

अविद्या क्या है?

ब्रह्मविद्वरिष्ठ तटवर्ति राज्यलक्ष्मी



अविद्या क्या है ?



लेखक: ब्रह्मविद्वरिष्ठ तटवर्ति राज्यलक्ष्मी
हिन्दी अनुवाद: श्रीनिवास रेड्डी करार्

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

Rs.70/-

विषय सूची

1. अविद्या क्या है ? 3
2. ब्रह्मविद्या की महानता21
3. सुख, संतोष और शांति से जीने के लिए
क्या करना चाहिए ?.....31
4. संपदाएँ देखकर खुश होना नहीं,
ज्ञान प्राप्त होने पर खुश होना चाहिए.....34
5. आध्यात्मिक जीवन पर ध्यान क्यों नहीं दे पा रहे हैं ?..44
6. सत्य की अनुभूति न होने का कारण !.....52

ध्यान की पद्धति - श्वास पर ध्यान

हर किसी को अपने लिए उपयुक्त सुखासन में आराम से बैठकर.. दोनों हाथों को मिलाकर... आंखों को बंद करके... सहज रूप से होने वाले उच्छ्वास और निश्वास पर गौर करना है !

बीच में कई सारे विचार हमारे मन में आते रहते हैं, उन सबका खंडन करते हुए... वापस हमारे ध्यान को श्वास पर लाना है... ध्यान भटकता रहेगा लेकिन वापस श्वास पर ध्यान लाते रहना है. धीरे-धीरे.. विचार रहित स्थिति प्राप्त होगी... चित्तवृत्ति का निरोध होगा मन शून्य बन जाएगा। मन शांति प्राप्त करेगा। यही ध्यान स्थिति है।

इस विचार रहित स्थिति में प्राप्त होने वाले शारीरिक, तंत्रिका व्यवस्था और आत्मानुभव पर ध्यान देते रहना है। उस स्थिति में असीमित विश्वमय प्राणशक्ति शरीर के अंदर प्रवाहित होकर तंत्रिका व्यवस्था की शुद्धि करती है। इस शक्ति के कारण सारे रोग दूर हो जाते हैं। तंत्रिका व्यवस्था की शुद्धि के कारण सारे कर्म दूर हो जाते हैं।

साधारण रूप से मनुष्य की उम्र जितनी है.. कम से कम उतने मिनट तक.. हर रोज दिन में दो बार... ध्यान करना है।

1. अविद्या क्या है ?

ध्यान साधना क्यों करनी चाहिए ? ज्ञान क्यों बढ़ाना चाहिए ? इस विषय पर विचार करें तो, हर इंसान को समस्याएं, दुख और कष्ट क्यों आते हैं, यह समझने के लिए। मुख्य रूप से अविद्या और अज्ञान ही इसका कारण है, यह जानना चाहिए।

शंकराचार्य ज्ञान के अभाव को अज्ञान कहते हैं। लेकिन अविद्या का अर्थ है गलत ज्ञान... यानी किसी चीज को गलत तरीके से समझना। यानी अज्ञान और अविद्या अलग-अलग हैं।

अविद्या का अर्थ है गलत ज्ञान यानी

ए) जो है उसे ठीक से समझ न पाना।

बी) गलत समझना।

सही ज्ञान को सम्यक ज्ञान कहते हैं। तो सही ज्ञान क्यों नहीं है ? अविद्या और अज्ञान के कारण। और इसी कारण मनुष्य हमेशा दुख में रहता है।

अविद्या का अर्थ है जब किसी बात पर सही समझ न हो, गलत समझा जाए तो दुख आता है। बचपन से माता-पिता बच्चों के भले के लिए कुछ बातें बताते हैं। ऐसा बताते समय कभी-कभी जब पसंद नहीं आता तो कहते हैं कि मेरी माँ हमेशा ऐसी ही है, मेरे पिता हमेशा ऐसे ही हैं, वे मेरी माँगी हुई चीजें नहीं करते, वे मेरी माँगी हुई चीजें नहीं देते।

उदाहरण के लिए, छोटे बच्चों को चॉकलेट बहुत पसंद होती है। एक-दो बार खाने से कोई बात नहीं, लेकिन हमेशा चॉकलेट खाने से दांत खराब हो जाते हैं, इसलिए माँ हमेशा देने को तैयार नहीं होती। यानी बच्चों के भले के लिए ऐसा न देना माँ की जिम्मेदारी मानती है।

लेकिन नासमझ बच्चे कहते हैं कि मेरी माँ चॉकलेट नहीं खाने

देती, जब भी पूछता हूँ तो कोई न कोई बहाना बताती है। यानी सही समझ न होने के कारण गलत समझते हैं। यह बचपन में होने वाली घटना है, जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं, अगर माता-पिता उनकी माँगी हुई चीजें नहीं देते तो समझ न होने के कारण उनके प्रति द्वेष पाल लेते हैं। कुछ लोग कुछ न कर पाने की स्थिति में दुखी होते रहते हैं।

देखिए, कुछ लोगों की अपनी हैसियत से बढ़कर इच्छाएँ होती हैं। जब वे इच्छाएँ पूरी नहीं होतीं तो वे सोचते हैं कि मेरी जिंदगी ऐसी ही है, लेकिन उस स्थिति को समझने की कोशिश नहीं करते। इसका कारण ज्ञान का अभाव है। इस तरह गलत समझकर गलत अर्थ निकालते हैं।

जब सही समझ होती है तो किसी भी चीज को गलत नहीं समझते। इसके लिए ज्ञान होना चाहिए। लेकिन जन्म लेते ही कोई ज्ञानी नहीं होता।

अब पृथ्वी पर सभी अज्ञान में जी रहे हैं लेकिन ज्ञान प्राप्त करने की कोशिश नहीं कर रहे हैं। हमने बहुत पुण्य किया है, इसलिए हमने जाना है कि ज्ञान ही जीवन का परमार्थ है, ज्ञान होने पर ही हम अपने जीवन के लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं।

यह सब हमें इस जन्म में नहीं मिला है। पिछले जन्म में किए गए पुण्य के कारण ही हम सभी इस ध्यान मार्ग में आ पाए हैं। स्वाभाविक रूप से गुरु होने पर भी ज्ञान प्राप्त करने की इच्छा बहुत कम लोगों में होती है।

इस गलत समझ के बारे में शंकराचार्य और उनके गुरु गोविंद पादाचार्य ने कुछ उपमाएँ बताई हैं।

ए) गलत समझ के बारे में पाँच प्रकार बताते हैं

1) रस्सी को देखकर साँप समझना:

देखिए, संध्या के समय यानी अंधेरा होने के समय थोड़ी रोशनी होती है। मान लीजिए आपके आँगन में कुएँ के फ्रेम पर कोई रस्सी पड़ी है, आपने सुबह से उस रस्सी को नहीं देखा, अभी देखा है। उस धुंधली रोशनी में

उसे साँप समझ लिया। तुरंत डर जाते हैं कि अरे यहाँ साँप लेटा है।

यानी वहाँ हमें सही समझ नहीं थी, इसलिए यथार्थ को यथार्थ रूप में नहीं देख पाए। यथार्थ में वह रस्सी थी, लेकिन आपकी भ्रांति साँप के रूप में दिखाई दी और आप डर गए। इस तरह डरने से सही सत्य समझ में नहीं आया।

2) वैसे ही लट्ठा को देखकर भूत समझना:

यानी एक व्यक्ति जंगल में यात्रा कर रहा था, रास्ते में एक कटा हुआ पेड़ था। अंधेरे में उसने उसे आदमी समझा। चूँकि वह जंगल का ऐसा इलाका था जहाँ लोग नहीं आते-जाते थे, इसलिए उसे लगा कि यह निश्चित रूप से भूत ही होगा और वह भ्रम में पड़कर डर गया।

यानी यहाँ अविद्या के कारण गलत समझ आई। यानी लट्ठे को देखकर भूत समझकर भ्रम में पड़ गया। इस तरह सत्य समझ में नहीं आया।

3) वैसे ही कभी-कभी आकाश की ओर देखने पर जब बादल घने होते हैं तो बादल चलते रहते हैं। कुछ आकृतियाँ बनाते रहते हैं। कभी-कभी गलत धारणा के साथ उन बादलों को देखकर आकाश में देवताओं की तस्वीरें आ रही हैं, वे इस भ्रम में पड़ जाते हैं कि देवता प्रकट हो रहे हैं और उन्हें प्रणाम करते रहते हैं। और क्या मैंने देवताओं को देखा है, वे कहते हैं कि मुझे दिखाई दिया। यह भी एक गलतफहमी है। यहां वे गहराई में जाकर सोचते नहीं, देखते नहीं।

4) चमकती हुई वस्तुओं को चांदी समझकर भ्रमित होना:

कभी-कभी समुद्र के किनारे सीपियां पड़ी होती हैं। वे सूर्य की किरणों से चमकती रहती हैं। जब वे ऐसे चमकती हैं, तो लोग सोचते हैं, “अरे! यहां चांदी ऐसे क्यों पड़ी है?” इस भ्रम में पास जाकर देखने पर पता चलता है कि वह एक चमकती हुई वस्तु है, चांदी नहीं, लेकिन वे चांदी का भ्रम पाल लेते हैं।

5) मृगतृष्णा को देखकर पानी का भ्रम होना:

इसी तरह, गर्मी के मौसम में यात्रा करते समय दूर से पानी दिखाई देता है। लेकिन पास जाकर देखने पर वहां पानी नहीं होता। इसीलिए उसे मृगतृष्णा कहते हैं। तो लोग इसे गलत समझते हैं। यह गलत ज्ञान है।

देखिए, सांप भी वैसा ही दिखा, बादल भी वैसे ही दिखे, लट्ठा भी वैसा ही दिखा, चमकती हुई वस्तुएं भी वैसी ही दिखती हैं। मृगतृष्णा भी वैसी ही दिखी। ये सब सच नहीं हैं, यह पास जाकर देखने पर पता चलता है कि यह एक गलत धारणा है।

इसी तरह, जीवन में नापसंद लोगों के प्रति, या फिर अपने करीबियों के प्रति बुरी राय बना लेते हैं। कुछ लोग किसी को भी देखकर, किसी से भी बात करके बुरी राय बना लेते हैं। इसका कारण पिछले जन्मों से मिली वासनाएं हैं। लेकिन इस जन्म में इन्हें निश्चित रूप से छोड़ना चाहिए।

प्रारंभिक अवस्था में किसी का भी ज्ञान थोड़ा कम होता है, इसलिए वे सभी को गलत धारणा से देखते रहते हैं, गलतफहमी पालते रहते हैं। कभी-कभी जब वे बातें समझ नहीं पाते, तो उनसे दुश्मनी बढ़ा लेते हैं। इसके कारण झगड़े होते हैं और दुख मिलता है।

कभी भी ध्यान दें, “एक अच्छी बात ही मित्रता है, एक कठोर वाक्य ही शत्रुता है”। यदि कोई कुछ कहता है और आप कठोरता से कहते हैं कि हमें पता है, तो उनके मन में आपके प्रति बुरी राय बन जाती है। ऐसा बोलने का कारण? आपका अहंकार हो सकता है या सामने वाले व्यक्तियों के प्रति आपकी बुरी राय हो सकती है।

कुछ लोग यूँ ही सलाह देते रहते हैं। ऐसे लोग तुच्छ दिखते हैं। यह जानना चाहिए कि बिना पूछे सलाह नहीं देनी चाहिए। यह संस्कार खत्म होना चाहिए। इसके लिए ध्यान और ज्ञान दोनों होने चाहिए।

प्रारंभिक जन्मों में तमो गुण, रजो गुण में रहते हैं। यानी वे अधिक मानसिक स्थिति में रहते हैं, भय होता है। इस मानसिक स्थिति में वे मन को

प्राथमिकता देकर जीते रहते हैं। यानी कुछ जन्म शरीर के लिए, कुछ जन्म मन के लिए जीते हैं, इसलिए ज्ञान कम होता है।

जब वे ध्यान साधना के मार्ग पर आते हैं, तब गुरु के उपदेश से यह अविद्या, अज्ञान धीरे-धीरे दूर होते जाते हैं। यहां अविद्या का अर्थ है गलत धारणा जो सत्य जानने तक रहती है।

देखिए, अंधेरे में रस्सी को देखकर सांप कहा। इतने में कोई आया और लाइट जलाई, तो देखा कि वह रस्सी थी। तुरंत हंसने लगते हैं।

यानी सत्य जानने तक गलत धारणा नहीं जाती।

इसी तरह, जंगल में लट्ठे को देखकर भूत समझकर, जब कुछ लोग उधर ही जाते तो, उनसे कहते हैं कि मैंने अमुक स्थान पर भूत देखा। जब उसी रास्ते से यात्रा करने वाला दूसरा व्यक्ति कहता है कि अरे, वह तो परसों भी दिखा था, कल भी दिखा था, सभी को वह दिखता है। वह कोई भूत नहीं, कटा हुआ पेड़ है, तो वे अपनी राय बदल लेते हैं।

इसी तरह, बादलों को देवता दिखाई दिए बताते हैं। लेकिन अगर 10 मिनट तक बादल की ओर देखें, तो उसका आकार बदल जाता है। ओह, मैंने इसे देवता का रूप समझा था, लेकिन ये तो बादल ही हैं, ऐसा कहकर वे अपनी राय बदल लेते हैं।

इसी तरह, चमकती हुई वस्तुओं को चांदी समझा। लेकिन पास जाकर देखने पर पता चलता है कि वे सीपियां हैं।

और मृगतृष्णा को देखकर पानी समझकर जाने पर कितनी भी दूर जाने पर पानी नहीं दिखता। तब उन्हें पता चलता है कि वह मृगतृष्णा है।

ये गलत धारणाएं कैसे दूर होंगी? यानी सत्य जानने के बाद दूर होंगी। पहले मनुष्य में अविद्या उत्पन्न होती है, उसके बाद अज्ञान। लेकिन अगर हर बात में ऐसा ही रहा, तो यह सत्य से दूर करता रहेगा।

इस ध्यान मार्ग में आने के बाद ऐसी छोटी-छोटी बातें क्यों बताई जाती हैं! क्योंकि शंकराचार्य हमें हमेशा याद दिलाते रहते हैं कि कहीं ऐसी

वासनाएं, संस्कार आप में रहकर अविद्या की ओर, अज्ञान की ओर न ले जाएं।

यानी ये पांच ही नहीं, हमारे जीवन में ऐसी गलत धारणाओं के कारण सभी से शत्रुता होती है। आप सभी को गलत समझते हुए... मुझे सब कुछ पता है, मैं ही महान हूँ, ऐसा अहंकार नहीं पालना चाहिए, इसलिए ऐसी छोटी-छोटी बातें बताई गईं। यदि इन्हें सुधारा जाए तो अविद्या का नाश होता है।

अर्थात् ये गलत धारणाएँ, गलतफहमी, गलत ज्ञान, ये सब तुम्हारे भीतर से चले जाने चाहिए। हम सही ज्ञान बढ़ा रहे हैं, इसका मतलब है कि हम 'अहं ब्रह्मास्मि', 'तत्त्वमसि', 'सर्वं खल्विदं ब्रह्म' सीख रहे हैं, यह सही है, लेकिन यदि तुम विचार के माध्यम से अपनी अविद्या और अज्ञान को दूर नहीं करते, तो तुम कितना भी ज्ञान प्राप्त कर लो, वह व्यर्थ है।

इसलिए रमण भगवान 'विचारना' (तहक्रीकात, Investigation, Enquiry) कहते हैं। और वशिष्ठ जी ने भी 'विचारना' को ही परम ज्ञान कहा है।

इसी तरह, आजकल बहुत से लोग इच्छाओं के लिए ध्यान कहते हैं। वास्तव में, ध्यान इच्छाओं के लिए बिल्कुल नहीं है। ध्यान केवल परमात्मा के दर्शन के लिए है। जब तक इच्छा है, तब तक तुम मन की स्थिति में ही हो, ऐसा इन पुस्तकों के माध्यम से विस्तार से बताया गया है।

तो फिर क्यों नहीं समझ पा रहे हैं? क्योंकि सही स्वाध्याय नहीं करते। इतना ही नहीं, यदि इच्छाएँ हैं, तो तुम किस स्थिति में हो?

