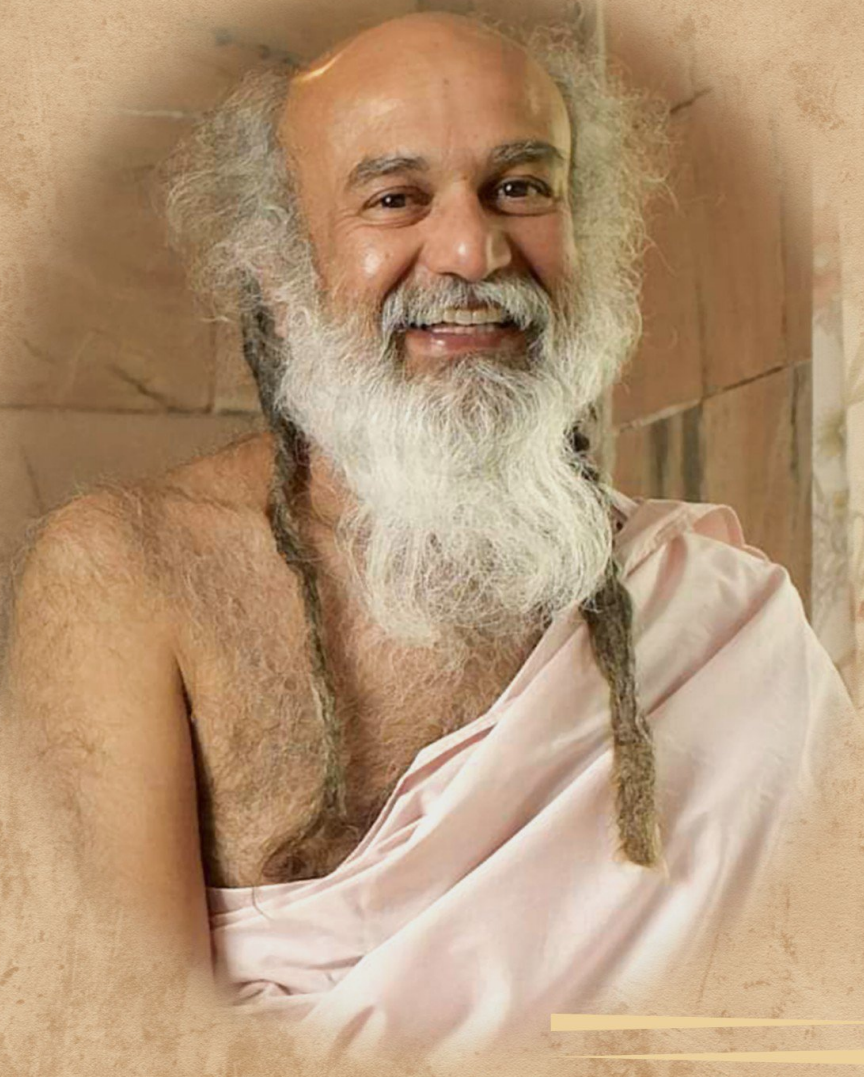
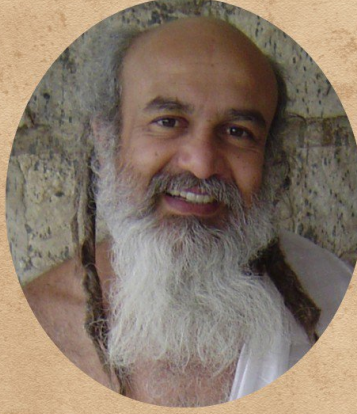


श्री शिवरुद्र बालायोगी महाराज  
उपदेशामृत रत्नमाला







श्री **शिवरुद्र बालायोगी** महाराज का जन्म 20 सितंबर, 1954 को कर्नाटक राज्य के कोलार जिले में, श्रीनिवास दीक्षित के रूप में हुआ। सोलह वर्ष की आयु में, दिव्य कृपा से, अपने गुरु श्री शिवबालायोगी महाराज (स्वामीजी) के दर्शन से अनुगृहीत हुए। 1974 में, गृह-परिवार त्याग, अपने गुरु की सेवा में प्रवेश किया और पूर्ण तन्मयता से बीस वर्ष तक निःस्वार्थ सेवा करते हुए कर्म योग, भक्ति योग, ज्ञान योग और ध्यान योग का निष्ठापूर्वक पालन किया। 1994 में, अपने प्रिय गुरु महाराज की महासमाधि के उपरांत, दिव्य दर्शन से 'तपस' में दीक्षित हुए। प्रतिदिन बीस घंटे तक ध्यान की गहन अवस्था में लीन रहते हुए, पांच वर्ष की कठोर तपस्या पूर्ण कर, 1999 में कार्तिक पूर्णिमा के दिन, एक आत्म-साक्षात्कारी योगी के रूप में इस संसार के समक्ष प्रकट हुए। श्री बाबाजी मिशन को आगे बढ़ाने के लिए सतत कार्यरत रहते हैं एवं गुरु-परंपरा का अनुसरण करते हुए निःशुल्क ध्यान-दीक्षा प्रदान करते हैं।



