना शुरू कर देते हैं। अगर मास्ट्टर्स ही यह सब बता रहे हैं, सामान्य लोगों को और नए लोगों को यह कैसे समझ में आएगा ?

इतना महान तुलसी दलम पुस्तक से, इतना स्पष्ट से शुरुआत में ही ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान से पत्री जी ने शुरू किया था। इस तुलसी दलम का महत्व को विवरण दिया है। तब इस ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान से ही हमें सत्य को ग्रहण कर सकते हैं। अनुभव पा सकते हैं और समझ आएगी, करके बताया है। इससे ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान को कितना ऊपर रखा है, हम समझ सकते हैं।

कितना सा भी सोना रखने से या उसके समंतक मणि को रखने से, सत्य थोड़ा सा भी नहीं हिला है, सिर्फ इस तुलसी दल के दो पत्ते, मतलब, एक 'श्वास पर ध्यास' ध्यान, और दूसरा, ''**आपका वास्तविकता आप ही सृष्टि कर रहे हैं**''**!** यह दोनों पत्ते रखने से तुरंत सत्य का ग्रहण हुआ है।

इसीलिए याद रखिए, सत्य को जानना है का मतलब का एक ही उपाय है! 'श्वास पर ध्यास' रखकर ध्यान करना, इसके अलावा वह संभव नहीं है।

इसीलिए पत्री जी ने अपने 18 आदर्श सूत्रों में 14वां सूत्र में स्पष्ट से कहा है कि, ''**विग्रहों का आराधना नहीं, सत्य का आराधना करना चाहिए**''**!** उसने अपने 18 सूत्रों में कहा है, का मतलब, इस सत्य आराधना कितना महान है समझिए ! अगर सत्य का महत्व आपको समझेंगे पत्री जी का कहा हुआ

विषयों समझ आता है। अगर सत्य के बारे में आपको नहीं जानेंगे तब उसको उल्टा समझेंगे।

विग्रह आराधना के बारे में जब पत्री जी कहते हैं, जो समझा है, वह उनके बारे में बात नहीं करते हैं। लेकिन जो विग्रहों के आराधना के बारे में बात कर रहे हैं, मतलब उनका पत्री जी के बारे में अवगत नहीं है। उनके संदेशों को यह लोग सुना नहीं है, और उनसे सांगत्य नहीं किए हैं। कम से कम उनके किताबों को भी पड़े नहीं है। यह विषय जानना चाहिए।

इसीलिए आजकल कोई भी, कैसे भी बात कर रहे हैं। जब वह गुरु रहते थे, उनका बताया हुआ विषय को आचरण करते हैं। एक गुरु का निष्क्रमण के बाद, नए-नए लोग आकर, जैसे चाहे, अपना रीति में वह लोग बात कर कर, इनको बदलते रहते हैं।

जब आप ध्यान किए हैं, मतलब, सत्य का अवगाहन होना चाहिए। अगर सत्य को आश्रय करते हैं, तभी सत्य को समझ सकते हैं। सत्य का मतलब आत्मा। अगर आत्मा को आश्रय करते हैं, उन्हीं को सत्य का अवगाहन होता है। उसे ज्ञान प्राप्त करता है, और महान बन सकता है। यह विषय जानिए।

आज कल, कुछ लोगों का स्थिति ऐसा हुआ है, जैसे ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान के अलावा, सब कुछ बता रहे हैं! ऐसे बताने से उसका कुछ फायदा नहीं है। उसका मूल सूत्र बताए बिना और सब कुछ बताने से कोई फायदा नहीं है।

याद रखिए हर एक को प्रकृति देख रही है। जब आप सत्य मार्ग में चलते हैं, तभी प्रकृति का सहकार आपको मिलती है। और आप आगे बढ़ सकते हैं। सत्य को बताने के लिए अगर आप डर जाते हैं, आप कभी भी आगे नहीं बढ़ सकते हैं। सत्य को बताने वाले बहुत महान लोगों को कष्टों सामने होते हैं, और विमर्श भी सामना करना पड़ता है। फिर भी ऐसे लोग सत्य को छोड़ते नहीं है। तभी युगों बीतने के बाद भी, उनके संदेशों, इस लोक में जानते रहते हैं, अभी भी।

इसीलिए अगर आपको महान बनना है, इसका एक ही मार्ग है। सत्य को आश्रय करना और सत्य को निर्भयता से, बिना हिचक से बताना। लेकिन कुछ लोग बहुत डर जाते हैं। असली सत्य के बारे में बताने के लिए क्यों डरना है ? निर्भयता से और निसंकोच से बताना चाहिए! सत्य और धर्म के ऊपर और कुछ महान नहीं है।

इसीलिए वेदों में "**सत्यम वदा, धर्मं चरा**", कहा गया है। मतलब सत्य को ही बात करना है और धर्म आचरण करना है। मतलब जो भी "श्वास पर ध्यास" ध्यान द्वारा सत्य, मतलब, आत्मा को आश्रय करते हैं, वह लोग सत्य ही बात करते हैं। धर्म का मतलब हिंसा को छोड़ना और अहिंसा का पालन करना, मतलब, मांस खाना छोड़ने और सिर्फ शाकाहार लेना।

पत्री जी ने एक संदर्भ में क्या कहा है! कि मैंने 50000 किताबें पड़ा हूं! अगर उन सबको एक मिक्सी में रखेंगे और उनका सार जो निकलता है, वह है, "**हिंसा छोड़ो ! और हंसा पकड़ो!**" यही बात बताया है। मतलब मांस खाना छोड़ना है और "श्वास पर ध्यास" रखकर ध्यान करना चाहिए! और उन्होंने सिर्फ इन दोनों को पकड़कर विजय प्राप्त किया है।

कोई भी इन दोनों को पकड़ने से आध्यात्मिकता में सबसे ऊपर सुपरहिट बनेंगे। अगर सत्य को बताने के लिए आप हिचकते हैं या डरेंगे, तब आप मास्टर ही नहीं है। अगर आपके पास लोग नहीं आएंगे का डर सताता है, सत्य बताने से, और सत्य को छुपाएंगे, तब आप कुछ दिनों बाद बिना पता हो जाएंगे! मुझे आपको बताने की जरूरत नहीं है। थोड़ी दिनों बाद आप खुद समझेंगे।

क्योंकि जब मुझे पत्री जी से परिचय हुआ, मैंने सिर्फ इन दोनों के बारे में बता रहा था। "**विग्रह आराधना नहीं सिर्फ सत्य आराधना करना चाहिए। मांसाहार नहीं सात्विक शाकाहारी खाना है।**" जहां भी जाता हूं इन दोनों विषयों पर ही मेरा पूरा क्लास रहता है। सच में कभी-कभी कुछ जगहों में उनसे झगड़ा भी होता था। फिर भी मैंने बोलना बंद नहीं किया है।

कुछ लोग मुझे बुलाते नहीं थे। मुझे मालूम है कि अपने गांव में क्यों

नहीं बुला रहे थे। अपना काम करते रहते थे। जो भी बुलाते थे, उनके पास जाकर बताते थे। जो नहीं बुलाते थे उनके बारे में मुझे क्यों सोचना है ? तब मैं अभी आगे नहीं बड़ा है क्या ? महान नहीं बना है क्या ? आजकल इतने लाखों लोग हमारे क्लास सुन रहे हैं !

थोड़ा सा लोग जो अज्ञानी है, वह नहीं सुनेंगे। ऐसे लोगों के बारे में बात करना जरूरी नहीं है। हम जो बता रहे हैं, वह सच है या नहीं वही हमें देखना चाहिए। अगर आप विजई गुरु जैसे बनना है, तब आपको सत्य बताने में संकोच नहीं होना चाहिए। निर्भयता से और धैर्य से सत्य के बारे में बताना चाहिए। जब ऐसे बताएंगे तभी आप महान बनेंगे और प्रकृति संतोष होती है।

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.

योग स्थिति सिर्फ '' श्वास पर ध्यास ध्यान'' करने से ही संभव है।

जो भी कई प्रकार के ध्यान कर रहे हैं, और करवा रहे हैं, इसका मतलब उन लोगों ने पत्री जी के किताबें नहीं पड़े हैं! यह विषय हमें अच्छी तरह समझ आती है। अगर पड़ा भी है, तब भी उनको समझ में नहीं आया है। मतलब उनका बुद्धि सही काम नहीं कर रहा है। और ऐसे लोगों, जो कर रहे हैं और करवा रहे हैं, दोनों का नष्ट होगा।

क्योंकि अगर हम कर रहे हैं, खुद को ही नष्ट होगा। लेकिन जब हम शतकों लोगों को, और हजारों लोगों को कह रहे हैं, और उनको गलत रास्ते पर लेकर जा रहे हैं, तब उसका फल बहुत ही कठिन होगा, दुर्भर होगा। यह बहुत बड़ा पाप है, समझिए।

जितने लोगों को आप गलत रास्ते पर लेकर जाएंगे, उन सब को दोबारा सही रास्ते में लाने तक आपको जन्मों लेना पड़ेगा। यह बात पत्री जी ने कहा है। वह आज से खत्म नहीं होगा। हमारे आजू-बाजू लोगों को आकर्षित करना हमारा काम नहीं है। हमें लाभ पहुंचाना चाहिए। मतलब निर्भय से सत्य को, निस्संकोच से सत्य के बारे में विवरण देने को प्रयत्न करना चाहिए।

पत्री जी के किताबों में से सबसे महान है, तुलसी दलम -1। कई सारे ग्रंथों को पढ़कर उनका सारांश का ज्ञान, हमें उस पुस्तक में लिखा है। हम खुद इतने सारे किताबें, ग्रंथों पढ़ना थोड़ा मुश्किल है। और इस ज्ञान प्राप्त करना कितना मुश्किल है ? असलियत में पत्री जी द्वारा लिखा गया उन संदेशों को समझने के लिए हमारा जीवन काफी नहीं होगा। इतना गहराई में उनका अर्थ के साथ संदेशों हैं। इस पुस्तक से ही हमने इस '' **श्वास पर ध्यास** '' ध्यान का महत्व जान लेते हैं।

यहां पर दूसरा पत्ता, मतलब इस '' आना-पाना सती '' मतलब '' श्वास पर ध्यास '' ध्यान! हमारा दिव्य चक्षु, मतलब, तीसरी आंख उत्तेजित कर कर, उनके द्वारा बुद्धत्व मतलब परिपक्व योग स्थिति हमें प्राप्त होगा।

पहले हम यहां पर परिपक्व योग स्थिति का मतलब जान लेते हैं। हमें भागवत गीता में कहा गया है, श्री कृष्ण जी ने, सबसे महान कौन है? सबसे महान है एक योगी।

श्लोकः तपस्विभ्योऽधिकोयोगी ज्ञानिभ्योऽपिमतोऽधिकः ।
कर्मिभ्यश्चाधिकोयोगी तस्माद्योगीभवार्जुन ॥ (भ.गी. 6-46)

तात्पर्य: जाप और तप करने वाले से, नित्य नैमित्तिक कर्मों करने वाले से, यज्ञ करने वाले से, और पंडित ज्ञान होने वाले से भी, योगी महान है। तब योगी कौन होता है ? पतंजलि महर्षी ने कहा है कि, **''जो भी चित्त वृत्ति निरोध करता है, वही योगी है''।**

चित्त वृत्ति निरोध करने वाला स्थिति को ही योग स्थिति कहलाते हैं। चित्त वृत्ति का मतलब, चित्त का वृत्ति मतलब, मानस में आलोचनाएं पूरी तरह से शून्य होना चाहिए। ऐसे ही चित्त वृत्ति को रोकना और परिपक्व योग स्थिति पाने के लिए, सिर्फ और सिर्फ एक ही मार्ग है, और वह है , '' श्वास पर ध्यास'' ध्यान है। और किसी ध्यान के द्वारा संभव नहीं है।

यह बात समझना इतना आसान नहीं है। सिर्फ कुछ ही क्लासें बताने से, आप मास्टर नहीं बन जाएंगे। और जो क्लास बता रहे हैं, उनको खुद यह बात समझ नहीं आ रहा है। और कई दूसरे प्रकार के ध्यान बता रहे हैं। जबकि पत्री जी ने नहीं कहा है। यह लोग उसने करवाया तभी हम भी कर रहे और करवा रहे हैं। अगर ऐसे करेंगे तब कैसे चित्त वृत्ति का निरोध होगा? योग स्थिति कैसे प्राप्त करेंगे? और बुद्धत्व को कैसे प्राप्त करेंगे?

सोचिए! जब आंखें बंद कर कर बैठते हैं, सहज है कि आलोचनाएं आते हैं। आलोचनाएं जब आते हैं, कोई भी अगर गाइडिंग कर कर कुछ बातें बताते हैं, या कुछ गाने गाते हैं, या संगीत लगाते हैं, तब क्या होगा? इतने सारे प्रवाह के तरह आलोचनाओं को, एक के बाद एक जैसे समुद्र के लहरों की तरह आलोचनाएं, खाली नहीं होंगे। वह निकल नहीं जाएंगे।

यहां पर क्या होता है? जब आप ऐसे आलोचना कर रहे हैं, उस मनस को संगीत पर ध्यान लगा दिया। यहां पर एक और विषय भी आपको

जानना चाहिए। मानस सिर्फ एक समय में एक ही काम कर सकती है। दो काम नहीं कर सकती है। लेकिन यहां पर मानस दो काम करने को कह रहे हैं। एक आलोचनाएं पर दृष्टि रखने को, और दूसरा संगीत पर दृष्टि रखना। सुनो, अगर मानस एक ही काम कर सकती है, दूसरा नहीं, अभी उस मानस जो सोच रही है, श्वास पर दृष्टि रखना है या संगीत पर दृष्टि रखना है ? वह निर्णय आप पर है।

जितना समय मानस संगीत सुनती रहती है, दृष्टि है। उतना समय आनंद रहेगा और संतुष्ट रहेगा। और मानस उसकी मज़ा करती रहती है। लेकिन यहां पर 'श्वास पर ध्यास' रखेंगे तो आलोचनाएं आने पर उनको काटकर, दोबारा अगर आएंगे तो दोबारा काट कर, ऐसे करते-करते आलोचनाओं का प्रभाव कम होता रहता है। ऐसे कम होते-होते उसका प्रभाव पूरी तरह निकल जाती है।

जब यह आलोचनाएं पूरी तरह निकलते हैं, उन आलोचनाएं दोबारा आपको दिक्कत नहीं देंगे। मतलब खुद ब खुद वह याद नहीं आएंगे। उनको भूलेंगे नहीं, लेकिन वह आपको दुखित नहीं करेंगे या दिक्कत नहीं देंगे। उस स्थिति सिर्फ और सिर्फ "श्वास पर ध्यास" रखने से ही मिलेगा।

यहां पर क्या हो रहा है ! इस मानस के अंदर बहुत सारे आलोचनाएं रहने से, एक आलोचना का प्रभाव कम होने से, तुरंत दूसरा आलोचना आती है। अगर आप दृष्टि देते हैं, आपको समझ आएगा। यह "श्वास पर ध्यास" रखने से थोड़ी देर के लिए, जो भी आलोचना आ रहा है और दिक्कत दे रहा है, उसका प्रभाव चला जाएगा। इसका मतलब वह आलोचना है, नहीं गए हैं। जिस आलोचना को आप कट कर रहे हैं, उसका प्रभाव निकल जाता है।