इसी तरह, गुरु ने कहा कि तुम ही ईश्वर हो। जब तुम यह जान जाते हो कि इस सृष्टि के पीछे परमात्मा का तत्व है, तो तुम्हें क्या चाहना है? जब तुम ही ईश्वर हो, तो ईश्वर की क्या इच्छाएँ होंगी? इतना सब जानने के बाद भी यदि तुम अभी भी सांसारिक इच्छाओं के लिए ध्यान करते हो, तो यह एक

गलतफहमी है।

और इस गलतफहमी का कारण सही स्वाध्याय का अभाव है। उसी गलतफहमी के कारण लोग ध्यान को संकल्पों के लिए, कर्मों का नाश करने के लिए करते हैं। अर्थात् इस गलत ज्ञान, गलतफहमी के कारण! वे सही ज्ञान, अर्थात् सम्यक ज्ञान प्राप्त नहीं कर पा रहे हैं।

और उस स्थिति तक पहुँचने के लिए नीचे की सीढ़ी छोड़नी होगी। नीचे की सीढ़ी छोड़े बिना ऊपर की सीढ़ी पर नहीं जा सकते।

और नीचे की सीढ़ी वाली इच्छाएँ शारीरिक हों, मानसिक हों, या बौद्धिक हों, कोई भी इच्छाएँ हों, तुम अभी भी 'मैं शरीर हूँ' के भ्रम से मुक्त नहीं हुए हो। यह ध्यान में आने के बाद तुम्हारी पहली गलतफहमी है।

गलतफहमी का मतलब है कि गुरु के कहने के बावजूद भी तुम्हारी राय नहीं बदल रही है, अर्थात् इच्छाएँ उत्पन्न हो रही हैं, तो इसका मतलब है कि तुम ज्ञान के स्तर पर अभी तक विकसित नहीं हुए हो। इस पृथ्वी पर जो कुछ भी है, उसका अनुभव करते हुए, जो है उससे संतुष्ट होकर जीते हुए, तुम्हें अपने शरीर का उपयोग साधना के लिए करना चाहिए। साधना के लिए उपयोग करना चाहिए, इसका मतलब है कि सही विद्या सीखनी चाहिए, सही तपस्या करनी चाहिए, ऐसा कहा गया है।

अर्थात् यह "श्वास पर ध्यान" नामक ध्यान इच्छाओं को पूरा करने के लिए नहीं है। ये सभी इच्छाएँ इस सृष्टि से संबंधित हैं। इस सृष्टि से संबंधित इच्छाओं के लिए साधना नहीं है। इस सृष्टि को बनाने वाले सृष्टिकर्ता के दर्शन के लिए ही यह साधना है, ऐसी सच्ची समझ उत्पन्न हो जाए तो तुम्हारे भीतर कोई गलत विचार, गलत इच्छाएँ नहीं आएँगी। परमात्मा के दर्शन के अलावा यदि तुम इस पृथ्वी पर कोई भी इच्छा करते हो, तो इसका मतलब है कि तुम्हें गुरु ने जो बताया, वह समझ में नहीं आया।

पत्नी जी ने कहा, 'ध्यान से ही ज्ञान, ज्ञान से ही मुक्ति'। अर्थात् अंतिम लक्ष्य मुक्ति है। उसे छोड़कर यदि तुम अभी भी सांसारिक इच्छाएँ कर

रहे हो, तो इसका मतलब है कि तुम्हें ध्यान के बारे में सही समझ नहीं है।

संकल्प सिद्धि का मतलब है कि पृथ्वी पर चीजें प्राप्त करने की इच्छा करना संकल्प है, ऐसा लोग सोचते हैं। नहीं, तुम ऊपरी लोकों से निचले लोकों में आकर, सभी प्रकार के अनुभव प्राप्त करके, सभी प्रकार के पाठ, सभी जन्मों में सीखकर, मानव जन्म लिया है, तो तुमने केवल एक ही संकल्प के साथ यह जन्म लिया है। वह संकल्प क्या है? कि देह रहते हुए देह को बनाने वाले का दर्शन करना। उसी महा संकल्प के साथ तुम उस लोक से इस लोक में आकर यह जन्म लिया है।

लेकिन पिछले जन्मों की वासनाओं और संस्कारों के कारण तुमने सोचा कि यह शरीर भोगने के लिए आया है। लेकिन यह योग के लिए आया था, यह तुम भूल गए। यही गलत ज्ञान है। भोगने के लिए आया हूँ, ऐसा सोचना गलत ज्ञान है। मैं योग के लिए ही पृथ्वी पर आया हूँ, ऐसा जानना सही ज्ञान है। जब तुम यह सही ज्ञान प्राप्त करते हो, तो योग मार्ग में निश्चित रहते हो।

जब तक इच्छाएँ रहेंगी, तुम्हारी साधना ठीक से नहीं होगी। इसीलिए कहते हैं, “यदि तुम विश्व को नहीं छोड़ोगे, तो विष्णु तुम्हारे हृदय में नहीं रहेंगे।” यदि तुम्हारा चित्त शुद्ध है, तभी वह परमात्मा तुम्हारे हृदय में रह सकता है, तुम उनका दर्शन कर सकते हो, ऐसा महात्मा हमें कई अवसरों पर बताते रहे हैं।

यदि तुम्हें भगवान का दर्शन चाहिए, तो पहले तुम्हें अपनी दृष्टि बदलनी होगी! अर्थात् मैं जो भी जीव देख रहा हूँ, वह आत्मा का ही स्वरूप है, यदि हम अपनी दृष्टि बदल सकें, तो ये सांसारिक इच्छाएँ काफी हद तक कम हो जाएंगी। कोई शत्रु नहीं है, कोई मित्र नहीं है, इस धारणा को बदलते हुए, यदि आप समझते हैं कि वे अपने अनुभवों के लिए आए हैं, तो आपका ध्यान हमेशा आत्मा पर रहेगा।

इसलिए, पहले ध्यान में आने के बाद, अविद्या को नष्ट करने के लिए, आपको गुरु द्वारा सिखाए गए पहले पाठ को बार-बार याद करना होगा कि सभी आत्मा के स्वरूप हैं। जब आप इसे बार-बार याद करते हैं, तो वे धीरे-धीरे दूर हो जाते हैं।

इसलिए, शंकराचार्य कहते हैं कि ज्ञान बढ़ाने के लिए इस अविद्या और अज्ञान को नष्ट करना चाहिए। इसका मतलब है कि गलत धारणाओं, गलतफहमियों और गलत ज्ञान को नष्ट करना चाहिए। हमने इस समझ की कमी के बारे में पांच बातें सीखीं। अब हम जानेंगे कि गलतफहमी कैसी होती है।

बी) गलतफहमी

हम इन गलतफहमियों को कैसे करते हैं:

- 1) कभी-कभी अच्छी बात भी गलत बात जैसी लगती है।
 - 2) एक अच्छे विचार को दूसरे विचार के रूप में समझा जाता है।
 - 3) एक व्यक्ति के अच्छे गुण को दूसरे तरीके से, उसकी अक्षमता के रूप में माना जाता है।
 - 4) एक लक्ष्य को गलत लक्ष्य के रूप में समझा जाता है।
- ये चारों जीवन में हमेशा होते रहते हैं। शंकराचार्य ने कहा है कि इन सबका कारण अहंकार और ममकार ही हैं।

1) एक अच्छी बात का गलत बात के रूप में समझा जाना क्या है ?

ऐसी बातों को समझने और आपको ज्ञानी बनाने के लिए, व्यास ने अठारह पुराणों के माध्यम से कई उदाहरण दिए हैं।

वास्तव में, इच्छा होने पर लोग कैसे होते हैं, यह सीता को देखकर सीखा जा सकता है। क्योंकि जंगल में सुनहरे हिरण को देखकर, उन्होंने यह सोचे बिना राम से उसे लाने के लिए कहा कि क्या इस सृष्टि में सुनहरा हिरण हो सकता है। जब उन्होंने मांगा, तो राम उसे लाने गए। लक्ष्मण को उनकी

शक्ति पता थी। जब लक्ष्मण सीता की रखवाली कर रहे थे, तो सीता ने लक्ष्मण को भी राम की मदद के लिए जाने के लिए कहा। लक्ष्मण ने उन्हें बहुत समझाया। जब उन्होंने समझाया, तो वह बिना सुने बहुत कठोरता से बोलीं।

वहां लक्ष्मण द्वारा कही गई अच्छी बातें सीता को पसंद नहीं आईं। इसका मतलब यह है कि यहां यह समझना चाहिए कि यदि कोई इच्छा उत्पन्न होती है, तो उसे रोकना संभव नहीं है, चाहे कितने भी लोग कहें। यही शंकराचार्य कहते हैं। इसलिए, गुरुओं ने कई बार, कई तरीकों से कहा है कि तपस्या होने पर ही इच्छाओं को कम किया जा सकता है। फिर सब कुछ छोड़कर जंगल में गई उस महिला को उस सुनहरे हिरण की इच्छा क्यों हुई? और उसके कारण कष्टों में क्यों पड़ी?

केवल सीता ही नहीं, जब आपकी इच्छा बहुत अधिक होती है, तो आप बिना सोचे-समझे बातें कह देते हैं। इसी तरह, जब लक्ष्मण ने सीता को कितनी भी अच्छी बातें बताई, कि भैया को कुछ नहीं होगा, वह शक्तिशाली हैं, फिर भी वह अच्छी बातें उनके सिर में नहीं घुसीं और उन्होंने कठोरता से बात की, तो वह उन बातों को सहन नहीं कर पाए और सीता को अकेला छोड़कर चले गए।

यानी सीता को अच्छी बातें भी बुरी लगीं, यही गलतफहमी है। उस समय सीता ने लक्ष्मण को गलत समझा। उन्होंने गलतफहमी की दृष्टि से बात की।

2) इसी तरह, एक विचार का दूसरे विचार के रूप में समझा जाना

सीता को लंका ले जाने वाले रावण को विभीषण ने कई अच्छी बातें बताईं। क्योंकि विभीषण को राम की शक्ति पता थी, और यह भी पता था कि अच्छे लोगों से दुश्मनी मोल लेना हमेशा खतरनाक होता है। तो फिर बिना किसी गलती के राम से युद्ध क्यों? सीता को सौंपकर माफी मांगने पर राम मान जाएंगे, विभीषण ने कितनी भी अच्छी बातें बताईं, रावण ने नहीं सुनीं?

उसने कहा कि कायरतापूर्ण बातें मत करो।

वहां युद्ध होने पर बहुत जनहानि होगी, ऐसा न हो, और परमात्मा से, अच्छे लोगों से दुश्मनी नहीं लेनी चाहिए, इस भावना से विभीषण ने रावण को बहुत समझाया। लेकिन रावण ने नहीं सुनी।

इसलिए कहते हैं “विनाशकाले विपरीत बुद्धि:”। जब विनाश का समय आता है, तो बुद्धि ठीक से काम नहीं करती। क्या रावण कम था? उसने बहुत ध्यान किया था। उसे बहुत ज्ञान भी था, लेकिन जब विनाश का समय आता है, तो कितना भी पता हो, कभी-कभी गलतियां करने से नहीं चूकते। रावण के अहंकार के कारण ही विभीषण द्वारा अच्छी भावना से कही गई बातें उसके सिर में नहीं घुसीं और उसने अपना विनाश खुद ही मोल लिया। उसने उस अच्छे विचार को भी गलत समझा।

3) इसी तरह, एक व्यक्ति का गुण दूसरे तरीके से लगना:

दुर्योधन ने कितने भी बुरे काम किए हों, धृतराष्ट्र को वह अच्छा ही लगा। बेटे के प्रति उस ममकार के कारण सब कुछ अच्छा लगा। और उसके कारण विनाश ही हुआ। इसी तरह, पांडवों की अच्छाई दुर्योधन को पसंद नहीं आई, उसने उसे अक्षमता समझा। यानी उसने एक अच्छे गुण को भी बुरा समझा और नष्ट हो गया। ममत्व के कारण धृतराष्ट्र अपने बच्चे के गलत रास्ते पर चलने पर भी धर्म को भूल गए। और इस तरह उन्होंने गलत भावना से अपनी पसंद के अनुसार व्यवहार किया।

4) एक आकांक्षा दूसरे व्यक्ति को दूसरी

आकांक्षा के रूप में दिखाई देती है :

श्री कृष्ण का लक्ष्य दुष्टों का नाश करना और धर्म की स्थापना करना था। लेकिन गांधारी ने ऐसे कृष्ण को शाप दिया। इसका मतलब है कि उन्हें कृष्ण का लक्ष्य समझ नहीं आया। अगर गांधारी ने थोड़ा सोचा होता कि कृष्ण लोक कल्याण के लिए ये प्रयास क्यों कर रहे हैं, तो वह अपने बच्चों की दुष्टता को रोक पाती और अपने पति द्वारा दिए गए आदेशों को भी रोक

पाती ।

और कृष्ण ने, पांडवों को राज्य न देने पर, मांग पूरी न करने पर युद्ध होना ही पड़ेगा, ऐसा भी चेतावनी दी । इसका मतलब है कि जब अधर्म होता है, तो उसे मिटाने के लिए युद्ध की घोषणा करते हैं, लेकिन उनकी कोई और इच्छा नहीं होती । कृष्ण के लिए वह एक लक्ष्य था । क्या लक्ष्य था ? वे कहते हैं, “ धर्म संस्थापनार्थाय संभवामि युगे युगे ” । यानी धर्म की रक्षा करना कृष्ण का लक्ष्य है ।

और किसी भी तरह से देखा जाए तो कृष्ण ने धर्म के लिए ही किया, अपने स्वार्थ के लिए नहीं । ऐसा न करने पर भी गांधारी ने गुस्से में कृष्ण को शाप दिया कि उनके कारण उनका वंश नष्ट हो गया है, और कृष्ण का वंश भी नष्ट होना चाहिए । इस तरह बहुत से लोग अहंकार और ममत्व के कारण गलतफहमी पैदा करके दुनिया का विनाश करते हैं । इसका कारण अविद्या है ।

अहंकार और ममत्व , ये दोनों अगर अत्यधिक हों तो सत्य से दूर हो जाते हैं, यह अज्ञानियों को भले ही न पता हो, लेकिन ज्ञानियों को पता होता है । इसीलिए हमारे उपनिषदों में कहा गया है कि अहंकार नहीं होना चाहिए । जब अहंकार नहीं होता, तभी सत्य के करीब आते हैं । जो सत्य के करीब आते हैं, वही विजय प्राप्त कर सकते हैं, यह जानने वाले लोग इस अहंकार और ममत्व से दूर रहते हैं ।

अब देखिए, पांडवों और कौरवों दोनों के गुरु द्रोणाचार्य थे । वे विद्याएं तो सिखा पाए, लेकिन उनके गुणों को बदल नहीं पाए । और पांडव सत्य और धर्म में थे, इसलिए भगवान उनके पक्ष में रहे और कितनी भी कठिनाइयां आईं, उनसे उन्होंने ही रक्षा करके उन्हें बाहर निकाला । और कौरव जब अहंकारी थे, तो सत्य से दूर हो गए ।

इसलिए जब आप ध्यान मार्ग में आकर भी अज्ञान में होते हैं, तो आपका अहंकार और ममत्व अत्यधिक होती है और आप किसी की बात नहीं

सुनते। अब कुछ लोगों में अत्यधिक ममत्व होती है। लेकिन जब यह कहा जाता है कि तीव्र बंधन नहीं होना चाहिए, बंधनों से ही दुख आते हैं, तो वे कहते हैं, “हम कैसे छोड़ सकते हैं?” अगर वे यह बात कहते हैं, तो इसका मतलब है कि उनमें अत्यधिक बंधन है। ऐसे में यह समझना चाहिए कि उन्हें कितना भी समझाया जाए, जब तक वे उस बंधन से होने वाले नुकसान का अनुभव नहीं करते, तब तक उनमें बदलाव नहीं आएगा।

एक या दो बार बताना चाहिए, लेकिन अत्यधिक बताने पर इस युग में शत्रु बन जाते हैं। वे कहते हैं, “देखते हुए कैसे चुप रहें?” लेकिन उनके मन में कहीं न कहीं उस ममत्व नामक गंदगी के कारण, “मुझे कोई क्या बताएगा” ऐसा अहंकार होता है। लेकिन वह दूर होना चाहिए। ये दोनों छोड़ने पर ही विश्व विजेता बनते हैं।

इन दोनों को छोड़ने का मतलब इंसानों को छोड़ना नहीं है। मन में मौजूद अहंकार और ममत्व नामक गुणों को छोड़ना है। इन दोनों को छोड़ने पर ही धर्म को स्थापित कर सकते हैं, लेकिन इन दोनों को रखने पर धर्म को स्थापित नहीं कर सकते।

अब आप ध्यान का प्रचार कर रहे हैं। अगर शरीर पर ममत्व है, तो आप बाहर निकल ही नहीं सकते। अगर यह अहंकार है कि मैं इतना महान हूँ, मैं गांव-गांव घूमकर क्यों बताऊँ, तो आप ध्यान किसी और को नहीं बता सकते। अगर यह ममत्व है कि मेरी संपत्ति, मेरा पैसा मेरे बच्चों को ही मिलना चाहिए, तो आप दूसरे के लिए एक रुपया भी खर्च नहीं कर सकते। सभी दानों में ज्ञान दान सबसे बड़ा है, यह मंचों पर चढ़कर भाषण देने से परमात्मा प्रसन्न नहीं होते।

जो वाणी से कहे गए ज्ञान को आचरण से दिखा सकता है, वही इस दुनिया में महान होता है। बिना आचरण के मुंह से जो आए वह कहना भी महान नहीं है। पहले सही ज्ञान सीखना चाहिए। तभी दूसरे को बताने का

प्रयास करना चाहिए।

अगर आप गलत राय, गलत समझ, गलतफहमी में हैं, तो यह समझना चाहिए कि आपको पिछली जन्मों से मिली वासनाएं और संस्कार अभी तक नहीं छूटे हैं। अगर आप इस भ्रम की स्थिति में हैं कि वे हैं या नहीं, तो आपको और ध्यान देना चाहिए। कुछ लोग छोटी सी घटना होने पर भी बहुत दुखी हो जाते हैं। उसकी भी आवश्यकता नहीं है।

मेरा जीवन मुझसे ज्यादा प्रकृति को पता है, भगवान को पता है। अगर अब यह नहीं हो रहा है, तो इससे बेहतर अवसर आ सकता है, मेरे जीवन में इससे बेहतर हो सकता है, अगर आप सकारात्मक रहते हैं, तो निश्चित रूप से आपके जीवन में अच्छा ही होगा।

यदि आप जीवन में जो कुछ भी होता है उसे स्वीकार करते हुए जीते हैं, तो वह जीवन बहुत आनंदमय होगा। कुछ लोग उस जीवन को स्वीकार नहीं कर पाते और आलोचना करते रहते हैं, बिना किसी जांच के हर व्यक्ति की आलोचना करते रहते हैं। तो वे आलोचना क्यों कर रहे हैं? सही समझ न होने के कारण वे दूसरे व्यक्ति को गलत समझ रहे हैं। वे अपनी मूर्खता के कारण हमें परेशान कर सकते हैं, और उस मूर्खता को दूर करने के लिए आपकी शक्ति और बढ़नी चाहिए। हमें और बदलना चाहिए।

ध्यान के बिना दूसरे व्यक्ति नहीं बदलेंगे। ध्यान से ही दूसरे व्यक्तियों में बदलाव आता है। इसलिए, अज्ञानी के बदलने की इच्छा करने के बजाय, यदि ज्ञानी यह इच्छा करे कि मुझे और शक्तिशाली बनना है, मुझे दूसरे व्यक्ति को भी प्रभावित करने लायक महान बनना है, तो प्रकृति स्वयं आपका कर्तव्य ले लेगी और दूसरे व्यक्ति में बदलाव लाएगी।