श्री शिवरुद्र बालायोगी महाराज

उपदेशामृत रत्नमाला

अनमोल मोतियों की संगृहीत उपदेशामृत माला

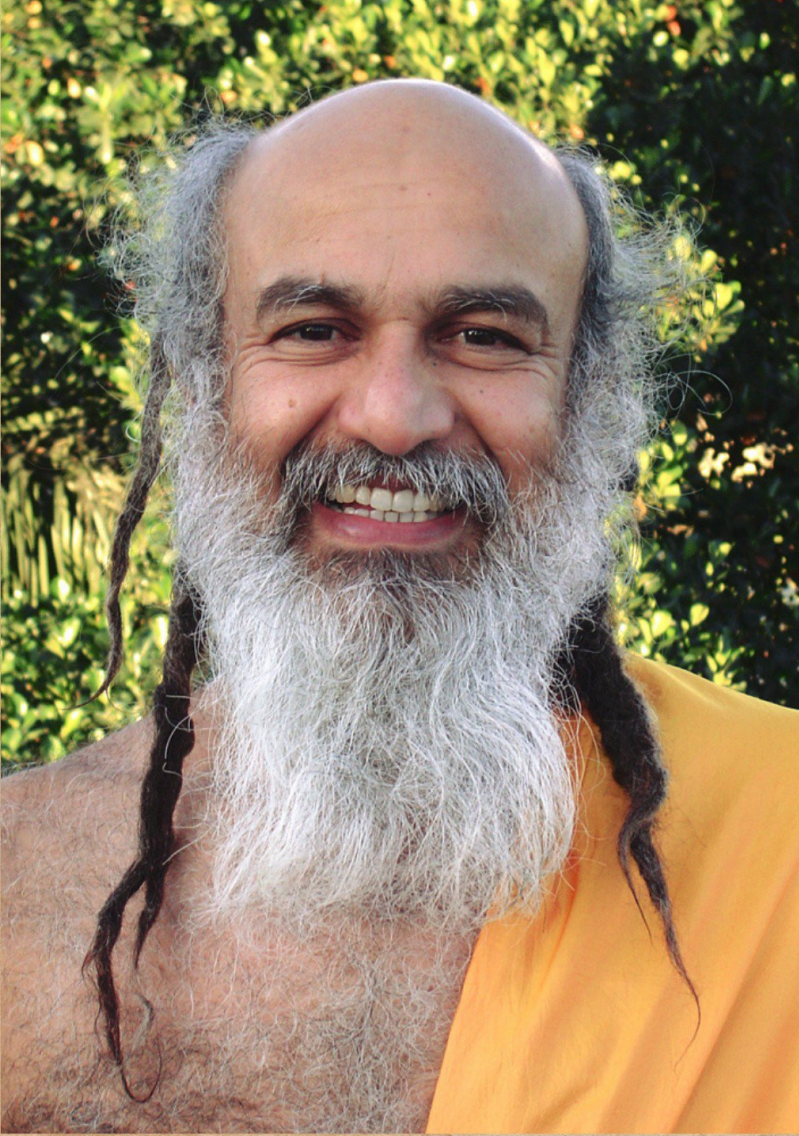






श्री शिवबालायोगी महाराज  
"श्री स्वामीजी"





श्री शिवरुद्र बालायोगी महाराज  
"श्री बाबाजी"



## प्रस्तावना

भगवान श्रीकृष्ण ने गीता में कहा है कि, आसक्ति को त्यागकर, सिद्धि और असिद्धि में समान बुद्धि, कर्मों को करता हुआ, समत्वभाव ही योग नाम से कहा जाता है और सम्पूर्ण योगियों में जो श्रद्धावान योगी मेरे परायण हुआ, अन्तरात्मा से केवल मुझ में ही स्थित है, वह योगी परम श्रेष्ठ है।

यहाँ मैंने इस उपदेश का उल्लेख इसलिए किया है क्योंकि इस जीवन में मुझे ऐसे ही विरले योगी, जो हजारों वर्षों में केवल कुछ समय के लिए धरती पर अवतरित होते हैं, के दर्शन व सेवा का सौभाग्य मिला।

श्री शिवरुद्र बालायोगीजी, जिन्हें आपके भक्तगण प्यार से "बाबाजी" पुकारते हैं। आपका जीवन, कर्म व तपस्या का जीवित उदाहरण है। सदा स्वयं को आत्मतत्त्व में स्थित कर, निर्लिप्त भाव से समस्त कर्मों का निर्वाह करते हुए, आप समभाव व श्रेष्ठ बुद्धि, अत्यंत संकोची, सौम्य स्वभाव वाले दयालु श्रेष्ठ पुरुष का मुझे सान्निध्य मिला। आप अपने जीवन की किसी भी उपलब्धि का श्रेय कभी स्वयं को नहीं देते। आपके जीवन की हर तपस्या व कर्म आप सदा अपने गुरु का आशीर्वाद मानते हैं। आप सदैव यही प्रेरणा करते हैं कि साधना रहित बुद्धि ही मानसिक क्लेश का कारण बनती है। साधना से मन की शुद्धि आवश्यक है। मनुष्य को एक दूसरे के लिए जीना है, एक दूसरे के विरुद्ध नहीं। दिशाहीन व लक्ष्यरहित जीवन दुःख का कारण बनता है। आप सदैव प्रेरित करते हैं कि मनुष्य जीवन का सुअवसर पाकर भी यदि ध्यान साधना से अन्तःकरण शुद्ध नहीं किया तो वासनाओं का सर्प डस लेता है।

बाबाजी को मेरा अनंत कोटि धन्यवाद व प्रणाम  
कि आप मेरे जीवन की प्रेरणा व आधार हैं।

अम्बा शिवरंजनी  
देहरादून, उत्तराखंड  
2 नवंबर, 2024



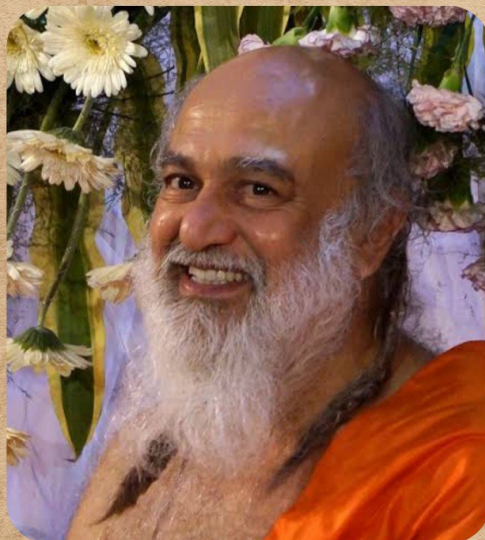


## विषय सूची

1. दीक्षा का महत्व.....	1
2. सत्य का मार्ग.....	2
3. मन शांत होना चाहिए.....	3
4. शांति ही सर्वोच्च और वास्तविक अनुभव है.....	4
5. हर क्षण अनमोल है, उसे व्यर्थ नहीं गंवा सकते.....	5
6. व्यक्ति में परिवर्तन के वास्तविक संकेत.....	6
7. विश्वास और श्रद्धा में अंतर.....	7
8. आध्यात्मिकता को हम भूल गए हैं.....	8
9. क्यों ध्यान के समय सोना नहीं चाहिए.....	9
10. ध्यान में अनुभव.....	10
11. क्यों मन ही मन को नियंत्रित कर सकता है.....	11
12. दो विचारों के बीच का अंतराल क्या है.....	12
13. आत्म-ज्ञानी गुरु कैसे शिक्षा प्रदान करते हैं.....	13
14. क्रोधी स्वभाव वालों के मध्य कैसे रहें.....	14
15. ध्यान और स्वीकृति.....	15
16. विचार क्या है.....	16
17. साधना का अर्थ.....	17
18. श्री शिवबालायोगी की अद्भुत गाथा.....	18
19. तपस करने के निर्देश.....	19



20. बाबाजी प्रत्येक व्यक्ति में क्या देखते हैं.....	20
21. एक-एक करके प्रयास करें.....	21
22. वास्तविक परिवर्तन कैसे आता है.....	22
23. बुद्धिमत्ता क्या है.....	23
24. विश्व में शांति कैसे हो सकती है.....	24
25. आज्ञा चक्र.....	25
26. मन के दो पहलू.....	26
27. केवल देखते रहें.....	27
28. तनाव और चिंता पर विजय कैसे पाएं.....	28
29. अतीत की कष्टदायक स्मृतियों से कैसे उभरें.....	29
30. "मैं कौन हूँ" कैसे जानें.....	30





# 1

## दीक्षा का महत्व

गुरु-शिष्य परम्परा में गुरु दीक्षा महत्वपूर्ण है क्योंकि जब शिष्य गुरु से ज्ञान प्राप्त करना चाहता है, तो दृढ़ इच्छाशक्ति होनी चाहिए। मन अधिकतर चंचल होता है और साधना को गंभीरता से नहीं लेता। यही कारण है कि इस संसार की नश्वरता को जानते हुए और ध्यान करने के उपरांत भी, आप सभी ने अब तक आत्म-साक्षात्कार प्राप्त नहीं किया है। क्योंकि आप गंभीर नहीं हैं। जिस दिन आप संकल्प करेंगे, "यह मेरा लक्ष्य है, मुझे इसे प्राप्त करना है", तब गुरु आपका मार्गदर्शन करेंगे इस पथ पर चलने के लिए। गुरु आदेश देते हैं कि क्या करना है और आपको उनके निर्देशों का पालन करना है।