लेकिन मानस में बहुत सारे आलोचनाएं रहते हैं। तभी तुरंत एक नया आलोचना आती है। नए लोगों को, जिनको यह मालूम नहीं है, क्या सोचेंगे ? क्या मैं इतना देर भी बैठा हूँ, फिर भी आलोचनाएं आते ही रहते हैं ? "श्वास पर ध्यास" रखकर भी वह आते ही रह रहे हैं।

"श्वास पर ध्यास" रखने से भी आलोचनाएं आ रहे हैं, मतलब

एक निकला तो दूसरा नया आलोचना आ रहा है। इसका मतलब कुछ निकल जाते हैं और कुछ आ रहे हैं। इसका एक ही मतलब है कि आप जितना समय ध्यान के लिए दे रहे हैं वह काफी नहीं है। थोड़ा आधा घंटा या 1 घंटे बैठने से कुछ आलोचनाएं निकल जा सकते हैं, लेकिन शतकों आलोचनाएं कैसे निकालेंगे।

इसीलिए मैं कहता हूँ कि आप लोगों को भीमावरम आने के लिए। इन तीन दिवसीय क्लासों में पहला दिन मानस में सारे आलोचनाओं का प्रभाव निकलते हैं और दूसरा दिन अच्छी तरह बैठ सकते हैं। तीसरा दिन 3 घंटे 4 घंटे बिठाने से भी आप आराम से बैठ जाएंगे।

लेकिन घर पर यह संभव नहीं है। एक घंटा या दो घंटा बैठते हैं। हर रोज बहुत सारे घटनाएं आलोचना के रूप में मानस में बढ़ते रहते हैं।

इसीलिए इन आलोचनाओं से दिक्कत न होने के लिए, यह लोग संगीत लगाकर बैठाते रहते हैं। ऐसे बैठने से आराम से होगा। जितना देर बैठते हैं उतना देर आलोचना नहीं रहेंगे। लेकिन उनका प्रभाव नहीं निकलता है। तभी संगीत दोबारा लगाने से तुरंत वही आलोचनाएं आते हैं।

छोटी सी उदाहरण देखते हैं। जिसका विपरीत समस्याएं हैं, रात को नींद नहीं आती है और टीवी में सिनेमा देखते हैं। उस सिनेमा को 3 घंटे देखने से उनका आलोचनाएं दिक्कत नहीं करते हैं। जब वह सिनेमा खत्म हो जाएगा, और सोने का प्रयास करते हैं, दोबारा वही आलोचनाएं आते हैं। तब तीन-तीन घंटे क्यों नहीं आए हैं आलोचनाएं ? मतलब मानस टीवी पर दृष्टि लगा दिया है, इसीलिए।

इसी प्रकार अगर ध्यान में आलोचनाएं दिक्कत देते हैं, या तो संगीत पर या तो बातों पर उसको दृष्टि रखवाते हैं। और जब ओके बोलने से उनको लगता है कि ध्यान खत्म हो गया है। लेकिन जब दोबारा आंखें बंद कर कर बैठेंगे, वही आलोचनाएं दिक्कत देना शुरू करते हैं। मतलब उन आलोचनाएं नहीं निकले हैं। जब तक यह आलोचनाएं नहीं निकलेंगे, तब आपको शक्ति कहां से मिलेगी ? अगर शक्ति नहीं बढ़ेगी तब आपका लाभ कैसे पाएंगे ?

यहां पर इंद्रिय स्थिति, मतलब मानस काम करने वाला स्थिति! इंद्रियों मतलब, बाहर के इंद्रियों और अंतर इंद्रिय। बाहर के इंद्रियां मतलब कर्मेंद्रियां और ज्ञानेंद्रियां। कोई भी इन कर्मेंद्रियों और ज्ञानेंद्रियों को काम बिना रख सकते हैं। मतलब आंखें बंद कर सकते हैं, मुंह बंद कर सकते हैं, हाथों, पैरों को बंद कर सकते हैं। लेकिन अंतरेंद्रिय मानस को कोई बंद नहीं कर सकता है। मतलब आपको इंद्रिय अतीत स्थिति पहुंचा नहीं है।

लेकिन जब आप "श्वास पर ध्यास" रखते हैं और ध्यान करते हैं, आप इंद्रिय अतीत स्थिति को पहुंचते हैं। वहां पर पहुंचने के बाद घंटे तक या दिनों तक या महीनों तक आप जब बैठ सकते हैं, आपका दिव्य नेत्र या तीसरी आंख काम करना शुरू होता है। जबकि आप इन आंखों को बंद किए हैं, उस दिव्या आंख काम करने से सृष्टि में जहां-जहां क्या-क्या है आपको पूरा दिखाई देता है।

उसी को दिव्य चक्षु उत्तेजित होना कहते हैं। और उसी को शिवजी का तीसरा आंख कहलाते हैं। श्री वीर ब्रह्मेंद्र स्वामी जी का उस तीसरा आंख से 700 साल आगे और 700 साल पीछे देखकर इस दुनिया में क्या-क्या होगा उसने बता दिया है।

उस दिव्य नेत्र से आपके पुराने जन्मों में हुई घटनाओं को, और किस जन्म में क्या करने से अगला जन्म कैसे बिताया, का कर्म सिद्धांत समझ आता है। न केवल आपके बारे में, दूसरों के बारे में भी आपको समझ आता है। उनका जीवन ऐसा क्यों है? इनका जीवन ऐसा क्यों है ? यह सब समझ में आता है। इस तरह आपको बहुत ज्ञान प्राप्त करते हैं, और इसके वजह से उनके अंदर बहुत बदलाव आता है।

इस तरह पूर्णत: अवगाहन प्राप्त होता है। उसी को परिपूर्ण बुद्धत्व मतलब परिपक्व योग स्थिति कहते हैं। वह योग स्थिति हमें प्राप्त होता है। यही अर्थ है पत्री जी का बातों का। उसने क्या कहा? तुलसी दल का दूसरा पत्ता, मतलब "श्वास पर ध्यास", "आना-पाना सती" हमारा दिव्य चक्षु उत्तेजित कर कर बुद्धत्व नामक परिपक्व योग स्थिति हमें प्राप्त होता है।

ज्ञान नेत्र ।

देखिए वृक्ष जाति में सबसे अधिक मूल्यवान है, तुलसी का पौधा। इसीलिए हर एक हिंदुओं के घरों में एक तुलसी का पौधा रखते हैं और उनको पूजते हैं। ऐसे तुलसी तना को दो पत्ते होते हैं। उसी को तुलसी दलम कहते हैं। उसी का नाम है एक किताब का।

उस तुलसी दलम को दो पत्ते होते हैं। दूसरा पत्ता के बारे में जान चुके हैं। अभी पहले पत्ता के बारे में जान लेते हैं। पत्री जी ने क्या कहा ? पहले पत्ता ज्ञान अग्नि का मूल है। वह हमारा ज्ञान चक्षु को उत्तेजित कर कर सेत ज्ञान, जैसे परिपूर्ण विज्ञान हमें देता है।

योगेश्वरों बहुत हैं लेकिन उनमें से सबसे महान है सेत, जिसका बहुत बड़ा ज्ञान संपत्ति है। हम अपना ज्ञान चक्षु उत्तेजित करने के बाद ही, इस सेत ज्ञान जैसे परिपूर्ण विज्ञान हम प्राप्त करते है। इसीलिए इस ज्ञान चक्षु क्या है ? इसको कैसे उत्तेजित करेंगे ? ऐसे विषयों के बारे में पत्री जी के बातों में जानते हैं। मनुष्य को चार प्रकार के चक्षु होते हैं।

1. चर्म चक्षु, 2.मनो चक्षु, 3. दिव्य चक्षु, 4. ज्ञान चक्षु।

1.चर्म चक्षु - मतलब अपने मामूली सी आंखों से बाहर देखने वाले हैं।

2.मनो चक्षु का मतलब मानस से देखते हैं।

3.इसी प्रकार दिव्य चक्षु, से दूसरे लोकों में, कई दूर में होने वाले विषयों को देख सकते हैं।

4.ज्ञान चक्षु - मुक्ति का मार्ग दिखाता है। सिर्फ ज्ञान चक्षु ही मुक्ति का मार्ग है। ज्ञान चक्षु का मतलब ज्ञान नेत्र ।तब इस ज्ञान नेत्र हमें कैसे प्राप्त होगा ? यह विषय अभी जानते हैं।

''मानस, बुद्धि, चित्त, अहंकार - चार प्रकार के काम करने वाले मानस, जब आत्मा में विलीन हो जाता है, वही ज्ञान चक्षु पाने वाले कहलाते हैं। एक प्रकार से कह सकते हैं कि मानस को शून्य करने वाले

हैं।''

बहुत लोग इस ध्यान करते–करते मानस को शून्य करना चाहिए, कहते हैं। यह शून्य का मतलब, बहुत बड़ा मास्ट्रर्स इस्तेमाल करते हैं। मनस को शून्य करना का मतलब, परिपूर्ण स्थिति प्राप्त करना। वह इतना आसान नहीं है। जब मनस पूर्णतया आत्मा में विलीन हो जाता है वह आखरी दशा में होती है।

साधारण सी बात है जब ''श्वास पर ध्यास'' रखते हैं, आलोचनाएं रुकते हैं। और मानस खाली हो जाती हैं। तब मनस काम नहीं करता है। यह स्थिति मानस का निष्काम स्थिति है। इसी को मानस शून्य होना समझते हैं। लेकिन मानस शून्य होना का मतलब, मानस आत्मा में विलीन होना। दोनों का बहुत फर्क है।

''श्वास पर ध्यास'' रखने से पहले आलोचनाएं रुक जाते हैं। वहां पर मानस काम नहीं करता है। लेकिन तीव्रता से आगे करने से, कई प्रकार चरणों को पार कर कर, अंत में मानस आत्मा में विलीन हो जाता है। मतलब वहां पर अब मानस नहीं रहेगा।

इसीलिए ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान करने वाले ही, ज्ञान नेत्र को प्राप्त कर सकते हैं। जो संगीत पर ध्यान रखते हैं, उसको नहीं मिलता है। सिर्फ और सिर्फ ''श्वास पर ध्यास'' ही सही ध्यान करने वाले को इस ज्ञान नेत्र प्राप्त कर सकते हैं।

ध्यान में शुरुआत में मनस को निश्चल करते हैं। इसके बाद शुद्ध करते हैं। इसके बाद परिशुद्ध करते हैं और बाद में महा परिशुद्ध करते हैं। धीरे से उस मानस को शून्य करते हैं। मतलब मानस आत्मा में विलीन हो जाती है। तब उनको उस ज्ञान नेत्र प्राप्त करते हैं। उन्हीं को आत्मज्ञानी कहलाते हैं। वैसे आत्मज्ञान प्राप्त करने से ही मानव का जीवन परिपूर्ण होती है।

पत्री जी ने कहा है कि, एक ही विषय को अच्छी तरह जानने से सारे विषयों समझ आते हैं। क्योंकि हर एक विषय में एक और विषय रहता है।

अगर आपका ज्ञान विस्तार होना है, अच्छी तरह से सबसे पहले आपको अपना बुद्धि विकास करना है। इसीलिए मै कहता हूं कि हर एक को बुद्धि विकास करो और इसके लिए भीमावरम आने के लिए कहता हूं। अगर आप भीमावरम नहीं आते हैं, आपका बुद्धि कुछ भी नहीं बढ़ेगा, और वैसे की वैसे रहेंगे। कुछ महीने तक तीव्रता से साधना करने के बाद ही आपका बुद्धि अच्छी तरह बढ़ेगी।

इसीलिए अच्छी तरह से याद रखिए। हर एक विषय के अंदर एक और विषय बंधा हुआ है। इसलिए कहते हैं किङ्क एक धागा खोलने से पूरा कपड़ा खुल जाता है। मतलब एक विषय को पकड़ने से आप उनके पीछे का विषयों को भी निकाल सकते हैं।

हम विग्रह आराधना के बारे में 4 महीनों में 120 एपिसोड बता चुके हैं। इसका मतलब उस विषय के साथ कितने और विषयों जुड़े हैं। एक बार सोचिए! इसीलिए कहते हैं कि, एक पत्थर को खोजने से ही पूरा पहाड़ खुलता है।

पत्री जी ने और क्या कहा है ? हर एक शब्द में एक अर्थ होता है। उस शब्दों में एक डोरी होता है। अगर उसको समझ सकते हैं तब हर एक शब्द का अंतर्लीन विषय को समझ पाते हैं । इस समझ नहीं रहने वाला ही अनपढ़ कहलाता है।

कुछ लोग कहते हैं कि मैं किताब पढ़ चुका हूं। लेकिन ऐसे सामान्य से पढ़ने से काफी नहीं होगा। उसके अंदर हर एक शब्द का अर्थ जानना चाहिए। आप लोग क्लासें बता रहे हैं और सम्मान भी कर रहे हैं। लेकिन एक शब्द का अर्थ पूछने से आप बात नहीं कर पा रहे हैं और अपने आप को महान समझ रहे हैं। इस क्लास को रटना नहीं है। अगर ऐसे करने से आप पंडित बन जाएंगे क्या ? या ज्ञानी बन जाएंगे ?

आपसे निकला हुआ हर एक शब्द, अगर उनका अर्थ बता सकते हैं और विवरण दे सकते हैं तभी आप के पास उसका समर्थ रखने वाले हैं, नहीं तो आप अनपढ़ हैं। जितना सम्मान पा चुके हैं, वही अगर आप हर एक शब्द

का दूसरों को समझने तक विवरण दे सकते हैं, तभी आप महान हैं।

दूसरों को बताने से पहले खुद को समझना चाहिए। अगर आपको ही समझ नहीं आया दूसरों को क्या समझाएंगे ? आप हर रोज़ बहुत क्लासेस कर रहे हैं। आप सिर्फ देख रहे हैं कि मैंने क्लास बताया कि नहीं। लेकिन उसमें हर एक शब्द जो मैंने रखा है उनका मुझे मालूम है कि नहीं ? का प्रश्न अपने आप को रखना है। उस शब्द का अर्थ अगर आप विवरण दे सकते हैं, तब आप अच्छे उपन्यासकों हैं। अगर वह समर्थ नहीं है तब आप अनपढ़ ही है।

उसने और क्या कहा है ? ध्यान नामक शब्द अगर चीन में जाएंगे उसको 'चांन' हो जाता है, जापान में जाएंगे 'ज़ेन' हो गया है। अरब जाएंगे तो वह 'दीन' हो गया है। सब कुछ ध्यान का शब्द से ही आए हैं।

इस शब्द का अर्थ क्या है।

ध्यान का मतलब, धी + यान = ध्यान।

इसका अर्थ क्या है ? 'धी' का अर्थ मेधा शक्ति। 'यान' का मतलब सफर। ध्यान का मतलब अपना मेधा शक्ति से सफर करना मतलब मेधा शक्ति के साथ रहने वाला। इसी प्रकार 'धी' से यान करने वाला बुद्धा है। उस जागरूकता नहीं होने वाला को अनपढ़ कहते है। बुद्धा विशिष्ट जागरूकता से सफर करते थे। इसीलिए उसको द्रष्टा भी कहते हैं।

इस द्रष्ट चर्म चक्षु, मनो चक्षु, दिव्य चक्षु और ज्ञान चक्षु, भी रखता है। दिव्य चक्षु आज्ञा चक्र का है। पत्री जी और क्या कहा है !

