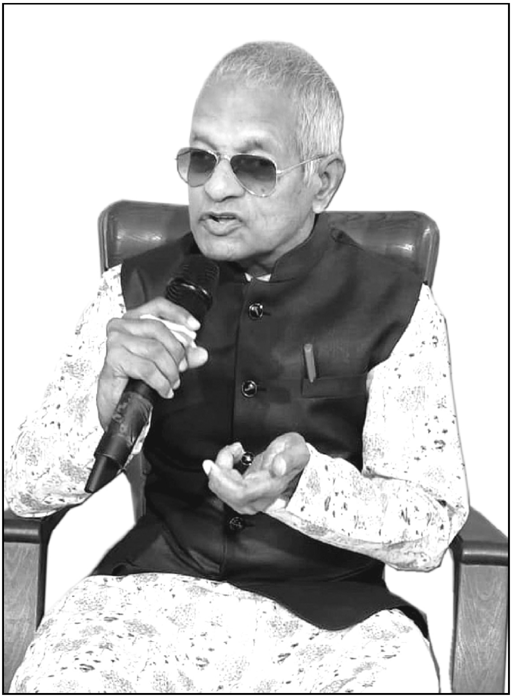
चैंपियन बनना हो तो?

ब्रह्मर्षि तटवर्ती वीर राघवराव

चैंपियन बनना हो तो ?



लेखक : श्री ब्रह्मर्षि तटवर्ती वीर राघवराव

हिन्दी अनुवादः श्रीमति जे.पुष्पलता

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

Rs.50/-

ब्रह्मविध्वरिष्ठ तटवर्ति राज्यलक्ष्मी के हिन्दी किताब

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

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।

चैंपियन बनना हो तो ?

मनुष्यों को कोई भी क्षेत्र में हो सामान्यों के जैसे नहीं रहना चाहिए, निष्णातों के जैसे बढ़ना चाहिए। यूँही सीखकर छोड़ना नहीं चाहिए, जिस क्षेत्र में प्रवेश किया, उसमें चैंपियन निश्चित रूप से बनना चाहिए। ऐसे लोग दस लोगों में पहचान प्राप्त करते हैं, वे ही भूलोक में बहुत महान लोगों की तरह कीर्ति को प्राप्त करते रहते हैं । चाहे वह क्रिकेट क्षेत्र में हो, फुटबॉल क्षेत्र में हो, अन्यथा फिल्म क्षेत्र में हो, जो भी क्षेत्र को चुनें, उसमें चैंपियन बनना चाहिए।

इसी तरह अब हम सभी इस आध्यात्मिक मार्ग में यानी ज्ञान के मार्ग में आए हैं। इसमें चैंपियन बनना यानी अच्छी तरह से बढ़ना है। बड़ा होने का मतलब है कि कई लोगों को आदर्श होना चाहिए, हमें देखकर उन्हें सीखना चाहिए, उन्हें हमारे जैसा बनने का प्रयास करना चाहिए। ऐसा कर सकेंगे तो निश्चित रूप से हम चैंपियनों में गिने जाते हैं। वास्तव में पृथ्वी पर आकर हासिल करने जैसा है।

अब बाकी सभी क्षेत्रों में चैंपियन होंगे। वे उस जन्म में ही चैम्पियन हैं। लेकिन जो लोग आध्यात्मिक क्षेत्र में होने वाले हों या न हों, उनकी चैंपियनशिप वैसे ही रहती है। इसीलिए आप देखिए कृष्ण इस आध्यात्मिक मार्ग में चैंपियन हैं। अनेक लोगों ने युगों-युगों से उनका अनुसरण कर रहे हैं , उन्हें आदर्श के रूप में ले रहे हैं ।

इसी तरह बुद्ध, मुहम्मद, जीसस, गुरु नानक, सत्य साईं बाबा, शिरडी साईं बाबा अगर हम इस तरह से देखें, तो कई लोग हैं। हम उन सभी को नहीं भूलेंगे। वे आध्यात्मिक क्षेत्र में चैंपियन हैं। इसी तरह किसी

भी क्षेत्र में हो चैंपियन के जैसे बढ़ने के लिए सात नियमों का पालन करना चाहिए वे हैं:-

1. अभ्यास।
2. निबंधनों को मत भूलना।
3. तकनीकों को जानना चाहिए ।
4. अंधा अनुकरण नहीं होना चाहिए।
5. जानना चाहिए कि सीखने की सीमाएँ नहीं है।
6. इससे संबंधित सभी को सीखते रहना चाहिए।
7. बुद्धि को विकसित करना चाहिए।

1) अभ्यास

चाहे जो कुछ भी हो अभ्यास करना ही चाहिए। यदि कोई किसी में चैंपियन बनते हैं तो उसने इसके लिए अत्यंत अभ्यास किया होगा। फिल्मों में हमें दिखाते हैं कि चैंपियन बनने से पहले कितना अभ्यास करते थे। बाद में चैंपियन के जैसे दिखाते हैं। इसलिए यह अभ्यास बहुत आवश्यक है।

इसी प्रकार जो लोग इस आध्यात्मिक मार्ग में आ चुके हैं, उन्हें भी ज्ञान प्राप्त करना चाहिए। इसलिए इस के लिए आवश्यक ध्यान को अच्छी तरह से अभ्यास करना चाहिए। यह अभ्यास निरंतर किया जाना चाहिए, कितना करते रहेंगे तो उतना बढ़ेंगे। इसीलिए "practice makes a man perfect" कहते हैं। जितना अधिक अभ्यास करेंगे तो उसमें उतने ही निष्णात बनेंगे, महान बनेंगे।

किसी क्षेत्र में प्रवेश करके बाहर आ जाना महान विषय नहीं है।

तुम ने जो भी क्षेत्र को चुना हो उसी क्षेत्र में सफलता पाने का प्रयास करना चाहिए।

लेकिन इस ध्यान का अभ्यास करने वाले वे सभी क्षेत्रों में प्रगति प्राप्त करते हैं। इस ध्यान के माध्यम से उन्हें ये शक्तियाँ और युक्तियाँ उपलब्ध होते हैं। इस अभ्यास करने वाले निष्णात बनने के लिए कुछ विषयों को याद रखना चाहिए।

ए) शुरू आत में कोई एक क्षेत्र को चुनना चाहिए

बहुत लोग दो या तीन क्षेत्रों को चुनते हैं। मैं फुटबॉल में चैंपियन बनूंगा, क्रिकेट में भी चैंपियन बनूंगा। अर्थात वह नहीं होगा, यह नहीं होगा। वैसे ही जो लोग यह सोचते हैं कि इस ध्यान के मार्ग पर आगे बढ़ना है, व्यवसाय में आगे बढ़ना है, उनके लिए वह नहीं होगा, यह नहीं होगा। कुछ परिचय करते हैं। कुछ समय तक इसमें लगे रहते हैं, धीरे से जीवन थोड़ा खत्म हो जाएगा, लेकिन चैंपियन नहीं होता हैं।

पत्री जी परिचय के साथ जब मैं इस मार्ग में आने के बाद तो मुझे पता चला है कि यही सही मार्ग है। यह ज्ञान का मार्ग, यह ध्यान का मार्ग, मनुष्य जन्म लेने वालों के लिए आवश्यक है। मैं समझाया कि चाहे कितने भी जन्म ले लूं, अंत इसमें को आना ही है, और इससे भी ज्यादा कुछ नहीं है।

पत्री जी के माध्यम से मुझे यह जानकर आश्चर्य हुआ कि ''**मैं शरीर नहीं हूँ, मैं आत्मा हूँ।**'' और यदि मैं आत्मा हूँ तो क्या इतने सालों से कमाया हुआ धन आत्मा को कोई लाभ देते हैं ? जब मैंने इसे बारे में सोचा तो समझ आया कि कुछ भी उपयोग नहीं है। यानी अब तक मैंने कुछ भी किया वह सब व्यर्थ हो गया है ! मुझे थोड़ा दुख हुआ।

जब मुझे समझ आया कि उस वजह से मेरे लिए कोई लाभ नहीं है, सारे व्यापारों को बंद कर दिए कि जो है, वह पर्याप्त है। मैं राइस मिल चलाने वाला हूँ, भीमवरम में नंबर वन व्यापार करने वालों में से मैं ही एक हूँ। कूल ड्रिंक मैन्युफैक्चरिंग, आइस फैक्ट्री और चिट फंड्स जैसे कई व्यवसाय करता था वे सब मैंने छोड़ दिए। पूरी तरह से इसी पर ध्यान केंद्रित किया। इसी तरह के ध्यान केंद्रित करने से ही मैं इस स्तर तक पहुँच सका।

अगर थोडी सी भी कोई फर्क पड़े तो बच्चे मुझे आराम करने के लिए कहते हैं। क्या हम पृथ्वी पर आराम लेने के लिए आए हैं ? शरीर लिया किस लिए ? मैं इस शरीर में होने आत्मा यानी मेरे लिए लाभदायक काम करने के लिए आया हूँ। उस के लिए मार्ग ध्यान करना है, ज्ञान हासिल करना है यह जानने के बाद मैं कैसे बैठ सकता हूँ ? इसे हासिल करना चाहिए, इस मार्ग में चैंपियन बनना चाहिए यही मेरा लक्ष्य है।

और तब से अभी तक लगभग 22 सालों से लगातार इसी तरह घूमता आ रहा हूँ। मैं हमेशा इसी बात पर ध्यान देता हूँ कि क्या करूँ जिससे मैं और आगे बढ़ूँ, और अधिक ज्ञान प्राप्त करूँ, और नई चीज़ें सीखता रहूँ। इसके के लिए क्या करना है वहीं करूँगा। ऐसा क्यों नहीं बन सकता ? निश्चित रूप से होंगे।

यदि आप किसी भी में चैंपियन बनना चाहिए यानी कोई एक क्षेत्र को चुनना चाहिए। इस पर ध्यान केन्द्रित करना चाहिए। अर्थात संसार को छोड़ दिया जाना नहीं है। इसे देखते हुए बढ़ना चाहिए। मैंने यह काम संसार देखते हुए यह किया उसे छोड़ के क्या कुछ नहीं किया।