इसलिए आप बातों से कुछ भी हासिल नहीं कर सकते, मौन से बहुत कुछ हासिल कर सकते हैं, ऐसा महात्मा हमेशा कहते रहते हैं। ध्यान और ज्ञान की भाषा क्या है? मौन। यही पत्री जी कहते हैं कि सहनशीलता ही प्रगति है। यदि आप सहन करते हैं और धैर्य रखते हैं, तो आपकी आध्यात्मिक

उन्नति स्वतः ही होगी। दूसरे को गाली देने से कोई फायदा नहीं, गलत समझने से कोई फायदा नहीं, अपमानित करने से कोई फायदा नहीं, मौन रहकर साधना बढ़ाते रहना चाहिए।

मुझे अवसर नहीं मिले, ऐसा सोचकर कभी दुखी न हों। अवसर मिलने पर भी उसे न पकड़ पाने वाला मूर्ख होता है, यानी मूर्ख सोचता है कि कोई और अवसर आएगा, आएगा, और वह उसे पहचान भी नहीं पाता। तो आए हुए अवसर का उपयोग करने वाला मध्यम होता है, और हर पल को अवसर में बदलने वाला उत्तम होता है।

कुछ पतियों को भीमवरम जाने की अनुमति नहीं होती। कुछ लोगों को नौकरियों के कारण समय नहीं मिल पाता, कुछ लोगों को व्यवसायों के कारण समय नहीं मिल पाता, तो यह सोचकर दुखी न हों कि यह संभव नहीं है। घर पर बैठकर ध्यान करना चाहिए, लाइव दिया जा रहा है उसे सुनना चाहिए। ऐसा करते हुए, सुनते हुए, मैं यह नहीं कहूँगा कि आपको पूरी तरह से मिलेगा, लेकिन आप कम से कम 50% तो हासिल करेंगे।

और यदि कुछ लोगों को अवसर मिलते हैं और कुछ को नहीं मिलते, तो यह दूसरे व्यक्ति के कारण नहीं है, मुझमें अभी भी कोई कमी है ? इसे अपनी सहनशीलता की परीक्षा मानना चाहिए। क्योंकि ध्यान में आने से पहले मुझमें बहुत अहंकार था। मैं जो कहता था वही चलता था। मैं इस अहंकार में था कि मेरा काम ही सही है। तो आज यदि मैं जो कहता हूँ वह नहीं हो रहा है, तो इसका मतलब है कि मेरा अहंकार दूर नहीं हुआ है, इसलिए मुझे और साधना करनी चाहिए, मुझे अपने मन को और शुद्ध रखना चाहिए। दूसरे व्यक्तियों में गलती नहीं है, मुझमें ही कोई गलती है, मुझे उसे बदलना चाहिए, ऐसा हर पल विचार करते रहना चाहिए।

ध्यान दें, कुछ लोगों को भीमवरम जाने की अनुमति नहीं होती, लेकिन कक्षाओं में जाने की अनुमति होती है। यदि मैं भीमवरम मना करता हूँ, तो यह क्यों जा रहा है ? उन्हें यह जिद होती है, ऐसे में ठीक है, मैं छोड़

देता हूँ, घर पर ही ध्यान करूंगा, कुछ दिनों तक धैर्य रखें, आपको निश्चित रूप से अवसर मिलेंगे।

अगर आप हर चीज़ में धैर्य दिखाते हैं, साधना करते हैं, और ज्ञान बढ़ाने के लिए उत्सुक रहते हैं, तो प्रकृति निश्चित रूप से आपके लक्ष्य को आगे बढ़ाएगी। ध्यान मार्ग में आने पर कभी यह नहीं सोचना चाहिए कि मैं ही सही हूँ। मुझमें और क्या कमियाँ हैं? मुझे क्या सुधारना है? अभी भी कमियाँ हैं, इसलिए मैं पृथ्वी पर यह पीड़ा अनुभव कर रहा हूँ, और यदि मुझे दुख रहित स्थिति है, तो आपको यह समझना चाहिए कि मेरी सभी कमियाँ, मेरे सभी पाप कर्म जल गए हैं।

हमें हर समय मन को शुद्ध करने का प्रयास करना चाहिए, लेकिन हमें दूसरों के बारे में सोचने की कोई आवश्यकता नहीं है। यदि आप एक मिनट भी दूसरों के बारे में सोचते हैं, तो आप अपनी साधना, अपना ज्ञान खो रहे हैं। सांसारिक जीवन में आपने परिवार के लिए, समाज के लिए, रिश्तेदारों के लिए, सभी के लिए जिया। लेकिन अब आप जानते हैं कि आपका कर्तव्य क्या है और आप वह कर्तव्य कर रहे हैं। आपको हर पल अपने लिए प्रयास करना चाहिए।

यह साधना, ज्ञान आपकी आत्मोन्नति के लिए, मन को शुद्ध रखने के लिए है। ध्यान के बिना आप अपनी बात नहीं रख पाएंगे, आप फिसलते रहेंगे। ऐसा न हो इसके लिए इंद्रियों को शक्ति चाहिए, यदि नहीं बोलना है तो नहीं बोलना है, नहीं देखना है तो नहीं देखना है, नहीं सुनना है तो नहीं सुनना है। ऐसी संयम की शक्ति साधना से ही प्राप्त होती है। साधना से मेधा शक्ति बढ़ती है, बुद्धि विकसित होती है, ज्ञान बढ़ता रहता है।

जब तक मन अशुद्ध रहता है, आत्मा से बुद्धि को प्रज्ञा नहीं मिलती। मन को शुद्ध रखने पर ही आत्मा से आने वाली प्रज्ञा बुद्धि को मिलती है। यही हमारा संकेत है। यदि आत्मा से प्रज्ञा नहीं मिल रही है, तो इसका मतलब है

कि इस जन्म में किए गए कर्म, या पिछले जन्म की वासनाएं अभी भी आपके मन को पकड़े हुए हैं।

अगर मुझे यहां अहंकार और ममत्व है, तो मैं सत्य से दूर हो जाऊंगा। सत्य के करीब आने के लिए इन दोनों को छोड़ना होगा। मुझे यह जानना होगा कि मुझे कभी भी ऐसे काम नहीं करने चाहिए जो मुझे सत्य से दूर ले जाएं।

इसलिए, दूसरा व्यक्ति कैसा व्यवहार कर रहा है, इससे आपको कोई फर्क नहीं पड़ना चाहिए। क्योंकि ? उसका व्यवहार आपकी साधना को कम नहीं करेगा, आपके ज्ञान को कम नहीं करेगा। आपकी साधना और आपके ज्ञान को कम करने वाला आपका मन ही है। क्योंकि मन हमेशा उन लोगों के बारे में सोचता रहता है जिनकी आपको ज़रूरत नहीं है। आप उन लोगों के बारे में सोच रहे हैं जिनसे आपको एक पैसा भी लाभ नहीं है, गलतफहमी पैदा कर रहे हैं, समझ नहीं पा रहे हैं।

आपका मन ही आपका शत्रु है। आप उन्हें स्वीकार कर रहे हैं, इसलिए आप साधना नहीं कर पा रहे हैं। आप उन्हें बाहरी रूप से रिश्तेदार मान रहे हैं। लेकिन जब आप आंतरिक रूप से यह मानेंगे कि भगवान ही मेरे रिश्तेदार हैं, तो आप हमेशा आनंदित रहेंगे। इसलिए वशिष्ठ कहते हैं, “जब आप बाहरी दुनिया में हों तो द्वैत में रहें, लेकिन जब आप आंतरिक रूप से हों तो अद्वैत में रहें।”

मैं आत्मा हूँ, मैं हर जगह हूँ, मैं ही सर्वात्मा हूँ, मैं ही परमात्मा हूँ, यह आपको ध्यान में हर पल याद आना चाहिए। अगर मैं आत्मा होकर भी आत्म-अनुभूति प्राप्त नहीं कर रहा हूँ, तो इसका कारण मन नामक बादल है। मन नामक परत है। देखिए, सूर्य में कितना प्रकाश है। बादल आते ही वह प्रकाश कम हो जाता है। क्या इसका मतलब यह है कि सूर्य नहीं है ? सूर्य है, बादल के कारण ऐसा लगता है।

आपके अंदर भी आनंद नामक परमात्मा, करोड़ों सूर्यों का प्रकाश

है। तो जब आप स्वयं ऐसे परमात्मा हैं, तो इन भ्रमों में क्यों पड़ रहे हैं ? इसका मतलब है कि अहंकार और ममत्व नामक बादल आड़े आ रहे हैं। इन बादलों को हटाने का तरीका ध्यान साधना है। आपको साधना करते हुए इस विचार को बदले बिना रहना चाहिए। साथ ही, ज्ञान बढ़ाते रहना चाहिए।

अपने प्रकाश को बाहर निकालने के लिए, मुझे यह ज्ञान कभी नहीं भूलना चाहिए कि मैं आत्मा हूँ। पल भर के लिए भी भूल गए तो माया दुनिया में वापस ले जाएगा। इसलिए हर पल मुझे यह याद रखना चाहिए कि मैं आत्मा हूँ और इस जागरूकता को खोए बिना इसे और अधिक याद रखने के लिए ध्यान करना चाहिए।

यानी, आप जाग्रत अवस्था में भूल जाते हैं, फिर ध्यान में बैठने पर याद करते हैं। जब आप कोई भी काम करते हुए यह जागरूकता नहीं खोते कि मैं आत्मा हूँ, तो मन की सारी गंदगी दूर हो जाती है। जब अहंकार और ममत्व जैसी बड़ी गंदगी दूर हो जाती है, तो आप शुद्ध आत्मा बन जाते हैं। आपका मन गंदा है, और उस गंदगी को दूर करने का तरीका ध्यान है।

केवल इस ध्यान से ही आप इन गलत विचारों, गलतफहमियों को दूर कर सकते हैं और सही समझ के साथ महान बन सकते हैं।

2. ब्रह्मविद्या की महानता!

आप इस ब्रह्मविद्या को सीखते हुए इसके बारे में जान रहे हैं। तो इस ब्रह्मविद्या को सीखने से क्या लाभ हैं? इस विद्या को सीखने के योग्य कौन हैं? आइए जानते हैं। ब्रह्मविद्या का अर्थ है वह विद्या जो ब्रह्म के बारे में बताती है। विद्या का अर्थ ज्ञान है, और ब्रह्म के बारे में बताने वाली विद्या को पराविद्या कहा गया है, और सांसारिक विद्या को अपराविद्या कहा गया है।

हालांकि, सांसारिक विद्या सीखने के लिए सभी योग्य होते हैं, लेकिन इस पराविद्या को सीखने के लिए कुछ ही लोग योग्य होते हैं। बहुत से लोग सोचते हैं कि इस पराविद्या को सीखने से क्या लाभ है? और इसे बेकार की विद्या कहते रहते हैं। वे सोचते हैं कि अपराविद्या सीखने से बहुत पैसा कमाया जा सकता है, लेकिन वे इतनी हीन स्थिति में हैं कि वे यह भी नहीं जान पाते कि पराविद्या कितनी उपयोगी और कितनी लाभदायक है। वे अज्ञानवश ऐसा बोलते हैं।

इस पराविद्या यानी इस ब्रह्मविद्या के बारे में हमें वेदों में भी बताया गया है। पूरा वेद पहले अपराविद्या के बारे में बताता है और फिर पराविद्या के बारे में बताता है। यह कहा गया है कि जो व्यक्ति पराविद्या सीखता है, वह न केवल इस पृथ्वी पर बल्कि परलोक में भी बहुत आनंद और सुख प्राप्त करता है।

लेकिन इतिहास को देखें तो दुनिया धीरे-धीरे कृतयुग से त्रेतायुग, त्रेतायुग से द्वापरयुग, द्वापरयुग से कलियुग में बदलती गई, और जैसे-जैसे युग बदलते गए, मनुष्यों की इस ब्रह्मविद्या में रुचि कम होती गई। हमें यह समझ में आता है कि इस ब्रह्मविद्या में रुचि कुछ ही लोगों को है, सभी को नहीं।

इसी तरह, कोई भी अपराविद्या सीख सकता है, लेकिन अध्ययन करने पर हमें यह समझ में आता है कि पराविद्या सीखने के लिए केवल कुछ

ही लोग योग्य होते हैं। यानी, परमात्मा को जानने की योग्यता केवल कुछ ही लोगों में होती है, सभी में नहीं। उस परब्रह्म का अध्ययन करना बहुत कठिन है। लेकिन जिसे प्यार किया जाता है उसके लिए कुछ भी मुश्किल नहीं होता। इसलिए, जो लोग इसके लाभों को जानते हैं, उनके लिए यह मुश्किल नहीं है।

लेकिन जो अयोग्य है, उसे न तो इसका लाभ पता होता है और न ही इसे प्राप्त करने की योग्यता होती है। उसे परलोक के सुखों के बारे में भी समझ नहीं आता। कुछ लोग कहते हैं कि परलोक है या नहीं, हमें नहीं पता, इसलिए हमें इसी लोक में सुखी रहना चाहिए। इनकी बातें सुनकर लगता है कि नास्तिकों और इनमें ज़्यादा फर्क नहीं है। क्योंकि नास्तिक कहते हैं कि ऐसा नहीं है, लेकिन ये लोग संदेह व्यक्त करते हैं।

हमारे उपनिषद क्या कहते हैं? पराविद्या रहित जाति हमेशा पीछे रह जाती है, नष्ट हो जाती है, पराधीन हो जाती है। जब लोगों में ब्रह्मविद्या की कमी होती है, तो वे पशुओं की तरह पराधीन हो जाते हैं, ऐसा हमारा वेदांत कहता है। यदि सत्य को जानने के लिए भगवा वस्त्र धारण करने के बाद भी यह ब्रह्मविद्या, ध्यान, कम हो जाए, तो वे साधु नहीं हो सकते। सत्य को जानने वाले, सत्य में जीने वाले ही सच्चे साधु होते हैं।

इसी प्रकार, जिसे बाह्येंद्रिय निग्रह और अंतःकरण निग्रह होता है, जो गुरु के माध्यम से प्राप्त ब्रह्मज्ञान को ध्यान के माध्यम से अनुभव में लाता है, वही सत्य कहने की योग्यता प्राप्त करता है। अर्थात्, जब गुरु के माध्यम से 'अहं ब्रह्मास्मि', 'तत्त्वमसि', 'सर्वं खल्विदं ब्रह्म' – यानी यह संपूर्ण सृष्टि ब्रह्ममय है, यह सृष्टि ब्रह्म की चेतना से ही चलती है – यह जान लिया जाता है, तब उन्हें यह ब्रह्मविद्या अच्छी तरह समझ में आती है। इसके लिए तीव्र साधना होनी चाहिए। ध्यान के बिना, गुरु द्वारा बताई गई विद्या नहीं आती। गुरु बताते हैं, लेकिन शिष्य को उसे अनुभव में लाने का प्रयास करना चाहिए।

इसलिए कहा गया है कि ब्रह्मविद्या रहित लोग पराधीन जीवन जीते हैं। और जो साधु कहलाते हैं, वे भी इस ब्रह्मविद्या को समझ न पाने, आचरण में न ला पाने, ध्यान न होने, बाह्येन्द्रिय और अंतःकरण निग्रह न होने के कारण सत्य कहने की योग्यता खो देते हैं, ऐसी चेतावनी हमारे वेदांत ने अंत में बहुत सुंदर ढंग से दी है।

बहुत से लोग सोचते हैं कि हम कक्षाएं पढ़ा रहे हैं, ध्यान करने की आवश्यकता नहीं है। लेकिन वेदांत ने स्पष्ट रूप से कहा है कि आप कितना भी जान लें, सीख लें, यदि साधना में कमी है, और इंद्रिय निग्रह नहीं है, तो आप आत्म विद्या, ब्रह्मविद्या बोलने की योग्यता खो देते हैं। इसलिए ब्रह्मविद्या को तलवार की धार पर चलने जैसा कहा जाता है। क्यों कहा गया है, यह हमें इन सब को पढ़ते हुए समझ में आता है।

यदि ध्यान में लापरवाही हो, इंद्रिय निग्रह न हो, धर्म का आचरण न किया जाए, अपवित्र जीवन जिया जाए, तो सत्य कहने की योग्यता खो जाती है। और कहा गया है कि वे पराधीन जीवन जीते हैं।

इसलिए, विवेकानंद ने कहा था, “मेरी रत्नगर्भा भूमि आज आध्यात्मिकता की कमी के कारण कर्ज में डूब गई है, जिस दिन मेरी भूमि आध्यात्मिकता में आगे होगी, वह फिर से रत्नगर्भा बन जाएगी।” इसलिए, उन दिनों में बड़े गर्व के साथ कहा जाता था कि इस संसार में सबसे महान सम्राट वह है जिसने ब्रह्म विद्या सीखी है।

क्योंकि सम्राट भी ब्रह्मविद्या सीखे हुए ब्रह्मज्ञानी के चरणों में गिरते थे, लेकिन ब्रह्मज्ञानी कभी किसी के चरण नहीं पकड़ता। यानी ब्रह्मविद्या इतनी महान है, वह उस परब्रह्म के बारे में जानने की विद्या है।

और इस ब्रह्मविद्या का लाभ क्या है ? कहा गया है कि इस लोक में सम्मान और परलोक में आनंद प्राप्त होता है। इसी प्रकार, यदि देखा जाए, तो कितना भी पापी क्यों न हो, समुद्र जितना पाप क्यों न किया हो, उन पापों से

इसी भूलोक में ब्रह्मविद्या के माध्यम से मुक्ति प्राप्त की जा सकती है। कहा गया है कि अपवित्र मन वाले को ब्रह्मविद्या नहीं आती, वे इसे समझ नहीं पाते। लेकिन जब वे ब्रह्मविद्या सीखते हुए साधना करते हैं, तो उन्हें इस पृथ्वी पर रहते हुए नरक में जाने की आवश्यकता नहीं होती।

वाल्मीकि का इतिहास लें, तो उन्होंने कई जीवों का शिकार किया, उन्हें सताया, बहुत पाप किया। फिर भी, एक ब्रह्मज्ञानी नारद जी के मुख से इस ब्रह्मज्ञान को जानकर, उन्होंने बहुत कठिनाई से 14 वर्षों तक लगातार ध्यान में बहुत दृढ़ता से बैठे रहे। यानी हर व्यक्ति के अंदर वह शक्ति होती है, लेकिन प्रयास की कमी के कारण वे उसे प्राप्त नहीं कर पाते।