बहिरेंद्रिय निग्रहण को 'दमम' कहलाते हैं। अंतेंरेंद्रीय निग्रहण को 'समम' कहलाते हैं। समम से दिव्य दृष्टि प्राप्त करते हैं। इस दिव्य दृष्टि से ही समस्त को देख सकते हैं।

उदाहरण के लिए: महाभारत में संजय ने श्री कृष्ण का दिया हुआ दिव्य दृष्टि से कहीं दूर हस्तिनापुर में होने वाले विषयों को यहां बताया है। धृतराष्ट्र ने अपने मनो चक्षु से देखकर आनंदित हुआ है।

इसी प्रकार बुद्धा भी पहले तिहाई रात में अपना पुरानी जन्मों को

देखा था। दूसरा तिहाई रात में कर्म सिद्धांत को जाना है। तीसरा तिहाई रात में क्या करने से इस कर्म चक्र से बाहर निकाल सकते हैं ? इससे अष्टांग मार्ग मालूम हुआ है। यह सभी दिव्य दृष्टि से करने वाले कर्मों हैं।

पत्री जी ने और क्या कहा है ? चौथा चक्षु ज्ञान चक्षु कैसे रहता है ?

उदाहरण के लिए कहीं दूर में आपको धुंआ दिख रहा है। इसका मतलब वहां पर बिना देखकर बता सकते हैं कि वहां पर आग लगी है। उस आग को देखना दिव्य चक्षु है। और बिना देखकर सिर्फ धुआं से आग को पहचानना, ज्ञान चक्षु है।

और उसने क्या कहा है ? दिव्य चक्षु से सबको समानता से देखने वाला और किसी चीज पर रोता नहीं है, वही पंडित है।

रावणासुर को दिव्य चक्षु है। लेकिन ज्ञान चक्षु नहीं है। रावणासुर के साथ हिरण्यकश्यप को भी वहीं रुक गया है। लेकिन ज्ञान चक्षु तक जाने वाले को ही मुक्ति प्राप्त होती है। मतलब तीसरे आंख पाने से आपको मुक्ति या मोक्ष नहीं मिलेगा। आपका लक्ष्य हासिल नहीं हुआ है। उस दिव्य नेत्र आने से आपको ज्यादा खुशी नहीं होने का, और महान बन गए हैं का समझ नहीं आना चाहिए, सबको कहना, यह सभी अज्ञानी लोग करते हैं। इसीलिए हर एक को ज्ञान चक्षु प्राप्त करना ही चाहिए। तब अगर आप सही देखेंगे तो, सही ध्यान "श्वास पर ध्यास", से ही यह सभी आपको प्राप्त कर सकते हैं।

ध्यान स्थिति का मतलब ?

इस ''आना-पाना सती'' मतलब अपने उच्छवास, निश्वास को देखना। इसे अपना दृष्टि नसिकाग्र में, मतलब भ्रूमध्य स्थान में, अपने आप से स्थित हो जाती है। इस स्थिति को ही ध्यान स्थिति कहते हैं। ऐसे करते-करते अपना तीसरा आंख खुल जाती है। और तब दिव्या दृष्टि प्राप्त होती है। इस स्थिति पहुंचने को ही विपश्यना कहते हैं। यहां पर धीरे-धीरे अपना सूक्ष्म शरीर निकलना शुरू करता है। मतलब इस शरीर से, एक और शरीर, बाहर निकलता है। और दूसरे लोकों में संचार करती है। इससे हमें परम सत्य का प्रत्यक्ष मालूम होता है।

इसीलिए ''आना-पाना सती'' विपश्यना ही एक परम क्रिया, जो करना चाहिए। इसके अलावा जैसे संगीत पर या किसी दूसरे पर ध्यास से कुछ नहीं होगा। बाकी सब बेमतलब है, करके पत्री जी ने कहा है। इसके बारे में अभी थोड़ा जानते हैं।

इस ''श्वास पर ध्यास'' करते-करते हमारा दृष्टि इस भ्रूमध्य स्थान में कैसे स्थित होते हैं। इस विषय को जानते हैं।

''श्वास पर ध्यास'' रखने पर ही हमारे आलोचनाएं कम होते-होते बिना आलोचनाओं कि स्थिति पहुंचते हैं। और किसी तरह के ध्यान करने से इस स्थिति हम नहीं पा सकते हैं। इसका कारण क्या है, वह भी समझ लेते हैं। आप देखिए, जब आप क्रोधित होते हैं या बहुत घबराहट में है, तब आपका श्वास बहुत तेज चलती है। एक प्रकार से कह सकते हैं कि तब अपना श्वास को देख सकते हैं। मतलब महसूस कर सकते हैं। और वही जब आप प्रशांतता से, बहुत शांति से रहने से, तब आपको मालूम ही नहीं पड़ता है श्वास है कि नहीं।

मतलब इससे कह सकते हैं कि, अपना मानस और श्वास का संबंध है। इसीलिए जब मानस में घबराहट है, तब श्वास लंबी चलती है। जब मनस शांति पूरक है, तब श्वास हल्का सा होती है। अगर आप अभी नया आए हैं,

ध्यान में, सहज है कि किसी को भी जब आंखें बंद करते हैं, आलोचनाएं बहुत होते हैं।

जब आलोचनाएं ज्यादा होते हैं, इसका मतलब आपका मानस थोड़ा घबराहट में है। जैसे उदाहरण कि आप ध्यान में नया है, तो जैसे आंखें बंद करना शुरू किया तब एक मिनट में 40 आलोचनाएं आ रहे हैं। ऐसे जब 40 आलोचनाएं आ रहे हैं मानस घबराहट में है। आपका श्वास नासिका से नाभि तक आकर रुक जाती है। जब आप आलोचनाएं कट करते हैं और दोबारा श्वास पर रखते हैं, और दोबारा आलोचना आने से दोबारा कट करते हैं और श्वास पर रखते हैं।

ऐसे करते-करते इन आलोचनाओं कम होते रहते हैं। वह आपको स्पष्ट से मालूम होता है। इन आलोचनाएं 40 से 20 जब पहुंचेंगे तब आपका श्वास छाति तक आकर रुक जाती है। अगर अपने हाथ छाती पर रखेंगे तब अपना श्वास को महसूस कर सकते हैं। अगर ऐसे और थोड़ी देर करने से 10 आलोचनाएं पहुंच सकते हैं। तब अपना श्वास अपने कंठ तक आकर रुक जाती है। और अगर वह आगे जाकर पांच तक पहुंचेंगे तब अपना श्वास नासिका के पास आकर रूकती है।

अगर वही आलोचनाएं पूरी तरह से बंद हो जाएंगे, तब आपका श्वास कम होते-होते भ्रूमध्य स्थान पर स्थित हो जाती है। मतलब उस स्थिति में आलोचनाएं नहीं होती हैं। और श्वास हो रहा है कि नहीं आपको मालूम नहीं होगा। इसी को "**ध्यान स्थिति**" कहलाते हैं। इस स्थिति सिर्फ और सिर्फ "श्वास पर ध्यास" ध्यान रखने से ही संभव है। और किसी से भी स्थिति नहीं पा सकते हैं। मानस और श्वास का संबंध रहना ही, इसका मुख्य कारण है।

बहुत लोग "श्वास पर ध्यास" ही क्यों करने को पूछते हैं ? पत्री जी ने क्या कहा ? "श्वास पर ध्यास" का मतलब अपने उच्छवास, निश्वास को महसूस करना। मतलब अंदर जाने वाले वायु को और बाहर निकलने वाले वायु को देखना है। इससे आपका दृष्टि नासिकाग्र में, मतलब भ्रूमध्य स्थान में

अपने आप सहज से स्थित हो जाती है। वही सही ध्यान स्थिति है। इस स्थिति में हमें शक्ति मिलती है। यह विषय बहुत लोगों को मालूम नहीं है।

अगर वही जब संगीत पर ध्यास रखेंगे, वह समझते हैं कि अपना आलोचनाएं रुक गए हैं। और अपने आप समझते हैं कि आप बहुत ध्यान किए हैं। वहां पर कोई आलोचनाएं नहीं निकले हैं, सिर्फ मानस दूसरी ओर लेकर जा चुके हैं, संगीत की ओर।

इसी विषय के बारे में भगवत गीता में भी कहते हैं।

श्लोकः समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।
सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥ (भ.गी.6-13)

तात्पर्य: ध्यान करने वाले शरीर, कंठ, अपना सर, समान रखकर, इधर–उधर नहीं देखकर, स्थिर रहकर, अपने नासिकाग्र पर ही दृष्टि रखना चाहिए।

वही पत्री जी ने कहां है की, इस 'श्वास पर ध्यास' रखने से अपना दृष्टि नासिकाग्र मतलब भ्रूमध्य में अपने आप स्थित हो जाती है।

भगवत गीता में श्री कृष्ण भगवान ने क्या कहा है, वही पत्र जी ने बताया है। लेकिन बहुत लोग गलत समझ रहे हैं। ध्यान करवाने वाले अपना शरीर, कंठ और सर सीधा रखना चाहिए, और हिलाना नहीं चाहिए और कहते हैं कि अपना सर दीवार पर भी नहीं लगना चाहिए। इसीलिए कुछ लोग सीधा बैठने में प्रयास करते हैं और कसकर जबरदस्ती बैठते हैं ।

अगर मैं अपना सर थोड़ा हिलाता हूँ तो समझते हैं कि वह ध्यान नहीं कर रहे हैं और दोबारा वह सीधा बैठने का प्रयास करते हैं। लेकिन गीता में इसका अर्थ यह तीनों स्थिर रखने को नहीं कहा है।

भगवत गीता में हर एक श्लोक का अंतरार्थ रहता है। शरीर मतलब शरीर से करने वाले कर्मों, कंठ मतलब अपने मुंह से आने वाले बातें, सर मतलब अपने मानस में आलोचनाएं। यह तीनों एक ही प्रकार होना चाहिए। मतलब ध्यान कर कर, वह त्रिकरण शुद्ध में रहना चाहिए।

त्रिकरण शुद्ध का मतलब, जो सोचता है, वही बताना है और जो बताता है वही करना है। अगर ऐसे त्रिकरण शुद्ध पालन करते हो, और दूसरे दिशाओं में नहीं देखकर, अपने मानस को कहीं और नहीं जाने को, मतलब अगर ऑफिस में है तो ऑफिस में रहना है, और घर में है तो घर में रहना है। इधर रहकर उधर का सोच नहीं करना है। ऐसे स्थिर रहने वाला नासिकाग्र पर दृष्टि रखना चाहिए। उस स्थिति पाना ही ध्यान कहलाते हैं।

भगवत गीता में कहा गया इस स्थिति कैसे प्राप्त होगा? सिर्फ और सिर्फ 'श्वास पर ध्यास' ध्यान करने से ही प्राप्त कर सकते हैं।

इसलिए पत्री जी का इस तुलसी दलम के बारे में विवरण करते समय जब भी आप उच्छवास, निश्वास को महसूस करते हैं, तभी धीरे-धीरे अपना दृष्टि नासिकाग्र में, मतलब भ्रूमध्य में अपने आप सहज से स्थित हो जाती है। ऐसे करते-करते अपना तीसरा आंख खुल जाती है। दिव्य दृष्टि प्राप्त होती है। इसी को विपश्यना कहलाते हैं, मतलब देखना।

ऐसे करते-करते धीरे से सूक्ष्म शरीर निकलना शुरू करती है। मतलब इस शरीर में सूक्ष्म रूप में, इस आंखों से चर्म चक्षु से नहीं दिखने वाला एक और शरीर बाहर निकलती है। और इस सूक्ष्म शरीर इस चर्म चक्षु को नहीं दिखने वाले कई लोकों को जा सकती है। और उस तीसरा आंख खोलने से, इस सूक्ष्म शरीर, शरीर से बाहर निकलने से, यह परम सत्य को प्रत्यक्ष रूप से मालूम होती है। ऐसे कहा हैं पत्री जी ने। इन सबके लिए ही ध्यान करते हैं।

यहां पर विपश्यना ध्यान का मतलब भी ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान ही है! विपश्यना घंटों बिठाकर करवाते हैं, लेकिन विपश्यना में अनुभवों आने तक रुक जाते हैं। वहां पर ज्ञान नहीं रहता है। लेकिन जो भी पत्री जी के मार्ग में आते हैं, वहीं पर नहीं रुख कर, आगे जाकर ज्ञान भी प्राप्त कर सकते हैं। इसीलिए एक ही परम क्रिया ''आना-पाना सती'' करना है। इसके अलावा और कुछ नहीं है, और सब कुछ बेमतलब है। यह बात पत्री जी ने बताया है।

जब आप भीमावरम आते हैं अवसर जब मिलता है 5- 6 घंटे आप बैठ सकते हैं ! सही खाने का नियमों को पालन करते ही, अगर आप जब घर जाते हैं, ऐसे आगे जा सकते हैं, तो ध्यान में अच्छी तरह से अपना पकड़ होती है। अभी जो भी बातें बता रहे हैं, आपके बिना मालूम आपको अनुभव में भी आते हैं। और आप आश्चर्यचकित हो जाते हैं। लेकिन जब वह होते हैं आपको किसी को बताने की जरूरत नहीं है। अगर आया भी है आपको बताने की जरूरत नहीं, और नहीं आया है की तरह, रहना चाहिए।

इसी प्रकार हनुमान जी के पास भी बहुत शक्तियां हैं। लेकिन वह भोले भाले दिखते हैं। इसीलिए हनुमान जी को अपने शक्तियों के बारे में किसी दूसरे को कहने से ही उनको मालूम पड़ता है।

कोई भी मनुष्य अपना साधना तीव्रता से करने से यह सारे शक्तियां और सिद्धियां पाते हैं। एक मनुष्य को जो आते हैं, सबको आ सकते हैं। इसीलिए जबकि आते हैं बस, नहीं आने जैसे रहना चाहिए। वह सभी अपना ज्ञान को बढ़ाने के लिए उपयोग करना चाहिए। क्योंकि जितना आसानी से आता है उतना आसानी से चला भी जाता है।

अपना ज्ञान को बढ़ाने के लिए, आपका कृषि और तपन से ही, जो भी आपको जरूरत है, वह सभी आपको देते रहते हैं। इसलिए आपको नहीं सोचना है कि वह आपके पास नहीं है। हो सकता है बहुत लोग, आप में से, अपने पिछले जन्म में कुछ-कुछ अनुभव कर चुके हैं और अभी आप उस अनुभव के लिए नहीं आए हैं। इससे ज्यादा और काम करने के लिए आए हैं।

अनुभव पाना एक दशा है, और इन अनुभवों द्वारा ज्ञान पाना अगला दशा है। इस ज्ञान सबको बांटना आखिरी दशा है। इसी को बुद्धत्व कहलाते हैं।

उसी काम करने के लिए ही आप आए हैं। इसीलिए ज्ञान सीखने के लिए आप लोग रुचि दिखा रहे हैं। इन अनुभवों के लिए नहीं आए हैं। यह मत सोचो वह अनुभव मेरे पास नहीं है। समझो वह आपको जरूरत नहीं है। तभी आपको नहीं मिला है। याद रखना यह बात।

इसीलिए इस ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान से ही आपको यह सभी संभव है और किसी संगीत पर ध्यान या किसी और चीज से नहीं होगा।

पत्री जी ने अपनी किताबों में बहुत सारे संदेशों द्वारा ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान का मतलब ''आना-पाना सती'' ध्यान का महत्व कह चुके हैं। अपने किताबों में कहीं भी देखो संगीत पर ध्यान से यह लाभ मिलेंगे को नहीं कहा है। इससे आप ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान का महत्व समझ सकते हैं! पत्री जी ने किन-किन किताबों में क्या-क्या संदेशों में ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान रखने से आने वाले लाभ के बारे में अभी आगे जानते हैं।

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.