पत्री जी ने एक लक्ष्य निर्धारित किया है।

* अहिंसा जगत

* ध्यान जगत

* पिरामिड जगत। इनके माध्यम से ज्ञान की जगत।

इसलिए उन्होंने नौकरी छोड़ दिया, इस पर ध्यान केंद्रित किया है। आप एक बार देखिए कि किस स्तर तक पहुँच गए हैं। आश्चर्य होने वाले हासिल किया। वह नौकरी करते हुए यह सब करने चाहें हो तो कहा होगा ? बुद्ध ने इसे हासिल करने के लिए संसार को छोड़ दिया। इसलिए निश्चित रूप से किसी को भी जिस क्षेत्र में चैंपियन बनना है, उस क्षेत्र को पहले से ही चुन लेना चाहिए।

बी) उस क्षेत्र को चुनने के बाद उसका अध्ययन करने के लिए कड़ी मेहनत करनी चाहिए।

यह भी बहुत महत्वपूर्ण ही है। यूँही एक क्षेत्र को चुनने से पर्याप्त नहीं है कड़ी मेहनत करनी चाहिए। कड़ी मेहनत क्यों करनी चाहिए कहते हैं ? यानी कड़ी मेहनत ही फल है। जितनी ज्यादा कड़ी मेहनत करते हैं तो उतना ही ज्यादा परिणाम आता है। बिना कड़ी मेहनत के कुछ नहीं आता, किसी भी क्षेत्र में हो कड़ी मेहनत करनी ही है। कुछ भी आसानी से नहीं आता।

हम गौर से देखें तो फिल्मों में लड़ाई के दृश्यों में खून बहाते हैं, शरीर को बहुत कष्ट देता है, कई चोटें खाते हैं, हासिल करते हैं। वैसे ही यदि इस क्षेत्र को चुनते हैं तो इसमें भी कड़ी मेहनत करनी चाहिए। यूँ ही आराम करना ठीक नहीं, निश्चित रूप से कड़ी मेहनत करनी चाहिए।

सी) सही गुरु को चुनना चाहिए

यह भी बहुत महत्वपूर्ण है। गुरु के बिना कुछ भी समझ में नहीं आता, कुछ भी ज्ञात नहीं होता। निश्चित रूप से गुरु होना चाहिए। हमने

यह सब पत्री जी की वजह से जान लिया। अन्यथा कहां सीख सकते हैं ? वह यूँही कहते हैं , ''मैं गुरु नहीं हूँ।''

गुरु का नाम आते ही एक अंधविश्वास सा उत्पन्न हो जाता है। वे इस भ्रम में पड़ जाते हैं कि गुरु के चरण पूजने चाहिए, उनकी पूजा करनी चाहिए, उनका आशीर्वाद लेना चाहिए लेकिन कहते हैं कि बेटा! ''मैं गुरु नहीं हूँ, तुम्हारी श्वास ही तुम्हारा गुरु है।''

इसलिए सही गुरु को चुनना चाहिए अन्यथा उपयोग नहीं है। यदि आप किसी भी व्यक्ति को गुरु मानकर उसका अनुसरण करेंगे, तो आप ही नष्ट हो जाते हैं। इसलिए हमें यह जानना चाहिए कि इसमें अच्छी तरह से निष्णात कौन है। क्योंकि इस मार्ग में आने के बाद हम समझते हैं कि यह दिखाई देने वाला शरीर एक ही नहीं है, बल्कि इस शरीर के साथ मन है, बुद्धि है, आत्मा भी है। यदि गौर से देखें तो शरीर से मन महान है, मन से बुद्धि महान है, बुद्धि से आत्मा महान है। यह समझना चाहिए कि जब आत्मा सबसे महान है, तो आत्मा के कारण ही सब कुछ है, जब आत्मा के बिना कुछ भी नहीं है, तो तब उस आत्मा को पकड़ना चाहिए। हमें उन लोगों को चुनना चाहिए कि जो आत्मा के बारे में सिखा सकते हैं, जो इसमें निष्णात हों।

मैंने कई गुरुओं को देखा है। उनमें मुझे पत्री जी से बेहतर कोई नहीं मिला। तब मैंने उन्हें अपना गुरु के रूप में चुनवा हों चुका है। इसके अलावा मैंने किसको चाहा उन्हें नहीं चुना। अब हमारी संस्था में देखें तो असली लोगों को छोड़कर हर एक ने अलग-अलग गुरु को पकड़ लिया। वहीं पर गलती खा रहे हैं, वे कभी आगे नहीं बढ़ पाएंगे, ऐसे ही रह जाएंगे।

कुछ लोग शरीर के लाभों के बारे में बोलने वालें भी है। कुछ

लोग मन के बारे में भी बोलने वालें भी हैं। कुछ लोग बुद्धि की बारे में बताने वालें भी हैं। लेकिन आत्मा के बारे में बोलने वाले बहुत कम लोग है।

इसीलिए मैंने पत्री जी को पकड़ लिया। उस समय सीनियर मास्टर्स बहुत लोग थे। लेकिन मैंने उन्होंने कहा है वो सुनने वाला नहीं हूँ। यदि कोई भी संदेह आया तो पत्री जी ने जो कहा वही मेरे लिए प्रमाण है। पत्री जी को अनुसरण करने वाला हूँ। अन्य सीनियर मास्टर जो कुछ भी कहते थे पत्री जी की पुस्तकों को, उनके सीडी को देखने वाला है, क्या पत्री जी ने यह कहा ? या नहीं ? उसमें वह न होते तो मैं उसे छोड़ देने वाला है, चाहे वह कितना सीनियर मास्टर्स न हो मुझे ज़रूरत नहीं है पत्री जी उनसे अधिक महान वाले है।

इसी प्रकार आध्यात्मिक मार्ग में कई संस्थानों को देखा है। कई गुरुओं को देखा है। मैंने पत्री जी जैसे आत्म-ज्ञान के बारे में बोध करने वाले, ऐसे ज्ञान देने वाले दिख नहीं रहा है। इसलिए तब मुझे समझ हुआ कि मैंने सही गुरु को चुना है। अभी मेरा को कुछ डोका नहीं है। मैं अब भी उनका अनुसरण कर रहा हूँ, यह समझते हुए कि निश्चित रूप से आगे बढ़ सकता हूँ।

वैसे ही कोई भी ठीक है सही गुरु को चुनना चाहिए। एक क्रिकेट खेलने वाला रहेंगे यदि कुछ भी नहीं आता उस गुरु को चुनेंगे तो और क्या बताएगा ? क्या सीखेगा ? इसलिए हमें चुनते समय में सही गुरु को चुनना चाहिए।

डी) समय को बर्बाद नहीं करना चाहिए

हमारे पास मौजूद समय को बर्बाद नहीं करना चाहिए। पूरी तरह से हम जो चुनते हैं उस पर न केवल ध्यान केंद्रित करने के लिए बल्कि

अपना समय भी उसी के लिए उपयोग करना चाहिए। अगर संसार में कोई खाली समय मिले तो उसी पर ध्यान केन्द्रित करना चाहिए। फिल्मों के लिए, मौज के लिए, मनोरंजक शगल के लिए, इनके लिए, उनके लिए समय बर्बाद नहीं करना चाहिए। पूरी तरह से इसके लिए आवंटित किया जाना चाहिए। पत्री जी ने जो भी कहा उसका निरंतर अभ्यास करना चाहिए।

1) साधना 2) स्वाध्याय 3) सांगत्य 4) सेवा

इन सब का आचरण करना चाहिए। तब आप निश्चित रूप से निष्णात बन जायेंगे। अर्थात चैंपियन बन जायेंगे। इसलिए जितना अच्छी तरह से जानते हो उतनी ही बढ़ने का अवसर होता है। जब इस तरह बड़े होंगे तो दस लोगों से कीर्ति की जाएगी। दस लोगों के लिए आदर्श बन जाओगे। दस लोगों के लिए आदर्श बन जाओगे। वे उनके दिलों में इस तरह बसे रहेंगे कि उन्हें कभी नहीं भूल पाओगे। इसलिए इन सबका अभ्यास करना चाहिए।

जब अर्जुन ने योगमार्ग में आया तो उसने कहा कि यह थोड़ा कठिन है। तब कृष्ण ने कहा कि, अभ्यास, वैराग्य इन दोनों का अनुसरण करो उनसे विजय प्राप्त कर लेगा। कृष्ण ने स्पष्ट रूप से कहा था इसलिए हमें यह सब जानना चाहिए।

2) निबंधनों को भूलना नहीं चाहिए

किसी भी क्षेत्र में हो कुछ निबंधन (नियम) होते हैं। यदि इसे भूल गई विपरीत व्यवहार करते हैं तो आप उस क्षेत्र में आगे नहीं बढ़ सकते, सीख नहीं सकते। इसलिए उन सभी निबंधनों को निश्चित रूप से पालन करना चाहिए।

अब इस ध्यान के मार्ग में अर्थात आध्यात्मिक मार्ग में आ गए हैं। इसमें भी जानना चाहिए कि नियम क्या हैं। जो लोग इन नियमों को भूल जाते हैं, वे चाहें कितने भी साल इस मार्ग में रहे हों अपनी जीवन को व्यर्थ करने वाले होता है गलत रास्ते पर चलने वाले होता है।

मुख्य रूप से बुद्ध ने कई वर्षों तक कड़ी मेहनत की, अनेक गुरुओं से मिले, कई प्रकार की साधनाएँ की और अंत में यह समझ लिया कि उनमें कुछ भी नहीं है सब कुछ जानकर उन्होंने पाया कि केवल "श्वास पर ध्यान" " ही सही मार्ग है उसी के माध्यम से उन्हें ज्ञान प्राप्त हुआ और उन्होंने सबको वही सिखाया। यही "आना पाना सती" ध्यान है।

पत्री जी ने भी बहुत लोगों का अध्ययन किया। ऐसा करके वे सब सही नहीं है। वे स्पष्ट रूप से लिखा करते थे कि ध्यान का अर्थ है "श्वास पर ध्यान" जैसे किसी शब्दकोश में लिखा हो। किसी को भूलने की गुंजाइश न रहे, इसलिए उन्होंने सभी पुस्तकों में स्पष्ट रूप से लिखा कि ध्यान का अर्थ है "श्वास पर ध्यान"।

क्योंकि यह सोचकर कि कोई भूल सकता है या किसी और मार्ग पर चला जा सकता है, उन्होंने ऐसा किया।