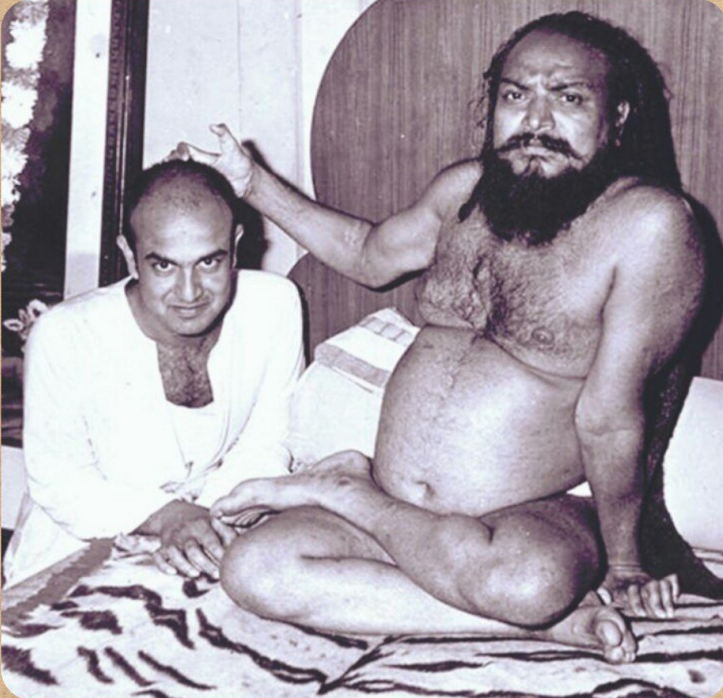




## 2

## सत्य का मार्ग

श्रीकृष्ण ने अर्जुन से जो कहा, वह प्रत्येक मनुष्य को स्मरण करना चाहिए, कि मृत्यु आने से पहले, इस जीवनकाल में यह एक अत्यंत दुर्लभ अवसर है। उस परम सत्य को जानने के लिए, आत्मज्ञानी गुरु के पास जाओ। श्रद्धापूर्वक उनके चरण-कमलों में बैठकर, उनकी अनुमति लेकर, उच्च कोटि के प्रश्न पूछो। तब गुरु उपदेश देंगे और सिखाएँगे कि आपको उस परम सत्य को प्राप्त करने के लिए क्या करना चाहिए। तब उस विधि को अपनाकर स्वयं साधना करो। अंततः आपको स्वयं उस परम सत्य का बोध होगा।





### 3

## मन शांत होना चाहिए

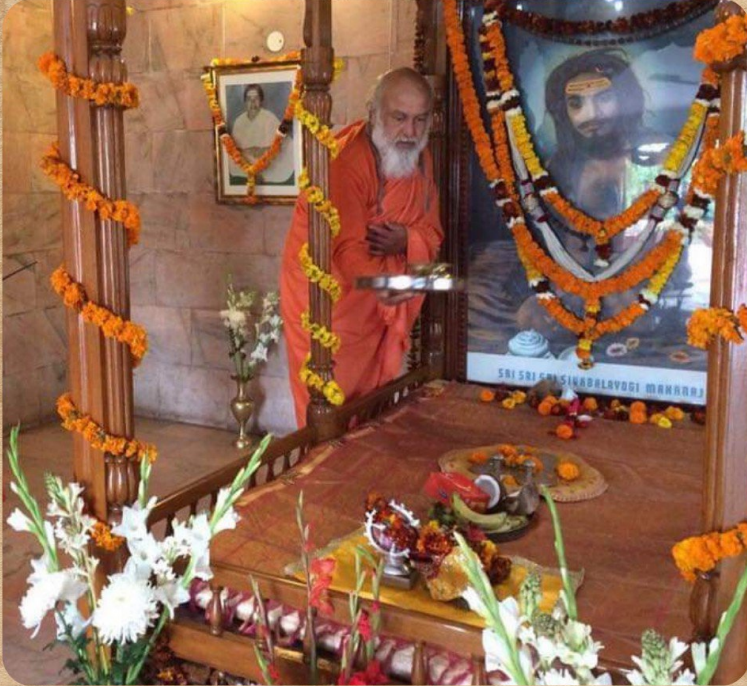
अंततः मूल यह है कि मन शांत हो जाना चाहिए। यही आध्यात्मिक मार्ग का सार है। जब मन शांत होता है, तब आत्म-जागरूकता आती है, वास्तव में यही आध्यात्मिकता है। आप किसी भी प्रकार की सेवा करें, किसी भी जीव की सेवा करें, यदि आप शांत रह सकते हैं, आपकी कोई कामना नहीं है, कोई विचार नहीं है, कोई चिंता नहीं है, तो आप में स्वीकृति है। अध्यात्म या धर्म में जो भी साधन सिखाया जाता है, उसका यही उद्देश्य होता है।





## शांति ही सर्वोच्च और वास्तविक अनुभव है

वास्तविक परिवर्तन तभी होता है जब सभी कल्पनाएँ समाप्त हो जाती हैं। जब मन की सारी कल्पनाएँ समाप्त हो जाती हैं, तब वह शुद्ध चेतना बन जाता है। केवल 'अस्तित्व की चेतना' का अनुभव करना है। शांति ही वास्तविक अनुभव है। अगर शांति किसी वस्तु पर निर्भर है, तो वह वास्तविक शांति नहीं है। जब आपके अंदर शांति स्वयं उत्पन्न हो, किसी भी कल्पना के सहारे के बिना, वही वास्तविक परिवर्तन है, क्योंकि आप सभी कल्पनाओं को पार कर, अपने 'अस्तित्व के सत्य' के निकट आ गए हैं।





## 5

### हर क्षण अनमोल है, उसे व्यर्थ नहीं गंवा सकते

मान लीजिए कि आपको अचानक पता चलता है कि जिस कुर्सी पर आप बैठे हैं, उसके नीचे एक 'टाइम बम' है। तब अपने प्राण बचाने के लिए आप कुछ भी करेंगे, आप किसी प्रेरणा या प्रोत्साहन की प्रतीक्षा नहीं करेंगे। आपको यह बात समझने की आवश्यकता है कि संसार और शरीर नश्वर है। हमारा दिल एक 'टाइम बम' जैसे धड़क रहा है, वह किसी भी क्षण रुक सकता है, और इस जीवन का अंत हो जाएगा। इससे पहले हमारे पास एक अवसर है स्वयं को शाश्वत आत्मा के रूप में जानने का, जिसका अस्तित्व अमर एवं परम शांति है। अन्यथा, हमने केवल कल्पनाओं में समय व्यर्थ गंवाया है। जैसे हम एक पागलखाने में थे। जब हम उससे बाहर निकलते हैं तब अनुभूति होती है कि हम पागलखाने से बाहर आए हैं। यदि आप इस बात को समझ लेंगे, तब आप स्वयं व्याकुल होंगे और एक क्षण भी व्यर्थ नहीं गंवाएंगे।