18 आदर्श सूत्रों वाला पुस्तक से ।

सारे पिरामिड मास्टर्स यह 18 आदर्श सूत्रों के अनुसार, अपना जीवन जीना चाहिए। हर एक सूत्र में, समाज के लिए आदर्श खड़ा होना चाहिए बनना चाहिए।

(1)

सही ध्यान ''आना-पाना सती'' हर रोज करना है और दूसरों से भी करवाना चाहिए।

यह पहली बात है, सबको मालूम है सही तरह से 'ध्यान' करना।

गौतम बुद्धा ने अपने अष्टांग मार्ग में, विद्या प्राप्त करने के लिए आठ सूत्र दिए थे।

1. सही आलोचनाएं।
2. सही इच्छाएं।
3. सही वाक होना चाहिए।
4. सही क्रम शिक्षण।
5. सही जीवन उपाय।
6. सही श्रद्धा।
7. सही एकाग्रता।
8. सही ध्यान।

'सही ध्यान' इसलिए कहा है कि, 'गलत ध्यान' भी दुनिया में बहुत सारे हैं! उस जमाने और आजकल भी कई प्रकार के गलत ध्यान है।

इसीलिए सही ध्यान करके बताया है जोर लगाकर बताया है। तभी 'सही ध्यान' पिरामिड आदर्श सूत्रों में पहले नंबर में आता है। वही 'आना-पाना सती' है !

'आना' का मतलब उच्छवास, अंदर आने वाला श्वास, 'अपाना' मतलब निश्वास, मतलब बाहर जाने वाला श्वास। सती का मतलब साथ में रहना। इसका मतलब हम अपने उच्छवास और निश्वास के साथ रहना चाहिए।

कोई भी मंत्र जाप नहीं करना है। मानस में कोई भी भगवान का रूप नहीं रखना है।

इसीलिए 'आना–पाना सती' ध्यान ही सही ध्यान है! उसी के द्वारा ही सही ज्ञान प्राप्त होगा! और सही सिद्धियां प्राप्त करेंगे! और सही समाधि स्थिति पाएंगे, और सही दिव्य चक्षु प्राप्त करते हैं, और सही सूक्ष्म शरीर यान होगा, और हम अपने पुराने जन्मों को जान सकते हैं।

हम सब लोग सही ध्यान अभ्यास कर कर, दूसरों को भी सही ध्यान का अभ्यास में प्रवेश करना चाहिए। हम एक तरफ स्वयं करते रहना और दूसरे तरफ सब लोगों से 'आना–पाना सती' ध्यान अभ्यास करवाना चाहिए।

ध्यान किसी भी समय कर सकते हैं! आराम से बैठकर, दोनों आंखें बंद कर कर, अपना 'श्वास पर ध्यास' रखना है।

कोई भी मंत्र उच्चारण या रूप धारण नहीं करना है। अपने–अपने उम्र के हिसाब उतना मिनट जरूर दोनों आंखें बंद कर कर अपने 'श्वास पर ध्यास' रखना चाहिए।

दिन में कम से कम एक बार करना चाहिए! लेकिन जितना ज्यादा कर सकते हैं उतना ज्यादा ध्यान अभ्यास करने से फल अच्छे मिलेंगे। कम से कम जिसको जितना उम्र है उतना मिनट हर रोज आराम से दोनों आंखें बंद कर कर विधि से बैठना चाहिए।

यही 'सही ध्यान पद्धति' है। इन 18 आदर्श सूत्रों में से सबसे प्रथम है।

तुलसी दलम - 1 पुस्तक से।

ध्यान शास्त्र ..... आत्म शास्त्र?

ध्यान द्वारा हमारा पिछले जन्मों और भविष्य भी दर्शन कर सकते हैं। इसके द्वारा ''हम कई शरीरों को बदलते बदलते कई अनुभवों प्राप्त करते-करते अनादि से आने वाले शाश्वत जीवों है'' का विषय अनुभव करने से, आपको पूर्णतया समझ सकते हैं और अंत में....!

''अयमात्मा ब्रह्म'' ।

''अहम ब्रह्मास्मि'' ।

''तत्वमसि'' ।

''हर जगह हम ही व्यापित हैं''। और

''हम शाश्वत सृष्टि करते हैं''।

इस प्रकार से महा वाक्य हमें अच्छी तरह समझ आते है ! ऐसे समझ और अवगाहन का सारांश को ही ''आत्म शास्त्र'' कहलाते हैं।

सिर्फ और सिर्फ ''**श्वास पर ध्यास**'' ध्यान करने से ही ''ध्यान शास्त्र'' कहते हैं। और उनके द्वारा ही ''आत्म शास्त्र'' को हम समझ सकते हैं!

इस आत्म शास्त्र को परिपूर्णतः समझने के बाद, एक व्यक्ति सही बात, सही खान-पान, और सही स्पर्श, और सही भावनाओं, के साथ अपने जीवन में एक-एक अंश को भी लेकर.... पूरी तरह एक सही जीवन विधान आदत हो जाती है। इसी को ''आत्म साक्षात्कार'' .....दिव्य ज्ञान प्रकाश कहते हैं। यही ''आध्यात्मिकता'' है !

''आत्मा शास्त्र ... सारे मजहबो ....''

''मजहब'' का मतलब ''दोबारा एकत्व''। सारे मजहबों का असली प्रकाश तत्व यही है। सारे प्राणियों के अंदर एक ही तत्व है, और उसको दर्शन करना और उनके साथ अवगाहन करके जीना ! हर एक मजहब भी ''आत्म शास्त्र'' का पूर्ण सत्य आधार से ही निकले हुए हैं। ''आत्मा शास्त्र'' द्वारा ही हम सब लोग ऐसे मजहबों से एकत्व को हासिल कर सकते हैं।

इसी प्रकार हमें कोई सीमाएं और लिमिट्स नहीं है। यह सत्य का विषय हमें आत्मा अनुभव से ही समझ सकते हैं। इसी प्रकार ''आत्म तत्व'' को अनुभव पाने के लिए हम अपने ''श्वास तत्व'' से रहना चाहिए। मतलब ''**श्वास पर ध्यास**'' ही करना चाहिए! वही केंद्र बिंदु है असली।

''हंस ध्यान''

''हंस ध्यान'' का मतलब ''**श्वास पर ध्यास**'' ही है।

हंस ध्यान द्वारा ही 'परमहंस' बनेंगे! इस सृष्टि में बहुत लोग परमहंस बने हैं! और अभी और बहुत लोग बन रहे हैं! और भविष्य में और ज्यादा लोग बनने वाले हैं!

हर एक स्त्री, और हर एक पुरुष, और हर एक बच्चा, परमहंस बनना ही चाहिए। अब परमहंस कैसे बनेंगे? सिर्फ 'हंस ध्यान' द्वारा ही परमहंस बनेंगे और परमहंस बनने के बाद ही अपना जीवन में सुकून मिलेगा! तभी जीवन में आनंद आएगा!

''हंस, दूध और पानी को अलग करती है! वह सिर्फ प्रतीक है''।

यहां पर ''दूध का मतलब सत्य और नित्य..... और पानी का मतलब असत्य और अनित्य''।

''हंस ध्यान'' द्वारा ही नित्य और अनित्य को अलग कर कर, देही और देह अलग है का मालूम पड़ता हैं। नित्य और अनित्य को पूरी तरह अलग करने वाला ही 'परमहंस' का मतलब है।

सरस्वती देवी का वाहन है हंस। 'सरस्वती' का मतलब पढ़ाई का माता, कलों का निलय है। 'हंस ध्यान' का मतलब '**श्वास पर ध्यास**' द्वारा ही हम पढ़ाई में अच्छा कर सकते हैं, और सारे कलाओं को प्राप्त कर सकते हैं। 'हंस मूर्ति' बनने के बाद ही हम ''ध्यान मूर्ति'' बनेंगे । सब लोग हंसात्माओं होने का आशीर्वाद है! हंसो शरणम गच्छामि! कहते हैं - ब्रह्मर्षि पत्रीजी।

''चित्त वृत्ति निरोध''

मानस के अंदर के आलोचना का परंपराओं से, प्रशांत स्थिति को मोड़ना 'चित्त वृत्ति निरोध' है। इस स्थिति सिर्फ और सिर्फ 'आना-पाना सती'

ध्यान द्वारा ही होगा।

जैसे ''चित्त वृत्त निरोध'' होगा तभी 'विपश्यना' शुरू होता है। विपश्यना का मतलब 'दिव्य अनुभवों' जब 'चित्त वृत्ति' का पर्दा निकलेंगे तब, अपना स्वरूप हमें दिखना शुरू करता है। 'उपासना' मार्ग बहुत अल्पनीय है; 'विपश्यना' मार्ग अनंतमय है!

''शट चक्रो।''

मनुष्य के इस भौतिक शरीर के साथ में और उनको छिपकर नाड़ी मंडल शरीर रहता है। असल में यह नाड़ी मंडल शरीर को छिपकर भौतिक शरीर रहता है ।

जब नया जन्म लेने से पहले मानव अपने पुराने जन्मों का कर्मों के आधार पर एक नया नाड़ी मंडल शरीर तैयार होता है। उस नाड़ी मंडल शरीर मां के गर्भ में प्रवेश कर कर, एक नया भौतिक शरीर लेता है।

इस नाड़ी मंडल शरीर, कई लाखों नाड़ियों से तैयार होते हैं। नाड़ी मंडल का मतलब शक्ति मार्ग। इस शक्ति मार्ग जहां एक जंक्शन में मिलते हैं, उसी को चक्र कहते हैं। जैसे हमारा रेलवे जंक्शन है, जहां 10 रास्ते मिलते हैं वैसे।

मतलब नाड़ी मंडल में वह केंद्र स्थान है। बल्कि वहां पर 'चक्र' या 'कमल' या 'बीजाक्षर', ऐसे कुछ नहीं रहता है। वह सब बकवास हैं। वह सब आधे - आधे आत्म ज्ञान अभ्यासकों का भावनाएं हैं और अपने कविता प्रभाव है।

हमें कितने भी चक्र हैं, उसके बारे में जानकारी हमें कोई जरूरत नहीं है। नाड़ी मंडल शरीर में कई प्रकार के नाड़ी मंडल जंक्शन का स्थान है। मुख्यत: जानने वाले विषय यह है कि '**आना-पाना सती**' साधना करते-करते अपने मानस के आलोचनाओं को समय-समय पर काटकर, आलोचना रहित स्थिति पहुंचने से, 'दरवाजे जो बंद है', वह जब अदृश्य होते हैं, अंदर अपार 'विश्व शक्ति' प्रवाहन होता है।

उस स्वच्छमय, अमित शक्तिशाली विश्व शक्ति, पूर्व पाप कर्मों का प्रतिरूप अशुद्ध नाड़ी मंडलों को शुद्ध करती है। नाड़ी मंडल पूर्णतया प्रक्षालन को, आधी ध्यान अभ्यासकों को अपने कविता गानों में कुंडली उत्तेजित करना कहलाते हैं। उसके अलावा ज्यादा कुछ नहीं है!

निरंतर '**आना-पाना सती**' का साधना करने पर नाड़ी मंडल पूर्णतया शुद्ध होने के बाद, अपना 'दिव्य शक्तियों' मतलब, 'आत्मा के दिव्य शक्तियां', अत्यंत शोभनीय तरह से प्रकटित होते हैं। आत्मा शक्तियां जैसे क्लियर वॉइस, क्लियर ऑडियंस, एस्ट्रल ट्रैवल, जैसे शोभनीय प्रकट होना को ही 'सिद्धत्व' कहलाते हैं।

असलियत में 'मूलाधार', 'स्वादिष्ठाना', 'मणिपूरक', 'अनाहत', 'विशुद्ध', 'आज्ञा' जैसे शब्दों एक जीव का विविध मानस स्थाईयों को सूचना करती है, और कुछ नहीं।

तुलसी दलम -2 किताब से ।

भविष्य विजेता ।

अगर बाल्यावस्था में ही "श्वास पर ध्यास" आदत होता है, तब युवा दशा में सही तरह से... शांति में... और संस्कार मय... अभिवृद्धि के रास्ते पर, पूरी उत्साह से और नित्य नूतन से .... और आश्चर्य चकित.... परिणामों को प्राप्त कर कर, हर एक युवा और युवती "भविष्य का विजेता" बन जाते हैं।

अपने बाल्यावस्था में ही "**श्वास पर ध्यास**" ध्यान का आदत रखना है।

बाल्यावस्था का आदत, जब युवा अवस्था में आएंगे वह विकसित होगा और फूल मिलता है।

जब "प्रौढ़ दशा" में मतलब थोड़ा बड़ा होने से उसका खुशबू मिलता है और फल देता है। इस तरह पूरा जीवन तीन फूलों और छे फलों के साथ और नित्य कल्याण, हरियाली से, जैसे स्वर्ग धाम रहेगा।

श्वास पर ध्यास।

मनुष्य इस दुनिया पर विजय प्राप्त करना चाहता है। लेकिन अपने आप पर विजय प्राप्त नहीं कर पा रहा है । एक मनुष्य दूसरों को ठीक करने को सोचता है, लेकिन अपने आप को ठीक करने में असफल हो रहा है।

मनुष्य अपने बाजू वाले से ज्यादा महान बनना चाहता है! उनसे ज्यादा गाड़ियां लेना है, वस्तुओं लेना है और गहनों लेना है।

लेकिन कोई भी एक विवेकानंद से ज्यादा, या एक रमण महर्षि से ज्यादा महान क्यों नहीं बनना चाहता है? एक मनुष्य धनवान बन सकता, लेकिन ज्ञानी बनने के लिए क्यों नहीं सोच रहा है!

अब ऐसे लोगों को हम छोड़ देते हैं। नए लोगों को तैयार करते हैं। नए दिव्य जीवनों को नींव रख लेते हैं।

एक मनुष्य अभी अपने अंदर का मैल को दूर करना चाहिए। हर एक मनुष्य एक विवेकानंद जैसे, एक रमण महर्षि जैसे, बनना चाहिए। इनसे महान और बहुत महान बनना चाहिए!

हम सब लोग सिर्फ ज्ञान को ही ऊपर लोकों को लेकर जा सकते हैं। और पूरा धनराशि यहीं पर छोड़ देते हैं। इसीलिए हर मनुष्य को ज्ञानी बनने के लिए निश्चय करना चाहिए। अगर यह पूरा हासिल करना है, तब एक ही मार्ग है। वही ध्यान मार्ग मतलब ''श्वास पर ध्यास'' मतलब ''आना-पाना सती'' मार्ग है। हर एक मनुष्य हर रोज, दिया हुआ 24 घंटे में कम से कम एक घंटा ''श्वास पर ध्यास'' रखना चाहिए।

अपने माता-पिताओं पर ध्यास! बीवी पर, पती पर ध्यास, बच्चों पर ध्यासए अपना उद्योग पर ध्यास, इनके साथ-साथ अलग सा अपने ''श्वास पर ध्यास'' भी रखना चाहिए!