लेकिन अजीब बात यह है कि ? पत्री जी ने जो एक सख्त नियम के तहत कहा था इसे अलग रखके, कई मास्टर्स "श्वास पर ध्यान"

बोलने के बजाय ''शब्द पर ध्यान'' केंद्रित कर रहे हैं। अर्थात वे लोगों से गाइडेड मेडिटेशन करवा रहे हैं, आँखें बंद करवाते हैं और अपनी पसंद के अनुसार बोलते जाते हैं।

जो लोग ऐसा कर रहे हैं उनके बारे में बोल भी मास्टर्स को अनावश्यक है। ऐसे बहुत से लोग ध्यान के नाम पर नए-नए प्रयोग कर रहे हैं।

पत्री जी ने स्पष्ट रूप से कहा है। कोई भी शब्द नहीं होना चाहिए। लेकिन हर कोई अलग-अलग तरह से ध्यान बता रहा है। नए आए लोगों को क्या पता चलेगा? इसे वही ध्यान सोचते हैं वैसे ही बैठ जाते हैं।

ये आवाज़ें, संगीत और बातें बैठने के लिए तो अच्छी लगती हैं, लेकिन परिणाम नहीं देती यह बात उन्हें समझ में नहीं आती। जब कहने वाले मास्टर्स ही उसे नहीं समझ पा रहे हैं, तो नए लोग क्या समझ पाएंगे? अगर पत्री जी के साथ रहने वालों को ही यह समझ में नहीं आया, तो बाकी लोग क्या समझेंगे ? इसलिए अगर हमें चैंपियन बनना है तो यानी उन नियमों का, निबंधनों का पालन करना चाहिए। यदि नियमों का पालन न करने पर कोई उपयोग नहीं है। इसलिए मैं जहा भी जाता हूँ, इसी विषय पर ध्यान देता हूँ।

ऐसा कहना ही क्या पर्याप्त है कि, उसे प्राप्त करो, इसे प्राप्त करो, ज्ञान हासिल करो, तुम महान स्थिति तक पहुँचो, पूर्ण आत्मा बनो, तुम सत्यलोक पहुँच जाओ? कुछ वर्षों तक सही नियमों का पालन करते हुए अभ्यास करना चाहिए। अगर उसी प्रकार करते हैं तो तभी कोई संभावना होती है। बिना कुछ किए यूँही कैसे बन सकता है ? इसलिए मैं सबसे पहले नियमों पर ही अधिक ध्यान दे रहा हूँ।

यह सोचकर कि वास्तव में इसमें जो नियम हैं वे क्या हैं ? मैं यह सोचकर कि कौन-से नियमों का पकडे तो हम इस मार्ग पर बहुत तेजी से आगे बढ़ सकते हैं ? परिवर्तन लाएंगे ? उसी पर अधिक बोलता हूँ। बड़ी-बड़ी बातें कहने से कोई फायदा नहीं है। जब बुनियादी बातें ही नहीं आतीं तो अन्य बातें कहने से भी कुछ समझ में नहीं आते।

इसलिए मैं उन्हीं नियमों पर ध्यान दे रहा हूँ। सभी लोग अनुभवों पर, अन्य विषयों पर अधिक ध्यान दे रहे हैं। वे लोकों के बारे में, उन लोकों में रहने वालों के बारे में, वे हमें जो सहायता करते हैं उनके बारे में अधिक ध्यान दे रहे हैं। लेकिन मैं इन बुनियादी नियमों पर, सिद्धांतों पर ही ज़्यादा ध्यान दे रहा हूँ। अगर ये बातें ठीक से समझ में आ जाए, तो ऊपर कही गई बातें हमें कहने की ज़रूरत नहीं पड़ेगी वे स्वाभाविक रूप से आ जाएंगी, इसलिए नियमों को भूलना नहीं चाहिए।

पत्री जी ने हमसे क्या कहा था हमें उनका निश्चित रूप से पालन करना चाहिए। कुछ लोग पूछ रहे हैं कि पत्री जी ने म्यूजिक मेडिटेशन करवाया था न। वे हर व्यक्ति के स्तर के अनुसार उन्हें इस तरह बताता करते हैं। जो नए लोग आते हैं उनसे वे एक तरह से करवाते हैं। जो थोडे आगे बड़े हुए वालों से दूसरे तरीके से करवाते हैं। इसके अलावा वे सब को एक ही तरह से नहीं बताते। यह किसी को समझ में नहीं आता। इसलिए निबंधनों को जानना चाहिए।

ए) श्वास पर ध्यान

यह सबसे पहले हमें जानने योग्य नियम है। अगर कुछ किया जाए तो वह गलत रास्ते पर चलने जैसा जैसा होगा। देखिए आप यात्रा कर रहे हैं। आप जिस स्थान पर हैं वहाँ से हैदराबाद चलने का सोचा। आपको नजदीक का रास्ता पता है। लेकिन जब जंक्शन के पास पहुँचने पर, तो

किस दिशा में जाना है यह समझ में न आना अगर एक रास्ते पर जाने की बजाय दूसरे रास्ते पर चले जाएँ तो क्या होगा ? जाते–जाते मंजिल से दूरी बढ़ती जाती है।

कितनी भी देर गए, जब यह समझ में आता है कि मंज़िल तक नहीं पहुँचे तब वापस लौटने पर कितना नुकसान होता है जरा देखिए। उसी समय तक आप मंज़िल तक पहुँच चुके होते। लेकिन गलत रास्ते पर जाने के कारण सारा समय व्यर्थ हो गया। कुछ परिस्थितियों में पहुँचने के समय पर पहुँच नहीं पाते।

इसी प्रकार जो लोग इस आध्यात्मिक मार्ग में चैंपियन बनना चाहते हैं वे नियमों को भूल जाएँ तो वे कभी भी चैंपियन नहीं बन सकते। सामान्य लोगों जैसे ही रह जाते हैं। ध्यानी ध्यानीयों के जैसे रह जाते हैं, वे कभी महान नहीं बन सकते। यदि सही नियमों का, सिद्धांतों का पालन किया जाए तो कोई भी महान बन सकता है।

इसलिए सब लोग यह निश्चित रूप से जानना चाहिए कि इस मार्ग में सबसे पहला नियम '' श्वास पर ध्यान'' ध्यान साधना। जिन्होंने इसे छोड़ दिया है, इस मार्ग में आएँ तो भी एक जैसा है, न आएँ तो भी एक जैसा है। क्योंकि दुनिया में कई लोग गुरु हैं। अगर वे हमारी संस्था में न आए हों, वे भी अनेक प्रकार की साधनाएँ बता रहे हैं वे भी उसी श्रेणी में शामिल हो जाते हैं। सही ध्यान साधना में न आ गए हैं।

बस यूँ ही आंखें बंद करके उनके पसंद है वो बता रहे हैं। कुछ लोग नाम जपने को कहते हैं, कुछ लोग मंत्र बोलने को कहते हैं, कुछ लोग रूप पर ध्यान लगाने को कहते हैं, और कुछ लोग अनेक प्रकार के अन्य मार्गों को बताते हैं। जो भी लोग '' श्वास पर ध्यान'' लगाकर ध्यान नहीं करते हैं, वे भी इन्हीं की श्रेणी में आ जाते हैं।

इसलिए ‘‘ श्वास पर ध्यान’’ लगाने की महानता क्या है यह जानना चाहिए। यह जान लेने पर ध्यान कैसे करवाना का तरीका समझने में आता है। इस गैडिंग बताने वाले मास्टर्स को इतना विचार नहीं है। कितनी देर उसके बारे में बताने को ही महत्व दे रहे हैं कि क्या नया कहा जाए जिससे लोग आकर्षित हों।

लेकिन बहुत लोगों को संदेह आता है। अगर पत्री जी कहते हैं कि ‘‘ श्वास पर ध्यान’’ लगाना ध्यान है, तो वे क्या गैडिंग बता रहे हैं ? क्या म्यूजिक चला रहे हैं ? ऐसा संदेह उत्पन्न होता है। इसलिए नियमों, निबंधनों का निश्चित रूप से पालन किया जाना चाहिए।

बी) सात्विक शाकाहार

यह निश्चित रूप से पालन करना नियम। जिस प्रकार ध्यान को महत्व दे रहा है उसी प्रकार सात्विक शाकाहार को भी महत्व देना चाहिए। पत्री जी ने पात्रशुद्धि, पदार्थशुद्धि और पकानाशुद्धि को कितनी स्पष्टता से समझाया है, यह बात आपको माँ द्वारा लिखी गई एक और जन्म पुस्तक पढ़ने पर समझ में आएगी।

घर पर सारी नियमों का अच्छी तरह से पालन करते हैं, लेकिन बाहर जाने के बाद वे कुछ भी नियम नहीं मानते। इसलिए यदि आप बाहर जाने पर भी बहुत सख़्ती से पालन करना चाहिए।

जब आहार की विषय में हमें ब्रह्माकुमारीस संस्था के बारे में बात करनी चाहिए। वे जहाँ भी जाते हैं अपने बर्तन खुद साथ ले जाते हैं। वे अपना खाना खुद बनाकर खाते हैं। भले ही सामने वाले शाकाहारी हों और कहें हम आपके नियमों के अनुसार पकाकर परोस देंगे तब भी ब्रह्मकुमारी उस पर राज़ी नहीं होते। वे खुद पकाकर खाते हैं, बहुत कड़ाई से पालन करते हैं। यही मैंने पत्री जी से सीखा है।

एक बार जब पत्री जी से पूछा गया कि बाहर जाने पर आहार के नियमों का पालन करना कठिन होता है, तो उन्होंने कहा कि उन्होंने कहा अगर अवसर न मिले तो उपवास रखो लेकिन समझौता मत करें। तब से मैं इस नियम का निश्चित रूप से पालन कर रहा हूँ। कुछ लोगों के घरों में पति छोड़ देते हैं तो पत्नी नहीं छोड़ती, पत्नी छोड़ देती है तो पति नहीं छोड़ता, अगर वे दोनों छोड़ देते हैं तो बच्चे नहीं छोड़ते।