यदि यह दुनिया चाहिए, तो मन का हस्तक्षेप होता है, लेकिन जो इस दुनिया को नहीं चाहता, परलोक में मोक्ष ही चाहता है, उसके लिए आत्मशक्ति अनंत रूप से काम करती है, यह हमें वाल्मीकि के इतिहास को देखकर समझ में आता है। जब मन को प्राथमिकता दी जाती है, तो इस शरीर को भोजन चाहिए, और भी बहुत कुछ चाहिए। लेकिन उन्होंने आत्मा को प्राथमिकता दी।

किसी का भी शरीर नश्वर है, लेकिन जब नारद जी ने सिखाया कि ध्यान में मरने पर भी अगला जन्म उत्तम होता है, तो वाल्मीकि ने बहुत मेहनत से साधना करके ब्रह्मज्ञानी बन गए, और उन्हें पाप लोक में जाने के बजाय मोक्ष की स्थिति प्राप्त हुई। इसका मतलब है कि यदि इस कठिन ब्रह्म विद्या का प्रयास और अभ्यास किया जाए, तो नरक जाना नहीं बल्कि मोक्ष प्राप्त करने की योग्यता मिलती है।

हालांकि, कुछ लोग पढ़ नहीं पाते, यानी उन्हें पराविद्या प्राप्त करने का अवसर नहीं मिल पाता। लेकिन जब उन्हें किसी पुण्य के कारण नारद जैसे गुरु मिलते हैं, और वे इस ज्ञान के बारे में सुनते हैं, तो वे कितने भी पापी क्यों न हों, अपने प्रयास से उन पापों को दूर करने की योग्यता रखते हैं, यह हमें

वाल्मीकि के इतिहास से समझ में आता है।

लेकिन एक बार सुनकर साधना में बैठना नहीं है, त्रेता युग में रत्नाकर को जो वातावरण मिला, वह इस युग में हमें नहीं मिल सकता। इसलिए द्वापर युग में अंत में कही गई यह वेदांत क्या कहता है? ब्रह्म विद्या प्राप्त करने के लिए नित्य ब्रह्म विचार होना चाहिए। इसीलिए हम कई बार विचार, विचार कहते हैं।

ब्रह्म कौन है, इस पर विचार होना चाहिए। ब्रह्म वह है जो सभी जीवों में अंतर्धामी के रूप में, आत्मा के रूप में है। वह जो अपनी चेतना से पूरी सृष्टि को चलाता है। और हमें यह जानना चाहिए कि योग्य लोगों को इस प्रकृति के माध्यम से सब कुछ प्रदान किया जाता है, और हमें नित्य इस ब्रह्म विचार को करते रहना चाहिए।

इसी तरह, सम का अर्थ है आंतरिक इंद्रियों पर नियंत्रण होना चाहिए। मनुष्य मन के प्रभाव से जीता है, इसलिए पहले सम ही बताते हैं, यानी मन को इस ब्रह्म के बारे में बताते रहने से सांसारिक चीजों में रुचि कम होती है और ब्रह्म में रुचि बढ़ती है। दुनिया में रहते हुए दुनिया में रुचि कम करना बहुत मुश्किल है। लेकिन हर चीज के पीछे परमात्मा की शक्ति है। चाहे भोजन लें, सांस लें, कोई पेय लें, फल खाएं, जो वैभव आता है वह ब्रह्म की चेतना से होता है।

इस दुनिया में रहते हुए, हर चीज पर विचार करते हुए, यदि आप इस ब्रह्म विद्या को नहीं जानते हैं, तो आपने अधूरा ही जाना है। ब्रह्म विद्या जानने पर ही आप पूर्ण रूप से जानते हैं।

कुछ लोग क्या करते हैं? गुरु के माध्यम से इस आत्मज्ञान, ब्रह्मज्ञान को जानने के बाद भी रुचि नहीं दिखाते। क्यों नहीं दिखाते? क्योंकि उन्हें इसके बारे में अध्ययन करना, विचार करना नहीं आता। लेकिन ये सब हमें पता चल रहा है, इसका मतलब है कि हम योग्य हैं, यह समझना चाहिए। और

जो लोग ब्रह्मज्ञान के बारे में विचार करते हुए इन सभी बातों को इकट्ठा करते हैं, उनकी ब्रह्म में रुचि बढ़ती जाती है।

इसी तरह, दम का यानी बाहरी इंद्रियों पर भी नियंत्रण होना चाहिए। आप दुनिया में रहते हुए अपनी बाहरी इंद्रियों का उपयोग दुनिया की चीजें प्राप्त करने के लिए करते हैं। या दुनिया की चीजों का अनुभव करने के लिए करते हैं। लेकिन इन इंद्रियों से स्वाध्याय करना चाहिए, कानों से उपदेश सुनने चाहिए, मुंह का उपयोग केवल सत्य बोलने के लिए करना चाहिए।

यानी पहले सत्य के बारे में अध्ययन करने से आंतरिक इंद्रियों और बाहरी इंद्रियों को सत्य के लिए उपयोग करने की योग्यता आती है। जितना अधिक अध्ययन करेंगे, सत्य बोलने की योग्यता उतनी ही अधिक आएगी, ऐसा कहा गया है। जब आप आत्मज्ञान, ब्रह्मज्ञान बढ़ाते हैं, तो आप में अविद्या, अज्ञान, अहंकार ये तीनों नष्ट हो जाते हैं।

जब आप ब्रह्म के बारे में अध्ययन करते हैं, तो आपकी समझ शक्ति बढ़ती जाती है। अज्ञान दूर होता है और ज्ञान बढ़ता जाता है। इसी तरह, मैं, मैं कहने वाले इस शरीर को सांसारिक शिक्षा या धन से अहंकार बढ़ता है। लेकिन ब्रह्मज्ञान जानने के तुरंत बाद, वे सोचते हैं कि मेरा कुछ भी नहीं है, सब परमात्मा का है, मेरी कोई महानता नहीं है, अहंकार भी नष्ट हो जाता है। इस ब्रह्मज्ञान से अहंकार, अविद्या, अज्ञान दूर हो जाते हैं।

इसी तरह, ब्रह्मज्ञान से सत्शील और पवित्रता ये दोनों आदतें बन जाती हैं। सत्शील का अर्थ है कि चरित्र हमेशा सही रखते हैं। और सदाचार का अर्थ है कि सभी के साथ प्रेम से रह पाते हैं। हर किसी में अंतर्धामी के रूप में परमात्मा है, इसलिए हर किसी से प्रेम करने की मानसिकता आती है। जब आप में अपवित्रता दूर होकर पवित्रता आती है, जब सत्शील आता है, तब आप में सत्य को बहुत निर्भयता से बोलने की शक्ति आती है।

बहुत से लोग कहते हैं कि हमें डर लगता है। डर क्यों लगता है ?

क्योंकि कहीं अंदर कुछ गलत हो रहा है। यदि आप अभी भी ममत्व , अहंकार, डर के वश में हैं, तो कहीं अंदर अपवित्रता है। अपवित्रता का अर्थ है अनावश्यक विचार। वह बुरा है, यह बुरा है, ऐसा कहकर दूसरे के बारे में बुरा कहते हैं। अर्थात् आपको यह समझना होगा कि आपकी अभी भी कोई गलती हो रही है।

सबको प्यार करने का मतलब यह नहीं है कि गलती करने पर भी माफ कर दिया जाए। इसका मतलब है कि गलती को भी निडर होकर बताया जाए। वे अस्थायी रूप से दुखी हो सकते हैं। लेकिन वे हमेशा सत्य में रहेंगे। इसलिए गुरु कभी भी गलतियों का समर्थन नहीं करते, अगर वे गलतियों का समर्थन करते हैं तो वे गुरु नहीं हैं। गुरु वही होता है जो गलतियों को सुधारता है।

अब आप सभी को लग सकता है कि मैडम बात नहीं करतीं। और सर जोर से बोलते हैं। सच में, मैं अभी तक राघवराव जितना विकसित नहीं हुई हूँ। मुझे सत्य पता है, धर्म पता है, अगर मैं बताऊं तो ही वे सुधरेंगे। लेकिन, क्योंकि मैं उनके जितनी विकसित नहीं हुई हूँ, इसलिए मैं चुपचाप कुछ नहीं कह पाती। मेरे मुंह से बात नहीं निकलती, इसका मतलब है कि मुझमें अभी उतनी हिम्मत नहीं है, यह मुझे समझ आता है। एक और बात भी है, राघवराव सर कह रहे हैं, तो मुझे क्यों कहना है, यह भी एक और आत्मविश्वास है।

क्योंकि हम दोनों पति-पत्नी हैं, हम दोनों एक ही काम कर रहे हैं, इसलिए जब एक व्यक्ति बता रहा हो तो दूसरे को फिर से बताने की क्या जरूरत है ? क्योंकि मुझे समझ आया है कि जब एक बार बताया जाता है तो आप में समझने की शक्ति होती है। ऐसे कई कारण हैं इसलिए मैं नहीं बता रही हूँ। यहां ध्यान दें कि गुरु हमेशा अंदर से प्रेम होने पर भी बाहर से कठोर दिखते हैं। शिष्यों को यह जानना चाहिए कि जो हमारी भलाई चाहता है वही

हमारी गलतियों को सुधारता है।

ब्रह्मज्ञान प्राप्त करना अपने आप नहीं आता। अब शिष्य हों या साधना करने वाले, एक दिन सीख लिया और हमारा काम हो गया, ऐसा नहीं है। निरंतर प्रयास से ही वे उस स्तर तक पहुँच सकते हैं। इसलिए अब इसके लिए हमारे वेदांत ने चार बातें बताई हैं, वे क्या हैं ?

1) पानी से अंग शुद्ध होते हैं:

हम रोज स्नान करते हैं। आज किया तो कल नहीं छोड़ते। यानी स्नान से हमारे शरीर के अंग शुद्ध होते हैं।

2) सत्य के आचरण से मन शुद्ध होता है:

तो सत्य का आचरण यानी सत्य को जानते हुए अगर हम हमेशा सत्य में जीते रहें तो मन शुद्ध होता है। यानी जो कुछ भी कर रहा हूँ वह परमात्मा के लिए कर रहा हूँ, जो कुछ भी स्वीकार कर रहा हूँ वह परमात्मा की कृपा से स्वीकार कर रहा हूँ, जब आप ऐसी सच्ची सोच रखते हैं और सत्य का आचरण करते हैं, तो आपका मन शुद्ध होता है।

3) वैसे ही विद्या और तपस्या से जीवात्मा शुद्ध होती है:

यानी जब आप शरीर में प्रवेश करके मन के प्रभाव में रहते हैं तो उसे जीवात्मा कहते हैं। जब आप मन के प्रभाव को कम करते हुए यह भावना रखते हैं कि मैं शरीर नहीं हूँ, मैं आत्मा हूँ, और उस स्थिति में जीते हैं, तो आप ही परमात्मा बन जाते हैं। इसलिए अब सभी को जीवात्मा कहते हैं। क्योंकि आप अभी भी मन के प्रभाव में हैं। तो यह जीवात्मा कब शुद्ध होती है ? विद्या और तपस्या से शुद्ध होती है।

यानी इस ब्रह्म विद्या, आत्म विद्या को सीखते हुए, सांसारिक आवश्यकताओं तक सीमित रहते हुए, यानी शरीर को भोजन की आवश्यकता है इसलिए जितनी जरूरत हो उतना लेना चाहिए, और आत्मा को हमेशा ध्यान की आवश्यकता है इसलिए अनावश्यक बातें करते हुए बैठने के बजाय ध्यान

करना चाहिए। इस प्रकार विद्या और तपस्या से जीवात्मा शुद्ध होती है।

4) ब्रह्मज्ञान से बुद्धि पवित्र होती है:

अभी तक आप मूर्ति पूजा करते हुए, पूजा करते हुए सोचते होंगे कि मुझे स्वर्गलोक मिल गया है, लेकिन आपको यह जानना चाहिए कि पृथ्वी पर साधना करके, इस ब्रह्मज्ञान को सीखने से उससे भी महान लोक, सत्यलोक तक पहुंच सकता है।

इसलिए आपको इस पृथ्वी पर रहते हुए ही इस ब्रह्मज्ञान, आत्मज्ञान को जानते हुए साधना करनी चाहिए। सिर्फ सुनने से आप पंडितों जैसे रहेंगे। आप देखेंगे कि कितने ही पंडित कितने भी प्रवचन दें, कितने भी पुराण बताएं, लेकिन कोई भी प्रवचनकर्ता यह नहीं बताता कि परब्रह्म ही इस सृष्टि को चला रहा है, या परब्रह्म तक पहुंचना है, या सत्यलोक तक पहुंचना है, या मोक्ष चाहिए तो ध्यान करना चाहिए।

उनका न बताना उनकी कमी नहीं है। सत्य का अध्ययन करने की शक्ति, और बताने की शक्ति केवल ब्रह्मज्ञानी में होती है। पवित्र हृदय में परमात्मा को स्थान देना है तो आपके मुंह से असत्य नहीं निकलना चाहिए, हमें कभी भी अपवित्र जीवन नहीं जीना चाहिए। वेदों ने स्पष्ट रूप से बताया है कि परब्रह्म के बारे में बात करने या बताने के लिए आपको बहुत पवित्र जीवन जीना होगा और पवित्र बातें करनी होंगी तभी आपको उस सत्य को बताने का अधिकार मिलेगा।

इसलिए जब आप ब्रह्मज्ञान की महानता को समझेंगे, तो आप भी उस ज्ञान को प्राप्त करने का प्रयास करेंगे। उस परब्रह्म को आप पसंद आए, इसीलिए आप पत्नी जी जैसे गुरु को पाकर आज इस स्थिति में हैं। और उस परमात्मा की कृपा से ब्रह्मज्ञान प्राप्त करने पर ही आपकी बुद्धि पवित्र होगी। तो, सभी पाप कर्मों को मिटाने के लिए ध्यान, और मोक्ष प्राप्त करने के लिए ब्रह्मज्ञान, ये दोनों मनुष्य पृथ्वी पर रहते हुए ही प्राप्त कर सकता है।

तो, इस सत्य को जानने के बाद आप उसी के लिए प्रयास करते हुए, निरंतर साधना करते हुए, पवित्र जीवन जी रहे हैं। सृष्टि में सभी को पवित्र जीवन जीने के लिए ब्रह्मज्ञान ही चाहिए, यह जानने के बाद आपको बताने का अधिकार भी मिल जाता है। यदि आप साधना नहीं करते हैं, तो आप फिर से अधिकार खो देंगे।

तो, पत्नी जी जैसा महान जीवन जीने के लिए निरंतर साधना करते हुए, सांसारिक सुखों के बारे में सोचे बिना परलोक में कैसे जाना है? कितनी जल्दी जाना है? कितना अधिक सीखना है? इस पर अधिक ध्यान केंद्रित कर सकें, तो आप इस पृथ्वी पर रहते हुए भी आनंदमय जीवन जी सकते हैं।

To watch Tatavarthi's zoom sessions:

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

Zoom ID: 2413823868 Password: RAO

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

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

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

3. सुख, संतोष और आराम से जीने के लिए क्या करना चाहिए ?

हर इंसान चाहता है कि वह सुखी, आरामदायक और संतुष्ट रहे। इन्हीं के लिए वह कई प्रयास करता है। आध्यात्मिकता में आने के बाद भी वह इन्हीं तीनों के लिए अधिक प्रयास करता रहता है। तो, इस तरह रहने के लिए भगवान ने सृष्टि में जो धर्म स्थापित किया है, उसका पालन करना चाहिए। वह क्या है ? कि आप सृष्टि को जो देंगे, वही आपको सृष्टि से मिलेगा।

यानी, यदि आप सुखी रहना चाहते हैं, तो दूसरों के सुख की कामना करें, यदि आप आराम से जीना चाहते हैं, तो दूसरों को आराम से जीने दें, यदि आप संतुष्ट रहना चाहते हैं, तो दूसरों की संतुष्टि में सहयोग करें।

सांसारिक जीवन में ऐसे सोचने वाले बहुत कम होते हैं। हर कोई खुद के लिए, खुद ही सुखी रहना चाहता है, खुद ही आनंदमय जीवन जीना चाहता है। खुद ही संतुष्ट रहना चाहता है। तो, इसका कारण हर इंसान का स्वार्थ है। उस स्वार्थ के कारण वे दूसरों की परवाह नहीं करते। लेकिन जब आप साधना करते हुए, विनम्र रहकर ज्ञान प्राप्त करते हैं, तो आप उस तरह से जीते हैं।

लेकिन सांसारिक जीवन में अहंकार नहीं जाता, विनम्रता नहीं आती। साधना के अभाव में, 'मैं ही महान हूँ, मैं ही अच्छा रहूँ' की इच्छा के कारण वे और अधिक दुःख में डूबते जाते हैं। लेकिन आध्यात्मिक जीवन में आने के बाद गुरु सबसे पहले शिष्यों को विनम्रता सिखाते हैं। सांसारिक जीवन में हमेशा भय और दुःख दोनों होते हैं। अपने पास जो कुछ भी है, उसे बचाने की कोशिश करते हैं, और डरते हैं कि कहीं वह खो न जाए। अपने लोग उनसे दूर चले जाएँ तो दुखी होते हैं।

ये भय और दुःख बुरे भाव हैं। ये सभी मन के दुर्गुण हैं। कितनी भी

पूजाएँ, व्रत, अनुष्ठान, यज्ञ-याग आदि किए जाएँ, मनुष्य में ये दुर्गुण नहीं जाते। केवल ध्यान साधना से ही उन गुणों को बदला जा सकता है। इस पृथ्वी पर साधना के बिना कुछ भी प्राप्त नहीं किया जा सकता। इसीलिए कहते हैं, “साधना से ही धरती पर कार्य सिद्ध होते हैं।”

तो, संसार की ओर मुड़ा हुआ मन अपवित्र हो जाता है, भ्रष्टाचार का आदी हो जाता है, दुर्गुणों का आदी हो जाता है। अपवित्रता का अर्थ है बुरे काम करना, बुरा जीवन जीना, भ्रष्टाचार का अर्थ है किसी भी गलत तरीके से पैसा कमाना। अब पूरी दुनिया ऐसी ही है, व्यापार में भ्रष्टाचार, नौकरियों में भ्रष्टाचार, हर जगह भ्रष्टाचार दिखाई देता है।

“दुर्गुण” का अर्थ है पिछले जन्म के बुरे संस्कार न छोड़ना, वे आदतें बन गए हैं और लोग कहते हैं कि मांस खाने में क्या बुराई है? शराब पीने में क्या बुराई है? जब तक यह अपवित्रता, भ्रष्टाचार और दुर्गुण रहेंगे, तब तक आनंदमय जीवन नहीं जी सकते।

तो, इन तीनों को दूर करने के लिए ध्यान और स्वाध्याय भी करना चाहिए। यदि सुख, संतोष और एक अच्छा जीवन चाहिए, तो इस पृथ्वी पर जो गुण आदत बन गए हैं, उन सभी को ध्यान से दूर करना चाहिए।

तो, इस तरह करते हुए मन को शुद्ध करने के लिए अच्छे दोस्त बनाने चाहिए। यदि कोई आपको हितकारी बातें बताता है, तो उन्हें मित्रता भाव से स्वीकार करना चाहिए। जहाँ भी विरोध हो, उसे दूर करने का प्रयास करना चाहिए।

शुरुआत में वे हमारी बात नहीं सुनेंगे, लेकिन आपके बार-बार कहने से सामने वाला बदल सकता है। बाहर वाले आपकी बात सुनें, आप इतने शक्तिशाली होने चाहिए।

अब पक्षियों को देखिए, वे अपना घर खुद बनाते हैं, चींटी अपना भोजन खुद लाती है। क्या उनमें बुद्धिमत्ता नहीं है? इस तरह देखें तो सभी

जीव कष्ट सहते हैं। वे दूसरों का छीनने की कोशिश नहीं करते, लालच नहीं करते। लेकिन मनुष्य ही दूसरे प्राणी को मारकर, मांस खाकर, खुद को बलवान बनाने की इच्छा से हिंसा कर रहा है।

तो, जब पाप हृदय से बढ़ जाता है, तो परमात्मा किसी न किसी रूप में दंड देता है। यदि ऐसे दंड भुगतते हैं, तो सुख, खुशियाँ कैसी होती हैं ? सोचिए !