रखना है ''श्वास पर ध्यास''-बढ़ाना है ''श्वास पर ध्यास''!

श्वास का मतलब हंस! ''**श्वास पर ध्यास**'' मतलब हंस का अभ्यास करना और हंस का खेल को देखना! हंस का ध्वनि सुनना! हंस का अमृत पीना! और हंस का पहरा करना !

"ध्यान का ताज"।

भक्ति का मतलब योग नहीं है – रोग है!

कर्म मतलब योग नहीं है – धर्म है!

ज्ञान मतलब योग है – ज्ञान योग है!

ध्यान मतलब योग है – राज योग है!

एक ताज अपना राज्य अधिकार और राज्यपद का चिह्न है। रत्नों से भरा हुआ ताज को राजा लोग धारण करते हैं। लेकिन योगियों सिर्फ ध्यान का ताजों से अलंकार करते है।

श्री बालाजी एक अद्भुत योगेश्वर है। अपार योग साधना द्वारा ध्यान के मुकुट धारी हो गया है।

भौतिक राजाओं और ध्यान राजाओं में कितना ज्यादा फर्क है! भौतिक राजाओं स्वयं ही शांति शून्य है। तब दूसरों को शांति कैसे देंगे? जितना भी राज्य हो, या संपत्तियां है, तब भी असंतुष्ट रहते हैं !

ध्यान राजाओं के पास मतलब "**श्वास पर ध्यास**" करने वाले ही, आदि, मध्य और अंत में शांति ही है! अपने साथ जुड़ने वालों सबको भी शांतिपूर्ण करने वाले ही हैं!

हर एक को ध्यान मुकुट धारी बनना चाहिए !

श्री वेंकटेश्वरा बालाजी जैसे योगी लोगों के रास्ते में चलना है! वही श्री वेंकटेश्वर बालाजी जी का असली आकांक्षा है। तिरुमला में भक्ति को निष्ठा वाला राजयोग साधना बनना है जल्दी से जल्दी, उसी मांग के साथ...

ध्यानान् ज्ञानः! ज्ञानान् मुक्तिः !

यह बात श्री कपिल महामुनि ने संख्या सूत्र में बताया है। आत्मज्ञान के बिना, दुख से मुक्ति पाना असंभव है। इसी प्रकार 'ध्यान' के बिना आत्मज्ञान असंभव है। "इसीलिए ध्यानान् ज्ञान! और ज्ञान से ही मुक्ति!" ध्यान का मतलब, पहले चित्त वृत्ति का निरोध करना। इसके बाद, परंपरा में दिव्य चक्षु उत्तेजित होता है। ध्यान, सिर्फ और सिर्फ, "श्वास पर ध्यास" रखने से ही संभव है। इसके बाद आपकी इच्छा! सोने का फसल लगाइए।

''ध्यान मंथन!''

ध्यान एक अनंत यान है ।

ध्यान के सामने, नहीं टिकता है धन।

ज्ञान सिर्फ ध्यान का वरप्रसाद है।

ज्ञान पाने के लिए, आपको, जरूर निरंतर ध्यान साधना करना चाहिए!

मंथन का मतलब बिलोना है!

बिलोना मतलब निरंतर साधना !

ध्यान मंथन ही ज्ञान मंथन !

ध्यान मंथन ही ज्ञानी का जीवन का लक्ष्य है!

ध्यान मंथन ही सबका जीवन का लक्ष्य है। तब सब लोग ध्यान करते हैं और सही ज्ञान प्राप्त करते हैं। तब सब लोग निरंतर ध्यान मंथन कर लेते हैं !

ध्यान मंथन में ज्ञान मंथन कर लेते हैं, और इसी जन्म को आखिरी जन्म बनायेंगे।

''परमहंस !''

मानव जन्म में दो ही चीजों का पालन करना चाहिए! उसमें एक को छोड़ना चाहिए, और दूसरा को पकड़ना चाहिए।

जो छोड़ना है वही है हिंसा। मानव को दानव करने वाले हिंसा! जिसको पकड़ना है – हंस! हंस का मतलब श्वास! मानव को दिव्य बनाने वाले ही – हंस है ! हर एक योगी एक परमहंस है! नित्य योग साधना करने वाले ही परमहंस बन सकते हैं। इसीलिए हम सब लोग ''**श्वास पर ध्यास**'' रखना चाहिए।

''ध्यान शक्ति!''

'इस सृष्टि में एक ही है! वही है शक्ति! हर एक चीज एक न एक प्रत्येक चैतन्य, प्राण शक्ति का ही विभाग है!'

सच में जो स्थूल शरीर दिख रहा है वही हम नहीं है। स्थूल का नकाब ओढ़े हुए एक शक्ति पिंड है। जैसे अंधेरे में कुछ दिखाई नहीं देता है।

जब इस नकाब को निकालते हैं, तब पूरा ही उजाला है। तब एक ही रहेगा। वह है प्राण शक्ति। उसका अद्भुत उजाला प्रकाश रहेगा। तब प्राण शक्ति का चित्र और विचित्र वैभोग रहेगा।

अभी वक्त आया है जानने कि, उस नकाब के अंदर शक्तियां हैं, वीरों हैं। उस नकाब को बाजू में रखने का समय आ गया है। नकाब में वीरों को प्रकट करने का शक्ति सिर्फ और सिर्फ, ध्यान से ही है होगा। ध्यान शक्ति से क्षणों में उस नकाब को निकाल सकता है। ध्यान शक्ति से ही हमारे असलियत को हम जान सकते हैं। और हमारा प्राण शक्ति और ज्यादा धूमधाम करता है। अपना ध्यान शक्ति द्वारा ही हमारा संकल्प शक्ति बहुत बार बढ़ती है। सकल भुवन लोकों का और सृष्टि का मूल है, इस ध्यान शक्ति ही है ! और एक मानव को माधव बनाने वाली भी यही ध्यान शक्ति है!

सबका लक्ष्य है आनंद! और आनंद रहता है सत्य में, और सत्य पहुंचेंगे ध्यान द्वारा और ध्यान करने के लिए ''**श्वास पर ध्यास**'' रखना चाहिए! और मानव जीवन का 100 साल को हजार साल बनाने वाला शक्ति भी ध्यान शक्ति ही है !

मानव लोगों के अंदर का अष्ट दरिद्रों को निकालने वाला और अष्ट सिद्धियां प्रसाद करने वाला भी ध्यान शक्ति ही है! ध्यान शक्ति साधना में बढ़ती है और निरंतर ध्यान साधना में वह ज्यादा बढती है। ध्यान साधना का मतलब ''आना-पाना सती'' विपश्यना साधना।

सब लोगों को ध्यान शक्तियों बनाने के लिए ही हमारा पिरामिड स्पिरिचुअल सोसाइटीज मूवमेंट इंडिया का एक लक्ष्य है। और उनका अकेला वज्र संकल्प है, सब इस ज्ञान शक्ति को पाना चाहिए, और पाने के लिए अपनी तरफ से सबको यह ज्ञान बांटने के लिए ही हमारा आकांक्षा है।

सिर्फ दो ही विषय है!

भक्ति का मतलब योग नहीं है - रोग है! कर्म का मतलब योग नहीं है - धर्म है! ज्ञान ही योग है- वही ज्ञान योग है! और ध्यान ही योग है - और वही राजयोग है!

रोग को निकाल देते हैं! धर्म को अनुनित्य आचरण कर लेते हैं! योग साधना करे लेते हैं ! ज्ञान योग साधना के दो मार्ग हैं; एक स्वाध्याय और दूसरा सज्जन सांगत्य है।

''त्रिजागति सज्जन संगति रेका भवति भवार्णव तरुणौ नौका!'' कहां है श्री आदि शंकराचार्य जी।

''तपः स्वाध्याय ईश्वर प्रनिधानेन क्रिया योगः'' कहा है पतंजलि – राजयोग मार्ग एक ही है – वही है ''**आना–पाना सती**'' **मतलब** ''**श्वास पर ध्यास**''।

सिर्फ दो ही योग मार्ग हैं! और उनके सूत्र भी दो है।

1. किसी भी लोक में – किसी भी काल में.... ज्ञान योग सूत्र एक है! वह है – आपके वास्तविक स्थिति और आपके परिस्थितियों आप ही का सृष्टि है।

2 .ध्यान योग सूत्र– ''**श्वास पर ध्यास**'' वही ''आना–पाना सती''। सिर्फ दो ही विषय है! सिर्फ दो ही विषय है!

''पूज्याय राघवेंद्राय !''

''तनु नात त्रायते इति तंत्रः'' – मतलब अपने तन से करने वाले कर्मों वाले योग साधना – को तंत्र कहते हैं।

''मनु नात त्रायते इति मंत्रः'' – मतलब अपने मानस से, मतलब आत्मा से, करने वाला साधना मंत्र शास्त्र कहलाते हैं।

बीजाक्षर को उच्चारण करना, एक शरीर के भाग से, मतलब जीभ से, करते हैं। इसीलिए इसको तंत्र शास्त्र का विभाग ही मानते हैं ।

आत्मा का बाहरी रूप चित्त है। जब वह शून्य हो जाता है, तब आत्मा का अंदर रूप दिव्य चक्षु, उत्तेजित होने के द्वारा ही सबको परोक्ष अद्वैत का अनुभव करना ही, मंत्र कहलाते हैं।

मंत्रालय का स्थापक श्री राधवेंद्र स्वामी है। मंत्रालय का मतलब ध्यान साधना निलय है। योग दृष्टि निलय के अलावा, कुछ और कहना सब हास्यास्पद होता है!

एक अज्ञानी, या पंडित, या योगी, सब केलिए एक ही मार्ग है। वही है चित्त वृत्ति निरोध है। और इस चित्त वृत्ति निरोध के लिए सिर्फ एक ही एक सूत्र है ''आना-पाना सती'' मतलब ''**श्वास पर ध्यास**'' है।

अपने साधना तीव्रता के हिसाब से, एक अज्ञानी के लिए अगर 10 पॉइंट चाहिए, तब एक पंडित के लिए पांच काफी है, और एक योगी के लिए एक ही पाइंट का काफी है। लेकिन अलग-अलग लोगों के लिए अलग-अलग मार्ग नहीं होता है। सिर्फ अलग-अलग साधना तीव्रता का निर्देश रहता है !

वह खुद सिद्ध होकर, सबको सिद्ध मार्ग दिखाया है, श्री राधवेंद्र स्वामी। उनका विग्रह का पूजा करने से कोई लाभ नहीं है। पूज्य राघवेंद्राया करके करोड़ नाम स्मरण करने से उनको अणु मात्रा रुचि नहीं लगता है।

ध्यान योग साधना करने से ही, आत्मज्ञान प्राप्त करने वाले होंगे, और तभी वह, इस को पूजा के रूप में स्वीकृत करता है।

मुंह का कराटे अभी बंद करना चाहिए! मतलब मुंह को बंद करना चाहिए! कर्म विन्यासों भी बंद करना चाहिए - मतलब दोनों पैरों को मोड़कर जहां है वहीं बैठना चाहिए! अष्ट दिशाओं से संबंधों छोड़ना चाहिए! दोनों आंखें बंद कर कर बैठना चाहिए! तभी आपका अंतर्यान के लिए शुरू करना है, मतलब ''श्वास पर ध्यास'' रखना चाहिए!

यही बात श्री राधवेंद्र स्वामी अपने जीवन में आचरण किया है, और अपने जीवन में कुछ लोगों से आचरण करवाया है। अभी समय आ गया है कि इस पूरा दुनिया को उनका अनुसरण करने के लिए! हर एक के अंदर से एक राघवेंद्र स्वामी जैसे बनना है।

''वायु पुत्र हनुमान जी।''

वायु पुत्र हनुमान जी है। इसी शब्दों में - पदों का प्रयोग में ही - ध्यान समाचार पूरा निक्षिप्त है।

वायु पुत्र का मतलब ''**आना-पाना सती**'' मतलब ''**श्वास पर ध्यास**'' अभ्यास करना ही है!

अंजनम का मतलब दिव्य चक्षु, आंजनेया मतलब जिसके पास दिव्य चक्षु है, स्वामी का मतलब जो निर्वाण पाया है।

दिव्य शक्ति का उत्तेजित करना विपश्यना कहते हैं, इसीलिए वायु पुत्र आंजनेया स्वामी पदों में ही 'आना-पाना सती', विपश्यना, और निर्वाण, करके संपूर्ण ज्ञान समाचार स्थित है!

''ध्यान पुकार!''

उस परम शिव ध्यान के लिए समर्पित है! ध्यान ही उस परम शिव का जन्म स्थान है! और ध्यान ही उस परम शिव का अनुक्षण गति है। और ध्यान ही उस परम शिव का संदेश है!

शिव त्रिनेत्री है! मतलब तीन नेत्र होने वाला। सब लोगों को दो नेत्र रहते हैं। और उस तीसरी आंख सिर्फ ध्यानी लोगों को ही होता है। इस तीसरी आंख ध्यान नेत्र, को ही, ज्ञान नेत्र बताते हैं।

उस सदाशिव के हाथ में डमरू होता है। उस डमरू द्वारा उस परम शिव ध्यान आह्वान चला ही रहा है।

वह क्या है? बाबूजी! ध्यान करिए! दोनों आंखें बंद करिए और बैठिए! अपने हाथों में हाथ रखिए! ''**श्वास पर ध्यास**'' रखिए! आनंदमय हो जाइए! शिव बनिए! परमानंद बनिए! यही संदेश हमें वह दे रहा है।

और क्या कहता है, मैं ध्यान नहीं कर रहा हूँ क्या ? मैं ध्यान में बैठ नहीं रहा हूँ क्या? ध्यान आप लोग भी बैठ कर करिए। जब आप भी बैठेंगे तब कितना अच्छा रहेगा?

आप लोग भी आत्मा का जागरण करिए; ध्यान पर विश्वास रखिए! इस प्रकार उस परम शिव ने हमें सदा अपने दिव्य संदेश देता ही रहता है।

सदा ध्यान पुकार को बजाना ही अपना लक्ष्य रखा है। उस महनीय को हम सब का दिव्य चक्षु ही उनको गुरु दक्षिणा के रूप में देना ही उनके प्रति सही प्रवर्तन होगा! और वही सही भक्ति होगा! और सही पूजा होगा! और वही सही प्रार्थना होगा! और वही सही समर्पण होगा! इसीलिए अब हम लोग भी ध्यान पुकार को बजाना शुरू कर लेते हैं।

''दिव्य चक्षु।''

मनुष्य को चार प्रकार के चक्षुओं होते हैं।

(1) चर्म चक्षु, (2)मनो चक्षु, (3)दिव्य चक्षु, (4) ज्ञान चक्षु । दिव्य चक्षु मतलब ध्यान चक्षु ही है। चित्त वृत्ति रहित स्थिति में यह व्यक्त होता है। ध्यान चक्षु ही ज्ञान चक्षु का मूल है और जो ज्ञान चक्षु को विकास करता है, वही है पुरुषोत्तम या बुद्धा !

