

केइंदल जीवन

स्वामी चिन्मयानंद

अध्ययन समूह चर्चा पर आधारित सारांश

1. स्वतंत्रता और लाइसेंस

लोग एक आदिम और बर्बर राज्य से एक सभ्य और बुद्धिमान समाज बन गए हैं। उपलब्ध कराई जाने वाली सुख-सुविधाएं लगभग स्वर्गीय हैं और मनुष्य कम से कम संयम के बिना उनमें लिप्त हो रहा है। कामुक आनंद में अनियंत्रित और अत्यधिक भोग किसी के व्यक्तित्व को भंग कर देता है और दुःख और दुख की ओर लै जाता है।

स्वतंत्रता अनिवार्य रूप से बुद्धिमान आत्म-संयम और अनुशासन पर बनाई गई है। शास्त्र के ग्रंथ बेहतर जीवन जीने और आत्म-विकास की संपूर्ण तकनीक प्रदान करते हैं।

2. सही संपर्ककला

कीसामान्य शिकायत यह है कि, दुनिया बुराई और खामियों, गड़बड़ी और निराशा से भरी है, और एक बार आश्चर्य होता है कि शांति और शांति उनके बीच कैसे मिल सकती है। धार्मिक पाठ्यपुस्तकें जीवन जीने के कुछ नियमों को निर्धारित करती हैं जो हमारे लिए हमारे आस-पास की वस्तुओं की दुनिया के साथ संपर्क के तौर-तरीकों को परिभाषित करते हैं, ताकि हमारा अधिक सामंजस्यपूर्ण अस्तित्व हो सके।

जब हम दुनिया के साथ "सही संपर्क स्थापित करने की कला" को समझते हैं, जैसा कि शास्त्रों द्वारा निर्धारित किया गया है, तो हम अपने विषय-वस्तु के व्यक्तित्व को चाक-चौबंद कर सकते हैं। दुनिया की बुराईयाँ, इसलिए बड़ी समस्याएँ और बाधाएँ नहीं हैं, बल्कि उसके सामने आने वाली चुनौतियों का सामना करने में मनुष्य की निपुणता की कमी ही असली समस्या है।

3. मनुष्य की विरासत

स्वतंत्रता मर्दानगी का बहुत सार है। हालाँकि संसार की इंद्रिय वस्तुएँ हमारे लिए आनंद की झूठी चमक हैं। मांस के इस आह्वान का विरोध करने के लिए, हमारी इंद्रियों पर हमला करने वाला, मनुष्य का विशेषाधिकार और गौरव है। स्वभाव से मनुष्य अनिवार्य रूप से दिव्य है, लेकिन जीवन की चुनौतियों का सामना करते हुए, हमें सही दिशा नहीं पता है कि किस दिशा में मुड़ना है।

एक सच्चे कम्पास की तरह, शास्त्र हमेशा सही दिशा का संकेत देते हैं। सफलता का रहस्य एक) भेदभाव और निर्णय

(बुद्धि) के संकाय का उपयोग करना और भावनाओं के बढ़ते ज्वार से परेशान नहीं होना है। और b) किसी के जीवन को एक उच्च आदर्श के लिए समर्पित करना।

4. का जीवन जीने का

आजहमारा दृढ़ विश्वास यही है कि हम अपनी इंद्रियों के माध्यम से जो अनुभव करते हैं वह दुनिया की वस्तुओं में निहित है। यदि आनंद इंद्रिय-वस्तुओं में निहित है, तो प्रत्येक वस्तु को उन सभी के लिए खुशी का एक ही मात्रा प्रदान करना चाहिए जो इसके संपर्क में आते हैं। जाहिर है, यह सच्चाई से बहुत दूर है। उदाहरण के लिए, एक सिगरेट खुशी और संतुष्टि से भरता है, जबकि यह एक और पागल को झुंझलाहट के साथ चलाता है।

एक सावधानीपूर्वक विश्लेषण पर हम पाते हैं कि मनुष्य की प्रसन्नता पूरी तरह से एक व्यक्तिपरक घटना है, क्योंकि उसके मन की स्थिति और उसके द्वारा अनुभव किए गए आनंद या दुःख के बीच एक अलग और स्पष्ट संबंध प्रतीत होता है। जब मन उत्तेजित होता है, तो दुःख का अनुभव होता है और जब यह शांत होता है, तो आनंद होता है। इसलिए, खुशी को किसी के दिमाग की शांति से मापा जाता है।

5. दोहरी पथ

जीवन में दो अलग और अलग रास्ते होते हैं, अर्थात् सुखद (पूर्व) का मार्ग और अच्छा (श्रेयस) का मार्ग। मनुष्य अपने जीवन के हर एक क्षण में इन रास्तों में से एक को चुनने के विकल्प के साथ सामना करता है।

सुखद का मार्ग जो मनुष्य के आत्म-संतुष्टि को पूरा करता है, तत्काल सुख प्रदान करता है, लेकिन अंततः निराशा और दुःख लाता है।

अच्छे के मार्ग को शुरुआत में ही नजरबंद कर दिया जाता है, लेकिन बाद में इस पर अधिक खुशी और तृप्ति की भावना पैदा होती है।

6. सद्भाव को

निरंतर जीवन के निरंतर अनुभवों की एक श्रृंखला के रूप में परिभाषित किया गया है। अनुभव के स्वामी का विश्लेषण करने पर पाया गया कि प्रत्येक अनुभव के तीन कारक होते हैं - अनुभवकर्ता (विषय), अनुभवी (वस्तु) और अनुभव की प्रक्रिया।

आगे के विश्लेषण पर उन्होंने पाया कि अनुभवकर्ता चार विभिन्न व्यक्तित्वों से बना है - भौतिक, भावनात्मक, बौद्धिक और आध्यात्मिक।

चार संस्थाओं में से हर एक का गठन अलग-अलग होता है और इसके अपने मूल्य और मांगें होती हैं। स्वस्थ और बुद्धिमान जीवन के लिए एकीकरण में इन सभी चार व्यक्तित्वों को लाने के लिए धार्मिक ग्रंथ दिशानिर्देश प्रदान करते हैं।

7. व्यक्तित्व पुनर्वास

हमारे अनुभवों को मन और बुद्धि की बनावट और गुणवत्ता में अंतर के लिए जिम्मेदार ठहराया जाता है।

मन सभी भावनाओं और भावनाओं का आसन है। बुद्धि विवेकशील संकाय, समझदार, निर्णायक संकाय है।

धर्म मनुष्य के वास्तविक स्वभाव के भीतर एक दर्पण रखता है और उसे अपनी भावनाओं का पीछा करने के तरीके 'और' 'अपने विचारों को संपादित करने' के लिए भी प्रदान करता है, जिससे वह अधिक गतिशील और हंसमुख जीवन जीने में सक्षम होता है।

8. माइंड एंड मैन

मन को 'विचारों के प्रवाह' के रूप में परिभाषित किया जाता है, जैसे नदी एक जल का प्रवाह है। नदी के किनारे गाड़ करते हैं और इसके प्रवाह को निर्देशित करते हैं और जब बैंक टूट नहीं होते हैं, तो पानी एमोक चलता है। इसलिए भी, जब मनुष्य की बुद्धि टूट और टूट नहीं होती है, तो मन जैसा चाहे वैसा ही कार्य करता है, और मनुष्य अपने वातावरण और परिस्थितियों के बारे में सोच-समझकर ही यहाँ-वहाँ उछाला जाता है।

सभी 'उपलब्धि पुरुष' के पीछे 'सफलता का रहस्य' किसी भी बढ़ती भावनाओं या भावनाओं से गुमराह किए बिना अपनी सभी गतिविधियों में अपनी बुद्धि लगाने के संकाय में निहित है।

9. पूर्णतामार्ग

काहममें मन और बुद्धि की गुणवत्ता और बनावट हमारी अंतर्निहित और सहज प्रवृत्ति या झुकाव पर निर्भर करती है, जिसे 'वासन' कहा जाता है।

हम अपनी 5 इंद्रियों के माध्यम से बाहरी दुनिया से उत्तेजना प्राप्त करते हैं, उन्हें हमारे मन और बुद्धि के माध्यम से संसाधित करते हैं और हमारे 5 क्रिया अंगों के माध्यम से प्रतिक्रिया करते हैं। दुनिया के लिए हमारी प्रतिक्रिया हमारे 'वासन' पर निर्भर करती है।

As वासनाओं 'को शुद्ध और सुधारने से, मन और बुद्धि ठीक से तन जाते हैं और पूर्ण हो जाते हैं और दुनिया में किसी भी चुनौती का सामना करने के लिए व्यक्ति अच्छी तरह से सशस्त्र होता है।

