Gurutattva®

Samarpan Meditation

Bal sanskar exhibition

SHREE
SHIVKRUPANAND SWAMI
FOUNDATION

विद्यार्थी के लिए आवश्यक साधन-सामग्री:

स्थूल रूप में (hard ware)

पुस्तकें, कोपियाँ, पेन-पेन्सिल, बस्ता इत्यादि

सूक्ष्म रूप में (soft ware) :

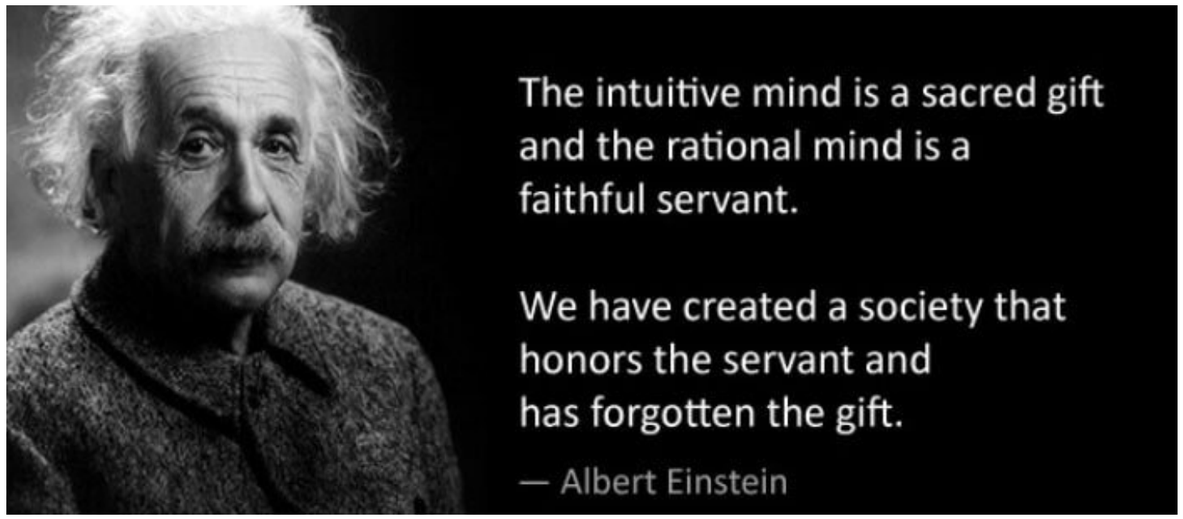
बुद्धि, स्मृति, ग्रहणशक्ति, लगन, उत्साह, लक्ष्य, एकाग्रता, अंत:प्रेरणा इत्यादि

Overview of Content

Four Quotients : (४ विचक्षणता)

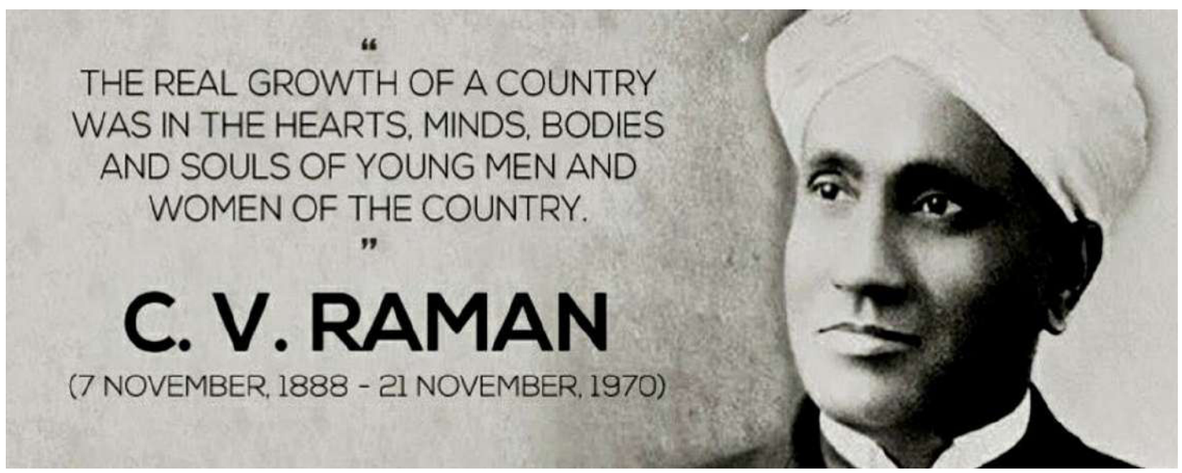
1: PQ – Physical fitness
2: IQ – Mental fitness
3: EQ – Emotional fitness
4: SQ – spiritual fitness

जीवन का मॅनेजमेंट:
संतुलित व्यक्ति:
मनुष्यता:
अंत:प्रेरणा



अंत:प्रेरणा का अनुसरण है सफलता की चाबी...

ध्यान के माध्यम से ऋषि-मुनियों ने प्रकृति के अनेकों रहस्यों को जाना, ज्ञान की अनेक शाखाओं को लिपिबद्ध की. योग, आयुर्वेद, ज्योतिष, खगोलशास्त्र, दर्शनशास्त्र आदि



स्वयं के अस्तित्व का अहेसास योग से...

योग का अर्थ है, जुड़ना। आत्मा का परमात्मा से जुड़ना...

समर्पण ध्यान संस्कार ...

Maslow's Theory

Theory of Hierarchy of Needs- five-tier model of human needs

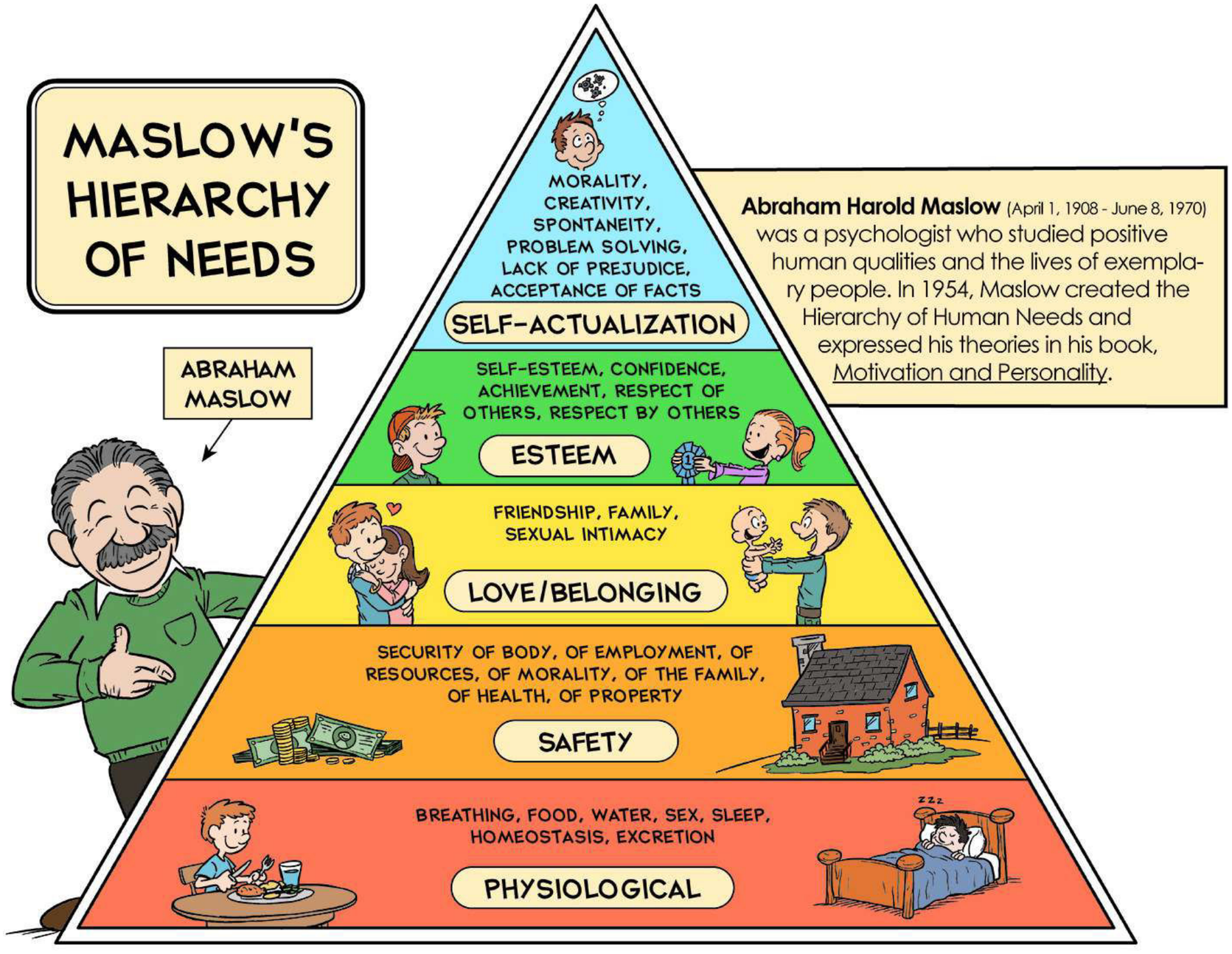
1. **Physiological Needs**:
   Food, water, shelter, sleep, excretion, etc.

2. **Safety Needs:**
   A sense of security of the self, job security, health security, safe environment, etc.

3. **Belongingness and Love Needs:**
   Strong bonds, love relationships.

4. **Esteem Needs:**
   Self-confidence, respect, good reputation, etc.

5. **Self Actualisation:**
   Morality, spontaneity, and acceptance.



Four Quotients : (४ विचक्षणता)

1: PQ – Physical fitness
2: IQ – Mental fitness
3: EQ – Emotional fitness
4: SQ – spiritual fitness

1: PQ – Physical Fitness

महत्त्व: स्वस्थ शरीर के अंदर स्वस्थ आत्मा निवास करती है अत:स्वस्थ एवं तंदुरुस्त शरीर के लिए आवश्यक है:- नियमित व्यायाम और सुपाच्य - सात्त्विक भोजन के साथ-साथ जीवन शैली, जैसे समय से उठना, समय से सोना और समय से भोजन करना जैसी आदतों को अपने जीवन में अपनाना।

Outdoor games - खेल के मैदान में या घर के आंगन में अपने मित्रों के साथ होकी, खो-खो, कबड्डी, फुटबॉल जैसी Outdoor games जरूर से खेलनी चाहिए, इससे न केवल शारीरिक व्यायाम मिलता है बल्कि टीमवर्क का अनुभव मिलता है तथा हार-जीत दोनों को पचाना और स्वीकार करना सिखते हैं।

उपाय: नियमित व्यायाम (आयुर्वेद कहता है - शरीर को दृढ़ बनाने में श्रेष्ठ भाव है व्यायाम),
सुपाच्य - सात्त्विक भोजन,
अच्छी नींद, नियमित जीवनशैली healthy diet and exercise

2: IQ – Mental Fitness / cognitive intelligence

महत्त्व: तार्किक क्षमता, विषयों में निपुणता

उपाय: माहितीप्रद सामग्री, कोयड़े, गणित, तर्क इत्यादि
information, puzzles, math, Mental reasoning etc.
१ ग्रहणशक्ति, २ एकाग्रता

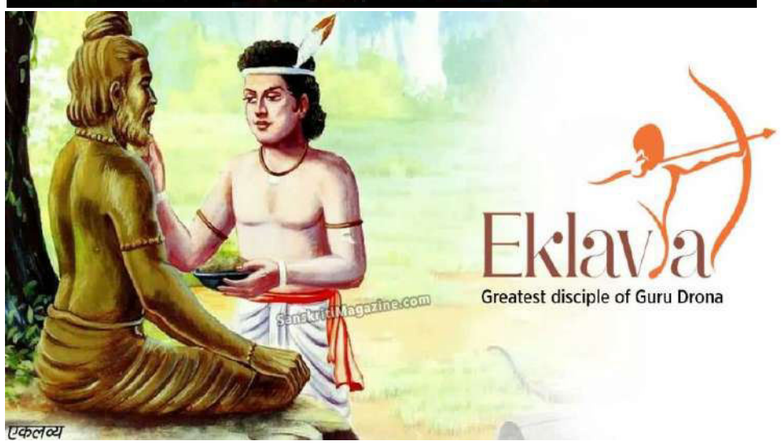
१. ग्रहणशक्ति (receiving):

कक्षा में भी एक ही शिक्षक पढ़ाते हैं, उसी बात को कुछ बच्चे पूरा समझ पाते हैं, कुछ थोड़ा-सा। किसी भी बात को सही अर्थ में समझने की क्षमता विकसित होना यानी ग्रहणशक्ति बढ़ना है।