मनुष्य के अंदर शठ चक्रों में 6-वां चक्र, आज्ञा चक्र है। उस आज्ञा चक्र को ही ध्यान चक्षु का स्थान है, मतलब भ्रूमध्य स्थान है।

इस ध्यान चक्षु या दिव्य चक्षु को उत्तेजित करने के लिए, उस स्थान के नीचे एक स्विच रखा है, वही है नासिका ! उस नासिका में इधर से उधर प्रवाहन करने वाला वायु प्रवाह को देखना ही स्विच को ऑन करना। वही है **''आना-पाना सती''** मतलब **''श्वास पर ध्यास''।** तब तुरंत वह उत्तेजित होता है ध्यान चक्षु।

शिवजी त्रिनेत्री है। मतलब परिपूर्ण दिव्य चक्षु रहने वाला है। इसका अर्थ परम योगेश्वर है।

इस पृथ्वी पर पैदा होने वाला हर एक मानव त्रिनेत्री बनना चाहिए। वही स्वधर्म है। वही स्वराज्य है, वही स्वतंत्र है, तभी स्वेच्छा, तभी स्वयंभू है, तभी स्वयं प्रकाश होंगे।

तब तक हम सब लोग पराधीन हैं। परजीवी ही है, परतंत्र ही हैं। तब तक अंधेरा है, तब तक अंधा जैसा है, ऐसा है कि एक अंधा बैल खेतों में है!

तो इसलिए हम सब अभी जल्दी ध्यान अभ्यास में और ध्यान अर्जित करना शुरू कर लें! एक क्षण भी अभी देर नहीं लगाना है। अभी हमारा लक्ष्य जान लिए हैं।उसका मार्ग भी जान लिए हैं। इसलिए उस लक्ष्य को पा लेते हैं। लक्ष्य है दिव्य चक्षु। मार्ग है ''आना-पाना सती'' मतलब ''श्वास पर ध्यास'' और उसका रास्ता है ध्यान साधना मतलब ध्यान अभ्यास।

इस सारे भूमंडल के वासियों को ध्यान नेत्री बनाने के लिए ही,

हमारी पिरामिड स्पिरिचुअल सोसाइटीज इंडिया का एक महान लक्ष्य है और एक ही वज्र संकल्प है।

ध्यान जगत।

''श्वास पर ध्यास'' – ध्यान योग है।
अपने कर्म पर ध्यास – कर्म योग है।
सत्यम पर ध्यास – ज्ञान योग है।
शास्त्रीयता पर ध्यास – विज्ञान योग है।
सही वॉक पर ध्यास – बुद्धि योग है।
आत्मविश्वास पर ध्यास – प्रगति योग है।
आत्मार्पण पर ध्यास– भक्ति योग है।
युक्ताहार पर ध्यास – आरोग्य योग है।
अहिंसा पर ध्यास – धर्म योग है।
परिवार के कर्तव्यों पर ध्यास – संसार धर्म योग है।
परस्पर सहकार पर ध्यास – संघ धर्म योग है।
परिसरों का परिशुद्धता पर ध्यास –नागरिक धर्म योग है।
व्यक्ति के न्याय पर ध्यास – राजधर्म योग है।
भूत दया पर ध्यास – करुणा धर्म योग है।
गुरु वाक्य पर ध्यास – शिष्य धर्म योग है।
अनुनित्य प्रशिक्षण पर ध्यास – गुरु धर्म योग है।
दुख रहित पर ध्यास – बुद्ध योग है।
सारे प्राणियों से मित्रता पर ध्यास– मैत्रेय बुद्ध योग है।
''श्वास पर ध्यास'' – ध्यान योग है।
''ध्यान मूलं इदं जगत''।

''सूक्ष्मता मे मोक्ष'' ।

मनुष्य एक नहीं है; दो है! एक देह और दूसरा देही। एक स्थूल है और दूसरा सूक्ष्म है। स्थूल प्रकृति में है और सूक्ष्म पुरुष में है। इस प्रकृति और पुरुष का मिलन ही जीव है। इसीलिए जीव द्वैत है और अज्ञानता है।

स्थूल अवस्था में कामना और भोगना होते हैं। और सिर्फ सूक्ष्म में ही मोक्ष रहता है। केवल स्थूल दृष्टि में रखेंगे, तब सिर्फ कामना और भोगना, कभी–कभी मिलता है। लेकिन अगर सूक्ष्म को दृष्टि में रखेंगे, तब इस कामना और भोगना दोनों शाश्वत रहेंगे। जो मोक्ष प्राप्त करते हैं, उन्हीं को इस लोक में भोगों सही में संपूर्ण प्राप्त करते हैं।

इसीलिए एक जीव का पूरा कल्याण किस में है ? मतलब इस जीव एक दिख रहा है, लेकिन दो है का मालूम करना है। इस के लिए स्थूल अवस्था और सूक्ष्म अवस्था के बारे में अच्छी तरह जानना चाहिए।

यह सभी सिर्फ और सिर्फ ध्यान द्वारा ही होगा। ध्यान मतलब ''आना–पाना सती'' से ही संभव है।

''ध्यान गोविंदम।''

गो का मतलब इंद्रियां है !

गोपाल का मतलब अपने इंद्रियों को अपने अधीन में रखने वाला है।

इंद्रियां छः हैं। बाहर की ओर पांच है, और अंदर की ओर एक है, मनस । कुल मिलाकर छः हैं। जो भी इन 6 इंद्रियों को अपने अधीन में रखता है, मनस है, मतलब वही गोपाल है! जो भी आत्मा अनुभव पाते हैं, वही गोपाल बन सकते हैं! तभी इंद्रियों को अपने वश में रखकर, सुख और शांति देती है !

तब तक असीमित स्थिति में रहने वाले इंद्रियों, आत्मा अनुभव के बाद और आत्म दीप्ति के बाद, सीमित हो जाते हैं। जब इंद्रिय सीमित तत्व में रहते हैं, तभी परम सुख और परम शांति संभव है!

'योग: चित्त वृत्ति निरोध:', कहां है पतंजलि महर्षी ने । मतलब चित्त का वृत्तियों को निरोध करना ही, योग कहलाते हैं!

चित्र वृत्ति निरोध के लिए एक ही मार्ग है सुखमय प्राणायाम अथवा 'आना–पाना सती' अथवा 'श्वास पर ध्यास' अथवा पवन पुत्र बनना या मारुति पुत्र बनना मतलब प्राणधारी से हम सब एक होना।

गो का मतलब इंद्रियां! गोविंदम का मतलब इंद्रियों का और प्रकृति का सबका मूल है आत्म पदार्थ! गोविंदा ! गोविंदा ! करके पुकारते हैं; मतलब आत्मा, आत्मा को याद करना ही है ! तिरुपति वेंकटेश्वर स्वामी को गोविंदा पुकारते हैं।

वेंकटेश्वर स्वामी ने ध्यान किया है! और वह हम सबसे ही चाहता है ध्यान करना ! सिर्फ ध्यानियों के अलावा किसी और को वह सहन नहीं करेगा..... या तिरुपति में या पूरा दुनिया में!

''न केवल अपना सिरों पर बालों को निकालना....उनके अंदर का द्वारों को खोलना चाहिए!'' इसका मतलब हममें तमो और राजो गुणों, दोषी है! श्री वेंकटेश्वर स्वामी का दिया हुआ मार्ग है, और आज्ञा है कि, सदा सब लोग अनुसार करना चाहिए।

तुलसी वनम पुस्तक से।

''पुजारी से पूर्ण आत्मा''।

पुजारी

'भक्ति' के नाम पर, पत्ते और पुष्पों को खुद तोड़कर, दूसरों से तुड़वाकर, ''प्रकृति को विनाश करने वाला''! जैसे छोटे बच्चे अपने खिलौना से खेलते हैं, यह लोग बड़े विग्रहों से खेलने वाला ''बड़ा बालक'' है।

''मंत्र उपासक''।

साधना पर विश्वास रखने वाला। थोड़ा सा आगे बढ़ा हुआ है। खिलौना से खेलने छोड़ दिया है, और समझा कि सारे शक्तियां अपने अंदर है। और उन शक्तियों को बाहर निकालने के लिए अत्यंत मुश्किल साधनाएं करने वाला ''साहसी'' है।

''वेदांती''।

''प्रकृति को विनाश नहीं करने वाला पंडित है'' लेकिन, आत्म तत्व को मालूम हुआ,अपने अंदर ही शक्तियां है को मालूम है, लेकिन उस शक्तियों को बाहर निकालने के लिए कोई भी ध्यान साधना नहीं कर कर,

अपने बातों से, अपने वाक चातुर्य से, खुद ही खुश होने वाला बेवकूफ है।

''ध्यान साधक''।

असल, होशियार मनुष्य, जो जानता है कि सारे शक्तियां अपने अंदर है। तुरंत उस शक्तियों को बाहर निकालने के लिए ''आना-पाना सती'' मतलब ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान साधना में पूरी तरह लीन हुआ है।

''अवधूत''।

ज्ञान अनुभवों से बहुत आगे बढ़ चुकने वाला, ''निरंतर दूसरे लोकों में सूक्ष्म शरीर यान'' करने वाला। लेकिन भौतिक लोकों और आजू-बाजू लोगों को देखभाल नहीं करने वाला, इस दुनिया में लोगों को पागल जैसे दिखता है।

''सिद्धि''।

ध्यान में प्रकाष्ठ पहुंचकर अष्ट सिद्धियां पाने वाला! इस लोग, इन सिद्धियों को देखकर डरते हैं और आश्चर्य होते हैं।

''बुद्धा''

अपनी आखिरी जन्म में होने वाला, सबको सिद्धत्व और बुद्धत्व का रास्ता दिखाने वाला। निरंतर ध्यान और ज्ञान बोध करने वाला, ''सिद्धा'' बनने के लिए ध्यान परिपूर्ण होना चाहिए। बुद्धा बनने के लिए ध्यान और ज्ञान बोध निरंतर करना चाहिए।

''एक न एक पूर्ण आत्मा''।

सत्य लोक में एक ''सितारा'' के तरह शाश्वत रहता है! और अपने अंदर से ही नए अंशात्माओं को सृजन कर कर उनको भी जन्म- मरण चक्र में प्रवेश करता है। और जब तक वह बुद्धा नहीं बनते हैं, उनको देखभाल करते हैं।

पिरामिड ज्ञान नवरत्नों वाला किताब से।

श्वास ही गुरु है।

'साधना' मतलब 'गुरु' से ही शुरू होता है। जहां पर गुरु नहीं है, कहने वाला नहीं है, क्या करना, कैसे करना, कब करना, कहां करना, क्या नहीं करना, क्या कब करना, और क्या कब नहीं करना, यह सभी बताने वाला ही गुरु है।

गुरु ही कहेगा 'ऐसे करो, वैसे करो, ऐसे करना नहीं, वैसे नहीं करना, ऐसे करो, इस सीमेंट को इस्तेमाल करो, इस रेत को इस्तेमाल करो'।

इसलिए आध्यात्मिकता में भी ऐसा ही है। ''आत्मा ही पर ब्रह्म है'' को जानने के लिए क्या करना है? 'इस देह ही देवालय है' कहा है, उसको अनुभव में लाने के लिए मुझे क्या करना है, मास्टर जी? गुरु जी? करके पहले गुरु के पास जाना है।

भगवत गीता में श्री कृष्ण ने क्या कहा है

श्लोकः तद्विद्धि प्रणिपातेन परिप्रश्नेन सेवया : ।
उपदेक्ष्यन्ति ते ज्ञानं ज्ञानिनस्तत्त्वदर्शिनः ॥ (भ.गी.4-34)

तात्पर्यः 'तत विध्दि' मतलब उस सत्य का रूप रेखाओं, ज्ञान का रूप रेखाओं, उनको पहुंचने का विधानों, सब मालूम करो! 'तत विध्दि' सत्य को जानिए। 'प्रणिपातेना' - मतलब साष्टांग नमस्कार कर कर, 'परि प्रश्नेना' - अच्छा प्रश्न पूछ कर, 'सेवया' - उस गुरु के पैरों को दबाना, जब कहेंगे , ऐसे करके जब वह कुछ भी बताता है कि सब्जी लाना है, या कुछ भी , वह करना है।

गुरु सेवा करने के बाद, गुरु बोध करता है, इन विषयों को, 'ज्ञान का मतलब क्या है?' 'उसको कैसे प्राप्त करना है?' क्योंकि वह गुरु ज्ञान प्राप्त किया है।

इसी प्रकार ज्ञान प्राप्त करने वाला गुरु, ज्ञानी, तत्वदर्शी, यह सब बातें बताएंगे! तभी उनको साष्टांग नमस्कार करना चाहिए। गुरु के पास पहुंचना चाहिए! गुरु को साष्टांग नमस्कार करना चाहिए! गुरु को परिप्रश्नों

पूछना चाहिए! गुरु का सेवा करना चाहिए! तभी उस गुरु बोध करता है – ज्ञान बोध करता है। सब कुछ बोध करता है! क्या करना है बताएगा ! क्या नहीं करना है बताएगा! कैसे करना है बताएगा! कैसे नहीं करना है बताएगा! क्या नहीं करना है बताएगा! कब करना है बताएगा! कब नहीं करना है बताएगा! सब कुछ विवरण देता है। इसीलिए ''साधना प्रकरण'' केवल गुरु के पास ही शुरू होता है !

इसीलिए इस साधना प्रकरण में – इस आध्यात्मिक साधना प्रकरण में – ''कौन गुरु है'', ''क्या गुरु है ?'' का मतलब जानिए ''श्वास ही गुरु है''।

दो सफर रहते हैं। एक दुनिया में प्रापंचिक सफर, यहां पर बाहर वालों से पूछना है। दूसरा आध्यात्मिक सफर, यहां पर अंदर जो है उनसे पूछना है। तब अंदर कौन है ? हम जितना जानते हैं, अपना श्वास है। हमें मालूम है वह बाहर से अंदर जाती है और अंदर से बाहर आती है! इसीलिए इस आध्यात्मिक सफर में ''श्वास ही गुरु है''! यह बात आध्यात्मिक शास्त्र कहता है। पिरामिड स्पिरिचुअल सोसाइटीज का अत्य अद्भुत इस प्राथमिक ध्यान सूत्र आत्मा विज्ञान सूत्र क्या है कि ''श्वास ही गुरु है''।

''सुभाष पत्री जी'' गुरु नहीं है! ''गौतम बुद्धा'' गुरु नहीं है! और ''रमण महर्षि'' भी गुरु नहीं है! ''खुद अपने आप ही गुरु है, आपका श्वास ही आपका गुरु है'' !

''आप'' का मतलब ''आपका मनस'' – वह मनस ही शिष्य है! श्वास ही गुरु है! शिष्य गुरु के पास बैठना चाहिए! गुरु के पैरों के पास बैठना चाहिए! मतलब आपका मनस श्वास के पास बैठना चाहिए! और वहीं रहना चाहिए! अच्छी तरह से हठ योग साधना करने वाले तो, पद्मासन में बैठते हैं। और कोई योगाभ्यास नहीं मालूम वालों को अच्छी तरह से सुखासन में बैठना चाहिए। किसके पास बैठेंगे सुखासन में – ''गुरु'' के पास! गुरु कौन है ? – श्वास ही गुरु है! इसीलिए किसी दूसरे मनुष्य का अवसर ही नहीं है!

श्वास ही गुरु है! श्वास ही गुरु है!! श्वास ही गुरु है!!!