कुछ लोग खाना छोड़ देते हैं लेकिन पकाना नहीं छोड़ते। और कुछ लोग जब फंक्शनों में जाते हैं, तो संकोचवश से लालच में पड़कर खाते रहते हैं। ऐसे लोग कभी चैंपियन नहीं बन सकते। उस ज्ञान को हासिल नहीं कर सकते। इसलिए आहार नियमों का निश्चित रूप से पालन करना चाहिए। जितना महत्व आप ध्यान को दे रहे हैं, उतना ही महत्व आहार के नियमों को भी देना चाहिए।

सी) आत्म-ज्ञान से संबंधित पुस्तकें पढ़ना

आत्म-ज्ञान बढ़ाने वाली पुस्तकें यानी विशेषकर पत्री जी की पुस्तकें पढ़नी चाहिए। थॉट पावर, माइंड पावर ऐसी पुस्तकें नहीं है। अब तरह-तरह की पुस्तकें आ रही हैं। वे कहते हैं कि पत्री जी ने सब कुछ पढ़ने को कहा था न। ठीक है पत्री जी ने पढ़ने को तो कहा लेकिन क्या पत्री जी ने यह कहा कि पुस्तकें पढ़ना बंद कर दो ? पत्री जी की किताबें पढ़ना छोड़कर बाकी सारी किताबें पढ़ रहे हैं। इनका ज्ञान जरा भी नहीं बढ़ा।

एक हिंदू होकर भी अगर भगवद्गीता नहीं हो तो कैसा व्यक्ति है, वैसे ही जो पिरामिड मास्टर होकर पत्री जी की पुस्तकें नहीं पढ़ता तो वह भी वैसा ही होता है। इसलिए पत्री जी पुस्तकें खरीदने के बाद फिर बाकी सब खरीदिए। मैंने यज्ञ में ध्यान दिया। लाखों पुस्तकें बिक रही हैं लेकिन

पत्री जी की पुस्तकें 5% भी नहीं खरीद रहे हैं। मुझे यह बहुत अजीब लगता है। उन्हें पत्री जी की पुस्तकें कहा भी अच्छा नहीं चढ़ता।

वे कहते हैं कि पत्री जी का मार्ग है, लेकिन जब पत्री जी आते हैं तो उछलने जाते हैं। लेकिन समझ में नहीं आया कि पत्री जी की पुस्तकें क्यों नहीं पढ़ती।

सबसे पहले पत्री जी की पुस्तकें निश्चित रूप से पढ़नी चाहिए। मैंने और हमारी मैडम न वही पुस्तकें पढ़ी हैं। उसी ज्ञान से हम इस स्थिति तक पहुंच हैं। अगर पत्री जी की पुस्तकें पढ़ते हैं तो फिर किसी और पुस्तकें पढ़ने की ज़रूरत नहीं है, सभी में जो ज्ञान है वह पत्री जी की पुस्तकों में हैं।

इसलिए चैंपियन बनना है तो " श्वास पर ध्यान " नियम के साथ-साथ, सात्विक शाकाहार लेना चाहिए, तथा केवल आत्मज्ञान से संबंधित सिर्फ पुस्तकें ही पढ़नी चाहिए। चैंपियन बनने के लिए अपार ज्ञान संपद होनी चाहिए।

पत्री जी कहते हैं कि ज्ञान के लिए ही ध्यान है लेकिन ज्ञान पर किसी का ध्यान नहीं है। सारा ध्यान केवल अनुभवों पर ही है। यदि ऐसे होने पर कैसे चैंपियन बनेंगे? ऐसे ही रहेंगे तो उन्हें अभी कई जन्म ले लेंगे। जिन्होंने किया है, उन्हें उतना ही मिलेगा।

डी) आत्मा ज्ञानियों का संगति

यह भी एक बहुत निश्चित नियम है। सभी को इसका पालन करना ही है। जो हमें आत्म-ज्ञान के बारे में बता रहे हैं उन्हीं के साथ संगति करना चाहिए। उनके साथ संग करने से ही आप उस स्थिति (आत्मा स्थिति) तक पहुंच सकते हैं। अर्थात भीमवरम तीन दिन के आत्म-ज्ञान प्रशिक्षण शिविर में नियमित रूप से आना चाहिए।

इ) इस मार्ग में करने वाले सेवा

उसी तरह इस मार्ग में करने वाले सेवा भी बहुत महत्वपूर्ण है। आपको जितना संभव हो सके उतनी सेवा करनी चाहिए।

जो इस प्रकार निबंधनों का पालन करते हैं वे निश्चित रूप से चैंपियन बनते हैं। यह जन्म लेकर, इतने महान मार्ग में आकर, इतने महान गुरु को पाकर भी, अगर कोई चैंपियन बने बिना सामान्य रूप से शरीर छोड़ दिया तो जरा भी उपयोग नहीं है। थोड़ा सा भी ज्ञान हासिल नहीं किया तो इसका कोई भी उपयोग नहीं है।

कुछ लोग कहते हैं कि उनका स्वस्थता ठीक हो गया। कुछ लोग कहते हैं कि मेरी इच्छाएँ पूरी हो गई हैं। केवल बुद्धि से संबंधित सांसारिक सेवाएँ ही करते हैं। वे किस लिए उपयोग है ? यह भी बहुत लोगों को समझ में नहीं आती। तुम न तो शरीर हो, तुम न मन हो, तुम न बुद्धि हो। तो फिर तुम कौन हो ? अर्थात यह जान कर तुम शुद्ध चेतन आत्मा हो उसी के अनुरूप जीवन जीना चाहिए।

3) तकनीकों को जानना चाहिए ।

इस ध्यान मार्ग में आए हुए बहुत से लोग पूछते रहते हैं कि बहुत समय जाने पर भी ज़्यादा देर तक ध्यान में नहीं बैठ पाते। वे पंद्रह मिनट, बीस मिनट से ज़्यादा नहीं बैठ पाते। विचारों से बहुत परेशान रहते हैं। कुछ समय बाद, उनसे न हो पाने के कारण ध्यान मार्ग से भटक जाने वाले लोग भी होते हैं। इसलिए इसमें आगे बढ़ना हो तो,आसानी से ध्यान करना हो तो कुछ बातें जाननी ज़रूरी हैं।

इसलिए ध्यान में घंटों तक आराम से बैठने के लिए विचार रहित स्थिति तक पहुँचना चाहिए। उस स्थिति में रहने वाले लोग कितने भी घंटे आराम से बैठ सकते हैं। ये विचार कैसे कम होंगे यानी!

ए) अनावश्यक विषयों में हस्तक्षेप नहीं करना चाहिए

खाली समय हो तो आराम से बैठना चाहिए या आँखें बंद करके अपनी श्वास पर ध्यान देना चाहिए बस इतना ही। अनावश्यक विषयों में भाग लेने की कोई आवश्यकता नहीं है। क्योंकि विचार भीतर से यानी मन से उत्पन्न हो रहे हैं। और मन में कैसे गए है ? अर्थात आप जिस पर मन को केंद्रित करते हैं वह सब आपके मन में रिकॉर्ड हो जाता है।

किसी के घर में झगडा हो रहा हो उसे देखकर आएं तो बाद में जब ध्यान में बैठते हैं तो वही झगडा याद आ जाता। वास्तव में आप उस झगड़े की परवाह ही न करें तो वह ध्यान में क्यों याद आता है ?

इसी तरह यदि आप न्यूस देखकर ध्यान में बैठें, तो ध्यान में उन्हीं न्यूस से संबंधित बातें याद आती रहती हैं। इसी तरह यदि आप कोई सीरियल देखें तो उस सीरियल की सभी बातें ध्यान में आती हैं। उन्हें देखना ही क्यों ? ध्यान में लाना ही क्यों ?

बी) जब भी खाली समय मिले तो ध्यान में बैठते रहना चाहिए

क्योंकि जब हम ध्यान में बैठकर ''श्वास पर ध्यान'' लगाते हैं

तब कुछ विचारों को दूर करते रहते हैं। इसीलिए पत्री जी कहते हैं कि बस में यात्रा करते समय, या ट्रेन में यात्रा करते समय दूसरों से अनावश्यक बातें नहीं करनी चाहिए, पाँच मिनट या, दस मिनट हो खाली समय भी मिले तो ''श्वास पर ध्यान'' रखना चाहिए। इस प्रकार यदि ट्रेन एक घंटे देर से भी आए तो वहीं बैठकर ध्यान करिए। ऐसा करने से चाहे दस मिनट ही क्यों न हों हम एक-दो विचारों को खाली कर सकते हैं।

यदि सारे विचार खाली हो जाते हैं तो और क्या है ! कितनी भी घंटे हो ध्यान की स्थिति में बैठें रह सकते हैं। या यदि आप भीमवरम जैसी कक्षाओं में आते हैं, तो वहां कोई भी व्यवधान नहीं होता इसलिए पूरी तरह से ध्यान पर ही ध्यान केंद्रित करते हैं। इसलिए वे तब तक जमा हुआ सारा कचरा खाली कर देते हैं। कई लोग कहते हैं कि वे इस महीने तो गए थे। यह सच है कि वे आए हैं लेकिन घर लौटने के बाद वे फिर से नए प्रेम-प्रसंगों में उलझ जाते हैं। इसलिए वे सब फिर से मन में जमा हो जाते हैं। इसलिए मैं कहता हूँ कि 27 दिनों से जमा हुआ कचरा खाली करने के लिए हर महीने भीमवरम आना चाहिए।

सी) आहार नियमों का भी पालन करना चाहिए

अगर कोई भी ठीक है ध्यान सही से नहीं कर पा रहा है तो यानी मैं निश्चित रूप से पूछता हूँ। क्या अंडे छोड़ दिए, मांस छोड़ दिया, लहसुन खाना छोड़ दिया है ? की। इसका कारण यह है कि यदि वे ये सब खाते हैं तो वे रजोगुण में ही रहते हैं। मन उन्हें स्थिर नहीं रहने देता। वे कड़ी मेहनत से बैठते हैं लेकिन इसका कोई फायदा नहीं होता। विचारों के साथ आप ध्यान में कितनी भी देर बैठे हैं उसे बैठने के रूप में गिना जाता है। बैठते तो हैं लेकिन ध्यान कर रहे हैं ऐसा नहीं है।

देखिए एक घंटे तक ध्यान में बैठे थे। कुछ समय तक विचार आते हैं। फिर से श्वास पर ध्यान देते हैं। फिर से विचार आते हैं। ऐसा