10. क्रिया

का तंत्र मानव क्रिया के तंत्र में, हमारी इच्छाओं, विचारों और कार्यों के पीछे का प्रेरक बल, हमारे सहज झुकाव और प्रवृत्ति से उत्पन्न होता है, जिसे 'वासन' शब्द कहा जाता है। 'वसन' का अर्थ सुगंध होता है। प्रत्येक व्यक्ति के पास उसके लिए विशिष्ट, विशिष्ट और विशिष्ट हैं, और वे उसके व्यक्तित्व को परिभाषित करते हैं।

मनुष्यों के विषम पैटर्न को विभिन्न प्रकार के और वैष्णों की बनावट में अंतर द्वारा समझाया गया है। जब मनुष्य अपने वासनों से मुक्त हो जाता है, तो वह मानसिक संचलन को पार कर लेता है और दिव्य स्थिति प्राप्त कर लेता है। मनुष्य में यह क्षमता है कि वह सही कार्य चुनने में आत्म-प्रयास करने और व्यायाम करने की क्षमता प्राप्त कर सकता है और इस प्रकार अपने वशीकरण से छुटकारा पा सकता है।

11. कर्म के नियम

हमारे कर्म -> हमारे व्यक्तित्व में वासनाओं के रूप में छाप छोड़ देते हैं -> ये वसन इच्छाओं और कार्यों को जन्म देते हैं। वासनाओं और कर्मों की ओर ले जाने वाली वासनाओं और क्रियाओं के लिए यह क्रिया कर्म चक्र का निर्माण करती है। हमारे सभी कर्म कर्म या कारण और प्रभाव के कानून का पालन करते हैं। कर्म का कानून हमारी सभी वर्तमान स्थितियों के लिए जिम्मेदार है, जो हमारे पिछले कार्यों के आधार पर निर्धारित होता है।

कर्म के कानून का मतलब यह नहीं है कि हमारे पास कोई विकल्प नहीं है। हम अपनी वर्तमान स्थितियों को बदलने में संक्षम नहीं हो सकते हैं, लेकिन हमारे पास परिस्थितियों का जवाब देने के लिए चुनने की क्षमता है।

जीवन में जो 'मिलता है वह भाग्य है और one कैसे' इससे मिलता है, यह आत्म-प्रयास है। अपने स्वयं के प्रयासों के माध्यम से हम भविष्य को संशोधित कर सकते हैं।

12. दि प्ले ऑफ माइंडमाइंड

'मास्टरएंड यू मास्टर द वर्ल्ड'। इन शाश्वत मूल्यों का सबसे मूलभूत तीन विषय हैं, अर्थात् ब्रह्मचर्य (आत्म-नियंत्रण); अहिंसा (नॉनइंजुरी) और सत्यम (सत्यवादिता), जो क्रमशः हमारे शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक व्यक्तित्व के नियमन के लिए निर्धारित हैं।

13. लिविंगफंडामेंटल ने

श्री डिसिप्लिन केहमारे व्यक्तित्व को फिर से आकार देने के लिए सलाह दी - ब्रह्मचर्य (आत्म-नियंत्रण), अहिंसा (गैर-चोट), और सत्यम (सत्यता)।

ब्रह्मचर्य का अर्थ है, हमारे सभी इंद्रिय भोगों के संबंध में आत्म-नियंत्रण में रहना और उनका खंडन करने का अर्थ नहीं है।

दूसरा अनुशासन अहिंसा का अर्थ है 'गैर-चोट'। अहिंसा जीवन में दूसरों के साथ हमारे संबंधों के लिए एक मानसिक दृष्टिकोण है। शारीरिक रूप से एक सर्जन क्रूर दिखाई दे सकता है, लेकिन उसका दिल अच्छी तरह से मतलब है।

तीसरा शिष्य सत्यम, बौद्धिक तल पर जीवन का मूल्य। सत्यम का कहना है कि व्यक्ति को अपने बौद्धिक विश्वास के साथ ईमानदारी से जीना चाहिए। हम में से प्रत्येक के पास आदर्श हैं, लेकिन उनमें से केवल कुछ ही जीवित हैं।

14. सद्भाव और

जीवन जीने का बुद्धिमान तरीका जीवन में स्थितियों के साथ 'सद्भाव में रहना' है और विवेक और निरंतर आवेदन के साथ उन्हें पूरा करने के लिए लगातार काम करना है।

सामंजस्य का जीवन चीजों और घटनाओं के बारे में हमारे सीमित अहंकारपूर्ण दृष्टिकोण से ऊपर उठकर और दुनिया की समग्रता, मानव जाति की संपूर्णता और सार्वभौमिक समस्याओं की संपूर्णता और निरंतरता को समायोजित करने के लिए हमारे दिमाग का विस्तार करके रह सकता है।

15. विज्ञान और धर्म

वैज्ञानिक समाज को आशीर्वाद देने के लिए प्रकृति की गुप्त शक्तियों की खोज जारी रखते हैं। जबकि धार्मिक स्वामी यह समझने की कोशिश करते हैं कि वह सत्य क्या है जो प्रकृति के सभी नियमों को या दूसरे शब्दों में उन्हें समझने और खोजने की कोशिश कर रहा है, द लॉजिवर, सभी कानूनों के नियंत्रक और नियामक।

16. धर्म क्या है

सच्चा धर्म दर्शन और कर्मकांड का मिश्रण है। मात्र कर्मकांड, दर्शन के प्रति समर्पण केवल अंधविश्वास है, जबकि कर्मकांड की प्रथाओं के बिना नंगे दर्शन पागलपन के समान है। दोनों पहलुओं को हाथ से जाना चाहिए। दर्शन अनुष्ठान की बाहरी प्रथाओं को पुष्ट करता है और उन्हें एक उद्देश्य और प्राप्ति का लक्ष्य देता है। अनुष्ठान का अर्थ केवल समारोहों का भौतिक प्रदर्शन नहीं है, बल्कि हमारे व्यक्तित्व के मानसिक और बौद्धिक स्तरों पर लागू व्यावहारिक धर्म के सभी तरीकों को भी अपनाया है।

17. एक राष्ट्र के उदाहरण

जब समुदाय / देश के सदस्य एक एकीकृत कार्यक्रम के साथ रहते हैं और एक सामान्य लक्ष्य की प्राप्ति के लिए परिश्रम और निष्ठा के साथ प्रयास करते हैं, तो एक राष्ट्र के गठन और गौरवशाली उपलब्धियों को देखता है।

धार्मिक उपदेशों और सिद्धांतों के प्रति एक वफादार पालन, एक स्वस्थ समुदाय को संस्थान में जाने वाले व्यक्तियों के बीच अखंडता की एक उचित भावना विकसित करता है। ऐसे मानवों का समन्वित और प्रेरित प्रयास ही एक राष्ट्र का निर्माण कर सकता है।

18. संस्कृति क्या है?

जब एक विशेष भौगोलिक क्षेत्र में लोगों का एक सेट लंबे समय तक रहता है, तो कुछ दार्शनिक मूल्यों का सम्मान करना उनकी संस्कृति कहा जाता है। इस तरह की संस्कृति की गुणवत्ता मूल्यों के प्रकार पर निर्भर करती है। संस्कृति में अंतर लोगों के मनोरंजन और जीवन के मूल्यों में निहित है।

19. आदमी को क्या बनाता है?