हम अभी यहां तक पहुंचे हैं की ''श्वास ही गुरु है''! इस मूल सिद्धांत तक, उस सत्य तक हम आए हैं। यही मूल ध्यान सिद्धांत है। इस 'श्वास गुरु' से एक होना चाहिए! श्वास सबको मालूम है, वह उच्छ्वास, निश्वास को ही ''आना'' और ''अपाना'' पाली भाषा में गौतम बुद्ध ने उस समय में कहा था। इसलिए हमें इन उच्छ्वास,निश्वास से एक होना चाहिए। गुरु के साथ रहना चाहिए। इस गुरु के साथ एक होना चाहिए। इस गुरु के साथ एक होना ही ''श्वास ही गुरु'' ही... इस उच्छ्वास,निश्वास के श्वास क्रिया से एक होना को ही ''आना-पाना सती'' कहां है गौतम बुद्ध! गुरु कौन है उनको मालूम पड़ा! और पूरा दुनिया को कहा है कि ''गुरु के साथ एक हो जाइए''।

गौतम बुद्ध ने कई लोगों के पास गया था! तारक राम, उद्धकरामभद्र जैसे कई लोग - उन लोगों ने ''मंत्र ही गुरु'' कह कर तुम 'बिना आहार रहना चाहिए', वही आपका गुरु है! नहीं तो 'ऐसे बैठकर उपनिषदों में कहने वाले वाक्यों को मनन करते रहो', करके ऐसे कई सारे गुरुओं कुछ-कुछ कहा है। नहीं तो अपना नाक को बंद कर कर, या तो चक्राओं पर अपना मनस लगाओ, या भ्रुकुटी मध्य स्थान में मनस लगाओ, ऐसे करके तरह-तरह के बताए हैं। वह इतना भोला था कि सब कुछ श्रद्धा भक्ति से करा था। तब उनको वह गलत है, यह गलत है, को मालूम करने के लिए साडे 5 साल तक लग गया है! अंत में एक-एक गलत को ''यह गलत है'', ''वह गलत है'', सहज है, सरल है और बहुत हल्का सा श्वास पर ही, कुंभक रहित, केवल पूरक रेचात्मक ''**श्वास पर ध्यास**'' ही रखा था..... ''**आना-पाना सती**'' किया था।

तुरंत उनका तीसरा आंख खुल गया है, पहली तिहाई रात में।

दूसरी तिहाई में उस तीसरी आंख द्वारा अपने 'जन्म परम्पर' और 'कर्म परम्पर' को जाना है!!

तीसरी तिहाई में इस दुनिया में दुख तृष्ण से ही है, और उस तृष्णा अविद्या से ही है, और उस अविध्या आत्म ज्ञान से ही खत्म होगा। इस विषय जानकर आत्मज्ञान साधना के लिए अष्टांग मार्ग दिखाया है ! दुख निवारण का उपाय बताया है ! इसके बाद में पूरा जीवन सबको 'आना–पाना सती' ध्यान बोध किया है।

"मैं इस प्रकार सरल, हल्का सा, स्वाभाविक '**श्वास पर ध्यास**' रखा हूँ ! और कुछ नहीं करना हैं ! ना कोई मंत्र बताना है। 'राम, राम' जपना नहीं है। राम के विग्रह के ऊपर ध्यान नहीं रखना है। एक ऐसा गुरु या किसी गुरु का मुंह पर ध्यास नहीं रखना है। आंखों बंद करके, आधा बंद करके, नहीं तो अपना श्वास को बंद कर कर, कुंभक जैसे प्रक्रिया नहीं करना है। ऐसे क्या नहीं करने को कहा है। और कहा है कि एक ही काम करना है। वही है 'श्वास पर ध्यास' – 'आना–पाना सती', क्योंकि श्वास ही गुरु है ! बुद्धा ने खुद अपने आप को गुरु नहीं माना है। और सबको कहा है कि, "अप्पो दीपो भव" – आप अपना दीप को जलाना चाहिए ! क्या मतलब ? "मैं दीप नहीं हूँ" कहा था। "आपका श्वास ही गुरु है" इसने कहा है।

इसीलिए पिरामिड स्पिरिचुअल सोसाइटीज का मूल सिद्धांत है, 'श्वास ही गुरु है' यहां पर दूसरे लोगों को और हमारे बीच में अंतर है ! 'आत्मा ही पर ब्रह्म हे' और 'जीव ही देव है' और 'देह ही देवालय है' करके सबको मालूम है ! लेकिन असली गुरु के बारे में ही मालूम नहीं है।

"गुरु ही विद्या देता है" ! उस गुरु के बिना अंध विद्या चल रहा है ! पूरी दुनिया अंधकार में पड़ा है ! किस लिए इस अंधकार में पड़े हैं ? क्योंकि उनको असली विषय नहीं मालूम है। जबकि सारे सत्य को मालूम है, लेकिन गुरु कौन है उनको मालूम नहीं है। हम लोगों को "श्वास ही गुरु है"! ओमकार गुरु नहीं है, गायत्री मंत्र गुरु नहीं है, नमाज ला इलाहा इल्लल्लाह करके आजान, सुनने, गाने से कुछ नहीं मिलने वाला है। मक्का में भी कोई गुरु नहीं है। काशी में भी गुरु नहीं है। लेकिन गुरु कहां है, हमारे नाक के अंदर ही गुरु है।

इसीलिए अन्नामाचार्य जी ने क्या कहा? अपने श्वास के अंदर ही भगवान है। योगेंद्र के पूरा शरीर के श्वास में ही खान है। देखिए उनको यह रहस्य मालूम है। वाल्मीकि को भी मालूम है। इसीलिए उसने कहा है कि ''वायु पुत्र बनिए'', ''पवन पुत्र बनिए'' , ''मारुति पुत्र बनिए''! इसी को गौतम बुद्ध ने 'आना-पाना सती' कहा है! इसलिए इस 'श्वास ही गुरु है' का विषय हर एक अणु में याद होना चाहिए। कान-कान में जाना चाहिए। जब कभी मार्गदर्शन चाहिए श्वास के पास जाना है। मतलब ध्यान में बैठना चाहिए। मतलब ''**श्वास पर ध्यास**'' ही रखना चाहिए''। ''**आना-पाना सती**'' में जाना है! दोनों आंखें बंद करना है, दोनों हाथों मिलाना है, दोनों पैरों को क्रास करना चाहिए। अपने मस्तिष्क को बंद कर कर, ''**श्वास पर ध्यास रखना चाहिए''!** श्वास ही गुरु है! ''**श्वास पर ध्यास**'' मतलब गुरु के साथ एक होना! इसलिए यह हर वक्त करता रहना चाहिए।

पिरामिड सत्य वॉक पुस्तक से।

''चक्षुओं''।

मनुष्य को चार प्रकार के चक्षु होते हैं। पहले ''चर्म चक्षु'', दूसरा ''मनो चक्षु'', तीसरा ''दिव्य चक्षु'', और चौथा ''ज्ञान चक्षु'' है ।

दिव्य चक्षु को खुलने के लिए, पहले और दूसरा चक्षुओं बंद करना चाहिए। मनो चक्षु जब बंद होते ही, दिव्य चक्षु खुल जाता है। अपने आप ''मनो चक्षु'' को बंद करने का मार्ग ही ''आना-पाना सती'' है। ''दिव्य चक्षु'' का प्रथम विस्फोट को ''विपश्यना'' कहलाते हैं। केवल ''दिव्य चक्षु'' को सही तरह से, मतलब शास्त्रीय कोण से अगर उपयोग करेंगे, तो ''ज्ञान चक्षु'' खुल जाती है....

ज्ञान चक्षु आत्मा विज्ञान प्राप्त करने के लिए है। ''दिव्य चक्षु'' को अपार उत्तेजित करने वालों को ''दिव्य'' कहलाते हैं।

''चित्त वृत्ति निरोध''।

मनुष्य में आलोचना परंपराओं को उस झंझट से प्रशांत स्थिति को बदलना ही ''चित्त वृत्ति निरोध'' कहलाते हैं! इस स्थिति को पहुंचने के लिए सिर्फ और सिर्फ ''आना-पाना सती'' मतलब ''श्वास पर ध्यास'' से ही होगा।

जैसे ''चित्त वृत्ति निरोध'' होते ही ''विपश्यना'' शुरू होता है। ''विपश्यना'' का मतलब दिव्य अनुभवों : 'चित्र वृत्तियों' का पर्दाफाश हुआ है, हमारा स्वरूप, हमको सामने आना शुरू होता है।

आनंदो ब्रह्मा किताब से।

''कॅाल विनियोग!''

हम बस में जाते रहते हैं - घर से ऑफिस को। उसे रास्ते में देखने के लिए कुछ नहीं है। अपने आंखों बंद कर कर, अपने ''**श्वास पर ध्यास**'' रखेंगे तो, उस आधा घंटा में कितना आनंद मिलेगा !

जिनको यह मालूम नहीं है अपना ''जीवन बोर'' होता है! और ''आधा घंटा भी बोर होता है''! और लगता है कि ''इस सफर बोर है'' और बस को और ड्राइवर को भी गाली देते रहते हैं। और बाजू वालों को गाली देते ही अपना शक्ति खो जाते हैं। तब ऐसे लोग कमजोर हो जाते हैं।

लेकिन जब इस ''एंजॉयमेंट साइंस'' जो जानते हैं, 'ध्यान शास्त्र' जो जानते हैं, 'आनंद शास्त्र' जो जानते हैं, वह क्या करेंगे कि, जैसे ही बस में बैठेंगे अपने आप से कहेंगे कि 'अभी मैं ध्यान का अद्भुत मजा ले रहा हूं' करके अपने आंखों बंद कर कर अपने '**श्वास पर ध्यास**' रखते हैं। नहीं तो एक किताब लेते हैं, भागवत गीता को पढ़ते हैं।

जहां कहां भी हो हर क्षण हमें आनंद में जीने के लिए, कई तरह के मार्ग हैं। घर में जब है, या बस में, या ऑफिस में भी, जब कोई काम नहीं होता है, 10 मिनट के लिए ध्यान कर सकते हैं। या तो एक पुस्तक पढ़ सकते हैं। थोड़ा संगीत का गाने सुन सकते हैं। उस थोड़ा सा समय भी कितना आनंद देता है। और कितना शक्ति प्राप्त होती है। यह सभी छोटे-छोटे सुझाव हैं।

''हर एक चीज एक शास्त्र है! और हर एक साइंस ही है''।

''रिकॉर्डिंग कैसे करना है''? वह बड़ा साइंस है! वह कला है, वह एक विद्या है, और वह एक शास्त्र है! जब हर एक छोटा सा शास्त्र है , तब ''पूरा जीवन आनंद होकर कैसे रहना है ?'' इसअद्भुत विषय के लिए ''एक शास्त्र'' नहीं होगा क्या? जरूर रहेगा!

सुबह उठते हैं, और उठकर ही दोबारा आलसी होकर सो जाते हैं। एक घंटा सोते हैं। अच्छा लगता है। ऐसे नहीं कर कर सुबह-सुबह उठकर ही स्नान कर कर ध्यान में बैठने से और ज्यादा आनंद रहेगा। हम उस 1 घंटे सोने से मिलने वाला आनंद से बहुत गुना, स्नान कर कर, आंखें बंद कर कर, अपने ''श्वास पर ध्यास'' रखेंगे तो अद्भुत 'चित्त वृत्त निरोध' होकर कितना ब्रह्मानंद मिलता है !

ऐसे ही, जब एक काम करते हैं - आनंद केलिए करते हैं। लेकिन इस काम से दूसरी तरीके से करने से, वही श्रम हो, दूसरे चीज में रखने से, हमें और ज्यादा आनंद अगर मिल रहा है, तब वही काम करना है ना!

इस समय मुझे रामकृष्ण परमहंस का याद आ रहा है। उसने तीन प्रकार के आनंद के बारे में बताया है। वह है विषय आनंद! भजन आनंद! और ब्रह्मानंद!

'विषय आनंद' मतलब जैसे कॉफी पीना, या इडली खाना जैसे हैं। 'भजन आनंद' मतलब अच्छा सा संगीत सुनना और 'ब्रह्मानंद' मतलब 'अपने अंदर हम स्थित होना'! विषय आनंद से ज्यादा भजन आनंद और उससे ज्यादा आनंद देता है।

लेकिन 'ब्रह्मानंद' मतलब हम 'ध्यान द्वारा चित्त वृत्ति निरोध' करने पर समाधि स्थिति में आनंद जो मिलता है! वह हजार गुना महान है।

इसलिए समय-समय पर जितना हो सकता है, ज्यादा आनंद हमें पीना चाहिए। इसीलिए सुबह-सुबह एक घंटा आलसी ना होकर और पलंग पर ऐसे सोने से, एक घंटा ध्यान करने से मतलब ''श्वास पर ध्यास'' रखने से कितना आनंद रहेगा!

आरोग्य ही स्वीय वरदान पुस्तक से ।

‘‘गाड़ी को पीछे मोड़ना।’’

गौतम बुद्ध ने अपना राज नगर से बाहर गया था। अपने जीवन में पहली बार एक रोगी को देखा, एक बुजुर्ग आदमी को देखा, और एक मौत भी देखा था, और एक भिखारी को भी देखा है। अपना रथ सारथी से पूछा, ‘‘क्या मैं भी ऐसे बुजुर्ग हो जाऊंगा?’’ हां, बुड्ढा हो जाएंगे, कहता है रथ सारथी। क्या ‘‘मैं भी मर जाऊंगा?’’, तब वह कहता है कि ‘‘हां जी आप भी मर जाएंगे स्वामी’’! तभी तुरंत उसने कहा ‘‘गाड़ी को पीछे मोड़ो! पीछे मोड़ों!’’ जो मुझे देखना है, खत्म हो गया है। अब इनसे अपने आप को मुझे कैसे रक्षा करना है? मुझे ‘इस मौत से’, ‘बुढ़ापे से’, यह सब से दूर रहने के लिए क्या करना है? तब उसने ध्यान मार्ग को पकड़ा है। बहुत जगह घूमा है।

लेकिन असम्पूर्ण उस ‘आध्यात्मिक’ ज्ञान खुद संपूर्ण अभ्यास कर कर, ‘‘वह असंपूर्ण आध्यात्मिक ज्ञान है’’, को जानकर वह स्वयं अदभुत अध्यात्मिक विज्ञान को पाया है! अद्भुत ‘‘**आना-पाना सती ध्यान**’’ द्वारा, मतलब ‘‘**श्वास पर ध्यास**’’ द्वारा ! अपना ‘तीसरा आंख’ खुल कर, जाना कि ‘**वह खुद यह शरीर नहीं है**’**!** इस जन्म से पहले वह था, यह विषय जाना है! और स्त्रस्त्रवही मध्य में भी था और प्राण प्रतिष्ठा कर रहे हैं।

और खुद ही! वह ही उस प्राण है! और उस शक्ति भी वह ही है! यह विषय उसने जाना है।

इसलिए वह दुख से विमुक्त हुआ है! इसका मार्ग उसने जाना है! ‘‘दुख विमुक्ति मार्ग, और रोग विमुक्त मार्ग’’ पाया है।

‘‘श्वास पर ध्यास’’ !

हर रोज दोनों आंखें बंद कर कर एक घंटा, या दो घंटा ‘श्वास पर ध्यास’ रखने से अद्भुत प्राण शक्ति हमारे शरीर में लेते है। तब कितने भी लाखों साल इस भौतिक शरीर रहेगा। विश्वमय प्राण शक्ति से तैयार हुआ इस वाहन को हर समय सदा इस विश्वमय प्राण शक्ति हम भेजते रहना चाहिए। हर एक दिन 24 घंटों में विश्वमय प्राण शक्ति को पहुंचाना ही ‘‘ आना-पाना

सती'' का लक्ष्य है! अद्भुत आरोग्य अगर पाना है तो ''आना–पाना सती'' अभ्यास मूल है।

''मुम्मिडिवरम बाला योगी''!