करते–करते एक स्थिति में एक मिनट, दो मिनट या पाँच मिनट में सारे विचार रुक जाते हैं। वहीं ध्यान करना जैसा है। लेकिन आँखें खोलने के बाद कहते हैं कि मैंने एक घंटे तक ध्यान किया। वास्तव में क्या एक घंटे तक ध्यान किया यानी एक घंटा ध्यान नहीं किया। और क्या किया ? यानी उस स्थिति को पाने के लिए कड़ी मेहनत की।

वह स्थिति आपको आया ? या नहीं ? यह कैसे पता चलता है ? कैसे जानते हैं कि यदि आप ढाई घंटे तक बैठने पर भी आपको ऐसा महसूस ही न हो कि आप बैठे हैं, तो आप बहुत अच्छी स्थिति में हैं। आप अभी भी विचारों से परेशान होकर हैं, उन्हें

कट करके, कब आँखें खोलेंगे ? और जबरदस्ती दबाकर बैठते हैं तो आप उस स्थिति प्राप्त नहीं की है। उस स्थिति को प्राप्त करने वाले तब तक बैठते हैं जब तक वे खुद ओके न कह दें।

ओके कहने के बाद वे आँखें खोलते ही क्या अब यह खत्म हो गया! ऐसा सोचते हैं। असल में ध्यान भी करते हैं तो, ऐसा महसूस नहीं होता कि ध्यान किया है। उस स्थिति तक पहुंचना चाहिए। इस तरह करने पर आप ध्यान में अच्छी स्थिति प्राप्त कर चुके हैं। जब आप इस तरह घंटों तक ध्यान की स्थिति में बैठे रहते हैं तो आपके अनजाने में ही आंतरिक रूप से कई परिवर्तन होते रहते हैं।

आंतरिक रूप से यानी मन के भीतर परिवर्तन होते हैं। ये सभी परिवर्तन आपके विकास, आपकी प्रगति, आपके ध्यान की उन्नति के लिए बहुत सहायक होते हैं।

डी) कुछ न कुछ एक ही चुनना चाहिए

चार तरह से चुनना नहीं चाहिए। केवल किसी एक को ही चुनना चाहिए। उसी में निष्णात होना चाहिए। इसलिए अगर आप इस प्रकार आगे बढ़ेंगे तो बहुत अच्छी तरह से आगे बढ़ेंगे।

4) अंधानुकरण नहीं होना चाहिए

दुनिया में यह बहुत बढ़ गया है। अंधानुकरण यानी लोग जहाँ अधिक होंगे उस के लिए आकर्षित हो जाते हैं। पीछे–आगे का कोई सोच नहीं होता। यह क्या है ? इतने सारे लोग क्यों जा रहे हैं ? उसमें ऐसा क्या है ? वे आगे–पीछे का कुछ नहीं सोचते। सब लोग जा रहे हैं हम भी चलें बस इतना ही सोचते हैं।

गाइडिंग मेडिटेशन जैसी के बारे में भी क्या यह सही है ? या नहीं ? असल में यह क्या है ? इससे हमें कितना तक लाभ देता है ? इसमें क्या फ़ायदा है ? इसी तरह की कोई विचार नहीं होती। इन्नर जर्नी कहकर आँख मंदकर अनुसरण करते हैं।

फिर बड़े गर्व से कहते हैं कि हम इन्नर जर्नी कर रहे हैं। इन्नर जर्नी यानी क्या है। ऐसा पूछे तो सफेद चेहरा लेते हैं। वास्तव में वह क्या है यह पहले जानना चाहिए। जानकर अगर वह सही है तो उसका अनुसरण करो कोई गलती नहीं है। पत्री जी ने कई संगठनों को घुमा है। कई लोगों से मिले हैं।कई साधनाएं देखी हैं। उन्होंने समझ में आ गया कि वे जो कर रहे हैं वह सही नहीं था।

कुछ लोग बाहरी दिखावे को देखकर उस संस्था में शामिल जाते हैं। कुछ लोग उनके पीछे चलने वाले शिष्यों को देखकर उनके पीछे पड़ जाते हैं। वह गुरु वास्तव में क्या सिखा सकता है ? कितना सिखा सकता है ? वास्तव में उस गुरु को क्या पता है ? हमें जो चाहिए वह उनके पास से आता ? या नहीं ? इस बारे में कोई विचार नहीं होता।

गुरु कहलाने वाले लोग अच्छी तरह से बोध करते हैं। इसका कारण यह है कि प्राचीन काल से ही अनेक महान लोगों ने कई संदेश दिए और कई पुस्तकें लिखीं। ये गुरु ने सब कुछ पढ़कर वही हमें बताते हैं।

इसलिए केवल कहना महत्वपूर्ण नहीं है क्या वे सही ज्ञान दे रहे हैं या नहीं? ऐसी स्थिति पाने के लिए आवश्यक साधना करवा रहे हैं? या नहीं? यह सब भी जानना चाहिए।

मैंने बहुत सारे गुरुओं को देखा है। भले ही कितना लोगों को देखा हो, इतना स्पष्टता तो सिर्फ पत्री जी के पास ही है। कोई भी विषय ऐसा नहीं है जिसे वह न जानता हो। लाख किताबें पढ़े हुए उन्हें, पाँच जन्मों से एन्लाइटन्मेंट में होने हुए उनके लिए न जानना क्या है? उन्हें कोई किताब दिया तो पाँच मिनट में पढ़ लेते थे, मैं आश्चर्यचकित हो जाता था।

जब मैं कोई किताब लिख रहा होता और कहता कि अगर इसमें कोई फर्क है तो मैं ठीक कर लूँगा, तो वे आमतौर पर किताब पलटते और कहते इस किताब में ये गलतियाँ हैं इन्हें ठीक करो। देखने पर उस पुस्तक में उस तरह की बहुत सारी गलतिया होती और बहुत आश्चर्यचकित हो जाता था। वह इतना बुद्धिमान है।

वह केवल आत्मा के बारे में, आत्मज्ञान के बारे में ही सीखते थे, और कुछ नहीं सिखाते थे।

क्योंकि तरह-तरह के लोग होते थे इसलिए आत्मज्ञान ही नहीं कुछ परिस्थितियों में सामान्य बातें भी बता रहे हैं। सिर्फ उसी तरह कही गई बातों को पकड़ लें तो समझो कि हमने पत्री जी को ठीक से समझा ही नहीं, और तब नुकसान हमारा ही होगा।

गुरु कहकर वेष बदलकर वाकपटुता से बोलने वाले लोग भी हैं। चाहे वे कितने भी महान गुरु क्यों न हो मैं सबसे पहले यह ध्यान देता था कि क्या वह पूजा-पाठ कराते हैं? या नहीं? देखो चाहे कितनी भी नीतियाँ बताई जाए, चाहे कितनी बातें कही जाए, चाहे कितने भी किए जाए, अंत में वे मूर्तिपूजा, भजन ही करवा रहे हैं। मैं ऐसा व्यक्ति हूँ जो इसे समझता

हूँ वे अभी आत्मा की स्थिति तक नहीं पहुँचे हैं।

''अहं ब्रह्मास्मि'' का अर्थ है ''मैं ही वही परमात्मा हूँ'' अगर यह वेदों में इतनी स्पष्टता से कहा गया है, तो फिर मूर्तियों की पूजा क्यों की जाती है ? मूर्ति किसने बनाई ? यह सब सोचने पर ही समझ आता है। पूजा करने के बाद इस तरह के संदेश देते रहते हैं। इस तरह कुछ-कुछ बातों के आधार पर गौर से देखें तो इसे समझना आसान हो जाएगा। ऐसे स्थितियों को सभी पार कर चुके महापुरुष ही पत्री जी हैं।

मैंने पत्री जी के पास एक और बात भी गौर से देखी। ''ध्यान जगत'' नाम की एक पुस्तक होती है, उसी तरह कई संगठनों की पुस्तकें देखें, हमेशा वे अपने कवर पर केवल लिविंग मास्टर्स की ही फोटोस डालते रहते हैं। वह कल्पनाशील चित्र नहीं बनाते। बहुत लोग लक्ष्मी देवी, गणेश के किस प्रकार के चित्र डालते हैं।

वह सोचने वाला था कि पत्री जी ऐसा क्यों नहीं बनाते। तब समझ में आया कि वे सभी कल्पनाशील चित्र हैं। लक्ष्मी देवी और विष्णु मूर्ति कैसी होती हैं, उन्हें किसी ने नहीं देखा; वे इस युग के लोग नहीं हैं, वे कई युग पहले के लोग हैं।

तो उनके असली चित्र कैसे मिलते हैं, इसलिए ऐसे कल्पनिक चित्र वह नहीं बनाते। इसलिए अंधानुकरण नहीं होना चाहिए। सब कर रहे हैं इसलिए मत करो, पुरानी परंपरा से चली आ रही है इसलिए मत करो, किसी ने कहा इसलिए मत करो, अपने अनुभव को ध्यान में रखना चाहिए।

आंख मूंदकर विश्वास करो, आंख मूंदकर किसी का अनुसरण मत करो। अपनी विवेक बुद्धि का उपयोग करें। इसलिए मैं कहता हूँ कि आप अपनी बुद्धि का विकास करें।

पत्री जी ने एक बार बता था। जो भी किसी प्रकार की स्थिति में

हो वैसा ही गुरु मिल जाएगा।अगर आपकी स्थिति बढ़ेगी, तो आपको मिलने वाला गुरु उसी के अनुसार होगा। अगर हम पत्री जी को प्राप्त कर सके हैं तो इसका मतलब है कि हम भी महान स्थिति में हैं।

इसलिए थोड़ी अंधानुकरण नहीं होना चाहिए, किसी को अंधानुकरण में अनुसरण मत करो, बिना सोचे-समझे किसी पर अंधविश्वास मत करो। थोड़ा सोचो, जान लीजिए, बिना किसी जानकारी के अंधानुकरण में कुछ भी मत करो।

5) सीखने के लिए कोई सीमा नहीं है

कई लोग इस मार्ग पर बीमारियों के वजह से, समस्याओं की वजह से आते हैं। आने के बाद बीमारी कम गई ? या नहीं ? समस्या से बाहर निकल पाए या ? नहीं ? और उस पर ही ध्यान केंद्रित करते रहते हैं। अगर बीमारी कम नहीं हुई, तो वे सोचते हैं कि यह ध्यान का मार्ग अच्छा नहीं है और किसी अन्य गुरु को पकड़कर किसी अन्य मार्ग पर चले जाते हैं। अगर वह कम हो गई तो वे कहते हैं कि और कम हो गई है और छोड़ देते हैं, उपेक्षा कर देते हैं।