उपाय: ध्यान एवं गुरुजनों के प्रति समर्पण एवं आदरभाव

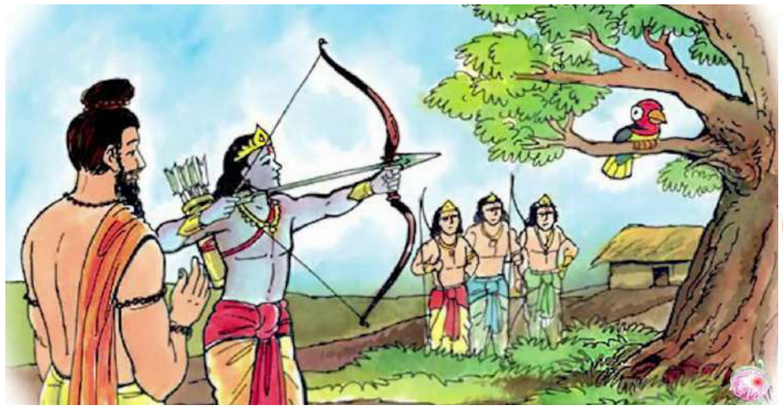
- **ध्यान**: बोलचाल में हम कहते हैं - अपना ध्यान रखना, ध्यान से पढ़ाई करना, ध्यान से सुनना, ध्यान कहाँ है...इस ध्यान की वृत्ति को हम योग के जरिए अच्छी बना सकते हैं।

विचारों से भटक रहा मन ध्यान के जरिए शांत रहता है।
विस्तृत रूप में हम आगे समर्पण ध्यानयोग के बारे में जानेंगे।



- **शिक्षक के प्रति पूर्ण आदर**: (एकलव्य की कहानी)

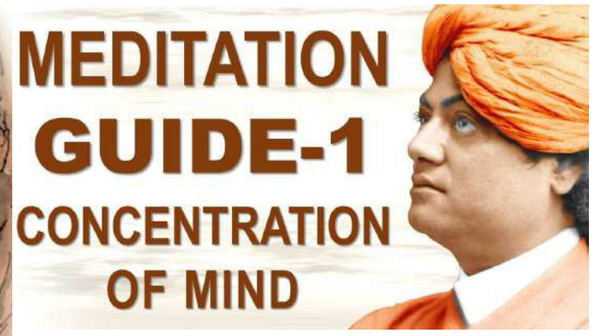
अपने गुरुजनों प्रति पूर्ण आदर की भावना से हम उनसे महत्तम ज्ञान अर्जित कर सकते हैं। महाभारत की कथानुसार गुरु द्रोणाचार्यजी के मना करने पर भी एकलव्य उनकी मूर्ति बनाकर, उस मूर्ति को ही गुरु द्रोणाचार्यजी मानकर धनुर्विद्या सीख गया, अर्जुन से भी श्रेष्ठ धनुर्धारी बना।



२. एकाग्रता (concentration):

शरीर कहीं बैठा है और मन कहीं और घूम रहा है। पढ़ाई हो या कोई अन्य कार्य, कम सजग रहना; इसे एकाग्रता की कमी कह सकते हैं।

उदा... कार चलाते वक्त ब्रेक के स्थान पर एक्सेलरेटर दबा देना या
चाय बनाते वक्त शक्कर के स्थान पर नमक डालना...



मेग्निफाइंग लेन्स कैसे सूर्य की किरणों को केन्द्रित करती है,
ऐसे मन की शक्तियों का केन्द्रीकरण हो सकता है ध्यान से!

छोटा बच्चा एक-एक अक्षर अलग करके पढ़ता है, थोड़ा बड़ा होकर सीधा शब्द पढ़ता है; और बड़ा होने के बाद एक-एक वाक्य फटाफट पढ़ लेता है। एकाग्रता विकसित होने पर फोटोजेनिक मैमरी की तरह पढ़ी बातें याद रह जाती हैं। स्वामी विवेकानंदजी अपनी इस एकाग्रता एवं स्मरणशक्ति के लिए प्रसिद्ध थे, वे मन की इस क्षमता को बढ़ाने के लिए ध्यानसाधना को ही महत्त्व देते थे।

एकाग्रता बढ़ाने के उपाय:

- **ध्यान**
- **सुपाच्य भोजन**

एवं पेट साफ रहना:

सुपाच्य, सात्त्विक एवं हल्का भोजन हमें दिनभर तरोताजा रखता है। इससे विपरित जंकफुड़ और बहुत ही मीठे कोल्ड्रिंक्स, तली हुई चीजें हमारे पेट में गड़बड़ कराने के साथ साथ मन को आलसी एवं शरीर को मेदस्वी बनाती है।जिसका सीधा असर हमारे मस्तिष्क पर पड़ता है।

- **चित्तशुद्धि**

(बूरे दृश्य व सीरियल न देखना) :

प्रत्येक अच्छे या बूरे दृश्य का हम पर अच्छा या बूरा प्रभाव पड़ता ही है।

वैज्ञानिक संशोधनों से समझते हैं :

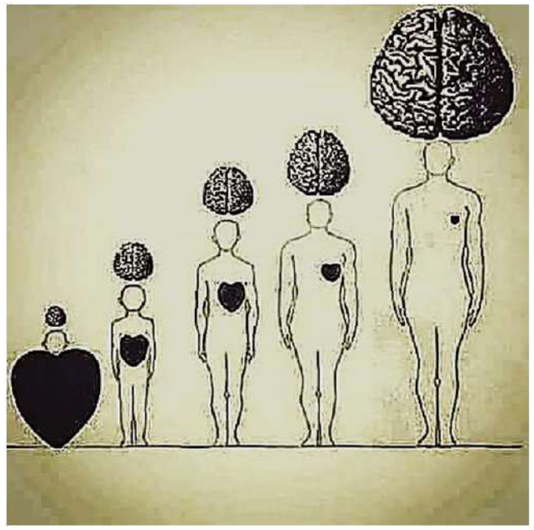
- Several studies have found that a mere glimpse of nature from a window or even photographs of nature can improve people's overall mood, mental health, and life satisfaction. For example, in a study conducted by Roger Ulrich, a prominent researcher in this field, heart surgery patients in intensive care units were able to reduce their anxiety and need for pain medication by viewing pictures depicting trees and water. Another researcher, Rachel Kaplan, also found that office workers who had a view of nature from a window reported higher job and life satisfaction than those who did not have such a view.
- Studies have shown, for example, that children who live in buildings with a nearby green space may have a greater capacity for paying attention, delaying gratification, and inhibiting impulses than children who live in buildings surrounded by concrete. Children who have been diagnosed with attention-deficit hyperactivity (ADHD) display fewer symptoms after spending time in a green environment than when they spend time indoors or in non-green outdoor environments. The addition of flowers and plants to a workplace can positively affect creativity, productivity, and flexible problem solving, while the presence of animals may reduce aggression and agitation among children and those diagnosed with Alzheimer's disease.

3: EQ – Emotional Fitness / emotional power of a person;

महत्त्व: संवेदनशीलता, भावपूर्ण मनोस्थिति, श्रद्धा-विश्वास, सकारात्मक दृष्टिकोण
संवेदनशीलता: अगर कोई तकलीफ में हो तो उसकी पीड़ा का एहसास हमें भी हो।
अपनों के लिए वात्सल्य मगर दूसरों के लिए आत्मीयता का अभाव - यह संवेदनशीलता का सही अर्थ नहीं है।

स्टार चाइल्ड बच्चों में करुणा, संवेदनशीलता जैसे गुण ज्यादा पाए जाते हैं।
संवेदनशीलता का सर्वोच्च उदाहरण है: देवदत्त ने उड़ रहे सुंदर हंस को बाण से घायल किया और सिद्धार्थ ने उस घायल हंस की सुश्रुषा की। (उस हंस को बचाया, उसकी हिफाजत की) हंस पर अधिकार किसका?
इस बात का राजदरबार में मारने वाले से बचानेवाला बड़ा होता है - यह न्याय हुआ।

कक्षा में गिरते बच्चे के प्रति हम ठहाके लगाते हैं या उसे खड़ा करने में मदद करते हैं?
रास्ते पर हुए अकस्मात का हम वीडियो उतारना शुरू करते हैं या एम्ब्युलन्स को फोन?
अपने माता-पिता के प्रति फरियाद की भावना है या धन्यवाद का भाव?
भावपूर्ण मनोस्थिति: धन्यवाद का भाव!
सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयः। सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःखभाग् भवेत्॥
सभी सुखी होवें, सभी रोगमुक्त रहें, सभी मंगलमय के साक्षी बनें और
किसी को भी दुःख का भागी न बनना पड़े।



श्रद्धा एवं भाव:

श्रद्धा हमारी ग्रहण करने की शक्ति को बढ़ाती है और भाव हमें उस उच्च ऊर्जा के साथ जोड़े रखता है। गुरु को परमात्मा मानते हुए हम उनकी सारी शक्तियाँ एवं ज्ञान ग्रहण कर सकते हैं।

EQ बढ़ाने के उपाय:

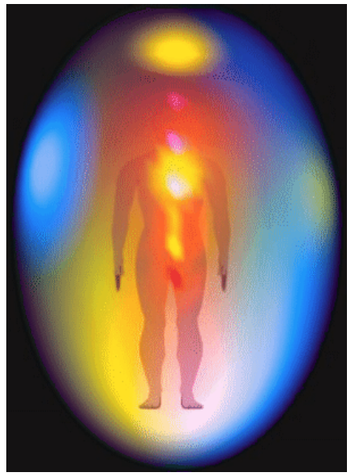
निःस्वार्थ कार्य, प्रार्थना, दान, नियमित ध्यान इत्यादि

Attitude of Gratitude - https://www.forbes.com/sites/amymorin/2014/11/23/7-scientifically-proven-benefits-of-gratitude-that-will-motivate-you-to-give-thanks-year-round/#137555a5183c

Seven Scientifically Proven Benefits Of Gratitude That Will Motivate You To Give Thanks Year-Round

1. **Gratitude opens the door to more relationships.** Not only does saying "thank you" constitute good manners, but showing appreciation can help you win new friends, according to a 2014 study published in *Emotion*.
2. **Gratitude improves physical health.** Grateful people experience fewer aches and pains and they report feeling healthier than other people, according to a 2012 study published in *Personality and Individual Differences*.
3. **Gratitude improves psychological health.** Gratitude reduces a multitude of toxic emotions, ranging from envy and resentment to frustration and regret. Robert A. Emmons, Ph.D., a leading gratitude researcher, has conducted multiple studies on the link between gratitude and well-being. His research confirms that gratitude effectively increases happiness and reduces depression.
4. **Gratitude enhances empathy and reduces aggression.** Grateful people are more likely to behave in a prosocial manner, even when others behave less kind, according to a 2012 study by the University of Kentucky.
5. **Grateful people sleep better.** Writing in a gratitude journal improves sleep, according to a 2011 study published in *Applied Psychology: Health and Well-Being*. Spend just 15 minutes jotting down a few grateful sentiments before bed, and you may sleep better and longer.
6. **Gratitude improves self-esteem.** A 2014 study published in the *Journal of Applied Sport Psychology* found that gratitude increased athlete's self-esteem, gratitude reduces social comparisons. Rather than becoming resentful toward people who have more money or better jobs – which is a major factor in reduced self-esteem- grateful people are able to appreciate other people's accomplishments.
7. **Gratitude increases mental strength.** For years, research has shown gratitude not only reduces stress, but it may also play a major role in overcoming trauma. A 2006 study published in *Behavior Research and Therapy* found that Vietnam War Veterans with higher levels of gratitude experienced lower rates of Post-Traumatic Stress Disorder. A 2003 study published in the *Journal of Personality and Social Psychology* found that gratitude was a major contributor to resilience following the terrorist attacks on September 11. Recognizing all you have to be thankful for – even during the worst times of your life – fosters resilience.

4: SQ – Spiritual Fitness /spiritual acumen



महत्त्व: जीवन का मॅनेजमॅन्ट, संतुलन, मनुष्यता, स्वयं के अस्तित्व का अहेसास...

- Spirituality increases the ability of a person to be creative and to be aware and insightful.
- The power of intuition and awareness can be increased with help of spirituality.
- Why SQ is even more important in today's time?
  It helps tremendously coping up and do away with modern problems of terrorism, inconsiderateness, lack of humanness.
  The concept of Spiritual Quotient (SQ) is big aspect of scientific study as it directly correlates to a person's awareness and consciousness.

'जीवन का मॅनेजमेंट':

केवल पढ़ना, नौकरी या व्यवसाय करना, शादी करना, अपने बच्चों को जन्म देना, बूढ़े होना और बाद में मर जाना! क्या हमने इसी के लिए जन्म लिया है? क्या यही हमारे जीवन का मूल उद्देश्य है? नहीं!