मनुष्य के पास भावना के लिए अधिकतम क्षमता है और उनकी भावनाएं पूरे ब्रह्मांड को गले लगा सकती हैं। इसके अलावा, मनुष्य में बौद्धिक भेदभाव के संकाय कोई सीमा नहीं जानता है; न केवल वह स्थूल दुनिया के दायरे में बहिर्मुखी भेदभाव कर सकता है, बल्कि अपने व्यक्तित्व की व्यक्तिपरक परतों में तब तक तल्लीन कर सकता है जब तक कि वह स्वयं में आध्यात्मिक कोर की पुनरावृत्ति तक नहीं पहुंचता।

एक दुर्लभ व्यक्ति जो एक सार्वभौमिक प्रेम विकसित करता है और लगातार अपनी श्रेष्ठ बुद्धि के मार्गदर्शन में खुद को गतिविधि में संलग्न करता है, उसे मनुष्य कहा जाता है और वे अकेले ही मनुष्य की प्रतिष्ठा, प्रतिष्ठा और महिमा का दावा कर सकते हैं।

20. मनुष्य में सार।

मानव व्यक्तित्व का मूल है चेतना, जो 'जीवन-केंद्र' है जिसके चारों ओर शरीर, मन और बुद्धि की सभी गतिविधियाँ घूमती हैं। यह पहिया में एक धुरी की तरह कभी-कभी परिवर्तनशील और अचल रहता है, लेकिन सभी परिवर्तनों और आंदोलनों का कारण बनता है। जब मनुष्य अपने भीतर इस परिवर्तनशील, अचल चेतना के सिद्धांत की पहचान करने में सफल हो जाता है, तो वह अब धारणाओं, भावनाओं और विचारों की बदलती घटनाओं का शिकार नहीं होता है, बल्कि उन सभी का सर्वोच्च प्रभु बन जाता है। ऐसे व्यक्ति का बौद्धिक पीछा, भावनात्मक जुड़ाव और शारीरिक झुकाव स्वाभाविक रूप से पीछे हट जाता है और जब फल निकलता है तो फूल की पंखुड़ियों की तरह गिर जाता है।

21. दिव्यता का मार्ग

मनुष्य में मनोवैज्ञानिक होने का एक वैज्ञानिक विश्लेषण तीन विचार-स्थितियों को प्रकट करता है जिसके तहत मानव मन कार्य करता है। उन्हें वेदांत में सत्त्व और श्रेष्ठ कहा जाता है; राजस - भावुक और उत्तेजित, और तमस, सुस्त और निष्क्रिय अवस्था। ये तीन प्रकार के विचार उस सामग्री का निर्माण करते हैं जिसके साथ मानव मन और बुद्धि की रचना होती है।

धर्म हमें अपनी इच्छाओं और विचारों का पीछा करने में मदद करता है, ताकि अंततः उन्हें समाप्त कर सकें और मनुष्य भगवान बन जाए।

22. देवत्व की स्थिति दिव्यता

मनुष्य का स्वभाव और सार है; लेकिन यह विचारों के अतिक्रमण के अंतर्गत आता है। विचारों में परिवर्तन को तीन तरीकों से प्रभावित किया जा सकता है, अर्थात् विचारों की मात्रा को कम करके, विचारों की गुणवत्ता में सुधार करके और विचारों को एक अलग दिशा देकर।

जब मन शुद्ध होता है और जब ऐसा मन ध्यान में लीन होता है, तो विचारों के अंतिम निशान दूर हो जाते हैं, ध्यान को पूर्ण आनंद की स्थिति में छोड़ देता है।

23. वेदांतमूल

पंच कोष कोष Viveka

Pancha का अर्थ है पांच कोष (म्यान) जिसका अर्थ है आवरण। वर्तमान में हम शरीर / मन से जुड़े हुए हैं। हम इन आवरणों से अपनी पहचान करें। अपनी झूठी धारणाओं को हटाने के लिए हमें पंच कोषों को समझने की आवश्यकता है। ये कोष सच्चे-आत्मन की ओर संकेत करते हैं।

पंच कोषों की भाँति द्रव्य द्रव्य विवेका, तत्त्व विवेका, पंच महाभूत विवेका हैं। इन सभी को ब्रह्म तक पहुंचाना है। पंच कोष विवेका स्थूल शरीर / सूक्ष्म / आकस्मिक शरीर से संबंधित है। उद्देश्य आत्मान को जानना है।

पाँच हैं:

1. कोषअन्नामय कोष (भोजन म्यान)
2. प्राणमाया कोष (प्राण वायु म्यान)
3. मनोमय कोष (मन / बुद्धि म्यान)
4. विजयनमाया कोष (ज्ञान म्यान)
5. आनंदमय कोष (आनंद म्यान)

अन्नमय कोष (भोजन म्यान)

अन्नमय कोष (भोजन म्यान) सेल्फ वीलिंग फिजिकल शीथ है। हमारा भौतिक शरीर भोजन से पैदा होता है, भोजन द्वारा निरंतर होता है और भोजन पर वापस जाता है। हमारा शरीर लगातार बदल रहा है और अपूर्ण है। हमारा शरीर पाँच तत्वों (अंतरिक्ष, वायु, जल, अग्नि, पृथ्वी) से बना है जैसा कि ब्रह्मांड में सब कुछ है। जब हम तलवार खरीदते हैं, तो यह एक आवरण में आती है। बाँड़ी पैकेजिंग की तरह है। शरीर बाहरी पैकेज है। शरीर वास्तविक व्यक्ति नहीं है। "मुझे भूख लगी है", "मैं आहत हूँ" जैसे विचार खाद्य म्यान से जुड़े हैं। ये शरीर के स्तर पर हैं। जब कोई व्यक्ति भौतिकवादी सांसारिक चीजों के साथ / सहयोगियों से जुड़ जाता है, तो रिश्ते (मेरा बेटा, पत्नी, मवेशी, घर आदि) खुद को खाद्य म्यान के साथ जोड़ रहे हैं। सच्चा स्व, शरीर या भोजन नहीं है।

प्राणमाया कोष (प्राण वायु म्यान)

पंच - प्राण, जीवविज्ञानी द्वारा वर्णित पाँच शारीरिक प्रणालियों के अनुरूप हैं, प्राण वायु म्यान का प्रतिनिधित्व करते हैं। शरीर को सहारा देने वाली ये गतिविधियाँ उस हवा के परिणामस्वरूप होती हैं, जिसमें हम सांस लेते हैं। पाँच हैं-

1. प्राणप्राण-विज्ञान के संकाय। वस्तुओं की बाहरी दुनिया से प्राप्त पाँच गुना उत्तेजना को पाँच इंद्रिय-अंगों के माध्यम से नियंत्रित करता है।

2. अपाना - संकाय संकाय। सभी चीजें शरीर से बाहर फेंक दी जाती हैं, या खारिज कर दी जाती हैं, जैसे कि बीज, थूक, पसीना, मूत्र, चेहरे आदि... अपान
3. समाना के प्रकार हैं - पाचन संकाय। पेट में प्राप्त भोजन को पचाता है।
4. व्यान - परिक्रमा का संकाय। वह शक्ति जिसके द्वारा पचा हुआ भोजन रक्त प्रवाह द्वारा शरीर के विभिन्न अंगों तक ठीक से पहुंच जाता है।
5. उडाना - सोच के संकाय। किसी व्यक्ति में अपने वर्तमान स्तर से अपने विचारों को बढ़ाने की क्षमता ताकि एक नए सिद्धांत या विचार की आत्म-शिक्षा की क्षमता की संभावना की कल्पना की जा सके।

मनोमय कोष

मनोमय कोष से बना मानस या मन है। पांच ज्ञानेन्द्रियों के साथ मन (मानस) कहा जाता है कि मनोमय कोसा का गठन। मनोमाया कोसा, या "मन-म्यान" को वास्तव में अन्नमय कोश और प्राणमय कोष की तुलना में व्यक्तित्व के लिए अनुमानित कहा जाता है। यह विविधता का कारण है, मैं और मेरा। मनुष्य का बंधन मन के कारण होता है, और मुक्ति भी, केवल उसी के कारण होती है। व्यक्ति खुद को मनोमय कोष से पहचानता है और खुद को विचारक मानता है और सोचता है कि 'मैं क्रोधी हूँ, मैं भोगी हूँ, मैं लालची हूँ।' मनोमय कोष मनुष्य के वास्तविक आत्म से बिल्कुल अलग है।

विजयनमया कोष

कोजन्नमनाय, विजयन या बुद्धि से बना है, जो संकाय भेदभाव करता है, निर्धारित करता है या इच्छाशक्ति करता है। यह ज्ञान म्यान, जो कि खट्टे की शक्ति के प्रतिबिंब के बाद लगता है, प्राकृत का एक संशोधन है। वह खुद को विजयनमाया कोष के साथ पहचानता है और खुद को संज्ञानात्मक मानता है और सोचता है कि 'मैं बुद्धिमान हूँ, मैं सब कुछ जानता हूँ, मैं आनंददाता हूँ।'

आनंदमय कोष को

आनंदमया कोसा (या) ब्लिस म्यान वसानाओं से मिलकर पांच म्यान का "अंतरतम" है। यह म्यान अज्ञान से बना है जिसमें हम अपनी गहरी नींद की चेतना की स्थिति के दौरान मौजूद हैं। यह हमारे अंतर के बावजूद आनंदित माना जाता है; जाग्रत अवस्था या स्वप्न अवस्था में उनके द्वारा अनुभव किए गए आंदोलन की समाप्ति के कारण हम सभी एक ही अविवेकी शांति और आनंद का अनुभव करते हैं। गहरी नींद में कोई मित्र / शत्रु नहीं होता, सफलता / असफलता आनंद का अनुभव करती है। एक गहरी नींद में भगवान के साथ है जो कवर करके आता है। केवल गहन ध्यान में हम ज्ञान के साथ एकता लाते हैं। एक, जो खुद को आनंदमय कोष से पहचानता है, उसे लगता है कि 'मैं खुश हूँ।'

स्थूल शरीर अन्नमय कोष से जुड़ा है; सूक्ष्म शरीर(Sukshmasarira)प्राण, manomaya और Vijananamaya Kohsas और आरामदायक के जुड़ा हुआ है(करणsarira)शरीरAnnadamaya कोशा साथ जुड़ा हुआ है।

आत्मान इन पाँच म्यानों से आच्छादित है। सच्चा स्व - आत्मान- इनमें से कोई नहीं है।

आत्मान क्या है?