कुछ लोग यह ध्यान करते हैं, करते रहते हैं।भले ही कितनी भी देर करें,तो उन्हें कुछ भी समझ में नहीं आता। क्योंकि वे रोज़ ऐसे आंखें बंद करके बैठते हैं। कोई बदलाव नहीं होगा। उन्हें ही संदेह आता है। क्या है इसे कितनी देर करना चाहिए ? कितने साल करना चाहिए ? क्या इससे ज्यादा कुछ और करने को नहीं है ? क्या रोज़ बस आंखें बंद करके बैठना ही है ? ऐसा संदेह करते रहते हैं।

कुछ दिनों के बाद और शायद इसे अभी भी रुक जा सकते हैं ऐसा सोचते रहते हैं। कब रोकना चाहिए ? क्या ? इस तरह के संदेह भी होते रहते हैं। वे ही क्या सोचते हैं, उन्हें लगता हैं कि उन्होंने जो चाहा था

वह हासिल कर लिया, आ गई है। फिर जब कोई बीमारी, समस्या आएगी तब ही बैठे रहेंगे ऐसा सोचते हैं।

यह राय बहुत से लोगों में है। याद रखेंगे अगर वे ही वहीं पर रुक जाए तो वे वैसे ही रहेंगे। वे इस क्षेत्र में चैंपियन नहीं बन सकते। वे सामान्य ध्यान करने वाला ही बने रहते हैं। उससे ज़्यादा कोई फायदा नहीं होगा।

इसलिए ध्यान ऐसी चीज़ नहीं है जिसे बीच में रोकने वाला, छोड़ने वाला नहीं है। यह बहुत-बहुत महत्वपूर्ण है। यह हर एक को पता होना चाहिए।जो लोग इस ध्यान में प्रवेश किया है कई प्रश्न पूछने चाहिए। कितनी देर तक ध्यान करना चाहिए नहीं सोचना चाहिए। क्या मैं पहले की तरह तमोगुण, रजोगुण से निकलकर सात्विक गुण में आया हूँ? या नहीं? क्या मेरी बुद्धि का विकास हुआ है? या नहीं? मुझे यह जानना चाहिए।

क्या मैंने गलतियाँ करना छोड़ दिया है? या नहीं? मुझे यह चेक करनी चाहिए। गलतियाँ क्या हैं? पाप क्या हैं? यह यदि पहले जानेंगे तो वास्तव में गलतियाँ, पाप छोड़े हैं? या नहीं? यह समझ में आएंगी। इसके अलावा क्या आपको सेवा कार्य, पुण्य कार्य करने की मन करता है? या नहीं? क्या आपको किसी प्रकार की सेवा करने, सेवा कार्यक्रमों में भाग लेने, अपनी क्षमता के अनुसार थोड़ा दूसरों को देने की भावना होती है? या नहीं? इतना ही नहीं वास्तव में क्या आपके ज्ञान हुआ है? या नहीं? मुझे खुद से पूछना चाहिए।

ध्यान में आए हैं ज्ञान के लिए ही है न? तो क्या वह ज्ञान कोई प्राप्त हुआ? कितना प्राप्त हुआ है? यह चेक करना चाहिए। तो वह कैसे पता चलेगा? यह हमारे व्यवहार से ही पता चलता है।

ऊपर बताई गई बातों में से अगर कोई भी नहीं है तो आपने अभी

तक ज्ञान प्राप्त नहीं किया है। इन सब के बिना आप बंद करके क्या करेंगे? बंद कर दिया यानी फिर से गलतियाँ, पाप करते हैं। कौन–सा कष्ट, कौन–सा दु:ख चली गई मानकर उसी पर खुशियाँ मना रहे हैं फिर उसी कष्ट से, उसी दु:ख से दोबारा परेशान होंगे।

इतना ही नहीं मैंने किए गए कामों को सारे रद्द कर दिए हैं? या नहीं? पहाड़ जैसे भरी कर्मों को हमारे खाता में हों तो उनमें से कुछ को अनुभव करने के लिए हमने स्वीकार करके इस जन्म में साथ लाया है। उनका अनुभव करने के लिए पीड़ित हो रहे हैं। इन सारे कर्मों को मिटाना ही पड़ेगा ना! अगर इन्हें नहीं मिटाएँगे तो कठिनाइयाँ ऐसे ही आती रहती है, पीड़ा होती ही रहती है।

लाए हुए थोड़े से कर्मों से ही अगर हम इतना पीड़ा महसूस कर रहे हैं तो पीछे कितना बड़ा स्टॉक पड़ा हुआ है। उन्हें भी खर्च करना चाहिए। इसके अलावा और अभी भी करते रहते हैं। ये सारे कर्म कैसे जाता हैं? ये सब भी सोचना चाहिए। इन सबके बारे में सोचे बिना कितने देर तक ध्यान करना चाहिए अगर बीच में रुक दें तो क्या होता है?

कष्ट आने के बाद फिर से शुरू करते हैं। क्या हमारा काम यही है? इसलिए आध्यात्मिक रूप से, ध्यान के माध्यम से, ज्ञान के स्तर पर चाहे हम कितने भी आगे बढ़ जाए हमें यह जानना चाहिए कि हमें और आगे बढ़ना है। इसके लिए कोई सीमा नहीं है। जो ध्यान में नहीं आने वाले ऐसे बहुत लोग कहते रहते हैं। और कितने समय तक करेंगे? हर दिन सुबह ध्यान में बैठते हैं। क्या और कोई काम नहीं करते? क्या कुछ परवाह नहीं करते? समय को यूँ ही क्यों बर्बाद करते हैं? कोई न कोई काम तो कर सकते हैं न! परिवार के लिए जरूरी सब चीजें जुटा सकते हैं न! यह सब छोड़कर यूँ आँखें बंद करके बैठने का क्या मतलब है! वे कहते रहते हैं।

लेकिन याद रखिए। सीखने के लिए कोई सीमाएँ नहीं हैं। चाहे कितना भी आगे बढ़ जाएं और भी आगे बढ़ते रहना चाहिए। चाहे कितना भी सीख लो चैंपियन बनना है तो सीखते रहना चाहिए।

यह हम सब जानते हैं कि भगवान शिव अब भी ध्यान कर रहे हैं। फिल्मों में हो, साधारण तस्वीरों में हो उन्हें ध्यान की स्थिति में बैठे हुए ही दिखाया जाता है। उन्हें और ध्यान करने की क्या ज़रूरत है ?

हमें तो ज़रा भी ज्ञान नहीं है इसलिए अगर हमें ध्यान करने के लिए कह रहे हैं तो वह अच्छी ही है।

लेकिन भगवान शिव को क्या कमी है ? उनसे महान वाला कौन है ? और वे अभी भी ध्यान क्यों कर रहे हैं ? केवल विकसित बुद्धि वाले व्यक्ति को ही यह संदेह उत्पन्न होता है। अगर बुद्धि विकसित न हो, तो ऐसे प्रश्न कभी उत्पन्न ही नहीं होते।

यदि सभी देवताओं को भी जब यही संदेह हुआ तो वे परम शिव के पास जाकर पूछने लगे तब उन्होंने कहा तुम सब जानते हो कि मैं ही सबसे महान हूँ। मुझसे भी महान एक और हैं। उनके बारे में और जानने के लिए मैं ध्यान कर रहा हूँ ऐसा उन्होंने कहा।

और जब सब कुछ जानने वाले भगवान शिव भी और जानने के लिए ध्यान कर रहे हैं, तो हमें क्या पता ? कितना जानते हैं, कितनों को जानते हैं ? इसलिए हमें और कितना ध्यान करना चाहिए ? इसलिए ध्यान करने के लिए कोई सीमाएँ नहीं हैं।

चाहे कोई भी हो तीव्र से तीव्र तर ध्यान करना ही चाहिए। अब भी कुछ प्रश्न पूछने ही पड़ेंगे। क्या मैं विवेकानंद जैसा, एक रमण महर्षि जैसा, एक वेमन जैसा, एक वीरब्रह्मेन्द्र स्वामी जैसा, बन सका हूँ ? कम से कम अगर मैं उनके जैसा नहीं बन सका तो भी क्या मैंने थोड़ा बहुत तो हासिल किया है ?

अगर हम उनमें से थोड़ा-सा भी स्तर, स्थिति हासिल कर लें, तो यह माना जाए कि हम कुछ आगे बढ़े। इन गाइडेड मेडिटेशन करने वालों में से बहुत लोगों को देखें तो वे कहते हैं कि मुझे इतने अनुभव हुए, इतने मास्टर्स दिखाई दिए, इतनी ऊर्जा महसूस हुई। ये आवश्यक नहीं हैं।

क्योंकि सृष्टि में जानने योग्य ज्ञान अनंत है।सीखने की कोई सीमाएँ नहीं हैं। थोड़ा सीख लेने से ख़त्म नहीं हो जाता। कभी भी परिपूर्ण नहीं बन सकते। पत्री जी ज्ञान, प्रज्ञान, विज्ञान, महा ज्ञान, ब्रह्म ज्ञान इस तरह कहते हुए जाते हैं।

ज्ञानी से भी प्रज्ञानी महान होता है। प्रज्ञानी से भी विज्ञानी महान होता है। इसे महान वृक्ष अवस्था कहा जाता है। ज्ञान को अंकुर, प्रज्ञान को पेड़ और विज्ञान को वृक्ष अवस्था कहा जाता है। वृक्ष इसी तरह फैलता ही रहता है। कोलकाता में एक बहुत बड़ा बरगद का पेड़ है। वह पेड़ लगभग 1500 से 2000 वर्ष पुराना है। उनके कई चौराहे हैं।

अब वहाँ जाकर देखें तो वह किलोमीटरों तक फैला हुआ है। वास्तव में उसका आरंभ कहाँ है और अंत कहाँ है यह पता ही नहीं चलता। वह ऐसे ही रहेगा तो फैलता ही जाएगा। वही वैज्ञानिक (विज्ञानी) की अवस्था है।