अपने लक्ष्य के बारे में पता चलना, स्वयं के अस्तित्व का पता चलना ध्यानयोग से संभव है। नियमित ध्यान से हमारे जीवन का मॅनेजमॅन्ट होता है। जो सही है, वही जीवन में घटित होता है।

- सामान्य मनुष्य अपनी सारी ऊर्जा, सारी शक्ति से अपने बाहरी परिस्थितियों को ही ठीक करने की गलती करता है।
- वास्तव में, बाहरी परिस्थितियाँ तो केवल अंदर की परिस्थिति का एक प्रतिबिंब होता है। अगर हमने हमारे भीतर की स्थिति ठीक की, तो बाहरी स्थितियाँ स्वयं ही ठीक हो जाती हैं। - सद्गुरु श्री शिवकृपानंद स्वामीजी

संतुलन:

संतुलित व्यक्ति के निर्णय संतुलित होते हैं। सही समय पर लिए गए निर्णय सफलता की ओर ले जाते हैं।
संतुलन से आशय: आहार, स्वास्थ्य, विचार तथा किए गए कार्य के संतुलन से है।

योग का मूल उद्देश्य ही आत्मभाव को बढ़ाना है। आत्मभाव को बढ़ाने से जीवन ही संतुलित बनता है।
आत्मभाव बढ़ने से मनुष्य के आचार, विचार एवं व्यवहार सुनियंत्रित हो जाते हैं।

मनुष्य को संतुलित रखने के लिए मनुष्य ने कुछ कायदे-कानून बनाए हैं, पर वे पर्याप्त नहीं है।
क्योंकि मनुष्य ने ही उसे बनाया है और वही उसमें से रास्ता निकाल लेता है।
मनुष्य को संतुलित रख सकता है तो वह स्वयं।

मनुष्यता : सभी धर्मों (उपासना पद्धतियों) में सही-गलत, उचित-अनुचित का मार्गदर्शन दिया है जिसका मूलत: उद्देश्य भीतर के मानवधर्म (आत्मधर्म) मानवता, प्रेम, करुणा को जागृत करना है।

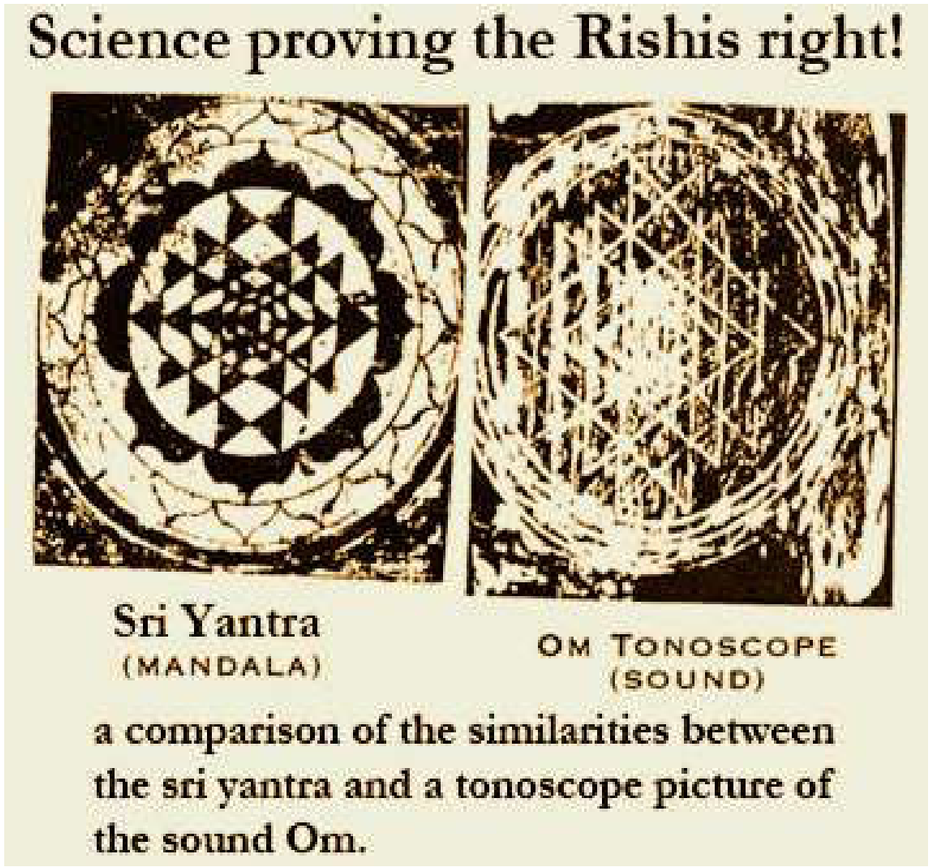
शक्ति का युग था। बुद्धिप्रधान युग है। आने वाला युग चित्तशक्ति का युग होगा ।
नियमित गहरे ध्यान में जाने से हम अपनी रुचि के किसी भी क्षेत्र का ज्ञान पा सकते हैं, चाहे वह एरोडायनेमिक्स या इन्जिनियरींग सा यंत्रविज्ञान का हो या कोई भी कला का !

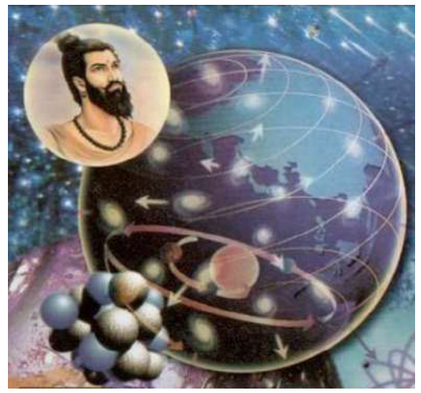
अंत:प्रेरणा का अनुसरण है सफलता की चाबी :

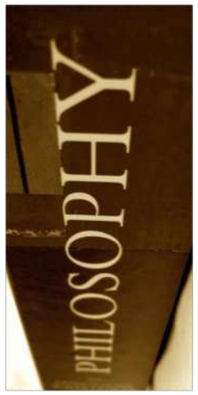
ध्यान के माध्यम से ऋषि-मुनियों ने प्रकृति के अनेकों रहस्यों को जाना, ज्ञान की अनेक शाखाओं को लिपिबद्ध की...

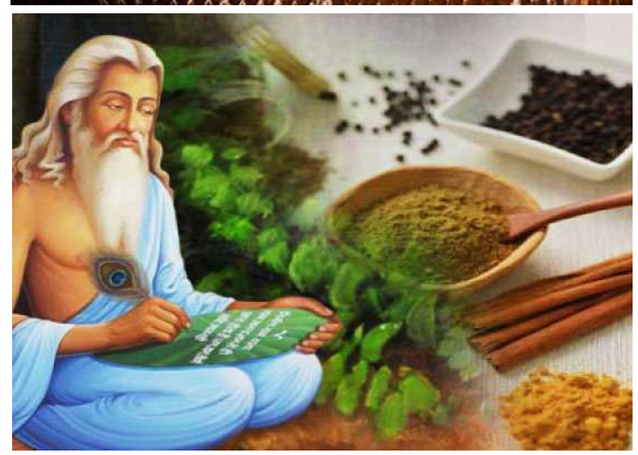
कुछ उदाहरण:

योग, आयुर्वेद, ज्योतिष, खगोलशास्त्र, दर्शनशास्त्र आदि



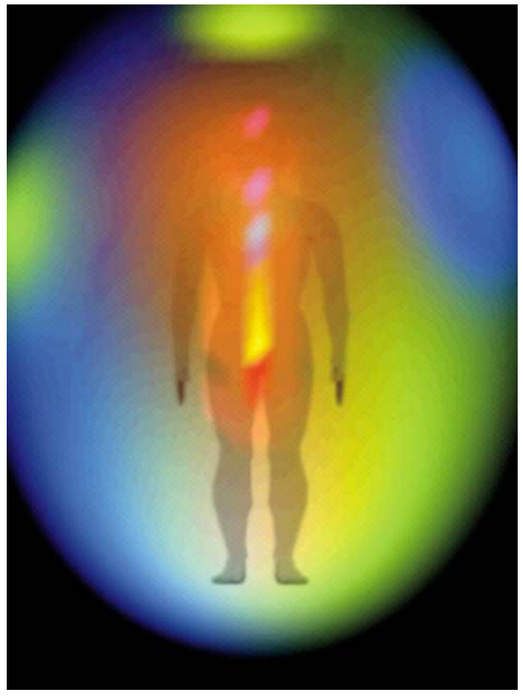


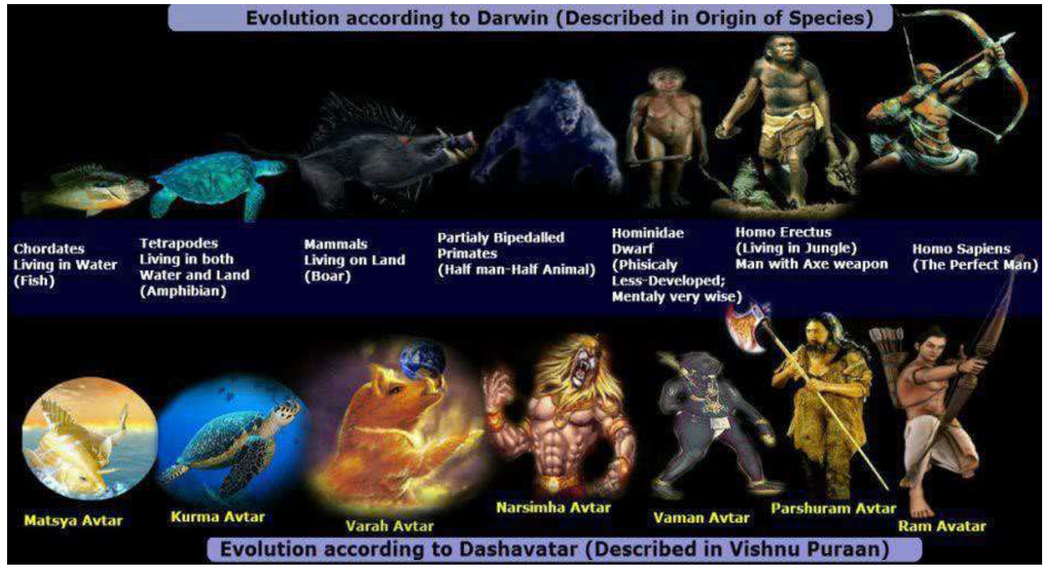




स्वयं के अस्तित्व का एहसास योग से...

योग यह भारतीय संस्कृति की समग्र विश्व के मानव समुदाय को मिली हुई अनमोल भेंट है जिसके द्वारा मनुष्यमात्र उत्क्रांति पाकर आध्यात्मिकता का सर्वोच्च शिखर प्राप्त कर सकता है। योग का अर्थ है, जुड़ना। आत्मा का परमात्मा से जुड़ना। योग यानि केवल योगासन नहीं है। योगासन अष्टांगयोग का केवल एक अंग है। योग के अनेक पादानें हैं - यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार,धारणा, ध्यान एवं समाधि, इन आठ अंगों से योग संपूर्ण बनता है। वर्तमान समय की आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए सामान्य से सामान्य मनुष्य भी समग्र किंतु वर्तमान समय के अनुरूप योग को आत्मसात् कर सके; इसी उद्देश्य से हिमालय के ऋषि-मुनियों ने एक सरल ध्यानयोग का आविष्कार किया है। 'समर्पण ध्यानयोग' नाम से प्रचलित इस प्राचीन ध्यान संस्कार को वर्तमान के सदगुरु श्री शिवकृपानंद स्वामीजी समाज में लेकर आए और मानव समाज को विश्वस्तर पर नि:शुल्क बाँट रहे हैं।





समर्पण ध्यानयोग संस्कार: समग्र योग

परमात्मा का आत्मा से और आत्मा का परमात्मा से योग ही समग्र योग है और वह तब तक संपूर्ण नहीं होता, जब तक कोई भीतर तक पहुँचा हुआ माध्यम हमारे जीवन में नहीं आता है और तब तक हमारी भीतर की यात्रा प्रारंभ ही नहीं होती है। 'मैं' का अहंकार हमें परमात्मा से अलग करता है।

समर्पण ध्यानयोग संस्कार के प्रणेता सद्गुरु श्री शिवकृपानंद स्वामीजी समझाते हैं कि योग का मुख्य उद्देश्य मनुष्य के भीतर का शरीरभाव कम करना है और आत्मभाव को वृद्धिगत करना है। आत्मा की कोई समस्या ही नहीं होती है,सारी समस्याएँ शरीर की ही होती हैं। जब आप में शरीरभाव ही नहीं होगा तो शरीर की समस्याएँ भी नहीं होंगी।

इसलिए वर्तमान समय के अनुरूप **अनुभूतिप्रधान** समर्पण ध्यानयोग में आत्मभाव ही बढ़ाया जाता है। इसमें सिर्फ समर्पण भाव से ही अष्टांग योग की आठवीं पादान की स्थिति प्राप्त हो सकती है जिस से मनुष्य के भीतर की मनुष्यता जागृत होती है।