इसलिए “ श्वास पर ध्यान ” का अभ्यास करके ब्रह्मांडीय शक्ति को लेकर अपने भीतर के परमात्मा को अर्पित करना चाहिए। यदि थोड़ा भी कष्ट न करें तो आनंद नहीं आता। सांसारिक धन से वस्तुएँ आ सकती हैं, लेकिन आनंद साधना से ही आता है। यदि आप सभी को आनंदित करना चाहते हैं तो हिंसा के मार्ग से अहिंसा के मार्ग पर आना पहला कदम है, परोपकार करना दूसरा कदम है, साधना, स्वाध्याय करके विचार करना तीसरा कदम है।

ये तीनों हों तभी अब्धुत, आनंदमय जीवन जी सकते हैं। मोक्ष प्राप्त करना यानी नित्य आनंद की स्थिति में रहना। जब मन को शुद्ध रखते हैं तब आत्मदर्शन होता है। मन शुद्ध होकर अद्वैत में जीते हुए आनंद से जी पाते हैं। यदि आप सुखी, प्रसन्न और आरामदायक रहना चाहते हैं तो इस सृष्टि में प्रत्येक व्यक्ति को वैसा ही रहने देना चाहिए।

4. संपदाएँ देखकर खुश होना नहीं, ज्ञान प्राप्त होने पर खुश होना चाहिए

मनुष्य उच्च स्थिति तक पहुँचे, यह कितनी भी बातें सुनते और करते रहें, बीच में अनजाने में माया के वश होकर उस माया से बच नहीं पाते और नीचे गिरते रहते हैं। इसलिए नित्य ध्यान करते हुए, ज्ञान सुनते हुए, बार-बार रोज़ मनन करते रहना चाहिए।

क्योंकि ? जैसे हमारे शरीर को नित्य भोजन की आवश्यकता होती है, वैसे ही आत्मा को उस प्राण शक्ति की आवश्यकता होती है। इस प्रकार आप नित्य साधना और श्रवण से अनेक बातें सीखते हैं। बहुत से लोग आपसे पूछते रहते हैं। कितने समय तक सुनेंगे ? कितने समय तक सीखेंगे ? और जब तक जीवित हैं तब तक भोजन कितना महत्वपूर्ण है ! एक आत्मज्ञानी को पृथ्वी पर जब तक है तब तक साधना और ज्ञान दोनों आवश्यक हैं, यह जानना चाहिए। यदि कोई अभी भी प्रश्न पूछ रहा है तो समझना चाहिए कि उसे अज्ञान नहीं छूटा है।

आप इस मार्ग में आने से पहले कैसे भी जिए हों, आध्यात्मिक जीवन में कदम रखकर सब कुछ जानने के बाद बहुत सावधानी से सब को यह जाँचते रहना चाहिए कि क्या मैं कहीं माया के वश तो नहीं हो रहा हूँ ? और माया के वश हुआ मनुष्य कैसा होता है ! वह अहंकार, गर्व और इच्छाओं से भरा होता है। जो कुछ भी बढ़ता हुआ दिखाई देता है, जैसे पद बढ़े, विद्या बढ़े, संपदाएँ बढ़ें, तो अहंकार और बढ़ता जाता है।

इसलिए महात्मा हों, गुरु हों, हमसे पहले साधना करके महान ज्ञान प्राप्त करने वाले महान लोग हों, वे अनेक उपमाओं से बताते हैं कि आत्मज्ञानी को अहंकार नहीं होना चाहिए। और कुछ महात्माओं ने कहा है कि “संपदाओं

से खुश होना नहीं, ज्ञान से खुश होना चाहिए”। यानी कुछ लोग संपदाएँ आने पर खुश होते हुए, अहंकार बढ़ाते हुए, दूसरों को नीचा दिखाते हैं। वैसे ही कुछ लोग वंशानुगत संपदाओं को भी अपनी कमाई मानकर अहंकार करते हुए और नीचे गिरते रहते हैं।

वहीं एक आत्मज्ञानी रोज़ साधना करते हुए, रोज़ ज्ञान सुनते हुए जब कोई नई बात सीखता है तो खुश होता रहता है। आप ध्यान दें, कभी-कभी नई बातें सुनकर आपको ही आश्चर्य होता है कि अरे! मैंने इस कोण से सोचा ही नहीं था। क्योंकि आप सोचते हैं कि जो आप जानते हैं वही सही है, और आगे बढ़ने का वही एकमात्र मार्ग है। यदि आपके सामने केवल एक ही मार्ग है तो! इतने लोग, इतनी किताबें क्यों लाते हैं?

कितने भी तरीकों से बताया जाए, आप ज्ञान में स्थित नहीं हो सकते। क्योंकि परमात्मा दिखाई नहीं देते, उनकी सृष्टि ही दिखाई देती है। क्योंकि आपको मन है, इसलिए हर पल माया के वश होकर पृथ्वी पर हर चीज़ की इच्छा करते हुए, इच्छाओं के गुलाम होकर, अपनी संपदाएँ देखते हुए, अहंकार बढ़ाते हुए, मानव जन्म का उद्देश्य क्या है यह जानकर भी भूलते रहते हैं।

इसलिए नित्य साधना और श्रवण साधक के लिए अनिवार्य है। विशेष रूप से शंकराचार्य ने भजगोविंदम में क्या कहा है!

मा कुरु धन जन यौवन गर्व

हरति निमेषत्कालः सर्व

माया मय मिद मखिलं भूत्वा

ब्रह्म पदं त्वं प्रविश विधिरत्व

अर्थ:- मुझे इतना धन है, मेरे पास इतने लोग हैं, मेरा साथ देने वाले हैं, मैं अच्छी जवानी में शक्ति और सामर्थ्य से भरा हूँ, यह सब है, इसका गर्व

मत करो। वे सब एक पल में चले जाते हैं। कभी-कभी क्षण भर में जा सकते हैं, यह सब माया है। तो इस माया को जीतने के लिए क्या करना चाहिए? वे सब अशाश्वत हैं, यह सब माया है, यह जानते हुए ज्ञानी होकर परब्रह्म का स्मरण करो, शंकराचार्य ने कहा।

यानी इस पृथ्वी पर जो भी संपदाएँ हैं सभी नश्वर हैं! लेकिन अविनाशी संपदा परमात्मा का सान्निध्य है, जब यह जान जाओगे तो इन्हें देखकर, इनके होने का गर्व नहीं करोगे।

उदाहरण के लिए दुर्योधन को लें, उसने वंश परंपरा से मिली संपत्तियों को देखकर अहंकार बढ़ाया। बचपन में पांडवों के साथ दोस्ती होने के बावजूद, उसने यह सोचकर अहंकारी हो गया कि यह राज्य हमारा है, हम सम्राट हैं, और असली वारिसों, पांडवों के साथ दुश्मनी मोल ली। अंत में, उसे वह सारी संपत्ति खोनी पड़ी। वही कारण है कि शंकराचार्य ने कहा कि वे क्षण भर में चले जाएंगे!

तुम इन सब के होने पर गर्व कर रहे हो, लेकिन यह सब माया है! वास्तव में, सृष्टि ही माया है! इसीलिए हम कई बार कई तरीकों से यह जानते रहे हैं कि 'आत्मा सत्य है, जगत मिथ्या है'। जानने के बावजूद, लोग माया में पड़ते रहते हैं। उस क्षण में तुम्हें यह एहसास नहीं होता कि यह माया है। क्यों? इसके लिए शंकराचार्य एक बात कहते रहते हैं। योग्य लोगों के लिए दो प्रकार की परीक्षाएँ होती हैं।

योग्य लोगों को परब्रह्म कष्ट देते हैं, और यदि वे उन कष्टों को जीत लेते हैं, तो वे उन्हें अपने पास ले लेते हैं। और जो योग्य नहीं हैं, उन्हें संपत्ति देकर, उन्हें माया में फँसाकर, उन्हें यह भ्रम पैदा करते कि वही सही है, उन्हें और भी पीछे धकेलते रहते हैं। देखिए, यदि आप आगे बढ़ना चाहते हैं, तो दुनिया में रहने से भी परीक्षा होती है। और आप ध्यान में हैं, तो भी परीक्षा

होती है। आपको यह समझने में सक्षम होना चाहिए कि दोनों ही परीक्षाएँ हैं। सांसारिक जीवन को पसंद करने वाला व्यक्ति उन संपत्तियों को देखकर खुश होता है, लेकिन परमात्मा के मूल्य को भूल जाता है।

लेकिन आध्यात्मिक जीवन जीने वाला व्यक्ति कितनी भी संपत्ति होने पर भी परमात्मा को कभी नहीं भूलता। इसीलिए जब विष्णु वामन के रूप में बलि चक्रवर्ती के पास आए, तो उनके गुरु शुक्राचार्य ने उनसे कहा कि वह जो भी दान माँगें, वह न दें, क्योंकि वह उन्हें मारने आ रहे हैं। तो जब ऐसा कहा गया, तो बलि चक्रवर्ती ने क्या कहा?

कितने ही राजा पृथ्वी पर आए और कितनी ही संपत्ति प्राप्त की, कितने ही सम्राटों ने इस पृथ्वी पर शासन किया, किसका नाम शाश्वत रहा? इन नाम और प्रतिष्ठा से, इन संपत्तियों से, इन राज्यों से बढ़कर, जब परमात्मा मेरे सामने हाथ फैलाकर माँगते हैं, तो मैं मर भी जाऊँ, मेरा जीवन समाप्त भी हो जाए, मैं उनकी शरण में जाऊँगा, उन्होंने कहा। तो गुरु की चेतावनी के बावजूद उन्होंने दान दिया।

सामान्य मृत्यु महान नहीं है। परमात्मा के हाथों मृत्यु बहुत महान है, उन्होंने यह निर्णय लिया और दान देने का फैसला किया। इसीलिए वह इतिहास में शाश्वत रूप से बने रहे। लेकिन उन्होंने यह सोचकर परमात्मा को नहीं भूला कि मैं सम्राट हूँ। इसीलिए राक्षस कुल में जन्मे प्रज्जलाद या बलि चक्रवर्ती इतिहास में बहुत महान रूप से बने रहे।

और हम कितने ही राक्षसों को कम करके देखते हैं। यदि कोई सही व्यवहार नहीं करता है, तो हम उसे राक्षस कहते हैं। लेकिन राक्षस जाति में जन्म लेने के बावजूद, अच्छे गुणों के कारण उन्होंने देवत्व प्राप्त किया। और कोई भी व्यक्ति पृथ्वी पर साधना करते हुए महान बनना चाहिए। और महान कौन बन सकता है? जो परमात्मा के बारे में ध्यान करते हुए उनकी सन्निधि

में पहुँचना चाहते हैं, वे माया को जीतते हैं, कष्टों को जीतते हैं, और महान बनते हैं। यहाँ यह समझना चाहिए कि केवल अहंकारी ही माया को नहीं जीत सकता।

रामकृष्ण परमहंस “इस सृष्टि में मैं ही नहीं, मुझसे बड़े महान लोग हमेशा होंगे यह जानना चाहिए” ऐसा वे अपने शिष्यों को हमेशा समझाते थे। यह हर ध्यानी को जानने वाली एक महत्वपूर्ण बात है। आप ही महान नहीं हैं, आपसे भी महान लोग इस सृष्टि में हमेशा रहेंगे। आपसे अधिक ज्ञानी हो सकते हैं, आपसे अधिक दान करने वाले हो सकते हैं, आपसे अधिक दुनिया के लिए उपयोगी लोग हो सकते हैं। इसलिए, रामकृष्ण परमहंस ने अपने शिष्यों को यह सिखाते हुए कहा कि उन्हें कभी यह अहंकार नहीं पालना चाहिए कि वे ही महान हैं, एक छोटा सा उदाहरण भी दिया था।

जुगनू अँधेरा होते ही बाहर निकल आते हैं और अपनी रोशनी बिखेरते हैं। हर जुगनू शाम होते-होते दूर से देखने पर एक चिंगारी जैसा दिखता है। और वे जुगनू सोचते हैं कि हम ही दुनिया को रोशनी दे रहे हैं। जिस क्षण वे ऐसा सोचते हैं, तुरंत आकाश में तारे दिखाई देते हैं। तब जुगनू की रोशनी फीकी पड़ जाती है। यानी वे समझते हैं कि उनसे भी महान तारे आ गए हैं।

और जब तारे आकाश में चमकते हैं, तो वे भी सोचते हैं कि हम ही इस दुनिया को रोशनी दे रहे हैं, हमारी वजह से ही रोशनी आती है। वे ऐसा सोचते हैं और अहंकारी बन जाते हैं, तभी चंद्रमा आ जाता है।

चंद्रमा आकर अपनी शीतलता और चाँदनी देता है। और सोचता है कि मैं दुनिया के लिए बहुत कुछ कर रहा हूँ। कुछ ही देर बाद सूरज आ जाता है। सूरज की रोशनी के सामने ये सब फीके पड़ जाते हैं। उसकी रोशनी के सामने कोई भी रोशनी फीकी पड़ जाती है। सूर्य दुनिया को रोशनी देता है।

इसीलिए दिव्य मानव की तुलना सूर्य से की जाती है। रामकृष्ण परमहंस यह कहते हुए बताते थे कि हमें भी सूर्य की तरह चमकना चाहिए, लेकिन अगर हम थोड़ी सी शक्ति पाकर अहंकार करने लगते हैं, तो जो हमारे पास है वह वापस ले लिया जाएगा। इसलिए हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि इस दुनिया में आपसे भी महान लोग हमेशा रहेंगे।

परब्रह्म को प्राप्त करना ही परम ज्ञान है, यह न समझ पाने वाले बुद्धिहीन लोग ही इस संसार में धन-संपत्ति, बंधु-बांधवों और रिश्तेदारी समूह को देखकर अहंकार करते हैं। लेकिन उस परब्रह्म को प्राप्त करने से जो आनंद मिलता है, वह किसी और चीज़ से नहीं मिल सकता। इसीलिए दौलत देखकर खुश मत हो, दौलत देखकर जशन मत मनाओ। उन्होंने कहा कि जिस दिन तुम्हें ज्ञान प्राप्त होगा, जिस दिन तुम दिव्य मानव बन पाओगे, उस दिन जशन मनाओ।

तो आप दिव्य मानव कब बनेंगे? जब आप आत्मा का दर्शन करेंगे, जब आप इस ब्रह्मांड को समझ पाएंगे, तब आप दिव्य मानव बनेंगे। पत्नी जी हमेशा कहते हैं कि आपको एक सह-निर्माता बनना चाहिए। जब आप सृष्टि की प्रति-सृष्टि करने की शक्ति रखते हैं, तो आपको ब्रह्मज्ञान प्राप्त हो जाता है। जब आपके सामने इतनी शक्ति प्राप्त करने का लक्ष्य है, तो अगर आप इन छोटी-छोटी नश्वर संपत्तियों, या इस नश्वर पृथ्वी पर मौजूद विद्याओं, या किसी भी चीज़ को देखकर अभी भी गर्व करते हैं, तो आपको असली ज्ञान प्राप्त करने का अवसर भी खो जाएगा।

इस पृथ्वी पर आने के बाद आपका गंतव्य क्या है? आपका लक्ष्य क्या है? यह पत्नी जी ने सिखाया, और सिखाकर छोड़ नहीं दिया। उन्होंने आपसे निरंतर साधना करवाई। श्रवण करवाया, स्वाध्याय भी करवाया, और यह आपको मनन करने के लिए दस लोगों को बांटने के लिए कहा। जब आप

10 लोगों को बांटते हैं, तो वह ज्ञान दुनिया में फैलता है। इसीलिए उन्होंने कहा कि सब को बताओ।