इसलिए यह विषय हर किसी को याद रखनी चाहिए कि सीखने की कोई सीमाएँ नहीं होती। अगर इस विषय को अच्छी तरह समझ लिया जाए तो वे ध्यान को नहीं छोड़ते। किसी किस्मत के साथ इस जन्म में हमें पत्री जी जैसे गुरु मिलने के कारण, यह मार्ग हमें मिलने के कारण, ध्यान कर पा रहे हैं।

सच में हम सब की तरह हिमालयों को, आश्रमों को, कहीं जाकर उन गुरुओं को पकड़कर यह सब जानना चाहिए यानी हमरी वजह से नहीं है। हम अपने घर में रहकर, अपने काम करते हुए इतना ज्ञान पत्री

जी के माध्यम से प्राप्त कर रहे हैं।

सच में हम भाग्यशाली हैं। वरना हमें भी संसार को, बच्चे को, धन को, सब कुछ छोड़कर उन गुरुओं के पास रहकर, उनकी सेवा करते हुए, जैसे चकोर पक्षी बारिश कब होगी! मुँह खोलकर बैठा रहता है, उन्हें भी यह इंतज़ार करना पड़ता कि गुरुओं के मुँह से ज्ञान के बारे में बातें कब निकलेंगी, हमारी ऐसी स्थिति नहीं है।

इसलिए इस अवसर को व्यर्थ नहीं करनी चाहिए। कौन से जन्म में किए गए पुण्यों के कारण ही हम इतने महान ज्ञानमार्ग में, ध्यानमार्ग में आ सके हैं। अगर आपके मन में यह प्रश्न उठे कि यह ध्यान करते हुए हमें और कितने समय तक करना चाहिए ? तो आप न आगे बढ़ पाएँगे, साधना नहीं कर पाएँगे। पूर्वजन्म के सुकृत्यों के कारण ही इस मार्ग में आए हैं। एक और सौभाग्य यह है कि आप भीमवरम तीन दिवसीय आत्मज्ञान प्रशिक्षण शिविर को आ पाए हैं।

इसलिए समझ लीजिए। सीखने के लिए कोई सीमाएँ नही है। इस विषय को हर किसी को जानना चाहिए। चाहे कितना भी कर रहे हों और भी करते ही रहना चाहिए, चाहे आप कितना भी सीख रहे हों, और भी सीखते ही रहना चाहिए तभी आप चैंपियन बनेंगे।

जिस मार्ग पर आना था उसी मार्ग पर आ गए हैं। जिस ज्ञान को प्राप्त करने के बाद और कुछ प्राप्त करने की आवश्यकता नहीं रहती वही ज्ञान आप अभी प्राप्त कर रहे हैं। जिसे जान लेने के बाद और कुछ जानने की आवश्यकता नहीं रहती वही हम जान रहे हैं। इसमें भी चैंपियन बनना चाहिए।पत्री जी क्या कहा करते थे ? परीक्षा में किसी तरह पास होना ही लक्ष्य नहीं होना चाहिए, बल्कि यह सोचकर पढ़ना चाहिए कि किसी भी तरह मुझे प्रथम श्रेणी प्राप्त करनी है।

अगर यह सोचें कि बस किसी तरह पास हो जाएँ, तो परीक्षा में

असफल हो सकते हैं। लेकिन अगर प्रथम श्रेणी हासिल करने का दृढ़ संकल्प लेकर पढ़ाई करें, तो निश्चित रूप से महान स्थिति तक पहुंच सकते हैं ऐसा बता करते थे। पत्री जी हमेशा बड़ा लक्ष्य रखते हैं। वह कभी छोटा लक्ष्य नहीं रखते।

यज्ञ में देखिए वे कहते हैं कि एक लाख लोग आने चाहिए। एक लाख लोग आते हैं, या नहीं उसे अलग रखिए। अगर सोचें कि दस हज़ार लोग आ जाएँ तो काफी है, तो केवल 100,200 लोग ही आएंगे। लाख यानी अगर एक लाख भी नहीं आएँ तो कम से कम 25,000, 30,000, 50,000 तो आएंगे। उन्होंने कहा था कि ध्यान जगत के एक लाख सदस्य होंगे। यानी क्या एक लाख सदस्य हो गए हैं ? अर्थात उसी लक्ष्य के साथ प्रयास करना चाहिए यही उनका संदेश था।

प्रयास में कोई कमी नहीं होनी चाहिए। परिणाम पर ध्यान देना अनावश्यक है। प्रयास गंभीरता से करना चाहिए। ओलंपिक में भाग लेने वाले लोग, एशियाई खेलों में भाग लेने वाले खिलाड़ी, जैसा प्रयास करते हैं इस क्षेत्र में भी वैसा ही प्रयास करना चाहिए।

क्यों महान वाले नहीं बन सकते ? जो काम नहीं किए जा सकते हैं वे भी आप कर सकते हैं; जो चीजें हासिल नहीं हो सकतीं उन्हें भी आप हासिल कर सकते हैं। आप तैयार हो सकते हैं कि सामने वाले आश्चर्यचकित कर देगा। आपकी प्रगति को देखकर, बदलाव को देखकर आपके घर वाले आश्चर्यचकित हो जाएंगे। इसलिए निश्चित रूप से अपने चुने हुए मार्ग में चैंपियन बनना चाहिए।

6) संबंधित सभी को सीखते रहना चाहिए

आप चाहे किसी भी क्षेत्र में जाए तो उससे संबंधित सभी को सीखते रहना चाहिए। उदाहरण के लिए एक क्रिकेट खिलाड़ी बल्लेबाज़ी या गेंदबाज़ी कुछ ना कुछ करता है। लेकिन वहीं पर छोड़ नहीं देता। उससे जुड़ी हुई को भी अभ्यास करता है।

वह रोज़ व्यायाम करता है, दौड़ता है। उसमें मौजूद सभी नियमों का पालन करता है। और अगर उसमें उपयोग करने वाले कोई खेल हों तो उसका भी अभ्यास करता रहता है। ये सब करते रहने पर वह उसमें चैंपियन बन जाता है।

इसी तरह अब हम इस आध्यात्मिक मार्ग में आए हैं। इस मार्ग में भी हमें इससे जुड़ी हुई यानी इससे संबंधित सभी को सीखते रहना चाहिए। जो चीज़ सीखी जाए तो अभी हम हुए मार्ग के लिए जो बहुत उपयोगी हों उन्हें सीखना चाहिए।

जी हमें बताया करते हैं। उन्होंने पहले मार्केटिंग में तकनीकी से संबंधित नौकरी करते थे।वह कहते थे कि वह नौकरी अब मेरे लिए बहुत उपयोगी है। तब उन्होंने उन सभी खादों का मार्केटिंग किया था। उस कौशल का भी उन्होंने इसमें उपयोग किया।

मेरी बात करें तो मैं पहले व्यवसाय में ही था।वह सारी मार्केटिंग की निपुणता मैं इस ध्यान मार्ग में उपयोग कर रहा हूँ। इसी तरह पत्री जी ने संगीत सीखा और बांसुरी बजाना भी सीखा। वे दोनों बहुत उपयोगी थे। उन्हें सीखने की वजह से ही वे बहुत लोगों को आकर्षित कर सके।

इस मार्ग में केवल '' श्वास पर ध्यान'' या ध्यान करना ही पर्याप्त नहीं है, इसके साथ-साथ सात्त्विक शाकाहारी भोजन लेना चाहिए.. यानी

आहार भी बहुत महत्वपूर्ण है। अगर पत्री जी को देखें तो वे जहा भी जाते हैं अपने हाथों से खाना बनाकर सबको परोसते हैं।

जब पूछा जाता है क्यों ? आप सब तो इतने तरह–तरह से कर रहे हैं। मैं आप सबके लिए क्या कर रहा हूँ? इसलिए मैं इस तरह खुद बनाकर परोसता हूँ, ऐसा वे कहते थे। उन्हें खाना बनाना आता था, इसलिए ही वे सबके लिए पकाकर परोसते थे। इसलिए पत्री जी हर किसी से कहा करते थे कि खाना बनाना भी सीख लीजिए।

इसी तरह इस ज्ञान को सबके साथ बांटना चाहिए इसलिए बोलना सीखना चाहिए। क्यों बांटना चाहिए यानी ? पत्री जी कहते थे कि बांटने से यह बढ़ता है। बहुत से लोग क्यों बताना हैं ? ऐसा डरकर पीछे चले जाते हैं। ऐसे लोग बहुत कम बुद्धिमान होते हैं। गलत भी बोलो तो भी हिम्मत से आगे आना चाहिए, बात करनी चाहिए। अगर आप हिम्मत से आगे आकर बांटते रहने से ही यह बढ़ेगा, छिपाकर रखोगे तो वह चुरा लिया जाएगा।

आपको जो पता है उसे छिपाने की ज़रूरत नहीं है। आपको जितना जानते हो, उतना ही बांटते। अगर आपको पता नहीं है तो साफ़–साफ़ कह सकते हैं, मुझे नहीं पता, शर्माने की कोई ज़रूरत नहीं। मैंने बस उतना ही जाना है, बस उतना ही सीखा है, बाकी मुझसे नहीं होगा ऐसा कह सकते हैं। कोई भी पूर्ण नहीं होता, शिव भी अभी तक सीख रहे हैं।

जब कोई आपसे प्रश्न पूछेंगे तो आप जवाब न दे सकें तो मेरी इज़्जत चली जाएगी जैसी कोई डर की ज़रूरत नहीं है। आपके पूछे हुए प्रश्न का जवाब मुझे अभी नहीं पता मैं जानकर बताऊँगा, वरना आप कह सकते हैं भीमवरम आइए वहाँ आपका संशय दूर हो जाएगा। कह नहीं पाए तो शर्मिंदा होने की ज़रूरत नहीं है।

क्योंकि जब मैं इस ध्यान मार्ग में नया-नया आया था और पत्री जी के साथ यात्रा कर रहा था! तब उन्होंने कहा था जो कुछ तुम्हें पता चला है वो सबको बताओ। तब मैंने कहा था मैं आप जैसे सीखने के बाद ही बताऊँगा। उन्होंने कहा ठीक है, जैसा आप चाहें वैसा ही करो। तब मेरे भीतर अंतरमंधन शुरू हुआ।