SHREE SHIVKRUPANAND SWAMI FOUNDATION

८: समाधि
परमात्मा से एकरूप होना

७: ध्यान
अगर लग जाए तो

यहाँ तक सूक्ष्म रूप से कर्ता विद्यमान है
६: धारणा
चित्त को एकाग्र करना

५: प्रत्याहार
अपने दोषों को दूर करना

४: प्राणायाम
सांस पर नियंत्रण लाना

योगासन योग नहीं है
योगासन तो योग का
केवल एक अंग है।

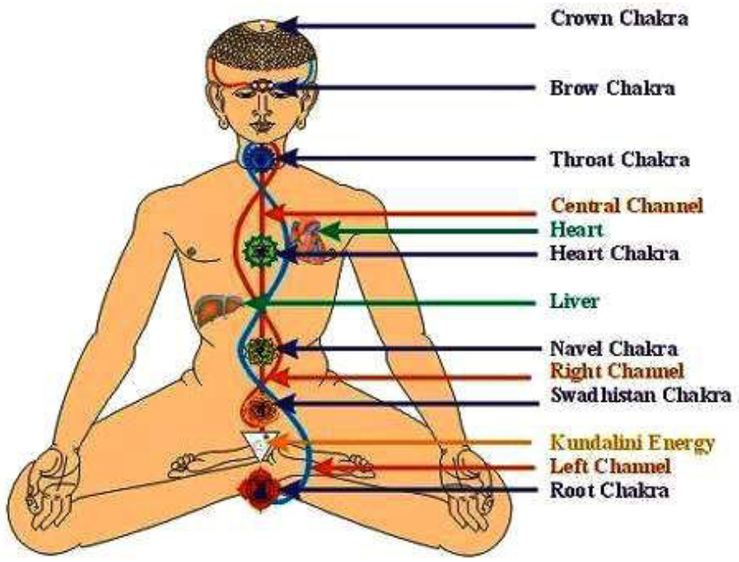
३: योग आसन
शरीर को स्वस्थ रखना

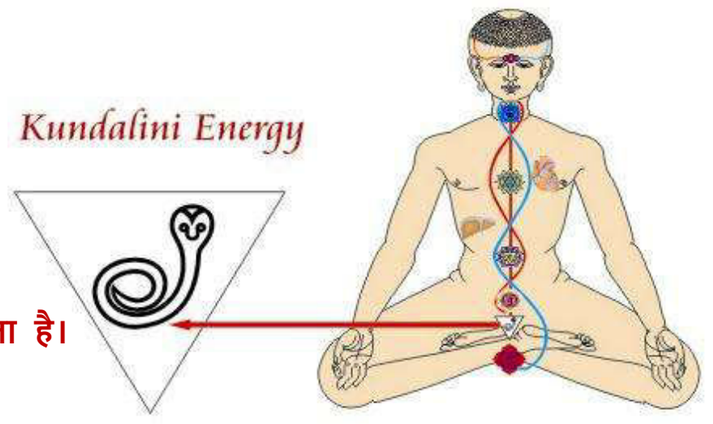
२: नियम
अच्छे कार्य नियमित करना

१: यम
बूरे कार्यों को छोड़ना

आईए जाने, योगविज्ञान को

नाम	आकृति	ग्रंथि	कैसे खराब होता है?	रोग	मजबूत करने का उपाय
मूलाधार चक्र		जननपिंड	अनैतिक विचार	केन्सर, पाइल्स, एईड्स, यौन संबंधित व्याधि	ध्यान, पृथ्वी तत्व का संपर्क
स्वाधिष्ठान चक्र		पेंक्रियास	अतिविचार	मधुप्रमेह	ध्यान, अग्नि तत्व का संबंध
नाभि चक्र		एड्रीनल	असंतोष	चयापचय व पाचन तंत्र से संबंधित व्याधि	निःस्वार्थ कार्य, प्रार्थना, दान
हृदय चक्र		थाइमस	असुरक्षा, भय, तनाव	हृदय से संबंधित व्याधि	चिंता न करना, परमात्मा पर विश्वास, निःस्वार्थ प्रेम
विशुद्धि चक्र		थाइरोइड	अति आत्मग्लानि, झूठ बोलना, व्यसन	गले से संबंधित व्याधि	संगीत व कला के प्रति समर्पित अभ्यास आदि
आज्ञा चक्र		पिट्यूटरी	अहंकार, वैरभाव	नर्वस सिस्टम से संबंधित व्याधि, मानसिक असंतुलन	क्षमा, ध्यान, पूर्ण समर्पण
सहस्त्रार चक्र		पीनियल	शंका	असंतुलन, मस्तिष्क के रोग	समर्पण ध्यान

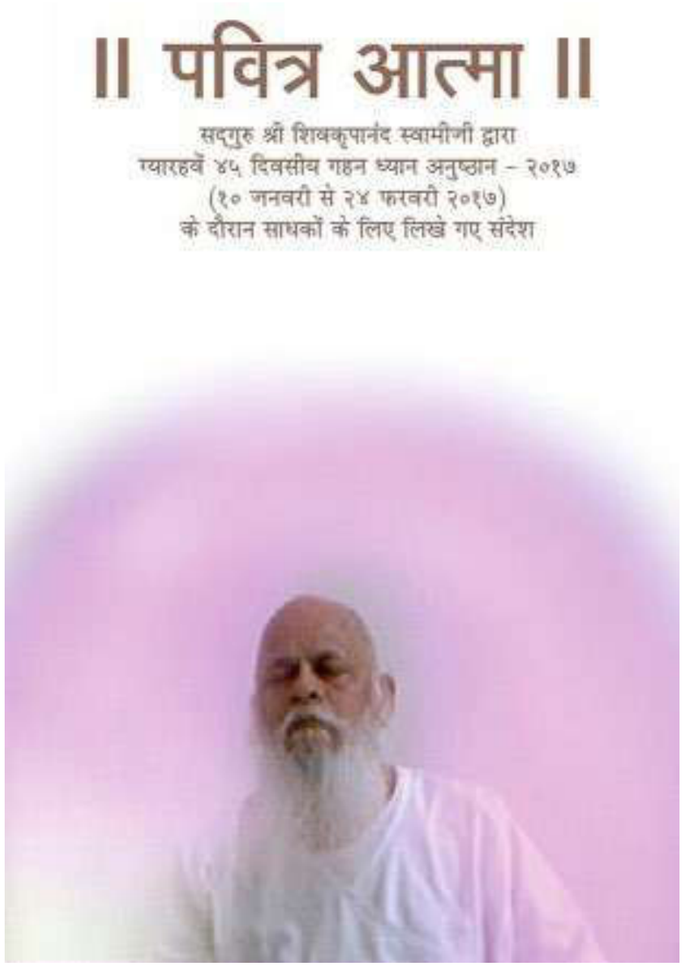


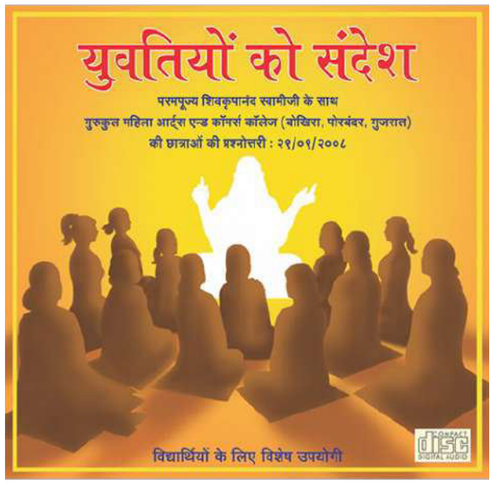


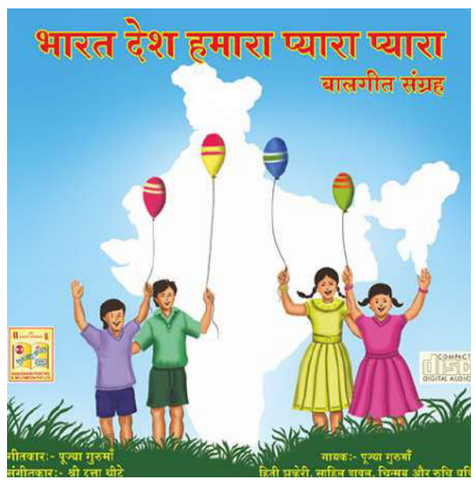
जब व्यक्ति भूतकाल के विचार करता है तब चन्द्र नाड़ी में होता है। जब व्यक्ति भविष्य के विचार करता है तब सूर्य नाड़ी में होता है। मध्य नाड़ी में (वर्तमान में) रहने के लिए भूतकाल की घटनाओं और भविष्य की चिंताओं का समर्पण :करना, ध्यान करना है।

२०२० - बालवर्ष

- पूज्य स्वामीजी ने २०२० की साल को बालवर्ष के रूप में घोषित किया। वे समझाते हैं कि बच्चों का मन कोरी स्लेट-सा होता है। आप बच्चे अगर जान जाते हैं कि परमात्मा आपके ही भीतर है तो आध्यात्मिक रूप से आप स्वावलंबी बन सकते हैं। फिर कोई धार्मिक स्थल पर कुछ माँगने की आवश्यकता नहीं रहती।
- नियमित ध्यान करने से भीतर रहे परमात्मा का अंश रूप आत्मा से ही मार्गदर्शन मिलना प्रारंभ हो जाता है, जो आपके पूरे जीवन का मॅनेजमॅन्ट करता है, जो योग्य है, उसी दिशा में आपके प्रयत्न होना शुरू होते हैं, जो आपके सर्वांगीण विकास का कारण बनते हैं।
- "क्या कारण है? आने वाला समय बड़ा खराब है। आने वाले समय में चित्त में इतनी सारी बातें डाली जाती हैं, समाचार पत्र के माध्यम से, टी.वी के माध्यम से, इंटरनेट के माध्यम से, यु-ट्यूब के माध्यम से। चित्त में इतना कचरा भरा जाता है। आप कोई भी चित्र देखते हो ना, कोई भी चित्र देखते हो, उसका अच्छा या बुरा असर आपके ऊपर पड़ता ही है। आपके चित्त में वो स्टोर होता ही है। और समर्पण ध्यान संस्कार को अगर अगली पीढ़ी तक पहुँचाने का है, वो है ना, ८०० सालों से परंपरा चली आ रही है, ८०० सालों से धीरे-धीरे, धीरे-धीरे करते-करते यहाँ तक पहुँची है, तो हमारा भी कर्तव्य है कि उसको अगली पीढ़ी तक पहुँचाएँ। अगली पीढ़ी की ज्यादा चिंता है। इसलिए बचपन से ही उनके चित्त को इतना शुद्ध किया जाए, इतना पवित्र किया जाए, इतना अच्छा आभामंडल, इतना अच्छा ऑरा उनके आस-पास निर्माण किया जाए, उनका चित्त इतना चैतन्य परिपूर्ण हो कि बाहर का कचरा आने के लिए जगह ही नहीं हो, स्थान ही नहीं हो! ऑटोमॅटिकली एक अच्छा ऊर्जा का सर्कल, एक अच्छे ऊर्जा का आभामंडल, एक अच्छे ऊर्जा का ऑरा उनके आस-पास निर्माण हो। ये दूषित वातावरण उनके चित्त को दूषित न कर सके।" - सद्गुरु श्री शिवकृपानंद स्वामीजी (महाशिवरात्रि २०२० प्रवचन)







बच्चों के प्रति पूज्य स्वामीजी का भाव:

- **ध्यान केवल साधु-संत और संन्यासी ही करते हैं, यह धारणा है, जो गलत है।**

अपनी आध्यात्मिक प्रगति करना यानी अपने आत्मा की प्रगति करना उसके लिए साधु बनने की और संन्यास लेने की कोई आवश्यकता नहीं है।

- **केवल बाहरी कपड़े बदलना या परिवार छोड़ना संन्यास नहीं होता।**
- **आत्मभाव के अधीन होकर जीना संन्यास होता है।**

हमारे ऋषि-मुनि, हमारे भगवान, सब संसारी थे, गृहस्थ थे। उन्होंने अपने परिवार में रहकर ही अपनी आध्यात्मिक प्रगति की है। संन्यास तो चित्त की एक दशा है, वह दशा संसार में रहकर प्राप्त की जा सकती है। वास्तव में, आप किनके साथ हो, आप कौन-से वस्त्र पहने हो, ये सब महत्त्वपूर्ण नहीं होता है।

सबसे महत्त्वपूर्ण है – आपका चित्त कहाँ है!