मनुष्य के विश्लेषण पर, रूप्यों ने पाया कि व्यक्तित्व की पाँच परतें मात्र द्रव्य हैं और यह द्रव्य अपने आप में अक्रिय और असंवेदनशील है। यद्यपि पदार्थ का गठन, व्यक्ति अपने आसपास की दुनिया के प्रति संवेदनशील और सचेत है। यह इस प्रकार है, इसलिए कि उसके पास पदार्थ के अलावा कुछ है, जो उसे भाव या चेतना को उधार देता है। यह भावुक या सचेत सिद्धांत आत्मान या ईश्वर है। यह एक चुंबक में चुंबकत्व की तरह है, जो लोहे के टुकड़े के अलावा कुछ और है जो यह है।

आत्मान वह है जो बोध अंगों को समझने की क्षमता, मन को महसूस करने की क्षमता और सोचने की बुद्धि देता है। इसलिए इसे अक्सर शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक विमानों पर विचारक, विचारक और विचारक के रूप में सास्त्रों में संदर्भित किया जाता है। इसकी तुलना बिजली से की जाती है, जो विभिन्न उपकरणों के माध्यम से अलग-अलग तरीके से प्रकट होती है।

इसलिए, आत्मान को स्थूल, सूक्ष्म और कारण शरीरों से परे कुछ और के रूप में इंगित किया गया है पदार्थ के पांच म्यान, जागने का एक गवाह, सपना और चेतना की गहरी नींद की स्थिति और भावना अंगों में विचारक, मन में विचारक और बुद्धि में विचारक।

वस्तुओं का कुल क्षेत्र माना जाता है + कुल भावनाएं महसूस + कुल विचार मनोरंजन = एक व्यक्ति (OET)
द्वारा अनुभव की गई दुनिया

हुई Perceiver + Feeler + विचारक = अहंकार (या) व्यक्तित्व (PFT)

शरीर + मन + बुद्धि = व्यक्ति के उपकरण (बीएमआई)

स्थूल शरीर में धारणा के पांच अंग और कार्रवाई के पांच अंग होते हैं। यह वह माध्यम है जिसके माध्यम से व्यक्ति वस्तुओं की बाहरी दुनिया से संपर्क करता है और अपने सुख या दुख का अनुभव करता है।

सूक्ष्म शरीर मानसिक और बौद्धिक म्यान से बना होता है, जिसमें क्रमशः मन और भावनाओं और विचारों और बुद्धि के आदर्श शामिल होते हैं। ये सब केवल विचार हैं। सूक्ष्म शरीर, इसलिए, विचारों का गठन किया जाता है, जैसे सोने के गहने सोने या मिट्टी के बर्तनों से बने होते हैं।

मानस, बुद्धि, Ahankara और सीटादस: हालांकि, वहाँ जो उन्हें चार अलग दर्जा दिया है के रूप में जाना इन विचारों में कार्यात्मक अंतर है,

इन चार एक साथ हमारे भीतर उपकरण, का गठन कर बाहरी उपकरण के विपरीत Antahkarana, दिया, दासा-इन्द्रियां यानी शरीर के अंग। चार एक ही मूल पदार्थ, अर्थात् विचारों के लिए कार्यात्मक नाम हैं।

मानस

एक अनुभव में, धारणा के अंगों के माध्यम से उत्तेजनाओं का पहला प्रभाव, विचार में अशांति का कारण बनता है और बेचैनी और उदासीनता होती है। विचार की शंका या अनिर्णय की इस स्थिति को मन कहा जाता है - *संकलं विकलपातमं मनः*

बुद्धि

पहले प्रभाव के बाद, गड़बड़ी मर जाती है और निर्णय और दृढ़ संकल्प का शांत हो जाता है।

विचार के निर्णय की इस स्थिति को बुद्धि कहा जाता है - *निसकायात्मिका बुद्धिह*।

अहंकार

एक संदेह और एक निर्णय एक दूसरे से संबंधित होगा यदि वे एक ही व्यक्ति के हैं। जब वे दोनों एक व्यक्ति में रहते हैं, तो वह जानता है कि संदेह और निर्णय 'उसका' है। संदेह 'और 'मैं तय करता हूँ' की उनकी भावनाओं में constant आई-नेस 'की निरंतर अवधारणा भी एक विचार है और इसका कार्यात्मक नाम अहंकार है - अहंकार *Constantकर्ता*।

Citta

सूक्ष्म शरीर का चौथा पहलू Citta है। चित्त स्मृति का स्वरूप है।

Cidakasa

Cidakasa बिना शर्त चेतना है, जो सर्वव्यापी है।

वेद हिंदू धर्म के स्रोत ग्रंथ हैं। वेद का अर्थ है ज्ञान का शरीर। वेद संख्या में चार हैं - ऋग, यजुस, साम और अथर्वण।

प्रत्येक वेदों को दो व्यापक श्रेणियों में बांटा गया है - कर्म काण्ड और ज्ञान काण्ड

कर्म कांड - अनुष्ठानों और बलिदानों से संबंधित है जो इच्छाओं (अर्थ और काम) को पूरा करने के लिए होते हैं, मानसिक एकीकरण और आत्म-शुद्धि प्राप्त करते हैं।

ज्ञान काण्ड - वेदांत के रूप में जाना जाने वाला आत्म-ज्ञान या वास्तविकता का ज्ञान।

वेदांत का अर्थ है वेदों का अंतिम भाग।

वेदांत आत्म-ज्ञान से संबंधित है। किसी के सच्चे स्वभाव का ज्ञान।

वेदांत महावाक्यों या महान घोषणाओं के माध्यम से स्वयं के स्वरूप को प्रकट करता है। 4 घोषणाएँ हैं

ओ प्रज्ञानम ब्रह्मा (चेतना ब्रह्म है) ओ तत् तम् असि (वह तू कला)अयम् अत्त

ओ ब्रह्म (यह आत्म ब्रह्म है) ओ अहम् ब्रह्मा अस्मि (मैं ब्रह्म हूँ)

इन महावाक्यों का अर्थ व्यवस्थित रूप से एकसूत्र द्वारा प्रकट किया जाता है। शिष्य को गुरु।

ऋषियों ने एक इंसान की संरचना का गहन अध्ययन और वैज्ञानिक विश्लेषण किया और सच्चे स्व की प्रकृति की खोज की (आत्मान या ईश्वर)

24. जीवन आपका है - किंडल इट

दू धर्म कभी नहीं मरता है; हिंदू धर्म मरा नहीं है। जिस तरह एक पेड़ से पत्ते निकलते हैं, और नए पत्ते उगते हैं, उसी तरह शास्त्रों के भीतर सच्चा धर्म है।

धर्म मंदिरों और पूजा स्थलों, धर्मग्रंथों के संपादन के भीतर नहीं रहता है, लेकिन धर्म 'जीवन जीने का विज्ञान' है।

यदि धर्म को जीवन जीने की एक योजना की तानाशाही घोषणा के रूप में देखा जाता है, हमारे दिन-प्रतिदिन के अस्तित्व का कोई संदर्भ नहीं है, और हमारी समस्याओं को हल नहीं कर सकता है; मनुष्य ऐसे धर्म को त्याग कर नई संस्कृति की ओर बढ़ता है।

पूर्व के धर्मों के लिए, धर्म जीवन का मार्ग है, न कि 'जीवन का दृष्टिकोण'।

25. वेदांत - लिविंग एंड आर्ट ऑफ लिविंग

हिंदू धर्म एक एकल पैगंबर या गुरु की घोषणा नहीं है, बल्कि एक 'बढ़ती परंपरा' है। यह जांचकर्ताओं की पीढ़ियों का निष्कर्ष है।

धर्म का अनुप्रयोग समय-समय पर बदल सकता है, लेकिन बुनियादी बातों में वही रहता है। सांसारिकता की समझ जितनी बेहतर होती है, उससे बेहतर संबंध होते हैं। वेद की घोषित दुनिया असत्य है, सत्य (ब्रह्म) एकमात्र वास्तविकता है।