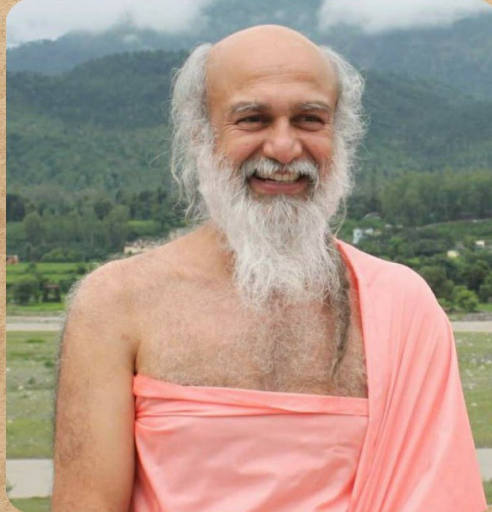




## 6

### व्यक्ति में परिवर्तन के वास्तविक संकेत

आपके जीवन में अच्छा-बुरा, सही-गलत जो भी घटित हो रहा है, वह जीवन का एक अभिन्न अंग है। आपकी इच्छाओं की पूर्ति हो या ना हो, परंतु हर स्थिति में आप समान रहेंगे, क्योंकि आपने शांति प्राप्त कर ली है, और आपने अपनी समस्याओं का समाधान ढूँढ लिया है। आपने अपने मन पर नियंत्रण पा लिया है और मन के स्वामी बन गए हैं। वास्तविक परिवर्तन का यही लक्षण है कि आप हर परिस्थिति में शांत रह सकें, यह महत्वपूर्ण है। ध्यान में कोई दृश्य दिखाई देना या कोई रंग दिखना वास्तविक परिवर्तन नहीं है। ध्यान में अगर मन शांत हो रहा है, आप केवल एक दृष्टा हैं, तो आपने गुरु के आदेश का पालन किया है। उसके पहले तक आप आदेश का सही ढंग से पालन नहीं कर रहे थे। इसलिए मन स्थिर नहीं हुआ और शांति प्राप्त नहीं हुई।





## विश्वास और श्रद्धा में अंतर

श्रद्धा उसको कहते हैं जब आपको विश्वास है कि यही सत्य है। जैसे जब मैं कुछ कहता हूँ, तो आपको श्रद्धा है कि जो मैं कह रहा हूँ, वह सत्य है। परन्तु यह पर्याप्त नहीं है, आपको इसके आगे जाना होगा। स्वयं साधना करके उस सत्य को जानिए। श्रद्धा के कारण आपको प्रेरणा मिलती है कि उसे स्वयं अनुभव करना है। विश्वास उसे कहते हैं जब आपको भरोसा तो होता है, परन्तु आप उस सत्य को जानने के लिए कोई प्रयास नहीं करते हैं। आप केवल विश्वास पर ही निर्भर रहते हैं, उसे अनुभव करने का प्रयत्न नहीं करते हैं। श्री स्वामीजी कहते थे कि प्राचीन काल से गुरुओं ने सदैव कहा है, "यह मेरा अनुभव है, राय है, अब तुम स्वयं साधना करो और बताओ कि सत्य क्या है।"





## 8

# आध्यात्मिकता को हम भूल गए हैं

किशोरावस्था से मेरा यह सपना रहा है कि यदि हर व्यक्ति ध्यान करता, तो सब प्रसन्न रहते, एक-दूसरे के बारे में सोचते और मिल-जुलकर शांति से रहते। भगवान ने इस पृथ्वी पर पर्याप्त संसाधन प्रदान किए हैं। हम पृथ्वी और उसके संसाधनों को नष्ट कर रहे हैं। प्राकृतिक संसाधनों का संरक्षण करना चाहिए, उनका दुरुपयोग नहीं, ताकि हम सब एक सुखमय एवं शांतिपूर्ण जीवन व्यतीत कर सकें। देखिए, जैसे भोजन सब के लिए बनाया गया है, तो निसंदेह सभी को भोजन मिलेगा। हमें उस भोजन के लिए लड़ाई-झगड़ा या किसी की हत्या करने की आवश्यकता नहीं है। अगर हम सभ्य और शिक्षित हैं तो पहले दूसरों को भोजन देंगे, फिर स्वयं लेंगे। भगवान की सृष्टि में प्राणी मात्र के लिए पर्याप्त संसाधन हैं। दुर्भाग्यवश मनुष्य ही इस बात को नहीं समझता। इसीलिए मैं कहता हूँ कि भले ही हमने विज्ञान और प्रौद्योगिकी में प्रगति की है, परन्तु हम आध्यात्मिकता को भूल गए हैं।





## क्यों ध्यान के समय सोना नहीं चाहिए

ध्यान में बैठने से पहले, आप थके हुए नहीं होने चाहिए ताकि आपको ध्यान के समय नींद ना आए। आपका मस्तिष्क अचेत नहीं होना चाहिए ताकि आप स्वयं के प्रति और इस संसार के प्रति जागरूक रह पाएँ। इस संसार में रहते हुए, आपको संसार से विमुख होकर, अन्तर्मुखी होना है। अगर आप ध्यान में सो जाते हैं, तो आप अचेत अवस्था में होते हैं और आपको कुछ भी संज्ञान नहीं होता क्योंकि मस्तिष्क कुछ दर्शाता नहीं है। नींद में स्वप्न तब आते हैं जब मस्तिष्क न्यूनतम सक्रियता में होता है। जब हम गहरी नींद में होते हैं, उस समय मस्तिष्क कुछ भी दर्शाता या प्रतिबिम्बित नहीं करता है। इसलिए यही परामर्श दिया जाता है कि जब आप ध्यान करें, तो आपका मस्तिष्क सचेत रहे ताकि मन अपने स्वभाव को त्याग कर शुद्ध हो सके। अन्यथा, हर व्यक्ति जो सोता है, वह आत्म-साक्षात्कार प्राप्त कर योगी बन जाता, परन्तु ऐसा नहीं होता।





## 10

### ध्यान में अनुभव

अधिकतर लोग ध्यान में दिखाई देने वाले कोई दृश्य, रंग या ध्वनि को ही सर्वोच्च अनुभव मान लेते हैं। मैं उन्हें समझाता हूँ कि इन अनुभवों से उत्साहित ना हों और उनके बहकावे में ना आएं। जब ऐसे कोई भी ध्वनि या दृश्य का अनुभव हो, तब उसे केवल अपने मन को केंद्रित करने के लिए उपयोग करें, ताकि ध्यान में मन एकाग्र रह सके और इधर-उधर ना जाए। इसके अलावा आपको विचार या दृश्य के बारे में सोचना या उसमें उलझना नहीं चाहिए। उसका विश्लेषण ना करें क्योंकि इसका कोई अंत नहीं है। यह मस्तिष्क चकरा देने वाली बात है क्योंकि कल्पना मस्तिष्क की ही उपज है। इसका तात्पर्य यह है कि मन ही मन को नियंत्रित कर सकता है। मन को ही शांत होना है। यही ध्यान का उद्देश्य है।