आप मास्टर बनने के लिए कई किताबें पढ़ रहे हैं, गुरुओं की बोधनाएं सुन रहे हैं, लेकिन उससे पहले मन की शुद्धि प्राप्त करनी चाहिए। उसके लिए निरंतर साधना आवश्यक है।

क्योंकि अब देखिए। अगर किसी कपड़े पर प्रिंट करना है, तो पहले उस कपड़े को साफ करते हैं। सफेद और साफ करने के बाद ही प्रिंट करते हैं। नहीं तो वह प्रिंट ठीक से दिखाई नहीं देगा। वैसे ही आपका मन दुनिया की तरफ मुड़कर गंदगी जमा कर लेता है। कौन सी गंदगी? आशा की गंदगी, स्वार्थ की गंदगी। तो रोज साधना से आपको मन पर लगी उस गंदगी को छोड़ना होगा। जब आप उसे छोड़कर मन को सफेद कागज की तरह शुद्ध रखते हैं, तब गुरुओं ने जो कहा है, या आत्मज्ञान प्राप्त करने वाले मास्टर्स ने जो बातें कही हैं, वे आप में समा जाती हैं। और जब आप दूसरों को बताते हैं, तो आप और आगे बढ़ते हैं।

आखिर आपको क्यों आगे बढ़ना चाहिए? यानी मानव जन्म का परमार्थ, इस शरीर के रहते हुए शरीर को बनाने वाले को जानना। अगर आप ऐसा नहीं जानते, तो जब तक आप जान नहीं लेते, तब तक आपको जन्म लेते रहना होगा। जन्म का मतलब फिर से दुख, कष्ट, आंसू, इच्छाएं, अहंकार, ममत्व, थोड़ी देर सुख, थोड़ी देर कष्ट, थोड़ी देर दुख, थोड़ी देर खुशी होती है।

इसीलिए इन सब के बिना शाश्वत आनंद प्राप्त करना है, तो पृथ्वी पर सृजित प्रत्येक जीव को मानव जन्म लेकर अंतिम लक्ष्य परब्रह्म को जानना चाहिए। आपको अपने गंतव्य सत्य लोक तक पहुंचना चाहिए। और चूंकि आपने इस मार्ग में आकर यह बात जान ली है, इसलिए आपको उस लक्ष्य को

प्राप्त करने का प्रयास करना चाहिए।

देखिए, अब सांसारिक पढ़ाई में अच्छे अंक लाने के लिए अच्छी रैंक लानी होती है, हमें जो चाहिए उसमें सीट पाने के लिए वह छात्र बहुत मेहनत करता है। रात-दिन पढ़ता है, स्पेशल कोचिंग लेता है, कई तरकीबें सीखता है, सीखकर वांछित सीट प्राप्त कर लेता है।

वैसे ही सत्यलोक के निवासी आप भी पृथ्वी पर आकर फिर से वहीं पहुंचने के लिए नित्य साधना, सज्जन संगति, स्वाध्याय अनिवार्य रूप से करने पर कई बातें सीखते हुए आगे बढ़ते हैं। अहंकार चार अक्षरों का शब्द है, लेकिन वही आपको नीचे गिराने का बड़ा कारण बनता है। आपको ममत्व कम होगा, लेकिन अहंकार सभी में अधिक होता है।

इसीलिए शंकराचार्य ने कहा कि धन से या परिवार से जो कुछ भी आता है, वह क्षणिक होता है। ये क्षण भर में जा सकते हैं। तो दुर्योधन ने कितना भी अहंकार किया, मरने के बाद वह क्या ले गया? कुछ भी नहीं ले गया। अहंकार के कारण वह कृष्ण परमात्मा के पास होते हुए भी उन्हें पहचान नहीं पाया। अहंकार के कारण उसने कृष्ण की बातों को अनसुना कर दिया।

वैसे ही आप भी अनावश्यक बातें सुनने के बजाय गुरु द्वारा कही गई कुछ हितकारी बातें सुनेंगे तो बहुत उच्च स्थिति को प्राप्त करेंगे। ध्यान दें, पत्नी जी ने तीन वाक्यों में सरल शब्दों में कहा “**ध्यान से ज्ञान मिलता है, ज्ञान से मोक्ष मिलता है।**”

उन्होंने कहा कि अगर आपको मोक्ष चाहिए तो ध्यान करें। सुनी हुई जानकारी, किताबों से मिली जानकारी, अगर आप चाहते हैं कि वह आपके अंदर स्थिर हो जाए, तो “साँस पर ध्यान” वाला ध्यान होना ही चाहिए! आप कहीं भूल न जाएँ, इसलिए ध्यान का मतलब “साँस पर ध्यान” है, ऐसे कई बोर्ड लगवाए गए। अब यह सब जानने के बाद आप अहंकार बढ़ाते हुए... धन

होने पर खुश होते हुए... जश्न मनाना नहीं है।

धन बढ़ने के साथ-साथ हर चीज़ के लिए फंक्शन करते हैं। जन्मदिन, शादी की सालगिरह, पोते का जन्मदिन, बेटे का जन्मदिन, उनके, इनके बहुत सारे जश्न होते हैं। लेकिन ऐसे जश्न मनाना नहीं है। जिस दिन ज्ञान बढ़ेगा, जिस दिन आप आत्मज्ञानी, ब्रह्मज्ञानी बनेंगे, उस दिन जश्न मनाना चाहिए।

तो आपको ज्ञान बढ़ा है, इसका संकेत क्या है? प्रकृति ही आपके सामने सीखने वालों को रखेगी। पत्नी जी कहते रहते थे। आपके सामने जितने लोग बैठे हैं, उतनी ही आपकी शक्ति है, ऐसा आप हिसाब लगाएँ, कहते थे। आज अगर सिर्फ दस लोग आए हैं, तो वही आपकी शक्ति है। अगर आप चाहते हैं कि 100 लोग आएँ, तो जिस दिन आप उतनी शक्ति अर्जित करेंगे, प्रकृति ही आपके सामने उतने लोगों को बिठाएगी। प्रकृति का कोई पक्षपात नहीं है।

लेकिन अगर मैं क्लास में गया। लोग कम आए, ऐसा सोचा तो वह लोगों की कमी नहीं है, आपकी शक्ति की कमी है। इसलिए ध्यान बढ़ाओ, ध्यान शक्ति बढ़ाओ, ज्ञान शक्ति बढ़ाओ, तभी आपके द्वारा बताए गए ज्ञान को सुनने के लिए बहुत से लोग आएँगे। यहाँ उनकी कमी, इनकी कमी नहीं है, वह कमी आप में ही है। सृष्टि में कोई कमी नहीं है। आपकी दृष्टि में ही कमी है। आप सोचते हैं कि आप बड़े हो गए हैं, लेकिन अगर आप वास्तव में बड़े हो गए हैं, तो प्रकृति ही आपके सामने लोगों को बिठाएगी।

कभी भी यह सोचकर खुश मत हो कि तुम बड़े हो गए हो। पत्नी जी हमेशा कहते थे कि जब तक तुम्हारी बढ़ने की इच्छा निरंतर रहेगी, तब तक तुम बढ़ने की ही कोशिश करोगे। दुनिया की सभी चीज़ें तुम्हारे अहंकार को बढ़ाने के लिए ही तुम्हारे आस-पास होती हैं। लेकिन उस माया में नहीं पड़ना चाहिए।

पत्नी जी मरने से पहले भी आखिरी बार हमारे घर आए और जाते-जाते वापस आकर तीन बार कहा कि तुम कभी माया में मत पड़ना और कार में बैठकर चले गए। वही उनकी आखिरी बार मुझसे व्यक्तिगत रूप से बात थी। मैंने तब उसे इतनी गंभीरता से नहीं लिया था। मैं माया में क्यों पड़ूँगा! मैंने सोचा था।

लेकिन हमारे चारों ओर माया कितने तरीकों से आती है, यह शंकराचार्य ने भजगोविंदम में इस श्लोक में बताया है। धन, परिवार और जवानी के कारण हमें अहंकार आ सकता है। मैं खर्च कर रहा हूँ, ऐसा आ सकता है, या आपकी कक्षाओं में आए लोग आपकी प्रशंसा कर रहे हैं, ऐसा आ सकता है, या मैं इतना घूम सकता हूँ, ऐसा आ सकता है। लेकिन यह सब माया है, यह एक पल में जा सकती है।

इसलिए दुनिया में आप कितनी भी महान ऊँचाई पर क्यों न पहुँच जाएँ, हर पल आपके मन में यह सब माया है, यह जगत ही माया है, यह जानने पर, जब आप यह मानेंगे कि यह सब माया का ही हिस्सा है, तब आप धन देखकर जश्न नहीं मनाएंगे, ज्ञान बढ़ने पर जश्न मनाएंगे।

5. आध्यात्मिक जीवन पर ध्यान क्यों नहीं दे पा रहे हैं ?

हर किसी को यह जानना चाहिए कि मनुष्य आध्यात्मिक जीवन से ही पूर्णता प्राप्त करता है। और अमरत्व प्राप्त करने के लिए मानव जन्म ही अनुकूल जन्म है। क्योंकि मानव जन्म में ही अमरत्व क्या है ? आध्यात्मिक मार्ग में उसे कैसे प्राप्त कर सकते हैं ? यह बताया जाता है।

इसलिए केवल सांसारिक जीवन जीना एक अधूरा जीवन है। यदि सांसारिक जीवन के साथ आध्यात्मिक जीवन को भी अपनाया जाए तो अमर जीवन प्राप्त किया जा सकता है, ऐसा कहा जाता है।

बहुत से लोग अमरत्व का मतलब मरना समझते हैं। लेकिन ऐसा नहीं है, वह बहुत महान जीवन है, परिपूर्ण जीवन है। इसलिए महात्मा क्या कहते हैं ? अमरत्व का जीवन प्राप्त करने के लिए इस पृथ्वी पर आध्यात्मिक मार्ग और मानव जन्म, ये दोनों हों तभी वे ऊपरी लोकों में और इस लोक में भी बहुत महानता से, आनंद से जी सकते हैं, ऐसा कहते रहते हैं।

तो भगवान के बारे में जानने वाले जीवन को ही आध्यात्मिक जीवन कहते हैं। सांसारिक जीवन में भगवान द्वारा दी गई चीजों का अनुभव करते हुए, उसे ही आनंद मानते हुए सीमित संतोष, सीमित सुख, सीमित आनंद प्राप्त करते हुए, कभी-कभी उन भोगों से ऊबते हुए, बीच-बीच में दुख का भी अनुभव करते हैं।

वे कुछ जन्मों तक उस प्रकार का जीवन जीने के बाद किसी गुरु, दोस्तों या किसी और के माध्यम से इस आध्यात्मिक जीवन के बारे में जानते हैं और इसमें जीने के लिए आगे आते रहते हैं। लेकिन इस आध्यात्मिक जीवन की महानता जानने के बाद भी, और इससे दुनिया में होने वाले लाभ को जानने के बाद भी, कुछ लोग इसमें ध्यान नहीं दे पाते हैं। तो आइए आज जानते हैं कि यह शाश्वत आनंद दे सकता है, यह जानने के बाद भी इस पर अधिक ध्यान न

दे पाने का क्या कारण है।

1) बचपन से ही वे जिस वातावरण में पले-बढ़े, उसमें आध्यात्मिक ज्ञान की कमी थी, यानी कुछ लोगों के जीवन में देखें तो माता-पिता को इस आध्यात्मिक जीवन की महानता को समझने जितना ज्ञान नहीं होता। उन्हें वह ज्ञान न होने के कारण वे अपने बच्चों को भी कुछ नहीं बताते। और जो बच्चे आध्यात्मिक ज्ञान से अनभिज्ञ वातावरण में पले-बढ़े हैं, वे कुछ भी न जानने के कारण दिखाई देने वाली सृष्टि को ही बहुत महान मानते रहते हैं।

जिनके पास वह ज्ञान होता है, वे भगवान की महानता को समझते हैं। और इस पृथ्वी पर कितना भी कुछ भी पा लें, सुख और संतोष मिल सकता है, लेकिन शाश्वत आनंद नहीं मिलता। वह शाश्वत आनंद प्राप्त करना है तो वह आध्यात्मिक जीवन से ही संभव है, यह जानने का ज्ञान माता-पिता को न होने के कारण वे बच्चे भी नहीं जान पाते।

अब कई लोग 99% उस ज्ञान के बिना इस पृथ्वी पर दुःख का अनुभव कर रहे हैं, बिना शांति के जी रहे हैं, चिंता के साथ जीवन बिता रहे हैं। बाहर सभी ठीक लगते हैं, लेकिन हर पल चिंता में डूबे हुए हैं।

हाल ही में एक घटना हुई। मेरे लोगों ने दुकान के उद्घाटन के लिए बुलाया था। चार दिनों से भारी बारिश हो रही थी। वे सभी चिंतित थे। अगर बारिश हुई तो यह कार्यक्रम कैसे होगा? वे सोच रहे थे। फिर उससे एक दिन पहले थोड़ी कम हुई। उस दिन पूरी तरह से कम हो गई और बहुत तेज धूप निकल आई। धूप निकलने पर वे सभी खाली होकर भोजन के पास सोच रहे थे। मैंने ऐसे प्रणाम कर लिया था, इसलिए धूप निकली, उन बातों को सुनकर मुझे हंसी आ गई।

वास्तव में प्रकृति हमेशा स्वाभाविक रूप से अपना काम करती रहती है। लेकिन आप प्रणाम करने से हुआ, हमारी वजह से हुआ, ऐसा अज्ञानी मनुष्य सोचते हैं। इन्होंने प्रणाम किया। लेकिन बाकी लोगों ने प्रणाम

नहीं किया, है ना ? फिर भी उन्हें धूप मिली ! यानी इतनी दूर तक सोचने की बुद्धि अज्ञानियों में नहीं होती । इसे हमें समझना और हंसना ही है, उन्हें समझा नहीं सकते ।

कुछ लोग तो कहते हैं कि राज्यलक्ष्मी जी ज्यादा ध्यान करती हैं, है ना ! इसलिए जब उन्होंने उद्धाटन किया तो लोगों को परेशानी न हो, इसलिए धूप निकली, ऐसा उन्होंने सोचा । मैं इससे न तो खुश हुआ, न ही उस पर प्रतिक्रिया दी, हंसते हुए देख रहा था । लोगों की मानसिकता ऐसी होती है । तुरंत मैं कह सकता था । चलो कोई बात नहीं, आप भी ध्यान कीजिए, आप जहां भी जाएंगे, अच्छा होगा, लेकिन मैंने कुछ नहीं कहा, उनकी भावनाओं पर हंसता रहा, क्योंकि प्रकृति को जो करना है, वह करती रहती है । उसे स्वीकार करना ही हमारा काम है । तभी प्रकृति का सम्मान होगा ।

यह ऐसा है, वह वैसा है, ऐसा न सोचकर रह पाना चाहिए । हमें आध्यात्मिकता पता है, इसलिए हमें पता है कि प्रकृति कभी भी किसी को परेशान करने जितनी क्रूरता से व्यवहार नहीं करती । यानी यहां हमें यह ध्यान देना चाहिए कि आध्यात्मिक ज्ञान रखने वालों की सोच और आध्यात्मिक ज्ञान न रखने वालों की सोच में बहुत अंतर होता है ।

इस मार्ग में आने के बाद हम यह जान जाते हैं कि हमारा काम हमें करना है, लेकिन प्रकृति की कभी आलोचना नहीं करनी चाहिए । आध्यात्मिक व्यक्ति प्रकृति का सम्मान करता है । आध्यात्मिकता न हो तो प्रकृति का सम्मान नहीं कर सकते । और एक और कारण क्या है !