वेदांत हमें दुनिया की एक स्वस्थ पुनः व्याख्या प्रदान करता है।

धर्म पूर्ण जीवन जीने का संपूर्ण विज्ञान है, जिससे समाज शांति और पूर्ण रूप से जीना सीख सकता है।

न तो विज्ञान और न ही धर्म अपने दम पर खड़ा हो सकता है। दोनों समाज में खुशी लाना चाहते हैं और अपने दैनिक जीवन जीने में मनुष्य की सेवा करना चाहते हैं।

जीवन, 'अनुभवों की निरंतर श्रृंखला' के रूप में परिभाषित किया गया है और प्रत्येक अनुभव एक 'जीवन की इकाई' बन जाता है।

अनुभव प्राप्त होता है जब वह बाहरी दुनिया से एक उत्तेजना को प्राप्त करता है और प्रतिक्रिया करता है।

एक अनुभव इसलिए तीन संस्थाओं का गठन किया गया है

- द एक्सपेंसर (विषय),
- अनुभवी (वस्तु),
- अनुभव (विषय और वस्तु के बीच का संबंध)।

ऋषियों की पूछताछ का क्षेत्र 'एक्सपेरिेंसर' था।

ऋषियों ने मनुष्य के आंतरिक व्यक्तित्व को विकसित करने और उसे दुनिया में पर्यावरण और घटनाओं से स्वतंत्र बनाने का प्रयास किया। लक्ष्य को मनुष्य में 'जीवन का मानक' बढ़ाना था।

ऋषियों ने पाया कि अनुभव हमारे व्यक्तित्व के विभिन्न स्तरों से निकलते

- शारीरिक
- मनोवैज्ञानिक
- बौद्धिक और
- आध्यात्मिक व्यक्तित्व हैं।

धर्म का व्यावहारिक प्रस्ताव एक सिद्धांत है जो यह बताता है कि कैसे हम में 'चार' को प्रशिक्षित कर सकते हैं और अपने नियोजित जीवन के रास्ते से खुशी की सवारी कर सकते हैं।

मनुष्य उस में सूक्ष्मता को वरीयता देने के लिए, ग्रॉसर का त्याग करने के लिए तैयार है।
धर्म के अभ्यास के माध्यम से, हमारे व्यक्तित्व को 'मानक'को बढ़ाने के लिए तैयार किया जा सकता
जीवन के जीवन है, अनुभव की श्रृंखला के रूप में, मुख्य रूप से 'सिर और हृदय' द्वारा आनंद लिया जाता है।

- हेड तर्कसंगत और बौद्धिक संकाय का और
- प्रतिनिधित्व करता है हार्ट वृत्ति के संकाय का प्रतिनिधित्व करता है।

प्रत्येक व्यक्ति में इनका अनुपात भिन्न होता है। इन संपूर्ण मानवता के आधार पर इस प्रकार विभाजित किया जा सकता है:

1. वे जिनमें 'हृदय' 'शीर्ष' पर प्रबल होता है।
2. जिन्हें 'हेड' 'हार्ट' पर हावी करता है।
3. जिनमें as हेड 'और 'हार्ट' में लगभग समान है।
4. जिनमें न तो 'हेड' और न ही 'हार्ट' पर्याप्त रूप से विकसित हुए हैं।

इन चार विभिन्न प्रकारों की सेवा करने के लिए, ऋषियों ने चार योग परंपराएँ निर्धारित कीं। शब्द योग के कई अलग-अलग अर्थ हैं। योग का एक अर्थ सुप्रीम सेल्फ में अहंकार से जुड़ना है। यहां तक कि सर्वोच्च आत्म की प्राप्ति के लिए किसी की प्रगति को बढ़ावा देने वाले तरीकों को योग कहा जाता है।

1. भक्ति या भक्ति - मुख्यतः भावनात्मक के लिए जो प्रभु के लिए गहन प्रेम करने में सक्षम है।
2. ज्ञान या ज्ञान - मुख्यतः बौद्धिक के लिए जो किसी भी चीज़ में बौद्धिक संतुष्टि की तलाश करता है।
3. कर्म या निस्वार्थ काम - संतुलित बौद्धिक-भावनात्मक के लिए जो दिल का आदमी है, लेकिन उसकी बुद्धि दिल पर नियंत्रण के कारण व्यायाम करती है।
4. हठ या रहस्यवादी तरीका - स्वभाव से कौन आसानी से तीन श्रेणियों में से किसी में गिरता नहीं है,

हालांकि चार अलग-अलग योग हैं, केवल दो चरण हैं। पहला कदम मन तैयार कर रहा है, दूसरा चरण आत्म-ज्ञान प्राप्त कर रहा है।

मन को तैयार करना कर्म योग द्वारा किया जाता है। ज्ञान योग से ज्ञान प्राप्त होता है। भक्ति योग और राज योग कर्म योग के अभिन्न अंग हैं और ज्ञान योग

भक्ति लगभग सभी की सेवा कर सकते हैं। (दुनिया के सभी धर्म इस पद्धति को बताते हैं)।
आध्यात्मिक योजना में किसी भी पथ में कोई भी अभ्यासकर्ता अपने मन में निपुणता प्राप्त करेगा।

किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व का अधिक और गहन एकीकरण होने पर मन की महारत खत्म हो जाती है। जितना मन में एकात्म होता जाता है, उतना ही गतिशील होता जाता है। एक शुद्ध नौकरानी और बुद्धि एक बड़ी दक्षता हासिल करते हैं।

26. पूर्णता का लक्ष्य

हमारी वास्तविक प्रकृति अस्तित्व-चेतना-सीमा-रहितता (सत-चित-आनंद) है।

हमारे अलग अस्तित्व के संसार और हमारे अहंकारी विचार सत्य पर केवल अधिप्राप्ति हैं। वे सब झूठे हैं।
बहुलता एक भ्रम है।

हम अपने वास्तविक स्वरूप से अनभिज्ञ हैं। यह भ्रम कैसे बढ़ा? यह वास्तविकता के बारे में पूछताछ करने वाले के लिए एक स्वाभाविक प्रश्न है।

वेदांत हमारी अज्ञानता को समझाने के लिए माया शब्द का परिचय देता है।

माया को ब्राह्मण की एक अकथनीय शक्ति के रूप में परिभाषित किया गया है, जो आग से गर्मी के रूप में अविभाज्य है। माया का अर्थ है 'जो नहीं है'।

माया दुनिया में तीन अलग-अलग अनन्त गुणों के रूप में प्रकट होती है। सत्व (एकरूपता), राजस (गतिविधि) और तमस (निष्क्रियता)। तीनों गुण कभी भी एक अवस्था में होते हैं। उनका अनुपात अलग-अलग से अलग-अलग होता है और एक ही व्यक्ति में यह समय-समय पर अलग-अलग होता है।

जब ब्राह्मण सत्व के माध्यम से परिलक्षित होता है तो यह देव सिद्धांत है - सृष्टिकर्ता (ब्रह्मा), सतत (विष्णु), संहारक (शिव)

जब ब्राह्मण रजस और तमस से परिलक्षित होता है, तो प्रतिबिंब मंद होता है। यह अहंकारी-जीव (व्यक्तिगत नश्वर) है

तामस गुणवत्ता हमारे लिए दो अलग-अलग तरीकों से काम करती है। यह मानसिक आंदोलन (विकाससेप) और सत्य (अवारणा) का पर्दा पैदा करता है। ये दोनों शक्तियाँ एक दूसरे पर निर्भर हैं।

विकास को अवाराण बनाता है और अवर्ण को विकास को बनाता है।

हम में तमस की शिरात्मक शक्ति तीन अलग-अलग नकारात्मकताएं खेलती हैं जैसे कि 1) न जाने, 2) समझ नहीं सकती, 3) अनुभव नहीं।

प्रथाओं द्वारा इन तीन नकारात्मक अवधारणाओं को हटा दिया जाता है। तीन मुख्य

- श्रवण ()
- श्रवणमपरावर्तन (मननम)
- ध्यान (निदिध्यासनम) वेदिकशिरात्मक

तीन मुख्यत्रासदियों में से सबसे पहले, शक्ति का जन्म होता है - हम कभी बदलते हुए ईश्वर-सिद्धांत को नहीं जानते हैं। अभूतपूर्व दुनिया में प्रवाह। यह अवाराण (वीलिंग) की स्थूल स्थिति है। यह महान स्वामी से "सुन" द्वारा और महान शास्त्रों के माध्यम से हटा दिया जाता है