## 11

### क्यों मन ही मन को नियंत्रित कर सकता है

अनियंत्रित मन कभी भी 'अस्तित्व का सत्य' नहीं दे सकता। मन बुद्धि का उपयोग करता है। यह संभव है कि बुद्धि हमें इस संसार के बारे में ज्ञान दे सकती है, हमें किसी भी सांसारिक परिस्थिति का सामना करने में सहायक हो सकती है, संसार में बहुत कुछ प्राप्त करवा सकती है, रणभूमि में विजयी बना सकती है। परन्तु हम मन को केवल विचारों या कल्पनाओं के द्वारा नियंत्रित नहीं कर सकते हैं। मन का शांत होना आवश्यक है यदि हम उसे अपने नियंत्रण में रखना चाहते हैं। हम भी वही अनंत आत्मा हैं, यह हम ध्यान की गहन अवस्था में अनुभव करेंगे। वास्तव में ध्यान वह है जिससे मन शांत हो जाए। इसलिए हम कहते हैं कि केवल मन ही मन को नियंत्रित कर सकता है। यह किसी अन्य साधन से संभव नहीं है। कोई भी यंत्र, उपकरण, औषधि, आदि मन को नियंत्रित नहीं कर सकते।





## दो विचारों के बीच का अंतराल क्या है

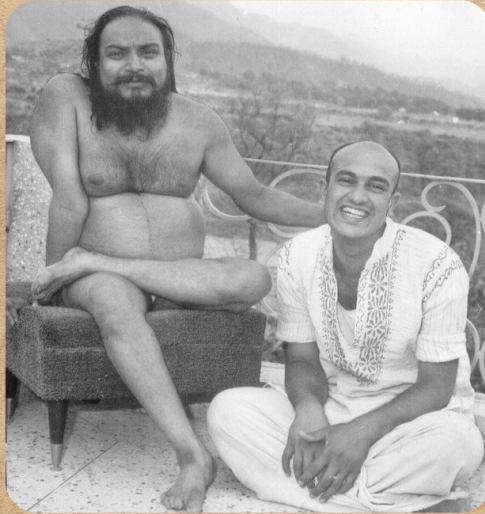
हर विचार के बीच में एक अंतराल होता है। वह अंतराल 'स्पेस' या 'आकाश तत्त्व' है, और वह आकाश तत्त्व (स्पेस) ही आपके 'अस्तित्व की चेतना' है, आपका वास्तविक स्वरूप। लेकिन आपका ध्यान उस अंतराल पर कदाचित ही जाता है, क्योंकि आप अधिकतर विचारों की ओर आकर्षित होते हैं। उदाहरण स्वरूप, जब आप किसी हॉल में प्रवेश करते हैं, तो वहाँ उपस्थित लोग, दीवार, पंखा, आदि वस्तुएँ आपको आकर्षित करती हैं। कदाचित ही आप उस 'स्पेस' की ओर आकर्षित होते हैं। उस 'स्पेस' के विषय में सोचने का प्रयास कोई नहीं करता है। उसका महत्त्व क्या है, वह कितना अद्भुत है, उसके गुण क्या हैं - यह जानने का कोई प्रयत्न नहीं करता। इसलिए आपका दिव्यता की ओर ध्यान नहीं जाता है, आपका ध्यान केवल संसार में ही जाता है। ध्यान में भी आपको प्रायः विचार ही आकर्षित करते हैं। यदि आप विचारों पर कम ध्यान देंगे, तब विचारों के बीच का अंतराल बढ़ेगा। जब सारे विचार समाप्त हो जाएंगे, तब आप अपने अस्तित्व का वास्तविक स्वरूप जो अनंत, अद्भुत आत्मा है, को एक दिन जान सकेंगे।





## आत्म-ज्ञानी गुरु कैसे शिक्षा प्रदान करते हैं

यदि गुरु आत्म-ज्ञानी हैं जिन्होंने सत्य का अनुभव किया है, तो वे शिष्य को सही अर्थ में परम सत्य का बोध करा सकते हैं। ऐसे गुरु अपनी शिक्षा प्रदान करने में कोई समझौता नहीं करते हैं, शिष्य को प्रसन्न करने के लिए जादू, चमत्कार, आदि का प्रयोग नहीं करते हैं। वे शिष्य को स्वयं साधना एवं पुरुषार्थ करने पर बल देते हैं। पुरुषार्थ का अर्थ है स्वयं का प्रयास जो अति आवश्यक है। यही एक सत्गुरु का लक्षण होता है। आत्म-ज्ञानी गुरु जिन्होंने सत्य का अनुभव किया है, वे आपको आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करने के लिए शिक्षा और साधन प्रदान करते हैं। बाल्यावस्था से हमारी प्रार्थना यह थी - "हे ईश्वर, कृपा करके मुझे ऐसा गुरु प्रदान करें, जो स्वयं आत्म-ज्ञानी और जीवनमुक्त हो और मुझे भी मुक्ति मार्ग में ले जाने के लिए सामर्थ्यशाली हों।"





## क्रोधी स्वभाव वालों के मध्य कैसे रहें

सैकड़ों क्रोधी स्वभाव के लोगों के मध्य रहते हुए, यदि आप धैर्य एवं सहनशीलता धारण करते हैं, तो आप सब कुछ सम्भाल सकते हैं। जब आप अपना कर्तव्य निभाते हुए, शांत एवं अप्रभावित रहेंगे, तब आप मानसिक रूप से अपनी रक्षा कर सकते हैं, जो बहुत महत्वपूर्ण है। मानसिक रूप से अपनी रक्षा करने का अर्थ है कि आप मन में कभी भी प्रभावित नहीं होते। आपके साथ जो कुछ भी हो, लोग जो भी बोलें, या चिल्लाएं, आपको परेशान करें, जो भी परिस्थितियाँ आपके लिए कठिनाई का कारण बनें, आप शांत रहेंगे। आप बिना क्रोधित हुए, शांतिपूर्वक सुलझाने का प्रयास करते रहेंगे। यदि आप क्रोधित नहीं हुए, तो आप जीत जाएंगे। आप संतुष्ट रह सकते हैं कि आपने अपना कर्तव्य निभाया है। अपनी साधना निरंतर करते रहें, तब आप गृहस्थाश्रम में रहते हुए भी एक दिन मुक्ति प्राप्त कर सकेंगे।





## 15

### ध्यान और स्वीकृति

जब आप ध्यान में बैठकर, आँखें बंद करते हैं और अपने ध्यान को भूमध्य में केंद्रित कर, केवल एक दृष्टा की तरह देखते हैं, तो आप स्वीकृति का अभ्यास कर रहे हैं। जब ध्यान के समय लाख विचार आते हैं, तो आप उन सभी को स्वीकार करते हैं, आप यह प्रश्न नहीं करते कि विचार क्यों आ रहे हैं और इस प्रकार के विचार ही क्यों? जब स्वीकृति होती है तब वे सभी विचार लुप्त हो जाते हैं और मन अंतर्मुखी होने लगता है। विचार तभी लुप्त होंगे जब आप उनके बारे में सोचेंगे नहीं और उन्हें स्वीकार करेंगे।