2) शरीर से संबंधित रिश्तेदारों के कारण आध्यात्मिकता जानने के बाद भी उसमें नहीं रह पाते । जब हमारे आस-पास के सभी रिश्तेदार सांसारिक स्थिति में होते हैं, तो आध्यात्मिकता के बारे में, यानी इस ध्यान, ज्ञान के जीवन के बारे में, इसकी महिमा के बारे में जानने के बाद भी, आप कभी-कभी उनकी वजह से पीछे हटते रहते हैं । उतनी श्रद्धा से नहीं कर पाते । एक स्तर

आने तक आपको बहुत श्रद्धा से रहना चाहिए। कब तक ? जब तक आप कितने भी लोगों के बीच हों, आपका ध्यान न भटके, तब तक आपको इसे ही अधिक पकड़ना चाहिए। अगर आपका ध्यान भटकता है तो घटनाएं ही कारण बन जाती हैं।

अब जब सभी रिश्तेदार सांसारिक होते हैं, तो आप ध्यान को उपेक्षित करते हैं। लेकिन ऐसा नहीं करना चाहिए, ध्यान ध्यान ही है ! आप कितने भी लोगों के बीच हों, कैसे भी बात करें, जब आपका काम आता है, तो उसे करते हुए आगे बढ़ते जाएं तो प्रगति होती है। लेकिन जब आप उनके बारे में सोचते हैं तो फिर पीछे आ जाते हैं।

किसी ने मुझसे पूछा कि 'नमः शिवाय' अक्षर कैसे आए। इतने सैकड़ों, हजारों लोग होते हुए भी मुझसे ही क्यों पूछा ? इसका मतलब है कि उन्हें यह समझ में आ गया था कि उन्हें नहीं पता और हमें पता है। यानी, उन्हें यह राय है कि आध्यात्मिकता में रहने वाले सभी बातों का जवाब दे सकते हैं।

यानी, वे अभी तक नहीं आए हैं, लेकिन हमारे प्रति उनके मन में सम्मान है। यानी, अब हमारा जीवन देखकर उन्हें यह समझ में आता है कि ध्यान के जीवन में हम उनसे एक कदम आगे हैं। अब इस स्तर पर आने के बाद हम सीढ़ियां नहीं उतरेंगे, बल्कि उन्हें ही ऊपर की सीढ़ी पर चढ़ाएंगे। उस स्तर तक पहुंचने के लिए आपको निरंतर प्रयास करते रहना चाहिए, कभी पीछे नहीं हटना चाहिए।

आप अपने आस-पास के माहौल के अनुसार बदलें नहीं। आपको अपने आस-पास के माहौल को भी बदलने की शक्ति विकसित करनी चाहिए। करोड़ों लिंगों में से एक लिंग की तरह जीना नहीं है। करोड़ों लिंगों में भी हमें ही विशेष लिंग बनना चाहिए। तब आपके आस-पास के रिश्तेदार कितने भी सांसारिक क्यों न हों, आप नहीं बदलेंगे।

3) इसी तरह, अपने जन्मस्थान, अपने घर और अपने आस-पास

के माहौल को बार-बार याद करने से भी आप ध्यान केंद्रित नहीं कर पाएंगे। आप सोचते हैं कि मेरा गाँव ऐसा है, हम अपने घर में ऐसे रहते हैं, वैसे रहते हैं। कुछ लोग शादी के 50 या 70 साल बाद भी बचपन की बातें, उस गाँव की बातें, उस घर की बातें बार-बार याद करते रहते हैं। बुद्ध ने कहा था कि वर्तमान में जियो। बार-बार अतीत को खोदने से आप वर्तमान में मौजूद महान अवसर को खो देते हैं। इसलिए, वर्तमान में मुझे कितनी साधना करनी चाहिए? कितना ज्ञान बढ़ाना चाहिए? इस पर ध्यान दें।

इसके बजाय, बीती हुई बातों को याद करते हुए, दस लोगों को इकट्ठा करके, अपनी कहानी को इतिहास की तरह बताना नहीं है। वर्तमान में यह ध्यान का जीवन कितना महान है! आगे बढ़ने का अवसर है, यह सोचना चाहिए। सांसारिक जीवन में पैसा कमाने के कई अवसर होते हैं, मरने तक कमाते हैं।

इसी तरह, आध्यात्मिक जीवन में ज्ञान बढ़ाने के कई अवसर हैं। और मरने तक भी अवसर बने रहते हैं।

यह समझने वाले ज्ञानी अतीत को याद किए बिना वर्तमान में ज्ञान बढ़ाने के लिए निरंतर प्रयास करते हैं। उन पुरानी बातों को याद करने के कारण ही वे वर्तमान में ध्यान नहीं कर पाते हैं।

4) भौतिक विज्ञान को अधिक पढ़ने और उन पर विश्वास बढ़ाने, और आध्यात्मिक विज्ञान का मूल्य न जानने के कारण भौतिक विज्ञान को बार-बार याद करने से भी ध्यान केंद्रित नहीं कर पाते हैं। भौतिक विज्ञान केवल सृष्टि में मौजूद चीजों के बारे में बताते हैं, सृष्टिकर्ता के बारे में नहीं बताते। मैंने सृष्टिकर्ता के बारे में नहीं पढ़ा है, इसलिए वे नहीं हैं, ऐसा कहना धर्म स्वीकार नहीं करता। इसलिए, जिन लोगों ने भौतिक विज्ञान का बहुत अधिक अध्ययन किया है, उनके लिए यह विज्ञान इस तरह लिखा गया है, लेकिन इससे अधिक उनकी बुद्धि तक नहीं पहुँचा। तो जब बुद्धि तक नहीं

पहुँचा, तो मैं यहीं तक पढ़ा हूँ, यही सही है, भगवान नहीं है, मुझे दिखाई नहीं देता, इसलिए नहीं है, ऐसा कैसे ?

हवा दिखाई नहीं देती। तो क्या हवा दिखाई नहीं देती, इसलिए तुम मानते हो कि वह नहीं है ? क्या तुम सोचते हो कि वह नहीं है ? तुम अनुभव कर रहे हो ना ? इसी तरह, जो दिखाई नहीं देता, उसे नहीं मानना मूर्खता है। जो दिखाई देता है, उसे तुम कितना भी समझ सकते हो, लेकिन जो दिखाई नहीं देता, उसे जानने के लिए तुम्हें अपनी बुद्धि बढ़ानी चाहिए। उस बुद्धि को बढ़ाने का मार्ग ही “ श्वास पर ध्यान ” ध्यान है।

इसलिए, भौतिक विज्ञान पर विश्वास रखकर आध्यात्मिक विज्ञान के प्रति नकारात्मक भावना व्यक्त करना सही नहीं है। सारा भौतिक अपरा विद्या है, और सारा आध्यात्मिक परा विद्या है। भौतिक विज्ञान 50% हमने सीखा है, बाकी 50% आध्यात्मिक विज्ञान पढ़ना चाहिए। आध्यात्मिक विज्ञान न पढ़ने वाले को, परा विद्या न सीखने वाले को परमात्मा के बारे में समझ नहीं आता।

यदि एक बीज एक विशाल वृक्ष बन गया है, तो भौतिक विज्ञान पढ़ने वाला सोचेगा कि यह धूप, पानी और मिट्टी के कारण हुआ है। लेकिन यह समझना कि इस धूप, पानी और भूमि को अपना कार्य करने के लिए आवश्यक शक्ति उस परमात्मा से ही मिली है, यही आध्यात्मिक विज्ञान है।

जो कुछ भी दिखाई देता है, उन सभी को अदृश्य परमात्मा ही शक्ति देता है। जो लोग यह जानते हैं, वे योगी होते हैं, ज्ञानी होते हैं, ब्रह्म के रूप में विकसित होते हैं। वे ब्रह्मर्षि बनते हैं। लेकिन भौतिक विज्ञान पढ़ने वाले सामान्य व्यक्ति होते हैं, लेकिन उनमें योगियों को पहचानने की बुद्धि या मेधा कभी नहीं होती।

और शरीर को शाश्वत मानना, अपने आस-पास के रिश्तेदारों को शाश्वत मानना, हमेशा अतीत को खोदते रहना, भौतिक विज्ञान को सही मानकर उनका अध्ययन करना और आध्यात्मिक विज्ञान को न पढ़ना, ऐसा मानना की

मैंने जो नहीं देखा वह नहीं है, यही अज्ञान है।

एक बरगद के पेड़ की जड़ें अगर काट न दी जाएँ तो वे ज़मीन तक जाकर खुद ही जड़ें बन जाती हैं और फिर से एक और पेड़ बन जाती हैं। लेकिन अगर उन्हें समय-समय पर काटा जाए तो वे ज़मीन को नहीं छूतीं। इसी तरह, हमारे ये सभी विचार जन्म-जन्मांतर से वासनाओं के रूप में आते रहे हैं, जिसके कारण हम इस सांसारिक जीवन में इन्हीं को महान मानकर अज्ञानता में जी रहे हैं। अगर पता भी चल जाए तो माया से ढका हुआ मनुष्य आगे कदम नहीं बढ़ा पाता और पीछे ही रहता है।

उन जड़ों को काटने के लिए एक शस्त्र, एक अस्त्र होना चाहिए। उसी तरह, मनुष्य को कभी न कभी, किसी न किसी जन्म में वैराग्य आता है। और वैराग्य नामक अस्त्र से ही उनके विचार दूर होते हैं।

वैराग्य का अर्थ छोड़ना नहीं है। सांसारिक जीवन जीते हुए मूल क्या है? और सांसारिक चीज़ों को कम करके, हमेशा आध्यात्मिक रूप से विचार करना ही वैराग्य है, ऐसा कहा गया है। यानी यह घर, यह शरीर, ये रिश्तेदार शाश्वत हैं, ऐसे कुछ विचार सभी में रह गए हैं। लेकिन इसका एकमात्र उपाय वैराग्य है, ऐसा कहा गया है।

इसलिए, यदि आप आध्यात्मिक जीवन में आगे बढ़ना चाहते हैं, तो “दुराभिमान” यानी आपको अनावश्यक अहंकार बहुत अधिक होता है, उसे दूर करना चाहिए। दुष्टों के साथ संगति यानी आध्यात्मिक प्रगति को रोकने वाले मित्रों को छोड़ना अच्छा है, लेकिन आध्यात्मिकता को छोड़ना अच्छा नहीं है। इसी तरह, “माया को जीतना चाहिए”। और ध्यान करते हुए भी यदि सांसारिक इच्छाएँ हैं, तो आपको याद रखना चाहिए कि आप अभी भी माया के वश में हैं।

यदि आपके पास अभी कुछ जिम्मेदारियाँ हैं, तो जिम्मेदारी पूरी होते ही आपको फिर से ध्यान में आ जाना चाहिए। ऐसा नहीं कि आप

जिम्मेदारियों में और अधिक डूबते जाएँ। यदि आप ध्यान और ज्ञान छोड़ देते हैं, तो आप सैकड़ों जन्मों तक दुख में रहेंगे। लेकिन आप कभी भी अमरता के जीवन में प्रवेश नहीं कर पाएंगे। और अमरता प्राप्त करनी है, तो यह केवल मानव जन्म में ही संभव है।

और मानव जन्म लेकर भी केवल वही लोग अमरता प्राप्त कर सकते हैं जो आध्यात्मिक मार्ग पर हैं, अन्यथा नहीं। इसलिए, सत्य जानने के बाद भी, ध्यान के मूल्य और महानता को जानने के बाद भी पीछे हटने का कारण सांसारिक इच्छाएँ ही हैं।

और आप सभी आध्यात्मिक रूप से उच्च स्थिति तक पहुँचना चाहते हैं, लेकिन सांसारिक जीवन में कष्ट आने पर भी उसे दूर करना नहीं चाहते। दर्द आने पर भी उसे दूर करना नहीं चाहते। और कुछ और भी नहीं चाहते। यानी इस स्थिति में आपने सत्य को समझ लिया है, इसलिए आप सत्य में जीते हुए आनंद प्राप्त कर रहे हैं।

और यदि आपके जीवन से दुख स्थायी रूप से दूर होना चाहिए, तो आपको समझ में आ जाएगा कि आध्यात्मिक जीवन ही जीना चाहिए। इसलिए, महात्माओं ने कहा है कि अमरता के जीवन की असली नींव आध्यात्मिक जीवन ही है। इसलिए, हर चीज़ पर विचार करते हुए, सांसारिक जीवन में किसी को चोट पहुँचाए बिना, विवेक के साथ, चतुराई से, कुशलता से जीते हुए आगे बढ़ना चाहिए।

इसलिए, एक ज्ञानी सांसारिक जीवन में भी महानता से जीता है, और आध्यात्मिक जीवन में भी महानता से जीता है। और आध्यात्मिकता में जी रहे हैं, तो सांसारिक चीज़ों को मना करना अज्ञानता है, उसी तरह सांसारिक जीवन जीते हुए यह सोचना कि मुझे आध्यात्मिकता की आवश्यकता नहीं है, वह भी अज्ञानता है। इसलिए, दोनों को संतुलित करते हुए एक बहुत ही आनंदमय जीवन जीना ही महान जीवन है, वही अमरता का जीवन है।

6. सत्यानुभूति न होने का कारण!

सत्य दर्शन करने वाले सभी लोग अपने अनुभवों को सभी के साथ साझा करते हुए.. आप किस तरह से सत्य को जान सकते हैं, यह बात वे बताते हैं। इसीलिए पत्री जी हमेशा स्वाध्याय करके बताते रहते थे कि सत्य का अनुभव कैसे प्राप्त किया जा सकता है। सत्य तक पहुँचने के प्रयास में आप कैसे आगे बढ़ेंगे, यह आपको पता चलने के लिए पत्री जी आपसे स्वाध्याय करवाते थे।

इस तरह, यदि आप उन कई लोगों के अनुभवों से बहुत कुछ सीखते हैं जिन्होंने आत्म-दर्शन किया है, तो आपकी यात्रा और भी आसान हो जाएगी। इसीलिए आपको हर किसी के बारे में अध्ययन करना चाहिए। आइए जानते हैं कि रमण भगवान ने सत्य के बारे में क्या कहा था। उन्होंने कहा था कि सत्य हमेशा रहता है।

पहले हम “वास्तविकता” और “सत्य” के बीच का अंतर जानेंगे।

वास्तविकता का अर्थ है जो वर्तमान में है, वह एक पल बीतने पर बदल जाता है। लेकिन सत्य सभी कालों में, सभी युगों में अपरिवर्तित रहता है। सत्य का अर्थ है जो कभी नहीं बदलता। ऐसा नहीं होता कि अभी है और बाद में नहीं है, या अभी ऐसा है और बाद में किसी और तरह का है।

उदाहरण के लिए, आज जब आप एक आम के पेड़ को देखते हैं, तो पहले उस पर एक फूल आता है। उसके बाद कुछ दिनों में वह एक छोटे फल में, फिर एक कच्चे फल में, और फिर एक पके फल में बदल जाता है। यह सच है, क्योंकि इसमें बदलाव हुआ है।

लेकिन यहाँ सत्य कभी न बदलने वाला है। जो इस तरह न बदले, न मिटे, जो हमेशा रहता है, वही सत्य है। जो मिट जाए वह सत्य नहीं है। रमण भगवान ने कहा है कि जो मिट जाए वह सत्य नहीं है।

लेकिन हर कोई सत्य को जानने के लिए ही मानव जन्म लेता है।

मानव जन्म का परमार्थ यही है, तो फिर सत्य को जानने और सत्य में जीने के लिए आए हुए मनुष्य उस सत्य की ओर क्यों नहीं मुड़ पाते ? सत्य में क्यों नहीं जी पाते ? रमण महर्षि ने कहा कि यह भोगासक्ति (interest or tendency towards indulgence) के कारण है ।

भोगासक्ति का अर्थ है दुनिया में इन बाहरी आँखों से देखी जाने वाली हर चीज़ को अपना बनाने की इच्छा । जब तक यह भोगासक्ति रहती है, तब तक सत्य को जानने की इच्छा नहीं होती । अगर आप दुनिया की चीज़ें चाहते हैं, तो वह भोग है, और अगर आप आँखें बंद करके अपने भीतर यात्रा करते हैं, तो वह योग है । और जिसे यह भोग की इच्छा ज़्यादा होती है, वह सत्य के बारे में सोचता ही नहीं है ।

आज की दुनिया ऐसी ही है । ऐसी ही दिखती है । हर कोई हमेशा भोगने की ही सोचता है । अगर दूसरों के पास कुछ होता है, तो वे देखकर तुरंत सोचते हैं कि काश मेरे पास भी होता । कुछ लोग सोचकर छोड़ देते हैं, तो कुछ लोग उसके लिए प्रयास करते रहते हैं । जब वे प्रयास करते हैं, तो कभी-कभी उन्हें मिल जाता है, और कभी-कभी नहीं मिलता । जब मिलता है तो खुश होते हैं, और जब नहीं मिलता तो दुखी होते हैं ।

क्या वे उस एक चीज़ को पाकर खुशी से संतुष्ट हो जाते हैं ? उसके बाद वे और भी इच्छाएँ बढ़ाते रहते हैं । इस तरह दूसरों के अनुभवों को देखकर, दूसरों की संपत्ति को देखकर, उन सभी को अपने पास रखने की इच्छा और लालच बढ़ाना ही भोगासक्ति है ।

जब आपको उन चीज़ों में इतनी तीव्र रुचि होती है, तो आप योग में जाने में रुचि नहीं दिखाते । और जब आप इस स्थिति में होते हैं, तो आपको हमेशा यही इच्छाएँ रहती हैं । कुछ लोगों को गुरु मिलने तक ये इच्छाएँ रहती हैं, लेकिन कहीं न कहीं उनके सत्कर्मों के कारण, या उनके सत्वगुण के कारण, गुरु के आते ही वे सत्य को जानकर बदल जाते हैं ।

और हर कोई जो जानता है, वह कर नहीं पाता। अब ध्यान महान है, यह सब जानते हैं, लेकिन यह ध्यान भी सत्य को जानने के लिए है, यह बहुत कम लोगों को ही समझ आता है।

क्योंकि अब की परिस्थितियों के अनुसार, बहुत से मास्टर कहते हैं कि ध्यान स्वास्थ्य के लिए है, ध्यान संकल्पों को पूरा करने के लिए है, ध्यान समस्याओं से बाहर निकलने के लिए है। लेकिन सांसारिक रूप से ये सब एक के बाद एक आते ही रहते हैं। क्यों आते हैं? क्योंकि कर्मों के कारण आते हैं। उन कर्मों को कोई भी एक बार में नहीं हटा सकता।

जिस दिन यह सत्य समझ में आ जाएगा कि अगर कर्म चले जाएँ तो रोग और दुख नहीं रहेंगे, उस दिन यह समझ में आएगा कि उन कर्मों को दूर करने का मार्ग ध्यान है। ध्यान क्यों? सत्य की खोज के लिए। सत्य की खोज का अर्थ है सत्य को जानने की तीव्र इच्छा। और उसी के लिए ध्यान है।

जब तक वे सत्य की खोज में नहीं रहते, यानी सत्य को जानने के मार्ग पर नहीं रहते, तब तक यह समझना चाहिए कि उनमें सांसारिक आकर्षण और शरीर को मैं मानने की भावना नहीं गई है। रमण महर्षि और क्या कहते हैं? जब गुरु आपको ध्यान के बारे में बताए, तो नित्य सत्संग में भाग लेना चाहिए।

सत्संग का अर्थ बहुत से लोग जनसमूह समझते हैं। लेकिन ऐसा नहीं है। सत्संग का अर्थ है सत्य के साथ संगमित रहना। सत्य का अर्थ है ईश्वर। जिन्होंने यह जान लिया है कि आपके भीतर की आत्मा ही ईश्वर है, सत्य वह है जो हर समय रहता है। क्योंकि वह ईश्वर आपके भीतर आत्मा के रूप में है, वही सत्य है, इसलिए यदि आप उस सत्य के साथ नित्य संगमित रहते हैं, यानी ध्यान करते हैं, तो आप सत्य को जान सकते हैं, ऐसा कहा गया है।

इसलिए ध्यान एक दिन करके एक दिन छोड़ना नहीं है। आप आत्मा के बारे में, यानी ईश्वर के बारे में कितनी तीव्र इच्छा रखते हैं, यह

भावना ईश्वर को समझ में आनी चाहिए। और अगर आप एक दिन करते हैं और एक दिन छोड़ देते हैं, तो इसका मतलब है कि आपको ईश्वर में रुचि नहीं है। अगर रुचि होती, तो आपकी खोज दिन-ब-दिन तीव्र होनी चाहिए, लेकिन अगर आप सोचते हैं कि जब खाली समय होगा तब ध्यान करूँगा, खाली समय नहीं होगा तो नहीं करूँगा, मुझे मौका नहीं मिला, तो आपको सत्य का दर्शन कब होगा ?