दूसरा चरण, जब हमने पहली नकारात्मकता को हटा दिया है, तो उपशीर्षक एक उठता है - "मैं समझ नहीं सकता"। सत्य को बौद्धिक विश्लेषण और तर्क द्वारा समझा जाता है। यह मननम है।

तीसरे चरण में, किसी ने बौद्धिक रूप से जीवन के पीछे के परिवर्तनहीन सत्य को समझा है, लेकिन उसे लगता है कि यह "अनुभवी नहीं" है। यह वेदान्तिक ध्यान की प्रक्रिया द्वारा हटा दिया जाता है - निदिध्यासनम

वेदान्त अभ्यास श्रवणम्, मननम्, निदिध्यासनम् एक प्रक्रिया है।

जब वीलिंग को हटा दिया जाता है, तब मानसिक हलचलें समाप्त हो जाती हैं। जितना आंदोलन शांत होता है, उतनी ही आसानी से लुढ़क जाता है। समय के साथ, अभ्यास (अभ्यास) की तीव्रता के अनुपात में, हमारे भीतर तमस और राज कम हो जाते हैं और सत्व प्राप्त होता है, जो हमें आत्म-ज्ञान प्राप्त करने में मदद करता है।

इस प्रकार हम में अज्ञानता हमारे सच्चे स्वभाव पर पर्दा डालती है।

आध्यात्मिक साधना इस अवाराण और विकास को दूर करना है, इसलिए हम अपने वास्तविक स्वरूप को महसूस कर सकते हैं।

27. जप योग का

अर्थ है जप अक्षर ज का अर्थ है जो जन्म और मृत्यु के चक्र को समाप्त करता है लेटर पा उसके लिए खड़ा है जो सभी अशुद्धियों और अवरोधों को हटा या नष्ट कर देता है। ज्ञान की रुकावटों की किस्मों को नष्ट करके, पापा मुक्ति का मार्ग प्रशस्त करते हैं। इसलिए, मुक्ति के लिए जप एक परोक्ष साधन है।

जप का अभ्यास क्यों करें? अज्ञानता (अविद्या) हमारे वास्तविक स्वरूप पर पर्दा डाल देती है। जैसे बादल कैसे सूरज को ढंकते हैं, हमारे अज्ञान से उत्पन्न हुए विचार (अवारना- शिथिलता और विकास-आंदोलन) हमारे वास्तविक स्वरूप को ढंक देते हैं। हालांकि, बादल सूर्य को ढंकते हुए दिखाई देते हैं, लेकिन बादल सूर्य को ढक नहीं सकते। सूरज की रोशनी के कारण बादल दिखते हैं। सूरज की रोशनी के कारण हम बादल देखते हैं। इसलिए बादल सूर्य को नहीं ढंक सकते। बादल सूर्य को अनुपस्थित नहीं कर सकते। उसी तरह, हमारे विचार स्व को कवर नहीं कर सकते हैं, क्योंकि विचार स्वयं स्व द्वारा प्रकाशित होते हैं।

अज्ञानता से पैदा हुए हमारे मानसिक आंदोलन, और हमें हमारे सच्चे स्व को जानने के लिए रोकते हैं। स्व-ज्ञान के लिए मन को तैयार करने के लिए, हमारे मन को मास्टर करने के लिए जप एक साधना है। हमारे दिमाग को माहिर करना - जप एक साधना है

, विचारों की गुणवत्ता बढ़ाना है विचारों

की दिशा बदलें विचारों
की मात्रा कम करें विचारों की

भविष्यवाणी बढ़ाएं - किसी भी समय, किसी के पास केवल एक विचार होता है। अगले विचार क्या है किसी का अनुमान है। हमारे विचार अप्रत्याशित हैं। हमारे विचार एक दूसरे के लिए कभी-कभी विचार करते हैं, उनके बीच कोई संबंध नहीं है।

जप में, एक मंत्र को जानबूझकर दोहराया जाता है। चूँकि एक मंत्र भी एक विचार और दोहराया जाता है, हम जानते हैं कि क्या विचार आने वाला है। तो अगले विचार की भविष्यवाणी है। जापा में, विचार-विमर्श, पूर्वानुभव है।

जप में व्यायाम का चुनाव बहुत महत्वपूर्ण है। यदि हम लंबे समय तक मानसिक रूप से मंत्र का चयन करते हैं, तो हम देख सकते हैं कि हमारे मन में क्या होता है क्योंकि हम जानते हैं कि वास्तव में आगे क्या होना है। यदि कुछ और पाप अप होता है, तो हम जानते हैं कि यह वह नहीं है जो अपेक्षित है और हम चुने हुए विचार को वापस लाते हैं। इस प्रक्रिया में हम अनचाहे विचारों को खारिज करना और जो हमने चुना है उसे बनाए रखना सीखते हैं। यह जाप का एक महत्वपूर्ण परिणाम है। यह मानसिक अनुशासन देता है और हमें अपनी सोच प्रक्रिया को समझने के लिए बनाता है।

जप में, हम मानसिक रूप से मंत्र का उपयोग कर रहे हैं। ये मंत्र प्रभु का नाम है जो पूर्णता का प्रतिनिधित्व करता है और आत्मसमर्पण के दृष्टिकोण को भी आमंत्रित करता है। मंत्र की पुनरावृत्ति और आत्मसमर्पण के दृष्टिकोण को लागू करने के माध्यम से, हम धीरे-धीरे प्रभु से लगाव प्राप्त करते हैं और जो स्थायी है। इस प्रक्रिया के माध्यम से हम अपने वास्तविक स्वरूप की खोज करते हैं जो खुशी है और यह स्थायी है।

उदाहरण के लिए, मंत्र "ओम नमः शिवाय" का अर्थ है "भगवान के सामने मैं समर्पण करता हूँ"। There are many such puranic mantras

Om Namo Narayanaya
Om Namah Sivaya

Om Namo Bhagavate Vasudevaya
Few Mantras from Vedanta

Tat Tvamasi

Aham Brahmasmi
Ayam Atma Brahma

The seeker who wants to be established in the knowledge of Self has to follow certain disciplines, practicing them regularly, till the mind is prepared to gain Self-knowledge.

1. **Setting up an altar and quiet place** - In Japa, we are trying to withdraw the mind from the world of outer objects and tune it to the mantra. It is necessary that the mind's attention is not distracted and its energies not dissipated by interacting with the world of objects and beings. Our mind is the one entity which is totally neglected. For practice of Japa, assign a room or corner in your home and setup an altar with picture of your ista devata. Having a separate place in the home for spiritual practices provides us the right atmosphere to be free from the distractions.
2. **Asana** - Having setup the altar and created the necessary atmosphere of solitude, we have to sit on a proper seat 'asana' for Japa. The atmosphere surrounding the seat of Japa, should be such that it inspires the mind.
3. **Posture** - On the seat of Japa, one should sit with the legs forming a firm base, the upper body erect and upright without any tension anywhere. The posture should be such that one can sit comfortably for a while until the Japa practice is done.
4. **Invoking the Lord** - After sitting comfortably see the beautiful form of the Lord. Invoke the Lord in your heart. Mentally pray and offer prostrations to the Lord, seeking His blessings for the strength to check the wanderings of the mind.
5. **Salutations to the teacher** - After invoking the Lord, invoke the Guru, prostrate mentally to your Guru, and worship him with humility and love. It is taught in Viveka chudamani, that when the mind is tuned to the Guru's mind by doing service to the Guru and listening to whatever is being taught by him; the Truth indicated by the words of the teacher will be understood.

6. **Invoking the seeker of Truth** - After invoking the blessings of Guru, sit with an attitude of being a seeker of Truth. Generally, we identify ourselves with various roles that we are involved - a householder, an officer, a friend and so on. If we sit with all the other roles, then we will be meditation on these activities and not on the nature of the Truth. Hence it is essential that when we sit for Japa, we must sit with the attitude, "I am only a seeker of the Truth". We instruct the mind "I am having a meeting with my own Self. Now I am a seeker of Truth"
7. **Repetition of the Mantra** - After prostrations to the Lord, and the Guru, mantra Japa is undertaken. This involves repeating the name of the Lord. Mantra is repeated with love and complete devotion. It is the nature of the mind to go away from the mantra to other thoughts or distractions. When you notice the mind has wandered away from the mantra, bring the mind back to repeating the mantra
8. **Use of Japa maala** - It is not easy for beginners to know when the mind gets distracted and goes away to other thoughts. So a Japa maala is used. Japa maala contains 108 beads. Every time the mantra is repeated, one bead is moved. The physical movement of bead and mantra repetition goes together. When the mind gets distracted, the physical movement of the bead also stops and the sadhaka will be alerted. Sadhaka then can remember to repeat the mantra and continue.