## 16

### विचार क्या है

मैंने बताया है कि जब भी कोई विचार उत्पन्न होता है, तो आप भूल जाते हैं कि उस विचार की उत्पत्ति का कारण केवल आपकी कल्पना है। आप उस विचार में उलझ जाते हैं और उसे वास्तविक सच मानने लगते हैं जबकि वह विचार सत्य नहीं है, मात्र कल्पना है। उदाहरण के लिए, एक मित्र शत्रु प्रतीत हो सकता है और शत्रु मित्र प्रतीत हो सकता है। भोजन विष प्रतीत हो सकता है, और विष भोजन प्रतीत हो सकता है। इस प्रकार हमारे साथ हमारी कल्पना ही छल करती है और हम उस विचार से यह धारणा बना लेते हैं कि "यही सच है"।





## साधना का अर्थ

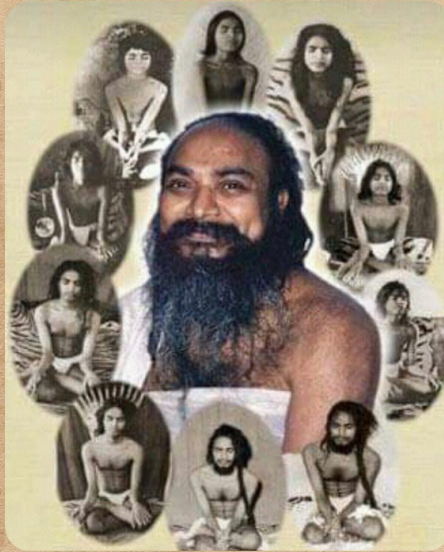
साधना का अर्थ है, 'कुछ पाने के लिए प्रयास करना'। जब आप कुछ प्राप्त करने के लिए प्रयास करते हैं, तो उस अभ्यास को साधना कहते हैं। इसी प्रकार, अध्यात्म में, जब आप ध्यान करने का अभ्यास करते हैं, यह जानते हुए कि ध्यान का मूल अपने मन को शांत करना है, उस प्रयास को साधना कहते हैं। अपने प्रयासों से आप सिद्धि प्राप्त करते हैं। सिद्धि का अर्थ है अपने लक्ष्य में सफलता प्राप्त करना। जब आप सफलतापूर्वक मन को शांत रख पाएंगे, तब आपने एक सिद्धि प्राप्त कर ली होगी।





## श्री शिवबालायोगी की अद्भुत गाथा

7 अगस्त 1949 को, दक्षिण भारत के एक छोटे से गाँव आदिवरपुपेटा में, एक अद्भुत घटना घटित होने वाली थी। सत्यराजू नाम का एक चौदह वर्ष का बालक, गोदावरी नदी के तट पर खेलते हुए, एक दिव्य दर्शन का साक्षी बनता है। जंगम ऋषि प्रकट होकर उसे पद्मासन में आँखें बंद कर बैठने का आदेश देते हैं। फिर सत्यराजू को भूमध्य में स्पर्श कर, दृष्टि वहीं केंद्रित रखने का निर्देश देते हैं और सिर पर हाथ रखकर आशीर्वाद देते हैं। बालक बाह्य चेतना खो देता है और गहरे ध्यान में लीन हो जाता है। ऐसे आरंभ हुआ बारह वर्ष का निरंतर गहन ध्यान, जिसे तपस कहते हैं। 7 अगस्त 1961 को वे एक आत्म-साक्षात्कारी योगी के रूप में प्रकट हुए। श्री शिवबालायोगी महाराज भारत के महान आध्यात्मिक विभूतियों में से एक हैं।

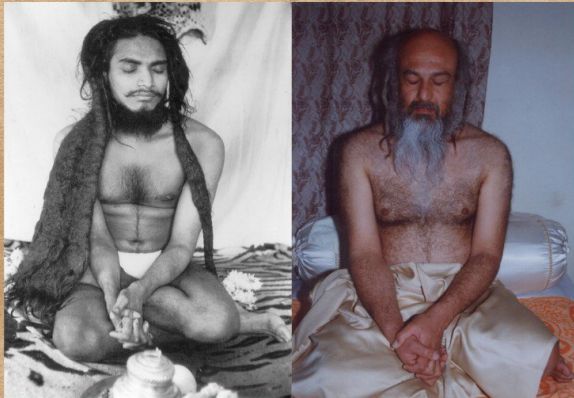




## 19

### तपस करने के निर्देश

जब जंगम ऋषि स्वामीजी के समक्ष प्रकट हुए, तो उन्होंने भूमध्य में स्पर्श करते हुए स्वामीजी को मन और दृष्टि वहीं केंद्रित करने के लिए कहा। केवल एक दृष्टा के रूप में, वहाँ ध्यान केंद्रित कर, देखते रहने को कहा। यह निर्देश आपके मन की गहराईयों तक प्रवेश कर जाना चाहिए। इसके उपरांत आपको कुछ नहीं करना है- ना कोई मंत्र दोहराना है और न ही कोई कल्पना करनी है। यदि कोई विचार या दृश्य आते हैं, तो उनके बारे में सोच-विचार ना करें। यह क्या है? यह क्यों है? यह अच्छा है, यह बुरा है - मन इस सब में उलझ जाता है। ध्यान के आरंभ से ही विचार में ना उलझे, यह गुरु सिखाते हैं। यह तपस में बहुत सहायक होता है। मेरे तपस के समय जब स्वामीजी प्रत्येक पूर्णिमा पर दर्शन देते थे, तब भी यही सिखाते थे कि किसी भी दृश्य या अनुभव से आकर्षित नहीं होना और केवल देखते रहने का आदेश देते थे। यदि ध्यान में भगवान भी दिखाई दे रहें हों, तो भी केवल देखते रहें। ऐसे तपस में आपको केवल एक दृष्टा बनना है।





## बाबाजी प्रत्येक व्यक्ति में क्या देखते हैं

मैं सदा 'आत्मा' को देखता हूँ, वह आत्मा जो सर्वव्यापी है। जैसे एक कक्ष में वस्तुएँ और आकाश तत्व (स्पेस) दोनों होते हैं। सामान्यतः जब लोग किसी भी कक्ष में प्रवेश करते हैं, तो कदाचित ही उन्हें 'स्पेस' आकर्षित करती है। उनका आकर्षण खंबे, कुर्सियाँ, आदि वस्तुओं की ओर जाता है। परन्तु मुझे 'स्पेस' (आकाश तत्व) आकर्षित करता है, जो परम सत्य है। इसलिए मुझे केवल आत्मा ही दिखाई देती है। आत्मा ही प्रश्नकर्ता है, और आत्मा ही उत्तर देता है। यह आत्मा ही है जो ज्ञान का उपदेश दे रही है और आत्मा ही इस ज्ञान को ग्रहण कर रही है।