इसलिए आप ईश्वर के बारे में जितनी अधिक समझ रखते हैं, उतनी ही अधिक आप उस अनुभूति को प्राप्त करते हैं। यह किसी आकार के रूप में नहीं दिखता, यह एक अनुभूति है। उस अनुभूति को प्राप्त करने के लिए आपको पहले गुरु के माध्यम से ये बातें सुननी होंगी। क्या ? यानी जैसे फूलों में सुगंध स्वाभाविक रूप से होती है, वैसे ही ईश्वर प्रत्येक जीव के भीतर विद्यमान आत्मा है। यानी फूलों की सुगंध स्वाभाविक गुण है, वैसे ही जीवों में परमात्मा का होना स्वाभाविक है।

यानी भगवान के बिना कोई जीव नहीं है। भगवान के बिना कोई सृष्टि नहीं है, यह आपको जितना समझ में आएगा, उतनी ही आपकी सत्य में रुचि और भगवान में रुचि बढ़ेगी, ऐसा रमण भगवान कहते हैं। जब आप इस सृष्टि को परमात्मा का मानते हैं, तो आपके अंदर से अहंकार और ममत्व दोनों चले जाते हैं।

क्योंकि जब आप 'मेरा-मेरा' सोचते हैं, तो अहंकार बढ़ता रहता है। जब आप 'मेरे लोग' सोचते हैं, तो ममत्व बढ़ता रहता है। यानी वे हमेशा शरीर की दृष्टि में, दुनिया की दृष्टि में रहते हैं।

तो इस अहंकार और ममत्व दोनों को छोड़ने के लिए आपको निरंतर यह बोध होना चाहिए कि यह सब भगवान का है, भगवान के बिना कुछ भी नहीं है। यह पूरी सृष्टि जिसमें भगवान हैं, वह अणु मात्र के रूप में मुझमें आत्मा के रूप में है, जब तक आप यह नहीं समझेंगे कि उस अनुभूति

को प्राप्त करने का मार्ग आंतरिक यात्रा ही है, तब तक ये दुख, कष्ट और आंसू अनिवार्य हैं, वे आपके पीछे ही आएंगे।

यानी यहां भगवान ने भी मानव जन्म का सृजन किया है, और भगवान को जानने की योग्यता केवल मानव जन्म को ही दी है। जब तक आप उस परमात्मा को नहीं जानेंगे! तब तक आप कर्मों के चक्र में फंसे रहेंगे। कर्म कितने हैं, यह आप खुद जान सकते हैं।

आपके जीवन में दुखों, बीमारियों और कष्टों का कारण आपके कर्म ही हैं, यह कर्म सिद्धांत के माध्यम से बताने वाले भगवान ने उन कर्मों को दूर करने का मार्ग भी उस गुरु के माध्यम से बताया है। तो ध्यान के माध्यम से अंदर स्थित आत्मा रूपी भगवान का दर्शन होने तक आपके कर्म रहेंगे। जब आप उस आत्मा रूपी भगवान का दर्शन करेंगे, तब सारे कर्म भस्म हो जाएंगे। यानी हम कहते हैं कि भगवान कण-कण में हैं, लेकिन हम अनुभव नहीं करते। यानी आप उस बोध को खोकर व्यवहार कर रहे हैं।

आप कहते हैं कि यह भगवान के कारण हो रहा है, लेकिन आप स्वाभाविक रूप से नहीं जी रहे हैं। स्वाभाविक रूप से जीना मतलब कभी भी 'मैं' शब्द का उपयोग इस शरीर के लिए न करना, बल्कि यह सोचना कि मुझमें स्थित परमात्मा ही यह सब करवा रहा है, इस शरीर रूपी उपकरण से ये कार्य करवा रहा है, लेकिन यह उपकरण कुछ नहीं करता। इसमें स्थित आत्मा रूपी सत्य जिस दिन निकल जाएगा, उस दिन यह शरीर कुछ नहीं कर पाएगा, यह आपको विवेक से जानना चाहिए।

आप जानते हैं, लेकिन जब आचरण की बात आती है, तो आप इस बोध को खो देते हैं। निरंतर बोध के साथ जीने पर ही आप सत्य में जीते हैं, ऐसा कहा गया है। निरंतर बोध का मतलब है कि आप कोई भी काम कर पा रहे हैं, तो यह आपके अंदर की आत्मा के कारण है, यह बोध होना चाहिए। उसके बाद यह शरीर एक उपकरण मात्र है, लेकिन आत्मा मैं हूँ, ऐसा आप

कहते हैं। यानी जैसे-जैसे आपकी साधना बढ़ेगी, जैसे-जैसे आपका ज्ञान बढ़ेगा, वैसे-वैसे आपको वह अनुभूति प्राप्त होगी।

हालांकि, भगवान ने कहा है कि आप कितना भी प्रयास कर लें, यदि बाहरी दुनिया में सदाचार नहीं है, तो आप आत्मानुभूति प्राप्त नहीं कर सकते। यानी सदाचारी व्यक्ति ही सत्य की खोज कर सकता है, उसे प्राप्त कर सकता है और उसकी अनुभूति कर सकता है। अब किसी व्यक्ति में सदाचार न होने का कारण मन ही है।

मन क्या करता है ? यानी आप आत्म मार्ग पर भी हों, तो भी बाहर भटकने वाला मन हर चीज को स्वार्थपूर्ण बना देता है, इच्छाओं को बढ़ाता रहता है। जब तक आपको सत्य का बोध नहीं होता, तब तक आप अपनी इच्छाएं बढ़ा सकते हैं।

लेकिन जब आप सत्य को जानने के इस मार्ग पर हों, तो गुरु के उपदेश से आपको यह समझना चाहिए। क्या ?

कि इस सृष्टि में सब कुछ करवाया जाता है, लेकिन मैं कुछ नहीं कर रहा हूँ, लेकिन 'मैं कर रहा हूँ' का अहंकार, 'यह मेरा है' का अहंकार होता है। यदि आप में ये दोनों जरा भी हैं, और अगर कहीं तो रेत के कण के बराबर भी हैं, तो आप आत्म दर्शन प्राप्त नहीं कर सकते।

आप पहले नहीं मानेंगे, फिर जब आप ये सब जानेंगे, तो सोचेंगे कि 'सच में, मुझमें अभी भी अहंकार है ! ममत्व है ! इसीलिए मैं सत्यानुभूति प्राप्त नहीं कर पा रहा हूँ।'

वहां 'सदाचार' शब्द का प्रयोग किया गया है। 'सत' का अर्थ है भगवान। 'सदाचार' का अर्थ है वह आचरण जो भगवान को पसंद हो। लेकिन यदि आप में ऐसा आचरण है जो भगवान को पसंद नहीं है, तो आप अभी भी मन की स्थिति में हैं। यदि आप में ऐसा आचरण है जो भगवान को पसंद है, तो आप सदाचार में आ गए हैं।

आप सोचते हैं कि आप सदाचार में आ गए हैं, लेकिन यदि आपको उनका दर्शन नहीं हो रहा है, तो आपको समझना चाहिए कि आप अभी तक नहीं आए हैं। तो मुझे और क्या बदलना चाहिए? क्या मुझे अपनी बात बदलनी चाहिए? क्या मुझे सुनना बदलना चाहिए? क्या मेरी दृष्टि में कोई अंतर है? क्या मेरे विचारों में कोई अंतर है? क्या मैं अभी भी स्वार्थ बुद्धि से प्रयास कर रहा हूँ? इस तरह आपको विभिन्न प्रकार से जांच करनी चाहिए।

आपको हमेशा यह जांचना होगा कि आपकी पांच इंद्रियां कैसे काम कर रही हैं। इसीलिए वे 'विचारण' शब्द का अधिक प्रयोग करते हैं। इसीलिए वशिष्ठ ने यह भी कहा है कि जांच ही परम ज्ञान है। आप तभी सत्य को समझ सकते हैं और उसका अनुभव कर सकते हैं जब आप सदाचारी हों। इसका मार्ग सत्संग है।

तो यदि आप सत्य का अनुभव करना चाहते हैं, अर्थात् आत्म-दर्शन प्राप्त करना चाहते हैं, तो आपको हमेशा सत्संग करना चाहिए, अर्थात् हमेशा ध्यान करना चाहिए। दूसरा, यदि आप चाहते हैं कि आपका ध्यान अच्छी तरह से लगे, तो आपको सदाचारी होना चाहिए।

यदि आप सत्य के साथ रहना चाहते हैं, तो ये विचार, इच्छाएं आती रहती हैं। ये विचार क्यों आते हैं? क्योंकि मन बाहरी दुनिया में घूमकर सब कुछ विचारों के रूप में चित्त में जमा कर लेता है। यदि आप नहीं चाहते हैं, तो आपको फिर से याद नहीं आएगा। यदि आप चाहते हैं और सोचते हैं कि यह अच्छा है, तो यह चित्त में जमा हो जाएगा। लेकिन यह आपके लिए अनावश्यक है।

अब आप रेलवे स्टेशन जाते हैं, आप बहुत से लोगों को देखते हैं। बहुत से लोग वहां आते-जाते रहते हैं, ट्रेन में चढ़ते-उतरते रहते हैं। उनमें से कोई भी आपको याद नहीं रहता। लेकिन जब कोई हमारे पास बैठता है, हमसे बात करता है, हमें अपने बारे में बताता है, हमसे हमारे बारे में पूछता है, और इस तरह परिचय होता है, तो उस शाम जब आप ध्यान में बैठते हैं, तो वे और

उनकी बातें ही याद आती हैं। वे क्यों याद आते हैं ? क्योंकि आपने उन्हें अंदर स्वीकार किया है।

आपने वहां घूम रहे लोगों को स्वीकार नहीं किया। इसीलिए वे याद नहीं आते।। कभी-कभी उनके चेहरे भी याद नहीं आते। इसका मतलब है कि यदि आप कुछ भी स्वीकार करते हैं, तो वह चित्त में चिंतन के रूप में रहता है। यदि आप उसे स्वीकार न कर पाएं, तो वह चित्त में प्रवेश करके आपको परेशान नहीं करेगा।

यदि आप में स्वीकार करने की प्रवृत्ति है।। अर्थात् यदि आप में हर किसी को अंदर लेने की प्रवृत्ति है, तो आप सत्य से दूर हो जाएंगे। इसीलिए सदाचार होना चाहिए। अर्थात् जब आप उसे कोई उपयोगी बात बताते हैं, और आपको यह संतुष्टि होती है कि आपने बताया है, तो यह आपको परेशान नहीं करेगा। लेकिन यदि आप उसकी परेशानियों और बातों को अंदर ले लेते हैं, तो फिर से परेशानी होगी।

इसीलिए जिसने सत्य को समझा है, जो सदाचार में है, वह मन में कोई यादें जमा नहीं करता। चाहे आप किसी को डांटें, या कोई आपको डांटे, वे ध्यान में याद आएंगे।

लेकिन यदि आप किसी की मदद करते हैं, या किसी को ध्यान सिखाते हैं, या कहीं क्लास लेते हैं, या मांस छोड़ने के लिए कहते हैं, और ऐसे काम करके घर आकर ध्यान में बैठते हैं, तो वहां 100 लोग याद नहीं रहेंगे। ध्यान दें। वे क्यों याद नहीं रहेंगे ? क्योंकि आपने उन सभी के लिए अच्छा किया है। आत्म-स्थिति में रहने वाले व्यक्ति के लिए हमेशा वर्तमान ही होता है ! न अतीत होता है, न भविष्य।

लेकिन मनो-स्थिति में रहने वाले व्यक्ति के लिए अतीत भी होता है और भविष्य भी। लेकिन वह वर्तमान से निकलकर अतीत को याद करता है। वह डरता है कि भविष्य में क्या होगा।

इसीलिए जब आप क्लास में जाते हैं, तो बताई गई बात या वहां मौजूद लोगों के चेहरे उन्हें ध्यान में याद नहीं आते। क्योंकि आत्म-स्थिति में कोई भी काम करने पर हमें कोई यादें नहीं रहतीं। लेकिन उन्हें ओढ़ाई गई शॉल याद आती है, कितने लोगों ने तस्वीरें खिंचवाई, यह याद आता है। क्योंकि वह मनो-स्थिति है। आत्मा के लिए हमेशा वर्तमान ही होता है। मन हमेशा अतीत या भविष्य में जाकर चित्त में उन यादों को जमा कर लेता है और ध्यान में परेशान करता रहता है। उन यादों को रखना सदाचार नहीं है।

इसीलिए जब आप आत्म-अनुभूति प्राप्त करना चाहते हैं, सत्य को जानना चाहते हैं, तो आपको हमेशा सत्संग करना चाहिए, अर्थात् सत्य के साथ रहना चाहिए, अर्थात् हमेशा ध्यान करना चाहिए।

और जब आप बाहरी दुनिया में आंखें खोलकर होते हैं, तो सदाचार का अर्थ है आत्मा को संतुष्टि देने वाले व्यवहार में रहना। अर्थात् प्रेम, त्याग, सेवा, ये सभी चीजें आपको विकसित करने और आत्मा को संतुष्टि देने वाली बातें हैं।

“इसीलिए रमण भगवान ने कहा है कि जब बाहरी दुनिया में सदाचार और आंतरिक दुनिया में सत्संग होता है, तभी सत्य का अनुभव करने का अवसर मिलता 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.

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.



ब्रह्मविध्वरिष्ठ तटवर्ति राज्यलक्ष्मी के हिन्दी किताब

- 1) एक और जन्मRs.160/-
- 2) साधना में स्थितियाँ Rs.80/-
- 3) ज्ञान माला Rs.70/-
- 4) श्री दत्तात्रेय जी का 24 गुरुओं । Rs.70/-
- 5) अविद्या क्या है ? Rs.70/-
- 6) अगर मानव को योगी बनना है तो ? Rs.60/-
- 7) गुरु पूर्णिमा का विशिष्टता Rs.60/-
- 8) महात्माओं का संदेशों Rs.50/-
- 9) मानव के कर्तव्यों Rs.50/-
- 10) गुरु पूर्णिमा का विशिष्टता Rs.50/-
- 11) शाकाहार ही मानव का आहार है ! Rs.50/-

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. Tatavarthy 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.



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

REBIRTH (Tatavarthy Rajya Lakshmi)	Rs.150
---	---------------



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. गार्डिंग ध्यान क्यों नहीं ?..... Rs.120/-
7. भगवान कौन है ।..... Rs.120/-
8. कर्म सिद्धांत ।..... Rs.120/-
9. विज्ञान का अर्थ - निहितार्थ ।..... Rs.120/-
10. ब्रह्म ज्ञान ।..... Rs.100/-
11. यह जीवन क्यों है ? Rs.100/-
12. मेहर बाबा का संदेश ।..... Rs.100/-
13. कौन सा ध्यान सही है ?..... Rs.100/-
14. इच्छाओं के कारण होने वाली हानियाँ..... Rs.100/-
15. मरने के बाद, साथ में आने वाले विषयों ।..... Rs.80/-
16. भगवत के दृश्यों का अर्थ ।..... Rs.80/-
17. आत्म हंतक कौन होता है ।..... Rs.70/-
18. स्त्री जन्मों में सीखने वाले विषयों, पुरुष जन्मों में सीखने वाले विषयों ।..... Rs.70/-
19. दुख निवारण का मार्ग..... Rs.75/-
20. उत्तम पुरुष..... Rs.60/-
21. आर्थिक स्थिति बढ़ाना है तो ? Rs.60/-
22. निर्वाण मार्ग..... Rs.60/-
23. सत्य..... Rs.50/-
24. क्या हम इस लोक के वासी हैं या परलोक के वासी हैं ? Rs.50/-
25. गुरु को पहचानना कैसे ? Rs.50/-
26. विद्यार्थियों के विकास के लिए ध्यान विद्या Rs.50/-
27. शाकाहार ही मानव का आहार है! Rs.50/-
28. ब्रह्म क्या है ? Rs.50/-
29. संकल्प अर्थात् ? Rs.40/-



अविद्या का अर्थ है गलत ज्ञान, यानी जो है उसे सही तरीके से न समझना या उसका गलत अर्थ निकालना। अविद्या के कारण जब किसी विषय पर सही समझ नहीं होती, गलत अर्थ लगाया जाता है, तब दुख होता है। अविद्या के चलते योग्यता से अधिक इच्छाएँ जन्म लेती हैं, जिससे दुख मिलता है।

ब्रह्मविद्या का अर्थ है ब्रह्म के बारे में बताने वाली विद्या। विद्या यानी ज्ञान। जो विद्या ब्रह्म के बारे में बताती है, उसे परा विद्या कहते हैं और सांसारिक (प्राकृतिक) ज्ञान को अपरा विद्या कहा गया है।

यदि तुम सुखी रहना चाहते हो तो दूसरों के सुख की कामना करो, यदि तुम आराम से जीना चाहते हो तो दूसरों को भी आराम से जीने दो, यदि तुम खुश रहना चाहते हो तो दूसरों की खुशी में सहयोग दो। अशुद्धता, भ्रष्टाचार, और बुरे गुणों के रहते कोई आनंदपूर्वक नहीं जी सकता। इन तीनों को दूर करने के लिए ध्यान और स्वाध्याय भी करना चाहिए। यदि सुख, खुशी और सुंदर जीवन चाहिए तो इस धरती पर जो बुरी आदतें लग गई हैं, उन्हें ध्यान द्वारा दूर करना होगा।

जिस प्रकार रोज़ हमारे शरीर को भोजन चाहिए उसी तरह आत्मा को भी प्राण शक्ति की आवश्यकता होती है। जब तक आत्मज्ञान नहीं मिलता, तब तक संसार में साधना और ज्ञान दोनों की जरूरत है, यह समझना चाहिए।

- ब्रह्मविद्वारिष्ठ तटवर्ति राज्यलक्ष्मी

Rs.70/-