28. Gayatri Mantra

Meaning of OM

Gayatri Mantra is considered as one of the oldest available divine hymns.

It is observed that by the repetition of this Mantra with the right understanding of its sacred meaning, the ordinary negative tendencies in a human mind can be erased.

This *Mantra* is never chanted for the purpose of material gains, physical or otherwise.

All *Mantras* have preceding deity and seer

- *Gayatri Mantra* is dedicated to the Lord Savitr, an accepted representation of Lord Sun. Though there are some scholars who protest against this. The Sun gives all illumination to the world and any prayer for light should certainly be addressed to "the source of all light" in the material world — the Sun. In *Geeta* the Lord says, "The light that pervades, The Sun and the Moon are all my Light". Thus Savitr, the Lord of Gayatri, is nothing other than, the

light of Consciousness, the Infinite, and the Absolute.

- The seer of *Gayatri mantra* is Saint Visvamitra.

Name Significance of the Mantra

- *Gayatri Mantra* is otherwise called as *Savitri* Mantra. In the ancient Vedic literature this Mantra was indicated familiarly as *Savitri* and this term has been given to *Gayatri* because it is dedicated

to the deity called *Savitri*.

- This *Mantra* is written out in *Gayatri-metre* (of Sanskrit grammar) and, therefore, by tradition, this mantra has come to be known as *Gayatri*. The *Gayatri metre* is generally constituted of three lines of eight syllables each.

Word Meaning:

- *OM*, Pranava

Of all the Mantras the most powerful and the significant one is the single-syllable incantation called the Pranava - 'OM'.

OM represents the Self, which is the Supreme non dual Reality. The Self is known in four states, namely, the waking-state, the dream-state, the deep sleep-state and the fourth

state, called the 'Turiya'. All these states are represented in the three sounds of OM. (ie A, U and M) and the silence that follows and surrounds the syllable.

The entire history of the syllable is in the revelations of the Vedas and in the declarations of the Upanisads, and this history in the hands of the later philosophers developed into what came to be known as the Sphota—vada or philosophy of the word.

This Sphota has its symbol in the word OM. Thus, in the 'Maitrayana Upanishad', it has been said that there is one Brahman without words and a second, a word-Brahman, we are told that the word is the syllable OM. The sound of OM is also called Pranava, meaning that it is something that pervades life, or runs through Prana or breath.

Mandakya Upanishad first treats 'OM' in three states of waking, dream and sleep, but then passes on to the fourth (Turiya), The state of Perfect Bliss when the individual self recognizes its identity with the Supreme.

The syllable 'OM' symbolizes both the spheres: (a) the phenomenal, visible sphere of the 'Jagat', wherein the manifestations of time and space appear and perish, and (b) the

transcendental, timeless sphere of the imperishable being, which is beyond yet one within.

○ *Bhur-Bhurvar Svah*

These are (i) *Bhur Loka*, the physical earth, which is associated with the gross body; (ii) *Bhuvar Loka*, the world next to the physical and closely connected with it but constituted of finer matter, which is associated with the subtle body; and (iii) *Svarga Loka*, the heavenly world, which is associated with the causal body.

Bhur-Bhuvar-Svar denoting the 'three worlds; are called *Vyahrtis*

Loka – is generally translated as 'world' but in its etymological meaning it signifies the 'field of experience'. The Field of experiences in this context is related to how the mind/thoughts associate within the gross, subtle and causal bodies.

Of the entire possible fourteen *Lokas*, as traced by Rishis, the limited egocentric comes to play in three worlds of reincarnation and repeated deaths.

On chanting the *Vyahrtis*, the meditator can visualize the 'three worlds' as arising from,

existing in and disappearing into OM.

- *OM Tat-Savitur Varenyam
Bhargo Devasya Dhimahi
Dhiyo Nah Pracodayat*

The first line above is only seven syllables, and for the *Gayatri-metre* 8 syllable requirement is explained as (a) Nyam made up of two (b) adding the Pranava, OM.

Savitur- Sun or Savitr - Savitr, the Lord of Gayatri, is nothing other than, the light of

Consciousness, the Infinite, the Absolute

- The mantra means: *“We meditate upon the auspicious godly light of the Lord Sun; may that heavenly light illumine our thought-flow in our intellect”*
- In our inner life the sun represents the light giver, the illuminator of all experiences, the *Atman*.
- This Pure Consciousness in us, around which the matter envelopments function with mathematical

precision, (just as the planets revolve around the Sun at their appointed speed and each along its appointed path) is being invoked to shine more and more in our intellect.

- We appeal to this inner 'Sun-of-life' to illumine the intellect. The infinite light of wisdom, the Supreme Self is never contaminated in its eternal effulgence. It is ever the same.

- Rephrased, the meaning is *“May my intellect be steady without agitation; may it be clean without*

the dirt of passions, may the light of Consciousness come to shine forth a brilliant beam of its radiance through my intellect”. Thus, *May my perception of the world be clearer, my discrimination subtler, and my judgments correct and quick, my comprehension of situations and beings be precise and wise.*

When to Recite / mediate upon on Gayatri Mantra

In Manusmriti, it reads “In the early dawn by doing this Japa standing, one ends all sins committed during the night, and by doing the Japa in the evening by sitting, one ends one's sins committed during the day”. – Sin is referred as mental agitations.

Chanting this mantra was added to the daily worship *Sandhya Vandan*, ('*Sandhya*' means the blending point of day and night) which used to be a only a purification act.

The morning prayers are done most profitably between 4.30 AM and 5 AM which is called the *Brahma-Mahurta*; and in the evening between 6 PM and 7 PM according to Manusmriti

As part of the *SandhyaVandan* ritual, water is held in hand and offered (*Aryham*) after each recital.

As this water in the folded palm is offered, the devotee says: “This Sun is Brahman” (*Asavadityo Brahma*) and performs Atma-Pradaksina; turning round himself by his right. This signifies a suggestion that the devotee is 'going round' in reverence and devotion round the Lord Sun — the Brahman which is the Self in himself.

This mantra can be chanted / repeated by anyone (including ladies) anytime, except at night. That is a rule.

False Notions of Gayatri Mantra

Over time *Saktas* gave the idea that *Gayatri* is the infinite goddess and made her a feminine deity. Attributed as Mother of Vedas and few believe chanting Gayatri mantra they have chanted Vedas

Popular Beliefs

- For anyone frightened in the dark *Gayatri Mantra* chanting is immediately advised to get over the nervousness of its fright. This belief proves that the very name of the Mantra is fully justified. The term Gayatri itself means (from Manusmriti) “That Mantra which protects him

who chants it”.

- Other believe by chanting this mantra 16 times, the bad omens are removed.

Gayatri Diksha / Upanayanam

- A Hindu boy is initiated into the Gayatri Mantra very early in his life. This is done under the family social ritual called the Upanayanam ceremony. The word Upanayanam means 'Bringing nearer' — bringing near a preceptor who initiates the boy by giving him the sacred *Gayatri Mantra*.
- In the Vedic literature we find mention of the *Gayatri Diksha* - the term *Diksha* means a discipline which one must undergo in order that one may become fit for taking part in any Vedic ritual.

Questions & Clarifications:

Q: What is the 'recommended' or 'proper way' to chant OM?

A: While the chanting in a particular way does possess many advantages, as Vedantic students, our focus is on the meaning / symbolism of chanting OM. When Chanting OM, visualize the 3 states (Waking,

Dream, and deep sleep state) OM represents. The silence that follows symbolizes the 'Turyia' – the fourth state. The reason we chant longer (and 3 times too) is to enable our mind/thoughts to focus on these states and symbolism.

The same applies to chanting any other mantra. The metric rhythm in mantras is to enable us to chant these mantras with ease and keep the mind alert.

Q: Why does it say that Gayatri Mantra can be chanted at any time, but not at Night – and it is a rule?

A: When the reason cannot be easily understood, it is prescribed as a Rule. During night mind is more Tamasic in nature. During night mind is agitated and is not calm. As Gayatri Mantra is chanted for the self-realization, night time is not appropriate. Like rivers flow into oceans without effort, our mind is also tuned during the 'Sandhya' periods of the day. Thus these times are prescribed for the chanting

Gayatri Mantra.

Q: What does it mean “field of experience” with respect to Loka or Worlds?