क्योंकि आपका चित्त ही महत्त्वपूर्ण होता है। आपका चित्त सदैव ही सकारात्मकता की ओर रखो तो आप जीवन में सदैव ही अच्छी ऊर्जा ही ग्रहण करोगे।

- **वास्तव में देखा जाए तो आत्मभाव में रहना यानी हमें भगवान ने जैसा बनाया, वैसे ही रहना है।**

इसलिए हम अगर आत्मभाव में रहते हैं, तो निसर्ग से भी जुड़े रहते हैं, प्रकृति से भी जुड़े रहते हैं और प्रकृति प्रकृति के विरोध में कभी भी नहीं होती है। आप जब आत्मभाव के कारण प्रकृति के साथ ही जुड़ गए हो तो प्राकृतिक विपदा में भी आप सुरक्षित रहते हो। यह वैचारिक प्रदूषण मनुष्य की स्वयं की निर्मिती है, प्रकृति में कभी भी विचार नहीं होते हैं।

विचार तो मनुष्य में से निकलने वाली एक बदबूदार गॅस है, जो आसपास के वातावरण को और आसपास की प्रकृति को भी दूषित करती है। और इस वैचारिक प्रदूषण का मनुष्य को ज्ञान ही नहीं है, और वह इसलिए नहीं है, क्योंकि मनुष्य स्वयं ही उसमें ग्रस्त है।

- बच्चों, मनुष्य की 90% बीमारियाँ या समस्याएँ मानसिक ही होती हैं। मनुष्य शारीरिक बीमारियों को तो पहचान लेता है, उसका इलाज भी कराताहै, पर मानसिक बीमारियों का नहीं! इसलिए सदैव मानसिक स्थिति को सकारात्मक रखने के लिए आप अपने से श्रेष्ठ ऊर्जा के साथ भाव से जुड़ें।

- **हमारे में सबसे बड़ी शक्ति भाव की होती है। अभी मनुष्य को भाव की शक्ति का अंदाजा ही नहीं है।**

और न मनुष्य भाव की शक्ति का कभी उपयोग करता है। मनुष्य भाव की शक्ति का उपयोग तब करता है, जब उस पर कोई संकट आ जाए; और वह संकट उससे दूर न किया जा रहा हो, तब ही उसमें भाव निर्माण होता है। और फिर वह भाव से भगवान को वह संकट दूर करने की प्रार्थना करता है।

बच्चों, आप भी अपने-आपसे बातें करना सीखो। अपनी आत्मा से अच्छा कोई साथी नहीं है, दोस्त नहीं है। अपना स्वयं का चिंतन करो, अपने-आपको जानो, अपने किए गए कार्यों से ही अपनी स्पर्धा करो। यह याद रखो, आप इस दुनिया में युनिक हो,

- **आपके जैसा इस दुनिया में कोई नहीं है। इसलिए आप स्वयं की किसी के साथ भी तुलना न करें।** आप जो कर सकते हो वह आप ही दुनिया में कर सकते हो। सदा वर्तमान में रहकर कार्य करो। प्रत्येक बार आप कुछ नया करने जा रहे हो ऐसा सोचकर ही कार्य पूर्ण एकाग्रता से करो।

मैंने तो यह किया ही हुआ है, मुझे तो यह आता ही है यह अहंकार मत आने दो। सदैव याद रखो, अपना स्वाभिमान रखो पर अहंकार मत रखो औरसदैव अपनी सोच बड़ी रखो। बड़ा सोचोगे तो ही आपके माध्यम से कुछ बड़ा विशाल कार्य होगा और सदैव सकारात्मक ही सोचो क्योंकि हम जब नियमित रूप से ध्यान करते हैं, तो हम सीधे विश्वचेतना शक्ति से जुड़ जाते हैं और फिर हम जो सोचते हैं, वैसा ही घटित होता है। संत ज्ञानेश्वरजी ने कहा है, **जो जो वांछिल तो तो पाईल** यानी आप योग करने के बाद जो जो इच्छा करोगे, वो वो आप पाओगे, इसलिए सदा सकारात्मक ही सोचो।

- **हमारा स्वयं का केवल एक ही शत्रु है, वह है आलस।** इसलिए इस आलस की बाधा से सदा दूर रहो आलस्य हमारे चंद्रनाड़ी को कमजोर करता है। आलस्य को अपनी दृढ इच्छा शक्ति से दूर रखा जा सकता है। आलस्य दूर करने की शुरुआत सुबह जल्दी उठकर करें। सुबह सदैव जल्दी उठना चाहिए।
सूर्योदय से पूर्व ध्यान साधना करना सदैव ही अच्छा होता है।

- **स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ आत्मा होती है, इसीलिए प्रथम अपने शरीर का महत्त्व समझो।**
यह हमने हमारे ही उद्देश्य को पूर्ण करने के लिए धारण किया है, तो हमको नियमित रूप से व्यायाम करके, सुपाच्य भोजन नियमित करके, इसे सदैव स्वस्थ व पवित्र रखना चाहिए। हम व्यायाम तो शरीर से करते हैं, पर उसके बहाने हमारा ध्यान हमारे शरीर पर पहली बार जाता है। हमने व्यायाम किया यानी शरीर के लिए भी कुछ किया, इसका समाधान भी हमें प्राप्त होता है। व्यायाम हो या ध्यान साधना, सब में दृढ संकल्प की, नियमितता की आवश्यकता होती है। अगर हम शरीर का ध्यान रखेंगे तो ही शरीर हमारा ध्यान रखेगा।

- **सदैव सब जगह समय पर पहुँचें; प्रत्येक कार्य सदैव ठीक उसी समय को करें**; यह समय का अनुशासन आप अपने शरीर को सदा देते रहें। समय पर नहीं पहुँचना, **समय पर कार्य नहीं करना, यह सब कार्य आत्मा के विरोध में होते हैं;** यह कभी ना करें।

हम जीवन में देखते हैं, कार को कार का ड्रायवर अपनी इच्छानुसार चलाता है, अपनी इच्छानुसार गति देता है। यानी ड्रायवर का अपनी कार पर पूर्ण नियंत्रण होता है।

बिल्कुल ठीक ऐसा ही, आपका शरीर भी एक कार है, एक वाहन ही है। ड्रायवर आप स्वयं हैं। आपका शरीर आपके कहेनुसार चलना चाहिए। जिस प्रकार से ड्रायवर का नियंत्रण पूर्णत: अपनी कार पर होता है, ठीक वैसा ही, आप ड्रायवर हो, आपका नियंत्रण भी अपनी कार, यानी अपने शरीर पर होना चाहिए। आप शरीर के गुलाम मत बनो, अन्यथा कहीं भी नहीं पहुँच पाओगे। अपने शरीर का सबसे बड़ा दोष है, आलस्य। आप उस दोष पर सदैव – रखो।

- **आपको भी किसी अतिरिक्त शक्तिशाली ऊर्जा शक्ति की आवश्यकता होती है।**

जो एक क्रेन की तरह आए और आपके जीवन की गाड़ी, जो खड्डे में पड़ी है, उसे खड्डे से उठाकर रोड पर ले आए ताकि आप आसानी से अपना जीवन यापन कर सकें। गुरुदेव रूपी क्रेन आत्मसाक्षात्कार वह संस्कार है जो आपकी आत्मा का गुरुदेव की आत्मा से संबंध जोड़ता है। और नियमित ध्यान करके आप उस संबंध को और सशक्त करते हैं। फिर ऐसे समय आप याद केवल गुरु को करते हैं; पर गुरु कोई एक व्यक्ति नहीं होता, गुरु के साथ लाखों आत्माओं की सामूहिक शक्ति होती है। हम देखते हैं, क्रेन चलाने वाला एक सामान्य-सा व्यक्ति होता है लेकिन उस व्यक्ति के हाथ में हजारों लोगों की शक्ति क्रेन के रूप में होती है। वह शक्तियाँ हमें नहीं दिखतीं; हमें केवल क्रेन का ड्रायवर ही दिखता है। ठीक ऐसा ही, गुरु भी क्रेन के ड्रायवर के समान ही सामान्य-सा व्यक्ति ही होता है लेकिन उसके साथ लाखों आत्माओं की सामूहिक शक्ति होती है।

- जीवन में आए संकट के समय हम प्रार्थना के माध्यम से जुड़ते हैं।
- **प्रार्थना सदैव ही शक्तियों से जुड़ने का सशक्त माध्यम होता है।**

प्रत्यक्ष रूप में गुरुशक्तियाँ आकर आपका कार्य नहीं करतीं; या तो वे आपको उस परिस्थिति में से निकलने का मार्ग बताती हैं या आपके आस-पास ऐसी परिस्थितियाँ निर्माण कर देती हैं कि आपका संकट समाप्त हो जाता है। आप पर आए संकट से आपको छुटकारा मिल जाता है।

समर्पण ध्यान संस्कार उसी अतिरिक्त ऊर्जा शक्ति के साथ जुड़ने का मार्ग है जो आपको आपके जीवन में कठिण परिस्थितियों में से बाहर आने के लिए सहायता करता है। नियमित ध्यान साधना उन गुरुशक्तियों से नियमित रूप से संपर्क रखने का सरल मार्ग है और यह ध्यान केंद्र पर जाकर सामूहिकता में ध्यान साधना कर स्थापित होता है। बच्चों, हम जिस समाज में रहते हैं वह समाज वैचारिक प्रदूषण से युक्त है।

एक मार्ग है – सारे समाज को छोड़कर आप हिमालय में चले जाओ, दूसरा मार्ग है – समाज में रहकर आध्यात्मिक प्रगति करना। अपनी आध्यात्मिक प्रगति का सरल मार्ग है – ध्यान केंद्र पर सामूहिकता में ध्यान करना।

- **समर्पण ध्यान संस्कार भी परमात्मा की ओर से दिया गया एक प्रकार का नि:शुल्क बीमा ही है**

और इसका लाभ संसार का कोई भी व्यक्ति ले सकता है। परमात्मा की सबसे बड़ी विशेषता है, वह सबको समान रूप से देखता है और अपने आशीर्वाद भी समान रूप से बाँटता है। वास्तव में देखा जाए तो योग संपूर्ण जीवन का ही एक प्रकार का सुरक्षा का, समाधान का बीमा ही होता है; बशर्ते योग समग्र रूप में ग्रहण किया जाए।

नियमित ध्यान करने से आपकी शरीर की **रोग प्रतिरोधक शक्ति** खूब बढ़ जाती है। और यह शक्ति ही आपको बाहर से संपूर्ण सुरक्षा देती है। आजकल वैचारिक प्रदूषण के कारण मनुष्य में शरीर भाव अत्यधिक बढ़ गया है। और इसी कारण मनुष्य की रोग प्रतिरोधक शक्ति कम हो गई है। इसीलिए बार-बार बुखार, खाँसी, सर्दी,निमोनिया जैसी छोटी-मोटी बीमारियाँ मनुष्य को बार-बार होती ही हैं।

नियमित ध्यान साधना से मनुष्य का आत्मभाव वृद्धिगत होता है और आत्मविश्वास, आत्मशक्ति बढ़ती है। और आत्मशक्ति ही आपकी रोग प्रतिरोधक शक्ति को भी बढ़ाती है और आपको बाहर से इन वायरसों का प्रभाव नहीं पड़ता है और आपका स्वास्थ्य अच्छा रहता है। नियमित ध्यान साधना करने से आपका आभामंडल (ऑरा) विकसित हो जाता है और उस आभामंडल के कारण आपको एक सुरक्षा कवच प्राप्त होता है। और उस सुरक्षा कवच के कारण आपकी कभी भी हत्या नहीं हो सकती है, आपके साथ कभी भी कोई दुर्घटना नहीं हो सकती है। इस प्रकार से योग से आपको भीतर से और बाहर से सुरक्षा प्राप्त होती है।

- **धन जीवन यापन के लिए आवश्यक है क्योंकि हम हिमालय में नहीं, समाज में रहते हैं।**

लेकिन यह भी याद रखो, धन में भी सुख नहीं है! सुख और शांति आपके ही भीतर होती है।
वह आपको अपना आत्मा के साथ अंतर्मुखी होकर ही प्राप्त हो सकती है!

इसलिए अभी से अंतर्मुखी होना सीखो ताकि जीवन के अंतिम क्षणों में आपको यह बुरा न लगे कि सुख-शांति तो जीवन में मिली ही नहीं!