## एक-एक करके प्रयास करें

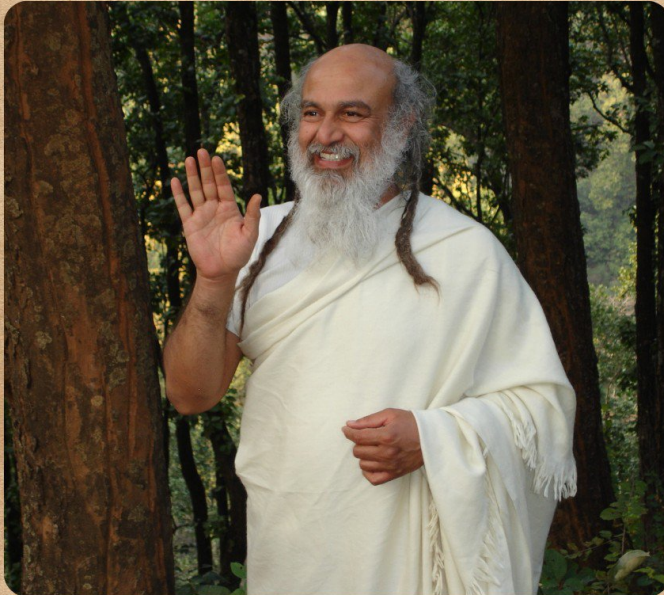
स्मरण रहे कि जब भी आप कुछ प्राप्त करना चाहते हैं, तो एक-एक करके प्रयास करें। जब आप ध्यान कर रहे हों, तो उस समय आत्म-साक्षात्कार या आत्म-बोध के बारे में ना सोचें। यद्यपि लक्ष्य निर्धारित करना आवश्यक है, लेकिन हर समय लक्ष्य-प्राप्ति के लिए चिंतित नहीं होना है। कब होगा, क्यों नहीं हो रहा है - ऐसे चिंता करने की कोई आवश्यकता नहीं है। जैसे, ध्यान के आरम्भ में मन को कम से कम एक घंटे के लिए शांत रखना सुनिश्चित करें। यह स्वयं में एक बड़ी उपलब्धि होगी जब किसी भी कल्पना या प्रतिध्वनि के बिना आप अपने मन को शांत रखने में सफल होंगे। सांसारिक कोलाहल आपके मन में प्रतिध्वनित नहीं होना चाहिए। जब आप मन को एक घंटे तक सफलतापूर्वक शांत रखने में सक्षम हो जाएंगे, तब अगले घंटे के लिए प्रयास करें।





## वास्तविक परिवर्तन कैसे आता है

जब ध्यान जैसी आध्यात्मिक साधना का आप प्रतिदिन एक घंटा गंभीरता से अभ्यास करते हैं, और मन को शांत रखने में सफल हो जाते हैं, तब आप एक परिपक्व व्यक्ति बन जाते हैं तथा आपके व्यवहार में उदारता व विनम्रता आ जाती है। यदि कोई सौ वर्ष तक भी ध्यान करे और उसके व्यवहार में कोई परिवर्तन ना आए, तो इसका अर्थ है कि उसने सही ढंग से ध्यान नहीं किया है। ध्यान की अवधि भले ही एक सप्ताह, माह, या वर्ष हो, अगर आपने सही ढंग से ध्यान किया है, तो आपके व्यक्तित्व में गहरा परिवर्तन आ जाएगा। आप दयालु, उदार, सभ्य एवं परिपक्व व्यक्ति बन जाएंगे और आपके व्यवहार में अधिक निखार आ जाएगा।





## बुद्धिमत्ता क्या है

हमें यह ज्ञात होना चाहिए कि हमारी अशांति का कारण हम स्वयं हैं। हम सदैव कल्पना और विश्लेषण करते रहते हैं, चिंतित और परेशान रहते हैं, छोटी-छोटी बातों से विचलित होते हैं कि ऐसा क्यों हुआ, वैसा क्यों नहीं हुआ। इन सब विचारों का त्याग करें, ये कष्टदायक हैं। आप में यह बुद्धिमत्ता होनी चाहिए कि आपको अपना मन शांत करने की आवश्यकता है। हर व्यक्ति को यह समझना चाहिए कि मुझे मेरे मन को शांत करना है। परन्तु हमारे हजार बार कहने के पश्चात भी, लोग यह प्रश्न बार-बार पूछते हैं कि आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करने के लिए मेरे ऊपर ईश्वर की कृपा क्यों नहीं है? क्यों कुछ लोग ही आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करते हैं? वे इसलिए आत्म-साक्षात्कार प्राप्त कर सके क्योंकि उन्होंने मन शांत करने का अभ्यास किया और इस प्रयास में सफल हुए। जब आप अपने मन को पूर्ण रूप से शांत कर लेंगे, तब आप भी आत्म-साक्षात्कार प्राप्त कर लेंगे - यह इतना सहज है।





## विश्व में शांति कैसे हो सकती है

हमारा सदैव यह सपना रहा है कि यदि इस संसार में हर कोई ध्यान करे, तो वह अपने मन की भ्रष्टता पर विजय प्राप्त कर सकता है। यहाँ भ्रष्टता का अर्थ है स्वार्थ और संकीर्ण सोच। केवल अपने अंतर्मन को शांत रखने की आवश्यकता है, तब विश्व में शांति हो सकती है और संघर्ष समाप्त हो सकते हैं। यह सम्भव है, लेकिन मानवता को उस दिशा में काम करना होगा।





## आज्ञा चक्र

जब आँखों की पुतलियाँ समानांतर रूप से चलती हैं, तब वे मन को झटका देती हैं और उसे घुमाने भी लगती हैं। लेकिन जब आँखों की पुतलियाँ स्वाभाविक रूप से, बिना मस्तिष्क को नुकसान पहुँचाए, एक साथ आती हैं, तो मन एकाग्र और पूर्ण रूप से शांत हो सकता है। इसलिए इसे 'आज्ञा चक्र' या 'कमांडिंग सर्कल' कहते हैं। जब आप मन को भ्रूमध्य में केंद्रित कर लेते हैं, तो आप मन के नियंत्रक बन जाते हैं, और आप बिना कोई सोच-विचार के अपने मन की शांति बनाए रख सकते हैं। तब आपको यह अनुभूति होती है कि आपका मन स्वयं को देखने का प्रयत्न कर रहा है अथवा आप स्वयं को देखने का प्रयत्न कर रहे हैं।





## 26

### मन के दो पहलू

मन के दो पहलू हैं। एक, वह 'देखने' में सक्षम है और दूसरा, वह 'सोचने' में सक्षम है। इस ध्यान में आप पहले से ही 'देखने' का अभ्यास करते हैं ताकि मन सोचने पर रोक लगा दे। जैसे ही मन सोचने पर रोक लगा देता है और सोचना बंद कर देता है, तब सब विचार और दृश्य लुप्त हो जाते हैं। ये सारे विचार तब तक रहते हैं जब तक आप उन्हें मन में पकड़े रहते हैं। जब आप विचारों पर ध्यान देना बंद कर देंगे, तब वे सब लुप्त हो जाएंगे और जो शेष रहेगा, वह शुद्ध चेतना है, जो स्वयं के प्रति सदैव सचेत रहती है। यही इसकी विशेषता है। यही शुद्ध चेतना आपको ध्यान के माध्यम से प्राप्त करनी है। पहले आप सुनिश्चित करें कि आप ध्यान में केवल 'देख' रहे हैं, कुछ और नहीं कर रहे हैं। इस प्रकार आप अंततः आत्म-साक्षात्कार प्राप्त कर लेंगे।