उनके जितना सीखने के लिए और कितने जन्म लग जाएँगे! उस स्तर तक हम कब पहुँचेंगे! ऐसा सोचकर मैंने कहा गुरु जो कहते हैं वही तो हमें करना चाहिए ना? और मैं वैसे ही करूँगा ऐसा कहा।

फिर उन्होंने कहा बेटा तुम्हें जितना पता है, उतना ही बताओ, अगर नहीं पता हो तो साफ-साफ कहना कि नहीं पता, लेकिन कल्पना करके कभी मत कहना, ऐसा उन्होंने स्पष्ट रूप से कहा। सच में अगर उन्होंने इस तरह नहीं कहा होता, तो मैं यह ध्यान को बताने की प्रयास कभी नहीं करता। जब मैंने इस तरह कहना शुरू किया, तो मुझमें बिना जाने ही ज्ञान बढ़ता रहा है।

मैं हैरान हो गया। क्या ये सब मैं ही बोल रहा हूँ! इससे पहले तो मुझे कुछ भी नहीं आता था, न मैंने कुछ जाना था, न सीखा था। मैं इतनी बातें कैसे बता पा रहा हूँ? अर्थात उसमें छिपा रहस्य क्या है कि? जब तुम बाँटते हो तो प्रकृति तुम्हें देती रहती है। अगर तुम नहीं दोगे, तो प्रकृति तुम्हें कैसे देगी ?इसलिए बोलना सीखना चाहिए।

पत्री जी सबको पुस्तकें लिखने के लिए कहते थे। राज्यलक्ष्मी अम्मा को लिखने के लिए कहा था लेकिन उन्हें लिखने के लिए पसंद नहीं था। राज्यलक्ष्मी अम्मा को लिखने के लिए कहा था लेकिन उन्हें लिखने के लिए पसंद नहीं थी। लेकिन पत्री जी हार मानने वाले नहीं थे। जब भी दिखती क्या किया? ऐसा पूछा करते थे कुल मिलाकर लिखा थी। देखिए

राज्यलक्ष्मी अम्मा की लिखी हुई पुस्तक कितनी सफल हुई!

अगर उन्होंने नहीं लिखा होता, तो सबको ये बातें कैसे पता चलतीं? कुछ लोगों को पता होने भर से ही, उसमें कौन समझ पाता? कौन जानते हैं ?वही अगर पुस्तक में हो, तो सारा ज्ञान निक्षिप्त होकर रह जाएगा न! मेरे द्वारा लिखी गई पुस्तकें भी लाखों लोगों तक पहुँच रही हैं। कन्नड़ में बहुत कुछ अनुवादित किया गया है। अब तमिल में, हिंदी में, अंग्रेज़ी में भी अनुवाद किए जा रहे हैं। उन पुस्तकों में लिखी बातें पढ़कर हर कोई बहुत प्रभावित हो रहा है। उनसे जुड़े विषयों में लिखना और बोलना सीखना चाहिए।

उसी तरह लेटेस्ट टेक्नालॉजी का भी उपयोग करना चाहिए। इस मार्ग में हमें अच्छी तरह आगे बढ़ना है तो नई आने वाली टेक्नालॉजी के बारे में भी जानना चाहिए। देखिए ज़ूम आने की वजह से ही बहुत कई बातें जान रहे हैं, सबको देख पा रहे हैं, एक-दूसरे के बारे में जान रहे हैं, और कई जगहों पर क्लास ले पा रहे हैं। मैं भी पैसों के मामले में बहुत हिसाब लगाया करता था।

जब तक यह समझ नहीं आया कि टेक्नालॉजी का सही उपयोग करना चाहिए तब तक बहुत हिसाब-किताब किया करता था। जब सब लोग 10,000, 20,000, 25,000 रुपए के फ़ोन खरीद रहे होते तब भी मैं बिना किसी शर्म के वही पुराना हज़ार रुपए वाला फ़ोन चलाया करता था। बाद में समझ में आया कि अगर इसमें आने वाली इस टेक्नालॉजी का उपयोग नहीं करेंगे तो हम आगे नहीं बढ़ पाएंगे।

उसके लिए भी अगर पैसों का हिसाब लगाकर लालच करें तो कैसे चलेगा? मैंने एक बड़ा फ़ोन लेकर पोते से ही सीखा। ऐसे सीखकर जब मैं उन्हें वो बातें बताता हूँ जो उन्हें नहीं पता होती तो वे हैरान होकर!

पूछते हैं ये सब तुमने कब सीख लिया ?

मैं किसी एक चीज़ को पकड़ू तो उसकी गहराइयों में उतर कर ही उसे नहीं छोड़ता हूँ। मैं किसी को पकड़कर उसे पूरी तरह सीख लेता हूँ। उससे पहले लैपटॉप नहीं था। ज़ूम आने के बाद लैपटॉप लिया। टेक्नॉलॉजी का उपयोग करने की वजह से ही हम इतने लोगों तक बता पा रहे हैं, यह नतीजा प्राप्त कर पा रहे हैं। इसलिए इस मार्ग में इससे जुड़ी सभी चीज़ निश्चित रूप से सीखनी चाहिए। कड़ी मेहनत करके अगर एक को चार बार ध्यान दें तो क्यों नहीं आएगा ?

इसलिए चाहे कोई भी हों कैसे भी हों, अगर वह इससे जुड़ी सभी बातें सीख लेता है तो आप चैंपियन बनता है। उसी तरह फ़ेसबुक, वॉट्सऐप, सारी लेटेस्ट टेक्नॉलॉजी का उपयोग करना चाहिए।

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.

7) बुद्धि का विकास करना चाहिए

आख़िरी पॉइंट यह है कि हमें अपनी बुद्धि का निश्चित रूप से विकास करना चाहिए। इसीलिए मैं हर किसी को कहता हूँ कि अपनी बुद्धि का विकास करिए। बुद्धि विकास करने का अर्थात दो करना चाहिए।

1) तीव्र तर ध्यान साधना करना ।

2) सात्त्विक शाकाहारी लेना।

तीव्र तर ध्यान साधना का अर्थ है घंटों तक ध्यान की स्थिति में बैठना चाहिए। इसीलिए मैं आपको लगातार तीन महीने या छह महीने भीमवरम आने के लिए बता हूँ। निश्चित रूप से बदलाव आएगा। अगर कोई छह महीने लगातार आए, तो चाहे कोई भी हो, वह सात्त्विक में आ जाते हैं। सात्त्विक में आ गए इसका मतलब है कि आपकी बुद्धि विकसित हो गई है। वहाँ से आप चमत्कार करते हैं।

जब तक बुद्धि विकसित न हो जाए, तब तक आपको कड़ी मेहनत करनी ही होगी। वहाँ से वह बुद्धि आपको मार्गदर्शन करेगी।

वही बुद्धि आपको आत्मा की ओर, सत्य की ओर, ज्ञान की ओर ले जाएगी। आपको बैठने नहीं देगा। शुरू से अब तक सभी पॉइंट् आपने जाने हैं, उन्हें ध्यान से देखें और उनका पालन करने का प्रयास करिए। निश्चित रूप से आप बहुत कम समय में ही चैंपियन बन जाएँगे।

जहाँ भी जाएँगे, बहुत अच्छी तरह से क्लासें बताते हैं। आपकी क्लास सुनकर हर कोई आश्चर्यचकित हो जाएगा। इसलिए आपको कड़ी मेहनत करनी ही होगी, प्रयास करना ही होगा! आप वही काम कर रहे हैं, क्यों नहीं बढ़ते ? हासिल क्यों नहीं पाते ?

अगर आप हमेशा इस सोच में रहेंगे कि कोई और आकर करेगा, तो आप कभी आगे नहीं बढ़ पाएँगे। अगर आप इस दृष्टिकोण में रहेंगे तो मुझे ही कड़ी मेहनत करनी है, मुझे ही हासिल करना है, तो निश्चित रूप से आप हासिल करते हैं, आगे बढ़ेंगे और चैंपियन बन जाएँगे।

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.

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. 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. 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 पुरूष..Rs.60/-
21. आर्थिक स्थिति बढाना 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. गुरू 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. ब्रह्मं क्या है ?..Rs.50/-
29. शंकराचार्य जी का जाग्रत पंचक Rs.50/-
30. चैंपियन बनना हो तो ?...Rs.50/-
31. संकल्प अर्थात ?..Rs.40/-

मनुष्यों को कोई भी क्षेत्र में हो सामान्यों के जैसे नहीं रहना चाहिए, निष्णातों के जैसे बढ़ना चाहिए। यूँही सीखकर छोड़ना नहीं चाहिए, जिस क्षेत्र में प्रवेश किया, उसमें चैंपियन निश्चित रूप से बनना चाहिए। अब हम सभी इस आध्यात्मिक मार्ग में यानी ज्ञान के मार्ग में आए हैं। इसमें चैंपियन बनना यानी अच्छी तरह से बढ़ना है। बड़ा होने का मतलब है कि कई लोगों को आदर्श होना चाहिए, हमें देखकर उन्हें सीखना चाहिए, उन्हें हमारे जैसा बनने का प्रयास करना चाहिए। ऐसा कर सकेंगे तो निश्चित रूप से हम चैंपियनों में गिने जाते हैं।

कई क्षेत्रों में चैंपियन होंगे। वे अपने-अपने जन्मों में ही चैंपियन होते हैं। जो लोग आध्यात्मिक क्षेत्र में होने वाले हों या न हों, उनकी चैंपियनशिप वैसे ही रहती है।

चैंपियन के जैसे बढ़ने के लिए सात नियमों का पालन करना चाहिए वे हैं:-

1. अभ्यास। 2. निबंधनों को मत भूलना। 3. तकनीकों को जानना चाहिए ।4.अंधा अनुकरण नहीं होना चाहिए। 5.जानना चाहिए कि सीखने की सीमाएँ नहीं है। 6. इससे संबंधित सभी को सीखते रहना चाहिए। 7.बुद्धि को विकसित करना चाहिए।

अगर यह भावना हो कि कोई न कोई आकर कर देगा, तो कभी आगे नहीं बढ़ पाएँगे। यदि यह दृष्टिकोण हो कि मुझे ही मेहनत करनी है, मुझे ही हासिल करना है, तो निश्चित रूप से वे सफल होंगे, आगे बढ़ेंगे और चैंपियन बनेंगे।

- ब्रह्मर्षि तटवर्ती वीर राघवराव

Rs.50/-