- मैं आपके जीवन में आपको अधिक शक्तिशाली बनाने आया हूँ, मेरे ऊपर निर्भर करने को नहीं!
- इसलिए नियमित ध्यान करके सभी बातों से आत्मनिर्भर बनों।

- **आज के विज्ञापन के युग में हमारी आवश्यकताएँ अत्यधिक बढ़ गई हैं**

और उसी के कारण एक प्रकार की असमाधान की वृत्ति बढ़ रही है और फिर उसी के कारण हमारे में असंतोष भी बढ़ रहा है। और इसी असंतोष के कारण 'चिड़चिड़ापन' हो रहा है, 'मानसिक तनाव' भी बढ़ रहा है और बच्चों के भीतर एक प्रकार (का) मानसिक असंतुलन देखा जा रहा है।

- **हमारी 'संगत' का हमारे ऊपर बहुत असर पड़ता है।**

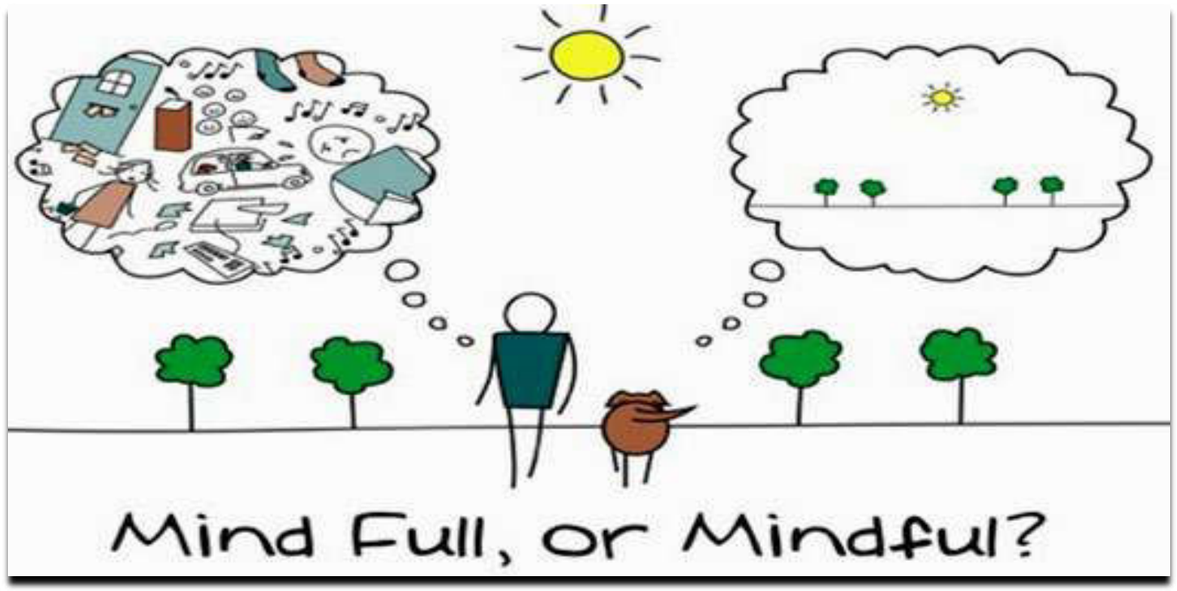
आपको ध्यान के माध्यम से अच्छा, पवित्र व शुद्ध आत्माओं की संगत मिल जाएगी और जैसे-जैसे आपकी भीतर की स्थिति अच्छी होगी, आपकी बाहर की स्थिति भी अच्छी होगी। अधिकतर हम अपनी सारी ऊर्जा बाहर की स्थिति को ठीक करने में ही खर्च कर देते हैं। आप वह गलती मत करो।

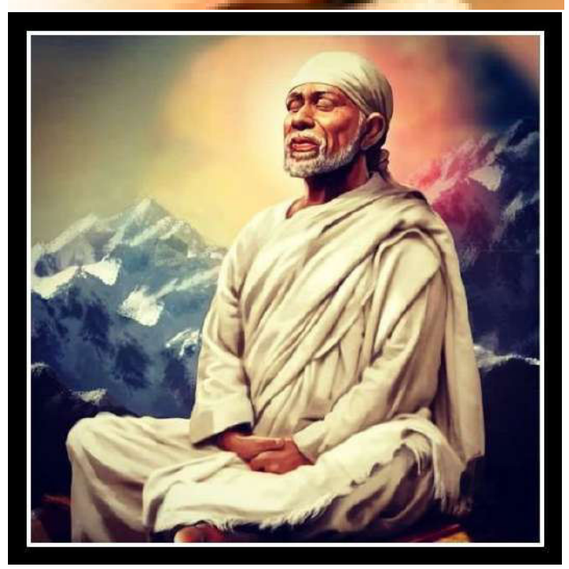
- **सब समस्या की जड़ है 'अपेक्षा'**

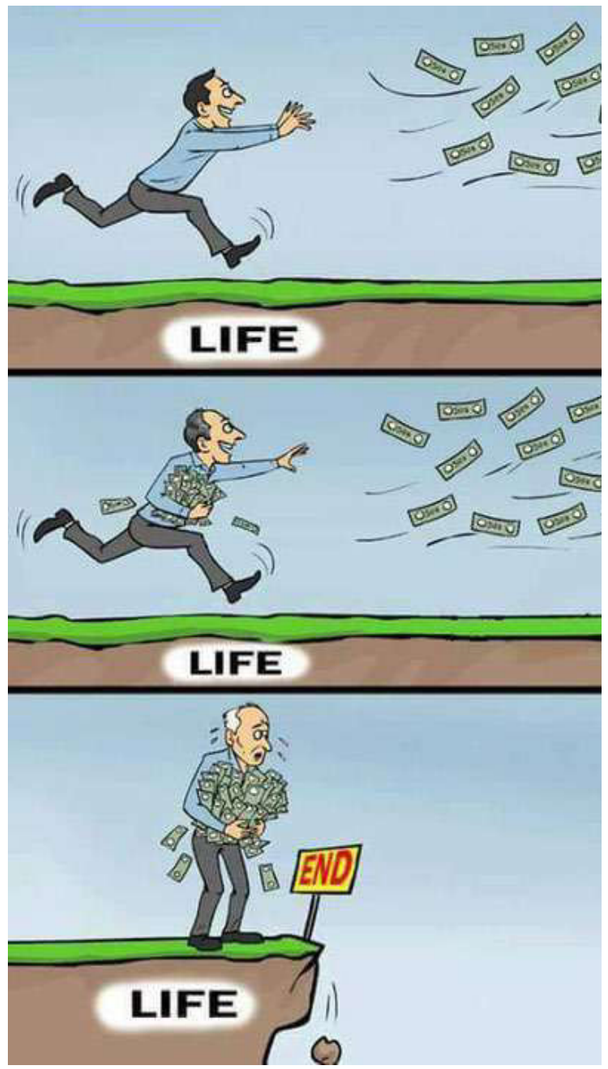
खूब दिनों तक कुछ मिलने की **'अपेक्षा'** करना या **'इच्छा करना'** हमारे नाभि चक्र को दूषित व कमजोर कर देता है। कुछ समय के बाद वह वस्तु मिल भी जाती है पर तब तक हमारा 'नाभि चक्र' खराब हो चुका होता है, हमारे में **'अतृप्ति का भाव'** स्थाई रूप से निर्माण हो चुका होता है और वह वस्तु मिल जाने पर भी अतृप्ति का भाव निर्माण होने से हम अतृप्त ही रहते हैं।

- **'बुद्धि' का मार्ग सदैव बाहर का ही होता है।** वह सदैव 'बाहर' की, दूसरे की जानकारी देती है।

और बुद्धि का संबंध शरीर के साथ होता है। और केवल भाव ही है जो आपको आपके ही भीतर की यात्रा कराता है। आप स्वयं क्या हो, यह दिखलाता है। और इस संसार में 'गुरु' ही एकमात्र माध्यम है जो आपको भीतर **'निजधाम'** में जाने की प्रेरणा देता है। अपने उस **'गुरु रूपी परमात्मा'** को खोजो जो आपको निजधाम की यात्रा करा दे।







आत्मा के गुणधर्म

१)पवित्र और शुद्ध आत्मा का गुण है - अबोधिता, इनोसन्स;

यह बच्चों, आपकी सबसे बड़ी शक्ति है। यह आप जितनी बनाकर रख सको, रखें। यह अबोधिता का संबंध आपके जन्म के साथ होता है क्योंकि इसके साथ ही आपका जन्म होता है। अबोधिता आत्मा का एक बहुत बड़ा संस्कार है लेकिन आप जैसे-जैसे बड़े होते हो, वैसे-वैसे यह अबोधिता का भाव कम होने लगता है।

झूठ बोलना मनुष्य का मूल स्वभाव नहीं है। बच्चे जैसे-जैसे झूठ बोलना सीखते हैं, वैसे-वैसे वे अबोधिता के मूल संस्कार से दूर होते जाते हैं। झूठ बोलना अपनी ही आत्मा के विरोध में जाकर कार्य करना होता है।

जैसे झूठ बोलना आत्मा के विरोध में है, वैसे ही किसी को भी धोखा देना, दगा देना भी आत्मा के विरोध में होता है।

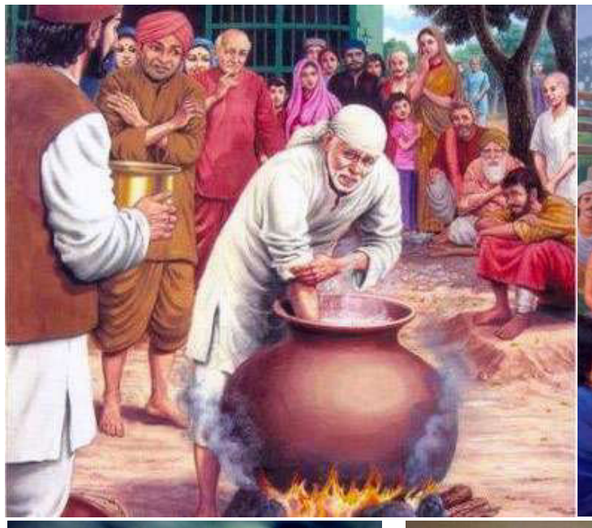
एक बार बच्चों, जीवन में धोखा खाया तो भी चलेगा पर जीवन में किसी को धोखा मत दो

जिस प्रकार से **अबोधिता आत्मा का गुणधर्म है,** ठीक इसी प्रकार से...

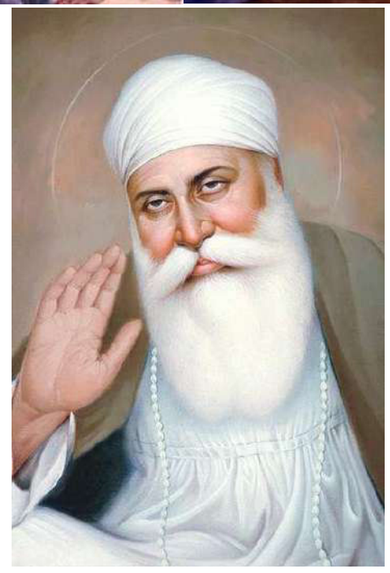
२)दूसरा आत्मा का गुणधर्म है सहनशीलता।

डॉक्टर, इंजिनीयर, अधिकारी होते हैं पर अपनी आत्मा से जुड़े नहीं होते हैं। और इसी कारण, सहनशीलता के कमी (के) कारण आत्महत्या कर लेते हैं। ऐसा इसलिए होता है ये अपनी आत्मा से संबंध रखे बिना ही केवल बढ़ते हैं।

सदैव याद रखो - आपके भीतर परमात्मा स्वयं आत्मा के रूप में बैठा है। इसलिए कभी भी अँधेरे में, अकेले में डरो मत। आप आँखें बंद करके भाव करो कि गुरुशक्तियाँ आपके साथ हैं, तो उसी क्षण हाथों में चैतन्य महसूस कराके गुरुशक्तियाँ अपनी उपस्थिति का आपको एहसास कराती हैं। यह सब नियमित ध्यान साधना से संभव हो पाता है। इसलिए बचपन से ही नियमित ३० मिनिट ध्यान कर अपनी जड़ों से, यानी अपनी आत्मा से अपना संबंध मजबूत करो। आपकी आत्मा ही आपकी गुरु बन जाएगी; यही समर्पण ध्यान का उद्देश्य है।



३)तीसरा आत्मा का गुण है - क्षमा भाव। सदैव याद रखो - क्षमा सदैव शक्तिशाली आत्मा ही कर सकती है। कभी भी कमजोर आत्मा कभी किसी को क्षमा नहीं कर सकती है। क्षमा की भी एक शक्ति होती है, वह जिस आत्मा के पास हो वही आत्मा क्षमा कर सकती है।



४)चौथा आत्मा का गुण है - समाधान का भाव।

५)पाँचवाँ भाव है - शांति।

हम अगर अपने जीवन में `अंतर्मुखी' होना सीख जाए तो उस शांति को हम हमारे भीतर ही जीवनभर अनुभव कर सकते हैं।

६)अहिंसा आत्मा का छठा गुण होता है।

- **आप आपके जीवन में देखते हो कि कई मंदिर या प्रार्थना स्थान ऐसे हैं, जहाँ जाकर प्रार्थना पूर्ण भाव से करने पर पूर्ण हो जाती है।**

  कभी सोचा है, ऐसा क्यों होता है?