## केवल देखते रहें

आप सब को यहाँ ध्यान देना चाहिए कि जब निर्देश दिए जाते हैं कि आपको मन और दृष्टि को भ्रूमध्य में केंद्रित कर, वहीं देखते रहना है, तो आपको देखने के लिए कोई भी वस्तु, रूप, नाम, आदि नहीं बताया जाता है। इससे आपको समझना चाहिए की मन ही स्वयं को देखने का प्रयत्न कर रहा है। मन अत्यंत सूक्ष्म है, इसलिए आरम्भ में आप पुतलियों की सहायता लेते हैं, क्योंकि आँखें प्रबल इंद्रियों में से एक हैं। यदि पुतलियाँ वहाँ स्थिर हो सकती हैं, तो यह मन की चंचलता को रोकने में सहायक होती है। यदि आप 'देख' रहे हैं, तो आप 'सोच' नहीं रहे हैं। ये मन के दो पहलू हैं। यदि आप केवल देखने में सफल हो जाते हैं, तो इसका अर्थ है कि आप कुछ भी सोचने की कोशिश नहीं कर रहे हैं। कोई विश्लेषण नहीं, कोई मान्यता नहीं, इस प्रकार आपका मन अंतर्मुखी हो जाता है।





## तनाव और चिंता पर विजय कैसे पाएं

मन को या तो शांत रखना चाहिए या उसे पूर्ण रूप से सकारात्मक सोच में व्यस्त रखना चाहिए। यह महत्वपूर्ण है। तब आपके पास चिंता करने का समय ही नहीं रहेगा। क्योंकि प्रायः जब चिंताएं आती हैं, तो वे व्यक्ति को भ्रमित कर देती हैं, और इससे आपकी कार्यक्षमता प्रभावित होती है। आपका कार्य पर ध्यान पचास प्रतिशत या उससे भी कम हो सकता है क्योंकि पचास प्रतिशत से अधिक तो चिंताएं होती हैं, कि क्या होगा यदि ऐसा नहीं हुआ, यह होगा भी या नहीं? या ऐसे चिंता करना कि इसका वैसा परिणाम आना था, ऐसा क्यों हुआ? मानसिक रूप से अतीत को छोड़ने में असमर्थता का एक कारण यह भी है। यह महत्वपूर्ण है कि हम मन-मस्तिष्क से अतीत को मुक्त कर दें ताकि मन को शांति मिल सके। केवल चिंता करने से हम कुछ भी परिवर्तित नहीं कर सकते। अतीत बीत गया है, वह लौटकर नहीं आएगा।





## अतीत की कष्टदायक स्मृतियों से कैसे उभरें

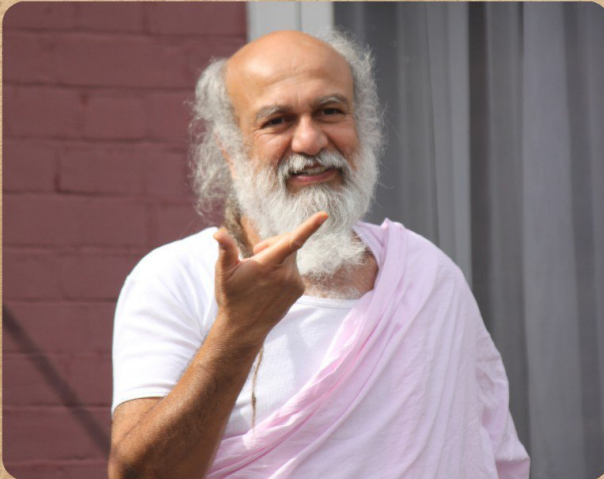
अतीत किसी भी परिस्थिति में लौटकर नहीं आएगा। वह बीत चुका है। लेकिन वर्तमान में मानसिक रूप से आप अभी भी कष्ट में हैं जिसका कारण अतीत की पीड़ादायक घटना है। आपकी कल्पना के कारण आप आज भी भुगत रहे हैं। आप केवल कल्पना मात्र से पीड़ित हैं। मृगतृष्णा की भाँति आपका यह मतिभ्रम है। आपको बार-बार अपनी सोच सकारात्मक और दृढ़, सहज ध्यान का निष्ठापूर्वक अभ्यास करने की आवश्यकता है ताकि आप इससे अंततः उभर पाएँ। ये दोनों उपाय बहुत आवश्यक हैं। ध्यान का दृढ़ और नियमित अभ्यास अति आवश्यक है। इसके साथ मन में बार-बार यह दोहराएँ कि वह घटना बीत चुकी है, अतीत में चली गई है। जब आप निरंतर ऐसे सोचेंगे, तब आप उसे छोड़ पाएँगे।





## "मैं कौन हूँ" कैसे जानें

आप ध्यान के अभ्यास के साथ-साथ जब कभी विचार करेंगे, तो आप सही उत्तर पाने में सक्षम हो जाएंगे, और सही ढंग से खोज कर पाएंगे, अनावश्यक हजारों विचार उत्पन्न किए बिना! अन्यथा, आरंभ में, बिना ध्यान के अभ्यास के, यदि आप जानने का प्रयास करते हैं, तो आप सोचने लगेंगे और फिर भ्रमित हो सकते हैं, क्योंकि अभी आपकी चेतना पूर्ण रूप से शरीर पर केंद्रित है, और मस्तिष्क के संपर्क में है। इसलिए जब भी आप स्वयं की अनुभूति करने का प्रयास करते हैं, आप शरीर को ही "मैं" समझते हैं, क्योंकि आपकी 'अस्तित्व की चेतना' आपके पूरे शरीर में व्याप्त है। यद्यपि 'अस्तित्व की चेतना' है, आप यह पता नहीं लगा पा रहे हैं कि यह चेतना क्या है और कहाँ से उत्पन्न हो रही है। इसके लिए ही यह ध्यान बताया गया है। आपको मनन करने की आवश्यकता है ताकि आपको विचारों से मुक्ति मिल सके।





# श्री बाबाजी और मिशन के बारे में अन्य जानकारी हेतु



वेबसाइट - [www.srby.org](http://www.srby.org)



यूट्यूब - @srbymission



फेसबुक - Shiva Rudra Balayogi



इंस्टाग्राम - shivarudrabalayogi



एक्स - srbymission



ईमेल - [questions@srby.org](mailto:questions@srby.org)



एप्प - Shri Babaji नामक app  
गूगल स्टोर एवं एप्पल स्टोर  
पर उपलब्ध है



बाबाजी के तीन आधारभूत सिद्धांत  
"धैर्य, निष्ठा और अनुशासन"



यह पुस्तिका श्री बाबाजी के देहरादून आश्रम आगमन  
के 50 वर्ष एवं तपसपूर्ति के 25 वर्ष पूर्ण  
होने के उपलक्ष्य में प्रकाशित है।