मुम्मिडिवरम बाला योगी ने कोई खाना नहीं खाया है। सिर्फ ''प्राण शक्ति'' से, ''योग शक्ति'' से और ''ध्यान शक्ति'' से इतने साल जिया है! हिमालय में बहुत लोग कोई भी भोजन नहीं खाकर रहते हैं! इसलिए वास्तव में भोजन का ज़रूरत नहीं है। सिर्फ चाहिए अद्भुत भौतिक शरीर को विश्वमय प्राण शक्ति। ऐसे देता रहना चाहिए। इसीलिए ''प्रथम भोजन प्राण शक्ति – विश्वमय प्राण शक्ति है''!

इस शरीर को उस विश्वक्मय प्राण शक्ति पहुंचाने का विधान है ''आना–पाना सती''! इसीलिए प्रथम आरोग्य सूत्र है – ''आना–पाना सती'' से ''प्राण शक्ति भरना''।

''विश्वमय प्राणशक्ति''।

पहले ''आत्म शक्ति'' अनुक्षण हर एक भाव में भी भौतिक शरीर को देता रहना और ''आना–पाना सती'' द्वारा हर दिन जिसका जितना उम्र है, उतना मिनट अद्भुत विश्वमय प्राण शक्ति पहुंचाना है, और सुबह से लेकर रात तक अद्भुत पानी पीते ही...भौतिक शरीर को जल में डुबकी लगाकर, कभी कभी थोड़ा सा फल खाना, तब अच्छा स्वादिष्ट, सात्विक आहार जरूर लेना चाहिए।

आरोग्य ध्यान से ही शुरू होता है!

याद रखिए। इस आरोग्य सूत्र ध्यान से ही शुरू होता है। ध्यान में ''a, b, c, d'' अभी जानते हैं। 'a' का मतलब 'आना–पाना सती'– 'श्वास पर ध्यास' – 'b' मतलब 'चित्त वृत्ति निरोध' मतलब हमारा मनस को खाली करना। 'c' मतलब अद्भुत 'विश्वमय प्राण शक्ति' हमारे अंदर को आवाहन करना। 'd' मतलब 'दिव्य चक्षु का ज्ञान' – आत्मा अनुभव है।

''मनस को खाली करना चाहिए!''

इसलिए ''आना-पाना सती'' द्वारा मनस जब खाली हो जाता है अपार ''विश्वमय प्राण शक्ति'' प्राप्त होता हैं। जब भी हमें प्राण शक्ति चाहिए, तब चित्त वृत्ति को निरोध करना चाहिए। उसका मार्ग ही ''आना-पाना सती'' है! इसलिए उस अद्भुत प्राण शक्ति 'C' जब चाहे तब ले सकते हैं। कॉस्मिक एनर्जी ले सकते हैं।

मैं बहुत कम खाता हूं। लेकिन कितने हजारों किलोमीटर हर महीने घूमता रहता हूं! कितने लाखों बातें बात करता रहता हूं! कितने लोगों से, लाखों लोगों से चर्चा करता हूं! तब इतना ज्यादा काम मैं कैसे कर पा रहा हूं? का मतलब आध्यात्मिक शास्त्र का अपार बल से ही! नहीं तो यह असंभव है!

माधव सेवा ही - मानव सेवा किताब से।

''पिरामिड सूत्रो ही मानव जाति के लिए आदर्श सूत्रो हैं''!

मेरे प्रिय दोस्तों, सभी लोग ''**श्वास पर ध्यास**'' रखेंगे। दोनों आंखें बंद करेंगे। इस क्षण से ही ''**श्वास पर ध्यास**'' रखेंगे। इस क्षण से ही शाकाहार बनेंगे। इस क्षण से ही वृक्षों को बढ़ाएंगे - इस क्षण से ही सबको सब कुछ सिखाएंगे। आज ध्यान विद्या सीखें हो - आज ही सबको इस विद्या सिखाना है। आज आप शाकाहार बना है, आज ही सबको शाकाहारी बनाने के प्रयास करना है। आज आपने वृक्षों को नहीं काटने को सीखा है, आज ही सबको सिखाना है!

करेंगे! और करवाएंगे! हम जितना करेंगे उतना ही करवाने का शक्ति मिलेगा। दोनों परस्पर एक के ऊपर एक आधारित है।

''श्वास विज्ञान ज्योति'' किताब से।

''श्वास विद्या ही बोध किया है!''

पुराने दिनों में गुरुकुल में श्री राम जी को वशिष्ठ जी, श्री कृष्ण को संदीप महर्षि, भी इस विद्या ही अभ्यास किया है। उसी को आजकल हम प्रवेश करवा रहे हैं! 'उन दिनों एक सत्य और आजकल एक सत्य' यह बहुत हास्यास्पद है! सत्य हर समय एक ही होता है! सत्य मतलब सर्व देश, और सर्व काल, और सर्व परिस्थितियों के अतीत है। आजकल पिरामिड मास्ट्र्स जिस तरह से सबको इस 'आना-पाना सती' ... मतलब 'आना' का मतलब 'उच्छवास' अपाना का मतलब 'निश्वास' 'सती' का मतलब 'साथ रहना', सिखा रहे हैं। इस आना पाना सती मतलब 'श्वास पर ध्यास' विद्या सबको बोध कर रहे हैं। वही श्री कृष्ण को सांदीपनी महर्षि और श्री राम जी को वशिष्ठ महर्षि और श्री अंजनैया स्वामी को अंजना देवी ने सिखाया है। तब भी, आज भी और कभी भी, यही ध्यान सत्य है!

ज्ञान क्षेत्र पुस्तक से।

''ध्यान क्षेत्र''।

मेरे प्रिय दोस्तों! ध्यान मतलब ज्ञान का प्राथमिक..... है। ''ध्यान क्षेत्र'' मतलब अत्यंत मूल क्षेत्र है। ''ध्यान क्षेत्र'' मतलब बहुत ही आसान है। ''केवल अपने श्वास से रहना है। तब मनस शून्य हो जाती है...'' बस इतना ही है! ध्यान क्षेत्र बहुत सिंपल है, ज्ञान क्षेत्र अनंत है।

ध्यान क्षेत्र – ''दोनों आंखें बंद करो! अपने हाथों में हाथ रखो – और 'श्वास पर ध्यास रखो' – तब मनस निर्मल हो जाती है।'' बस उतना ही है!

आत्म क्षेत्र बहुत सिंपल है। ध्यान क्षेत्र बहुत सिंपल है। दोनों ही दो विभाग हैं – श्वास अनुसंधान द्वारा – पहले स्थिर सुख आसन लीजिए! बाद में श्वास से अनुसंधान करो और करते रहो – तब मनस निर्मल हो जाएगी। तब चित्त वृत्ति निरोध होगा। इसके बाद पूरा आप जान लेंगे।

इसलिए मेरे प्रिय दोस्तों! ज्ञान क्षेत्र जानेंगे कि वह एक विस्तार, और सुविस्तार क्षेत्र है! हर एक चीज जानते रहना चाहिए। हर क्षण जानना चाहिए। जानता रहना चाहिए। हर एक व्यक्ति से जानता रहना चाहिए और हर एक को सिखाना चाहिए।

ज्ञान क्षेत्र को जोर से तालियां बजाते हैं! इस ज्ञान क्षेत्र का मूल क्षेत्र ध्यान क्षेत्र को और जोर से तालियां बजाते हैं!

– ब्रह्मर्षि पत्रीजी !

आना–पाना सती किताब से।

आना-पाना सती करने का विधान।

आना–पाना सती अभ्यास कैसे करना चाहिए? इसके लिए आराम से बैठकर, दोनों पैरों को क्रॉस कर कर, दोनों हाथों में हाथ रखकर, दोनों आंखें बंद कर कर, अपना मस्तक को बंद कर कर, 'श्वास पर ध्यास' रखना चाहिए। तभी इस श्वास अपने आप धीरे–धीरे छोटा होकर, अंत में वह नासिकाग्र मतलब भ्रूमध्य में, आज्ञा चक्र के स्थान में, खुद ही स्थित हो जाती है।

जीवन का ध्येय पुस्तक से।

''बैकुंठ द्वार..... जय विजय''।

तीसरा आंख ही बैकुंठ द्वार है! बैकुंठ द्वारपालकों ही जय, विजय है। सत्य ही वैकुंठ लोक है। बैकुंठ द्वार को रक्षा करने वाला द्वारपालोकों ही जय विजय है – और वही उच्छवास और निश्वास है ।''जय विजय'' हर समय वहां बाहर रक्षा करते हैं। इधर से उधर, उधर से इधर, घूमते रहते ही हैं। नासिका में जो वायु है, इधर से उधर उधर से इधर, हर वक्त घूमती रहती है। इसीलिए उस ''द्वारपालकों'' से अगर हम दोस्ती करेंगे, और उनको मानेंगे, तब वह हमें अंदर जाने का अनुमति देंगे। मतलब बैकुंठ द्वार का दरवाजे खुलेंगे। जब हम 'आना–पाना सती' अभ्यास करते हैं, मतलब जय विजय के साथ रहते हैं, तभी तीसरा आंख खुलेगा – तभी बैकुंठ द्वार खुलेगा। तभी हम बैकुंठ के अंदर प्रवेश कर सकते हैं। तभी हम वैकुंठ लोक के वासी बनेंगे। जो भी जय विजय के साथ दोस्ती करेंगे, मतलब '**श्वास पर ध्यास**' रखेंगे, '**आना–पाना सती**' अभ्यास करेंगे.... वही लोगों को ...'**इस लोक में जय, और परलोक में विजय प्राप्त होगा**' !

– ब्रह्मर्षी पत्रीजी।

ब्रह्मविध्वरिष्ठ तटवर्ति राज्यलक्ष्मी के हिन्दी किताब

1) एक और जन्म Rs.160/-

2) ज्ञान माला Rs.70/-

3) श्री दत्तात्रेय जी का 24 गुरूओं ।................. Rs.70/-

4) अगर मानव को योगी बनना है तो ?........... Rs.60/-

5) महात्माओं का संदेशों Rs.50/-

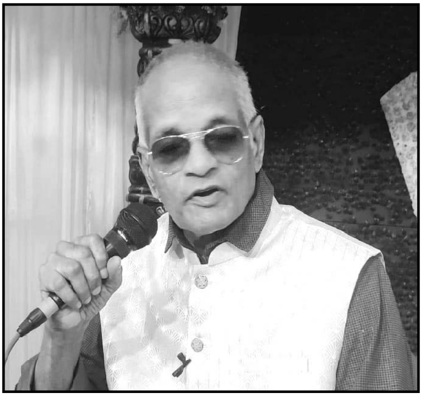
6) मानव के कर्तव्यों Rs.50/-

7) शाकाहार ही मानव का आहार है !.............. Rs.50/-

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.



Tatavarthy Raghavarao Sir
Books in English

1.	Life Science (Part-I)	Rs.120
2.	Why is Guiding Not Meditation ?	Rs.100
3.	Which is the right Meditation ?	Rs.100
4.	Die before death!	Rs.120
5.	The Law of Karma	Rs.100
6.	What is Meditation?	Rs.80
7.	True Path	Rs.80
8.	Why soul-knowledge	Rs.70
9.	What comes after death ?	Rs.70
10.	How to improve Financial Status ?	Rs.60
11.	Wisdom is attained only through Meditation	Rs.60
12.	What is Intention?	Rs.50
13.	Why is this life?	Rs.50
14.	Vegetarian Food Is Human Food	Rs.50
15.	Meditation for the Development of Students	Rs.40
16.	Non violence and vegetarianism	Rs.40

श्री तटवर्ती वीर राघवराव के हिन्दी किताब

1. आत्म शास्त्र । Rs.200/-
2. ध्यान विद्या । Rs.160/-
3. भगवद् गीता का सार । Rs.160/-
4. सत्य मार्ग । Rs.160/-
5. मरने से पहले मरना है। Rs.130/-
6. गाईडिंग ध्यान क्यों नहीं ? Rs.120/-
7. भगवान कौन है। Rs.120/-
8. कर्म सिद्धांत । Rs.120/-
9. विज्ञान का अर्थ – निहितार्थ । Rs.120/-
10. ब्रह्म ज्ञान । Rs.100/-
11. यह जीवन क्यों है ? Rs.100/-
12. मेहर बाबा का संदेश । Rs.100/-
13. कौन सा ध्यान सही है ? Rs.100/-
14. मरने के बाद, साथ में आने वाले विषयों । Rs.80/-
15. भगवत के दृश्यों का अर्थ । Rs.80/-
16. आत्म हंतक कौन होता है । Rs.70/-
17. दुख निवारण का मार्ग Rs.75/-
18. उत्तम पुरूष Rs.60/-
19. आर्थिक स्थिति बढाना है तो ? Rs.60/-
20. निर्वाण मार्ग Rs.60/-
21. सत्य Rs.50/-
22. क्या हम इस लोक के वासी हैं या परलोक के वासी हैं ? Rs.50/-
23. गुरू को पहचानना कैसे ? Rs.50/-
24. विद्यार्थियों के विकास के लिए ध्यान विद्या Rs.50/-
25. शाकाहार ही मानव का आहार है! Rs.50/-
26. संकल्प अर्थात ? Rs.40/-

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

पत्री जी ने प्रकृति घाटी में क्या कहा है ? आप जैसे हैं वैसे रहो, ऐसे रहने के लिए क्या कष्ट है ? मेरे जैसे मत बनो।

''जो मैंने बताया है वह करो, लेकिन जो मैंने किया है वह मत करो।''

मेरे बस का मैं करूंगा, आपको जो करना है मैं बताऊंगा। आपके स्वधर्म के हिसाब से जो लगता है वही करो, मेरा स्वधर्म के हिसाब से मुझे जो लगता है मैं वह करूंगा। मेरे हिसाब से मैं, और आप को नहीं, और आपके हिसाब से मैं नहीं, सब अपने अपने हिसाब से रहना है।

शेर को देखकर एक लोमड़ी शेर नहीं बन सकता है। उसे क्या लाभ है, वह कभी शेर नहीं बन सकता है। जब शेर को देखता है लोमड़ी सलाम करके चले जाती है। आप जैसे आप रहो, मैं अपने जैसे रहूंगा, उतना ही बस। मुझे देखकर मेरे जैसे रहना सीखना नहीं, आप अपने जैसे रहना सीखो, कहा है पत्री जी।

ऐसे ही पत्री जी ने अपने किताबों में कई संदेशों द्वारा ''श्वास पर ध्यास'' मतलब ''आना-पाना सती'' ध्यान का महत्व कहा गया है। उसने अपने किताबों में कहीं नहीं लिखा है ''म्यूजिक ध्यान'' से इन लाभों मिलने वाला है।

इससे हम ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान का महत्व समझ सकते हैं। पत्री जी किन-किन किताबों में संदेशों द्वारा ''श्वास पर ध्यास'' ध्यान से कितने लाभों मिलते हैं, इस पुस्तक से हम जानते हैं। उसने कहीं भी नहीं कहा है कि, ''म्यूजिक पर ध्यास'' से इन लाभों मिलेगा ।

– ब्रह्मर्षि तटवर्ती वीर राघवराव

Rs.100/-