पहला यह, कि वहाँ जाकर प्रार्थना करने से काम हो जाएगा, यह विश्वास होना।
दूसरा, वह स्थान किसी देवता के मूर्ति के माध्यम से जीवंत अंतर्मुखी शक्तियों से युक्त होना।

किसी संत महात्मा ने अपने जीवनकाल में अपनी अंतर्मुखी शक्ति उसमें प्रवाहित की होती है। और इस कारण हम वहाँ जाकर अंतर्मुखी हो जाते हैं और हम हमारे ही भीतर बैठे परमात्मा को उस मूर्ति के माध्यम से प्रार्थना करते हैं; और हमारी ही प्रार्थना हमारे तक ही उस मूर्ति के माध्यम से पहुँचती है।

लेकिन आप स्वयं ही अंतर्मुखी होना सीख जाएँ तो आपको उस मंदिर की या उस स्थान की आवश्यकता ही नहीं होगी! मंदिर में सदैव भी नहीं रहा जा सकता है और न मंदिर सदैव जाया जा सकता है। आपको स्वयं की आत्मा तक पहुँचना न आता हो, आपको स्वयं को अंतर्मुखी होना न आता हो तो जो गुरुशक्तियाँ सदैव ही अंतर्मुखी होती हैं, उनके साथ सदैव ही भाव से जुड़ो।

- **बच्चों, दुनिया को जानना इतना आवश्यक नहीं है, जितना स्वयं अपने-आपको जानना आवश्यक होता है,**

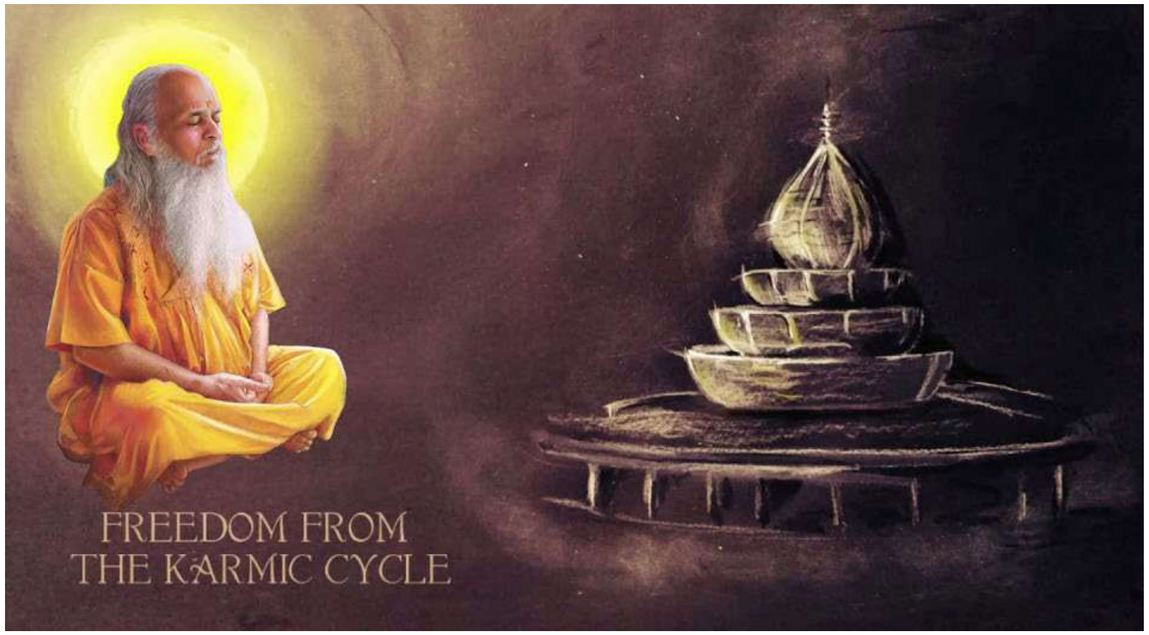
क्योंकि अपने-आपको जाने बिना आपके आत्मा की प्रगति नहीं हो सकती है। आज का युग तो इंटरनेट का युग है। एक मोबाईल से ही आप दुनिया की सारी जानकारी प्राप्त कर सकते हो, लेकिन अभी ऐसी कोई मशीन नहीं बनी कि जो अपने-आपको जानने में आपकी मदत (मदद) करे।

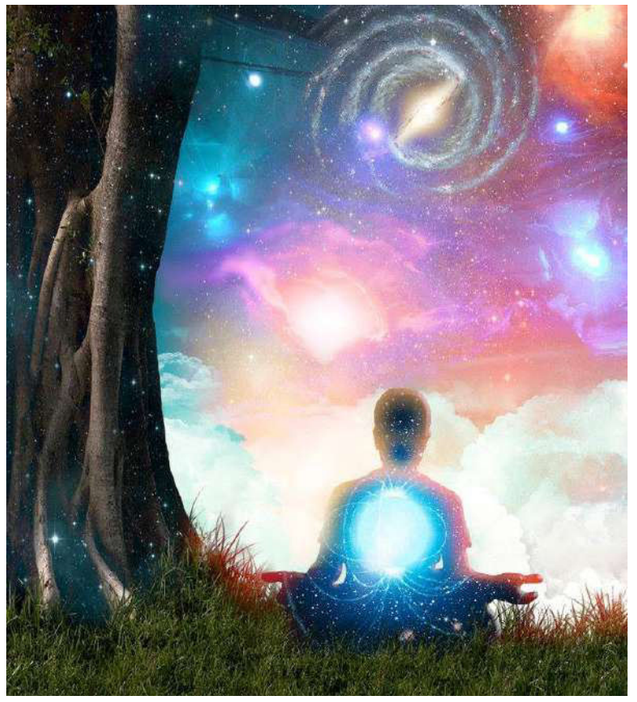
इस दुनिया में आत्मसाक्षात्कारी गुरु ही एक ऐसा माध्यम है, जो आपको अंतर्मुखी कर सकता है और उसके माध्यम से आप चाहो तो आत्मसाक्षात्कार पाकर अपने-आपको जान सकते हो, लेकिन यह सब आपकी स्वेच्छा से ही संभव हो सकता है। आपको आत्मसाक्षात्कार पाने के लिए अपनी इच्छा प्रगट करना पड़ती है, आपको प्रार्थना करना पड़ती है, तभी आत्मसाक्षात्कार मिल सकता है।

आत्मसाक्षात्कार के बाद फिर हम अपने-आपको जानना प्रारंभ करते हैं। अपनी योग्यता को जानते हैं, अपनी क्षमता को जानते हैं, अपनी प्रतिभा को भी जानने लग जाते हैं। अपने भीतर छुपी शक्तियों को जानने लग जाते हैं।

नियमित ध्यान साधना से आपकी आत्मा ही आपका गुरु बन जाती है। फिर सारा ज्ञान आपको आपके भीतर से ही मिलना प्रारंभ हो जाता है। यह आध्यात्मिक स्थिति की सर्वोच्च पादान है,

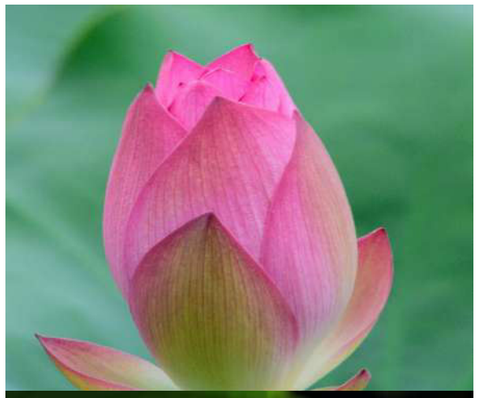
पर यहाँ अपने-आप में अहंकार न आए, यह ध्यान रखना पड़ता है और इसीलिए सद्गुरु पर पूर्ण समर्पण भाव रखकर यह सब सामूहिकता में हो रहा है, यही भाव रखना पड़ता है। फिर जीवन में करना नहीं पड़ता, होने लग जाता है! और फिर जब हम कुछ करते ही नहीं हैं, और होता है, तो कर्ता का भाव समाप्त हो जाता है! ऐसी स्थिति पाने के लिए नियमित सतत साधना की आवश्यकता होती है और उसके लिए समय की आवश्यकता होती है। आप बच्चे हो, आपके पास उम्र का खजाना है।

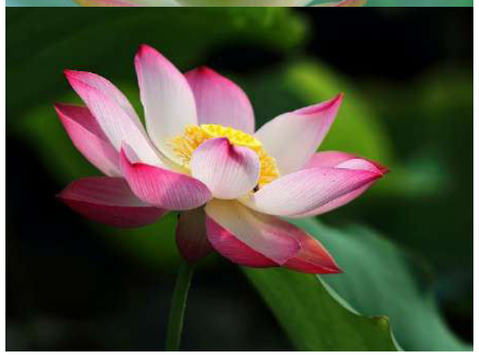




समर्पण ध्यानयोग संस्कार :

समर्पण ध्यानयोग को जानने से पहले, आइए जानें कुछ महत्त्वपूर्ण धारणाएँ :





* परमात्मा यानी क्या?

परमात्मा एक विश्व चेतना है जो कण-कण में विद्यमान है।
कली में से फूल खिलने वाली शक्ति, ग्रह-नक्षत्रों को अपने स्थान पर रखनेवाली शक्ति, बीज से वृक्ष बनानेवाली शक्ति आदि परमात्मा के उदाहरण हैं। नए पत्ते के अंकुरण से लेकर सूखे पत्ते से खाद बनने तक के प्रकृति के चक्र को चलानेवाली शक्ति भी परमात्मा ही है। सामूहिकता के स्थान जैसे पहाड़, नदी, समुद्र आदि प्राकृतिक स्थानों पर हमें अच्छा लगता है वही एक तरह से परमात्मा की अनुभूति है।

प्रत्येक मनुष्य के भीतर भी परमात्मा का छोटा-सा अंश आत्मा के रूप में है। जब वह जागृत हो जाता है, वह सबसे करीब का परमात्मा लगता है। और फिर एक समाधान प्राप्त होता है कि मैंने परमात्मा को पा लिया। लेकिन यह भीतर का अनुभव तब होता है, जब कोई भीतर गया हुआ माध्यम हमारे जीवन में आता है और उसके माध्यम से हमें परमात्मा की अनुभूति होती है।

हम जन्म के समय क्या साथ लेकर आते हैं?

पूज्य स्वामीजी समझाते हैं:

- मनुष्य जन्म लेते समय, शरीर धारण करते समय **आत्मा**, **कुण्डलिनी शक्ति** और **सूक्ष्म शरीर** लेकर यात्रा करता है।
- **'आत्मा',** परमात्मा का ही एक अंश है और शरीर के लिए तो समझो वही परमात्मा है।
- दूसरी है, **'कुण्डलिनी शक्ति'**। यह शरीर में एक प्रकार की फ्लॉपी के समान होती है, जिसमें आपके पूर्वजन्मों का रेकार्ड जमा होते रहता है। समझ लो, यह आपकी CR ही है। आपकी ट्रांस्फर दूसरे शरीर में हो गई तो भी यह आपके साथ वहाँ भी जाएगी। कुण्डलिनी शक्ति एक पवित्र शक्ति है। यह जागृत होने पर हमारा हमारे चित्त पर नियंत्रण होने लगता है और ध्यानयोग स्वयं ही लगने लगता है।
- तीसरा होता है, **'सूक्ष्म शरीर'**। यह जन्मों-जन्मों से आध्यात्मिक प्रगति के अनुसार वृद्धिगत होते ही रहता है। कई बार इसी सूक्ष्म शरीर के कारण ही कुछ छोटे बच्चे बचपन से ही आध्यात्मिकता की ओर अपना रुझान रखते हैं।

* धर्म :

जैसे वफादारी कुत्ते का धर्म है, तेज दौड़ना घोड़े का धर्म है, जैसे अग्नि का गुणधर्म है जलना, पानी का गुणधर्म है बहना; वैसे ही मनुष्य का गुणधर्म है - मानवता, प्रेम, करुणा।

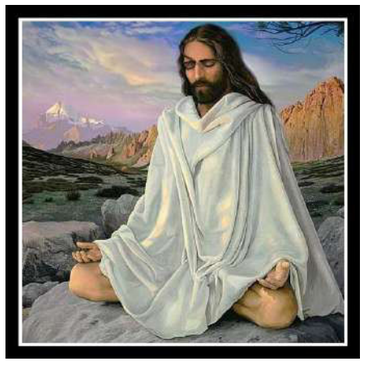
पूज्य स्वामीजी समझाते हैं:

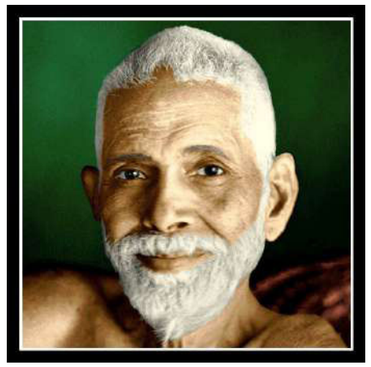
- हम बोल-चाल की भाषा में जिसे 'धर्म' कहते हैं, वह तो केवल उपासना की पद्धति है। हमारा, सभी का एक ही धर्म है – मानव धर्म।
- सभी उपासना पद्धतियों में एक ही, समान बात कही जाती है – अच्छी बातें जीवन में करो और बुरी बातें छोड़ो। ये कहते-कहते आपके भीतर स्थित आत्मा को जागृत करने की प्रक्रिया है। लेकिन उपासना पद्धतियों में जो प्रक्रिया है, वह इतनी लंबी है कि इसमें हमारा जीवन ही समाप्त हो जाता है।
- आत्मा जागृत होने पर मनुष्य को स्वयं को ही ज्ञान हो जाता है – क्या सही है और क्या गलत है। फिर बाहर से यह ज्ञान देने की आवश्यकता ही नहीं रहती है। एक बार यह ज्ञान हो जाने पर मनुष्य जीवन में सही निर्णय लेता है और उसका जीवन सफल हो जाता है।
- धर्म यानी वह ज्ञान कि जीवन में क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए। इस ध्यानयोग में वही ज्ञान जागृत हो जाता है।

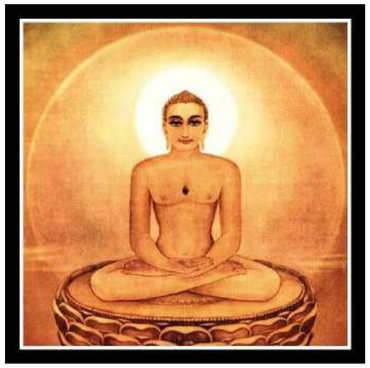
* सद्गुरु :