A: In the context of the Gayatri Mantra's first line – Bhur-Bhuvar-Svah, which represent the 3 lokas –
(1) Bhur – the physical earth, which is associated with the gross body

(2) Bhuvar, the world next to the physical and closely connected with it but constituted of finer matter, which associated with the subtle body

(3) Svarga, the heavenly world which is associated with the Casual body.

While chanting this line one brings attention to these concepts, there by visualizing, “I” am not these. The “field of experience” here refers to how the mind identifies itself within these.

(Refer to Panchakosha Viveka, from Ch 23 'Fundamentals of Vedanta', regarding Gross, Subtle & Casual bodies)

29. At War with Mind

One of the common challenges a devotee performing Japa (for purifying of mind) or Meditation (contemplation for self-realization) is a wandering mind. Therefore, a thorough knowledge of the strategies of the mind and full control of ourselves by which we can hold the mind back to the point of concentration becomes absolutely essential, if we are to win ultimately in this subjective war (the Mahabharata with in us...the Pandavas and the Kauravas....the good against the evil...) against our own lower self.

Following are some methods to bring back a wandering mind to focus on Japa or Meditation.

Be aware of wandering mind when it happens and forcefully bring back the mind to Japa or Meditation.

1. Use a clean environment to avoid distractions related to environment (Cleanliness is next to Godliness).
2. By singing the Lord's glories with eyes open and focusing on the symbol of the Lord (Sincerity of purpose is the secret of the success in spiritual seeking).
3. Start by changing the direction of the uncontrolled mind from limitless filed of materialistic path to spiritualistic path. Take the help of a Guru and meditate upon the Lord. It is a journey; continue to increase the love and devotion for the Lord to ultimately win over the mind.
4. Persuade the mind to realize the glories of meditation (like a loving mother intelligently controls her child in its mischief).
5. Plead the mind to come back by repeating to you the blissful experiences of great masters, their experiences, which they had acquired through the process of meditation.

6. Persuade the mind to come back from wandering thoughts by promising a "free ride" into those thoughts after the meditation.
7. If one is still having difficulty in bringing mind back to meditation, fasting is a good method to persuade the body and mind to behave properly.
8. If mind still is agitated and wanders, identify with intellect and observe the mind in perfect detachment in the spirit of sympathetic criticism.

Additionally,

In preparing ourselves for meditation, we should acquire the ability to look within ourselves.

Practice introspection at the end of each day.
Develop a devotional attitude.

A disease is not cured by a single pill, need to take in smaller portions over a period of time.
Similarly, we need to make slow but steady renunciation of the false and develop the true.

Mind cannot be in controlled just for a few minutes a day, but we need to watch the mind as we go about our daily routine all day.

30. **Secret of Action: Talk-1**

Action is inevitable. Action is a must, no one can avoid action. We stop action only upon being dead.

All living things act. Action by plants and animals are more scripted, but only human beings have the ability to choose their actions.

Man's actions are based on their Likes and dislikes (Raaga & Devesha).

Most of man's actions are based on satisfying their ego.

A common notion today is higher the standard of living, one has to do lesser work. (ie more materialistic wealth one can avoid work).

Rishis defined the life as 'Continuous series of experiences'. An experience is constituted of three entities - The Experiencer (Subject), The Experienced (Object), The Experiencing (the relationship between the Subject and Object).

The field of enquiry of the Rishis, was the 'Experiencer'. Rishis tried to develop the inner personality of man and make him independent of the environment and happenings in the world. Goal was to raise the 'Standard of life' in man.

Rishis found that experiences emanate from different levels of our personality - Physical, Emotional, Intellectual personalities. Through the practice of Religion, our personalities can be tuned to raise the 'Standard of Life'.

Great Rsis, based on the quality of work, categorized people into 3 categories.

(1) **Laborer**: One who is merely working to satisfy Ego.

(2) **Worker**: While satisfying the Ego, one who is also striving to help the society.

(3) **Men of Achievement**. One who acts not to satisfy Ego, or for society, but to with a sense 'Right thing to be done'.

- These are seekers of fulfilment.
 - These are rare and lift the entire society to a higher standard of life, higher dignity of morality and a great virtue of life.

A person who is riddled with discontentment cannot act beautifully in the world. One needs to learn to be content with what they have.

A successful person in any field does not waste time enjoying the materialistic pleasure of the world (such as movies, clubs etc).

Prosperity, culture and progress are only possible if one is a 'human' at mind and intellect level. (In reference to Plant, Animal & Human people for earlier chapters).

We are always complaining that we are out of time, and lack time to do anything. In reality we are living most of time enjoying in sensuous pleasures.

Intellectually we have become so potbellied, that any amount of time doesn't seem to be enough. This brings disgruntlement and discontentment at heart.

The secret of success is devotion and hard work, whether it is at social activities or for spiritual sadana.

Men of Achievement, in any professions, always concentrate on the profession.

To obtain maximum happiness and to become *men of achievement* we need an inspiring ideal goal.

Secret of Action: Talk –II

Everyone has the same 24 hrs per day, yet men of achievement achieve more compared to rest, because they act in the world outside with an intention or motive that lends enchantment to the very work.

The external stimulus is captured thru our sense organs (Eyes/Vision, Nose/Smell, Ears/Hearing, Skin/Touch, & Tongue/Taste). It is processed by our mind; judged by our intellect and we act using our organs of actions. The 'Judgment' of the mind is based on vasanas, the impressions of past experiences.

Each individual acts differently to a given same situation differently, because the intellect (which is formed based on vasanas) differs.

The efficiency of our work depends on the state of our mind and not on the duration of the time we work.

The quality of action is improved by noble ideals (ideals that inspire one positively). (Ex: Spirit of freedom, spirit of reverence to country, spirit of sacrifice for society are a few noble ideals).

The greater the ideal, the brighter is the action and the product.

When an individual works in the outside world with an ideal goal or vision of life to inspire, they discover new dynamism in their activities. They there by raise the standard of action within themselves.

Secret of Action Talk – III (Joy - The Reward of Achievement)

When individuals bump into unfavorable situations (don't see success at what they are pursuing) they generally tend to blame the situation (such as this tool is not working, the current economic situation is bad, world is heading to a disaster). When analyzed, it is not because of the world, but because of our own false and wrong responses to the challenges from the world.

“World” Success and failures are our own successes and failures, not of the world outside.

We need to learn how to meet our challenges and respond. The responses depend on the ideals one has.

Ideals are developed when we have proper goals set in life

As we discover a goal and surrender ourselves to that goal in life, we discover a new unknown column of energy within ourselves.

On discover of this new energy, and if we lose track of the goal, it either stagnates or dissipates into unnecessary channels and thus become unproductive.

The leakage/dissipation of energy happens thru 3 channels.

1. Memories of the past – (Ex - Our past failure could prevent us to act)
2. Anxieties of the future – (Ex – We get worried about what if I don't succeed)
3. Excitement in the present. – (Ex- We get over-anxious about the current situation)

Today machines have displaced human producing. We all just build our part to make the whole and in the process may lose the joy of creating.

If we change our thinking attitude, and produce the best quality in any work we perform, the joy of having done the right thing can be felt.

The action can be good only when the actor, the individual, has got a great purpose or goal.
The real enjoyment is in the activity where your head and heart can come in.

You, Me and God

God is not a person or individual who sits above the clouds and judges men, dispenses favors or punishments. He is the sole cause.

That which is beyond the point at which the intellect is stalled is GOD.

God is conceived as the Life Principle in everyone.

GOD cannot be described. As per Bhagavad Gita, "Weapons cleave it not; fire burns it not; water wets it not; wind dries it not; cannot be cut, nor burnt nor wetted nor dried. It is not material; it is not matter."

The Idols in temples are to remind the devotees of the ideal, the Supreme. The human mind can conceive the formless supreme God through the idol worship. Idol is not God, but represents God.

A pure mind is one which is calm, free from agitations. Agitations are caused by our likes and dislikes.

In Bhagavad Gita, second chapter, Sloka 63, the 8 steps of downfall are described.

- (1) Man starts to think of an object.
- (2) Thinking leads to attachment of the object.
- (3) Attachment leads to desire to possess the object.
- (4) Unfulfilled desires lead to anger.
- (5) Anger causes total delusion.
- (6) The delusion state leads to loss of Memory.
- (7) Non-availability of memory leads to destruction of discrimination.
- (8) Finally, the man perishes.

There are three great entrances to hell – Lust, Anger and Greed.

Our shastras have laid down a clear procedure – the three fold practice – *Sravaṇa* (attentive listening) *Manana* (contemplating on the ideas) and *Nididhyasana* (meditating upon those).

Wealth is not a taboo for the seeker, but the constant craving for wealth is.
"Best day to start is today! A better day will not come".