विश्वचेतना का जीवंत माध्यम है। जिस माध्यम से विश्वचेतना निरंतर बहती रहती है।

- सारे पुस्तक उपलब्ध होने पर भी शाला-महाविद्यालयों में शिक्षक की आवश्यकता रहती है या व्यवसाय में मार्गदर्शक की आवश्यकता रहती है। ठीक वैसे ही अध्यात्म में सद्गुरु की आवश्यकता रहती है।
- जिस प्रकार से बिना बीज से वृक्ष उगना संभव नहीं है, उसी प्रकार, बिना गुरु के आध्यामिक प्रगति संभव नहीं है।
- वास्तव में, जीवंत गुरु निमित्य हैं। वे आत्मजागृति कराते नहीं, बल्कि उनके सान्निध्य में आत्मजागृति होती है। उनके बिना आत्मजागृति संभव नहीं है। यह ठीक वैसा ही है, जैसे हमारे बैंक के लॉकर में हमारे बहुमूल्य जेवर रखे गए हैं और जब तक बैंक मैनेजर अपनी चाबी लॉकर में नहीं लगाता, हम लॉकर खोल कर जेवर नहीं ले सकते हैं। जेवर पर अधिकार हमारा है लेकिन फिर भी बैंक मैनेजर की सहमति के बिना जेवर प्राप्त करना संभव नहीं है। बस, अध्यात्म में भी ऐसा ही है।
- चित्र की गाय हमें दूध दे तो वह संभव नहीं है। दूध पीने के लिए जीवंत गाय के पास ही हमें जाना होगा। ठीक उसी प्रकार से, जीवंत, परमात्मा की अनुभूति पाना हो तो हमें परमात्मा के जीवंत माध्यम के पास ही जाना होगा। हम सभी में परमात्मा है लेकिन परमात्मा के अलावा कई बातें अनावश्यक हैं। और वह अगर हम हमारे जीवन में दूर करने में सफल हो गए तो परमात्मा की शक्ति हमारे भीतर से भी बहने लगेगी।
- सद्गुरु परमात्मा के वे माध्यम होते हैं जो दिखने को तो सामान्य मनुष्य ही दिखते हैं लेकिन वे भीतर से परमात्मामय होते हैं। क्योंकि वे इतने पवित्र और शुद्ध होते हैं कि परमात्मा साक्षात शक्ति के रूप में उनमें से बहता है और वह बहने वाली शक्ति चैतन्य के प्रवाह के रूप में अनुभव होती है। हम सब में ही परमात्मा छुपा हुआ है लेकिन उसके अलावा कई बेकार-सी बातें भी हमारे भीतर हैं। एक शिल्पकार की तरह सद्गुरु हमारे भीतर की अनावश्यक बातों को दूर करता है तो भीतर का परमात्मा प्रगट हो जाता है।







* ध्यान :

कुछ नहीं करना ही ध्यान है। शरीर से भी और मन से भी कुछ नहीं करना। वर्तमान में रहना ही ध्यान है।

- सद्गुरु से अनुभूति पाना ही काफी नहीं होता। अनुभूति को प्राप्त करने के बाद उसका अभ्यास भी करना होता है। अनुभूति पाना यानी मेडिकल कॉलेज में केवल ॲडमिशन पाना भर (मात्र) है।
  प्रत्येक साधक को अभ्यास करके स्वयं ही डॉक्टर बनना होता है।

- प्रत्येक मनुष्य एक गिलास के पानी की तरह जीता है। उसमें अगर थोड़ी-सी भी काली स्याही डाल दो तो पानी काला हो जाता है। यानी मनुष्य के जीवन में थोड़ी भी समस्या आ गई तो मनुष्य संपूर्णत: डिस्टर्ब (विचलित) हो जाता है। लेकिन वही मनुष्य अगर समर्पण ध्यानयोग के माध्यम से अपने-आपको अनेक आत्माओं से जोड़ ले तो वह गिलास का पानी नहीं रह जाता है, वह गंगा नदी का पानी हो जाता है। और फिर एक चम्मच काली स्याही उस गंगा नदी के पानी में सफेद नहीं हो जाती लेकिन उस काली स्याही का अस्तित्व नगण्य हो जाता है।

- हम अपने-आपको क्या समझते हैं, उसीके ऊपर हमारा जीवन कैसा व्यतीत होगा, वह निर्भर करता है। हम अगर अपने-आपको शरीर समझते हैं तो जीवनभर हम अपने शरीरभाव में ही रहेंगे और एक गिलास का पानी बने रहेंगे। और जीवन की छोटी-छोटी समस्याओं से ही विचलित होकर सदा ही दुखी रहेंगे। और अगर हम अपने-आपको एक आत्मा समझते हैं तो हमारा आत्मभाव बढ़ेगा, और जैसे ही आत्मभाव बढ़ेगा, शरीरभाव कम हो जाएगा। और जैसे ही शरीरभाव कम होगा, हमारे जीवन की समस्याएँ भी कम हो जाएँगी। क्योंकि आत्मा की कोई समस्या ही नहीं होती है, सारी समस्याएँ शरीर की ही होती हैं। जब आप में शरीरभाव ही नहीं होगा तो शरीर की समस्याएँ भी नहीं होंगी। इसलिए इस ध्यानयोग की पद्धति में आत्मभाव ही बढ़ाया जाता है। इसी भाव पर ही यह पद्धति आधारित है। इसीलिए इसमें संपूर्ण भाव के साथ हम जो बोल रहे हैं, वह ही मानते हुए एक मंत्र बोला जाता है –

  “मैं एक पवित्र आत्मा हूँ, मैं एक शुद्ध आत्मा हूँ।”

- आप एहसास करें कि आप केवल और केवल आत्मा हैं, एक शुद्ध आत्मा। तो आपको ध्यान की एक अच्छी स्थिति धीरे-धीरे प्राप्त हो जाएगी। उस मंत्र के साथ भाव की आवश्यकता होती है। आप जो बोल रहे हो, वही आप अनुभव कर रहे हो, ऐसा होना चाहिए। यह भाव लाने में आप सफल गए तो आपके भीतर की आत्मा ही आपकी गुरु हो जाएगी और जीवन में वही मार्गदर्शन करेगी। और जब आप आपके जीवन में सही निर्णय लेंगे तो उसके सही परिणाम आएँगे। और इसी कारण आप आपके जीवन में एक सफल मनुष्य होंगे।

आदत एवं संस्कार में अंतर (बाल विकास शिविर - नवसारी)

- आदत का संबंध शरीर के साथ और संस्कार का संबंध आत्मा के साथ होत है।
- आदत एक शरीर से दूसरे शरीर पर डाली जाती है जबकि संस्कार का संबंध आत्मा से होता है।
- जिस प्रकार माँ बच्चों को अच्छी आदत डालती है, उसी तरह सद्गुरु भी शिष्य को अच्छे संस्कार देता है।

* साधना

इस प्रकार से मंत्र बोलकर नियमित कम-से-कम आधा घण्टा साधना करना आवश्यक होता है। साधना नियमित करना आवश्यक है। साधना करते समय आपके आसपास १५-२० फीट में कोई भी मनुष्य नहीं होना चाहिए।

अपने दैनिक जीवन में ३० मिनट अपने-आपके लिए अवश्य दो। अपने-आपको जानो, आपके भीतर सारा ज्ञान का भंड़ार भरा पड़ा है। जिस 'परमात्मा' को आप बाहर खोजते फिर रहे हो, वो आपके ही भीतर बैठा हुआ है। वह जितना आपके पास है, उतना 'परमात्मा' का कोई भी रूप नहीं है!

आपको जो कुछ कहना है, वह उससे कहो। आपको जो भी 'प्रार्थना' करना है, उससे कहो। आपको जो भी 'शिकायत' है, उससे कहो। जीवन के प्रत्येक क्षण, प्रत्येक स्थान पर वह आपके साथ ही होता है और आप जो भी कर्म करते हो वह सब जन्मों-जन्मों से देख ही रहा है और आपके अच्छे बुरे कर्मों का हिसाब भी रख रहा है।

आप स्वयं पूछो, वह सब बता सकता है। इस बात को जितने अधिक लोग जानेंगे, उतनी ही आत्माएँ सशक्त होंगी और जितनी सशक्त आत्माएँ देश में अधिक होंगी, देश उतना ही सशक्त व सुरक्षित होगा और देश में उतनी ही अंधश्रद्धा कम होगी। जितनी 'अंधश्रद्धा' कम होगी, उतने ही जाति, भाषा, धर्म के नाम पर होने वाले विवाद कम होंगे और जितने विवाद कम होंगे, देश उतनी ही तेजी से प्रगति कर सकेगा।

'योग' के क्षेत्र में विश्व में हमारे देश को एक विशेष स्थान प्राप्त है। हमें इस क्षेत्र में और काम करने की आवश्यकता है। हमारी संस्कृति में 'ध्यानयोग' है और परमात्मा मेरे ही भीतर विद्यमान है, यह विश्वास इस जगत में किसी भी देश में नहीं है, किसी भी संस्कृति में नहीं है। सभी देशों में परमात्मा की खोज बाहर की जाती है। आओ, हम हमारे 'राष्ट्र निर्माण' का प्रारंभ स्वयं के निर्माण से करें।
(अनुष्ठान संदेश - ४ २०१८ राष्ट्र का निर्माण)

गुरुमंत्र

- **समाज में जो ध्यान के प्रकार चल रहे हैं, वे आज्ञा चक्र तक होते हैं।**

निर्विचार स्थिति मिलना ही ध्यान लगना समझते हैं। लेकिन सत्य यह है कि निर्विचार स्थिति ध्यान की अवस्था नहीं! निर्विचार स्थिति वह है जो हमें ध्यान की स्थिति तक ले जाती है। हम जब सहस्त्रार चक्र पर पहुँचते हैं, तब ध्यान लगता है।

आज्ञा चक्र पर पहुँचने पर हमें निर्विचारिता की स्थिति प्राप्त होती है। आज्ञा चक्र तक बिना जीवंत गुरु के भी पहुँचा जा सकता है। अच्छे गायक गाते-गाते भी आज्ञा चक्र तक पहुँच जाते हैं। अच्छे वादक भी किसी वाद्य को बजाते-बजाते आज्ञा चक्र तक पहुँच जाते हैं। अच्छा पेंटर भी एकाग्रता से पेइन्टिंग (पेंटिंग) करते-करते आज्ञा चक्र तक पहुँचकर निर्विचारिता का अनुभव करता है।

केवल जीवंत गुरु ही है जिसके माध्यम से हम आज्ञा चक्र से ऊपर सहस्त्रार चक्र तक पहुँच सकते हैं।

- **यह बात सदैव याद रखो कि गुरुमंत्र कोई सामान्य शब्दों का समूह नहीं होता है।**

गुरुमंत्र के साथ लाखों पवित्र और शुद्ध आत्माओं की सामूहिकता भी होती है। हम जैसे ही गुरुमंत्र के माध्यम से गुरु के सूक्ष्म शरीर के साथ जुड़ते हैं, हमारे ऑरा में, हमारे आभामंडल में भी सकारात्मक बदलाव होना प्रारंभ होता है। अब यह कोई भाव की बात नहीं रह गई है, इस ऑरा के बदलाव को आज की आधुनिक मशीनों से देखा भी जा सकता है। गुरुमंत्र के पीछे गुरु की सालों से की गई अंतर्मुखी शक्ति-साधना की शक्ति होती है। गुरु किसी जाति या धर्म विशेष का नहीं होता है।

जो माध्यम इन मनुष्य ने बनाई जाति, धर्म, रंग, देश, आदि की सीमाओं से परे होता है, वह माध्यम ही गुरु कहलाता है। जीवन में गुरु मिलना और उससे हमें आत्मसाक्षात्कार पाना जीवन की सबसे बड़ी घटना है; क्योंकि उसके बाद जीवन में पाने के लिए कुछ नहीं रह जाता है क्योंकि उसके बाद हमारी अंतर्मुखी यात्रा प्रारंभ हो जाती है। अंतर्मुखी यात्रा प्रारंभ होने के बाद अपने को अपने ही भीतर इतनी अनुभूतियाँ होने लगती हैं कि हमारा चित्त सदैव भीतर होने वाली अनुभूतियों पर ही रहता है। और इस कारण एक तो हमारा चित्त दूसरों के दोषों पर नहीं जाता, दूसरा, सदैव चित्त भीतर रहने से चित्त सशक्त भी होने लगता है। दूसरा, मंत्र भी कितना सरल है

।। मैं एक पवित्र आत्मा हूँ ।।
।। मैं एक शुद्ध आत्मा हूँ ।।

लेकिन जब संपूर्ण भाव से बोलते हैं, तो हमारा शरीर भाव कम होकर आत्मभाव जागृत होने लगता है। और उसका असर यह होता है हमारे जीवन की जितनी भी समस्याएँ हों, सभी समस्याएँ शरीर भाव से संबंधित होती हैं; इसलिए शरीर भाव कम होता है तो समस्याओं की चुभन भी कम होती हैं।

THANK YOU