



# GITA AND CONSCIOUSNESS

The Path of Living

1



गीता एंड कांशसनेस : डा पाथ ऑफ़ लिविंग

प्रथम प्रकाशन, फेब्रुअरी 2026

---बीस रुपये---

शीर्षक पृष्ठ और अलंकरण:

सुमन्तो कुमार दास (8700957864)

ISBN: 978-93-5592-131-5

॥ विशेष सूचना ॥

लेखक की अनुमति के बिना किसी भी भाग की पुनः मुद्रण  
और प्रतिलिपि नहीं की जा सकती। इस शर्त का उल्लंघन  
करने पर कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

मुद्रक

A5, टॉवर 10, टाइप 5, ईस्ट किद्वय नगर, नई  
दिल्ली 110054

सुकुदा सेल्फ पब्लिकेशन प्रा. लि., 668 रवींद्रनाथ  
ठाकुर रोड, कोलकाता-700077 से प्रकाशित..

## दो शब्द

गीता का गहरा चिंतन रामकृष्ण मठ पहाड़गंज में यह गीता क्लास हर रविवार होती है, उसी से लिखा गया है। पूजनीय स्वामी सार्वोलोकानंदा महाराज जी ने 2024 के दिसंबर महीने में यह क्लास शुरू किया था। वह क्लास अब पूरी तरह चल रही है। पूजनीय महाराज जी जब दिल्ली के बाहर जाते हैं, तो उनके स्थान पर पूजनीय मंगेश महाराज जी गीता क्लास लेते हैं। यह किताब गीता क्लासों से ट्रांसक्राइब की गई है। स्वामी सार्वोलोकानंदा महाराज जी की अत्यंत सरल और प्रैक्टिकल एनालिसिस के माध्यम से गीता क्लास भक्तों के बीच बहुत ही लोकप्रिय हो गई है। हमारी यह कोशिश भक्तों को पसंद आए तो हमें खुशी होगी।

नई दिल्ली

7 फेब्रुअरी 2026

सुकुडा सेल्फ पब्लिकेशन

-प्रकाशक

**CONTENTS Page No.**

<b>1.01.</b>	<b>मनस्थिति</b>	<b>5</b>
<b>1.02.</b>	<b>इंद्रिय-मन</b>	<b>7</b>
<b>1.03.</b>	<b>संयम</b>	<b>10</b>
<b>1.04.</b>	<b>स्थितप्रज्ञता</b>	<b>12</b>
<b>1.05.</b>	<b>विकार</b>	<b>15</b>
<b>1.06.</b>	<b>पुरुषार्थ</b>	<b>18</b>
<b>1.07.</b>	<b>महामाया</b>	<b>21</b>
<b>1.08.</b>	<b>स्वीकृति</b>	<b>24</b>
<b>1.09.</b>	<b>माया-शक्ति</b>	<b>26</b>
<b>1.10.</b>	<b>भ्रम</b>	<b>30</b>

## 1.01. मनस्थिति

क्योंकि हम देखते हैं, कोई काम में बहुत व्यस्त हैं हम। बहुत व्यस्त हैं, एंग्रोस्ट। कंसंट्रेटेड, हम बहुत व्यस्त होते हैं। जब बहस होते हैं, तब आपके बगल से कोई चला जाता है तो आपने पूछा कि ऐसे देखा अमुक ने आपके पास से इधर से गुजर गए? नहीं, तो मैंने तो नहीं देखा। बात से गुजर गए, देखा भी होगा, देखा भी होगा मतलब बगल से चला गया, लेकिन वो देख नहीं पाए। तो इस दर आर आईज़ आर ओपन। क्यों नहीं देख पाया? बिकॉज़ कि ये जो मन

उस समय। दूसरी वस्तु पर। एट दैट टाइम  
माइंड वास नॉट देयर। योर माइंड वास  
समवेयर। समवेयर मीन्स यू आर ईटिंग  
समथिंग और यू आर डूइंग समथिंग वेरी  
अटेंटिवली। तो आप व्यक्ति उसे भी नहीं  
देख पाए, इसका एकमात्र कारण है कि मन  
उस समय दूसरे में ठप, दूसरे के साथ युक्त  
हो गया था, कनेक्टेड हो गया था। इसलिए  
आप देखने नहीं देख पाए कि सामने से  
कोई चला गया। इट इज ब्यूटीफुल  
एग्जांपल। श्री रामकृष्ण परमहंस जी बहुत  
सारा शलमानंद जी। क्या ऐसा होता है कि

जो बताइए करता है कि जो मछली पकड़ता है उचित से, शीरल माइड बस सो कंसंट्रेटेड एंड लॉस्ट। उस मछली पकड़ने किसने लगता है? इधर तो नहीं देखता है।

### **1.02. इंद्रिय-मन**

बारात जा रहा था, बारात तो गए होंगे आप सब लोग, एकदम ओल्ड आके बैंड पार्टी पों-पा करके इतना हल्ला गुल्ला मचा के चला जाता है। तो बारात जा जा रही थी। कोई आदमी ने पूछा अच्छा थोड़े देर पहले दो-चार मिनट पहले यहां से बारात गुजर गया, आप क्या देखा बारात किस तरफ

गया? नहीं-नहीं बारात-वारात कुछ नहीं।  
और कुछ नहीं इसमें? क्यों नहीं बारात के  
नगारे और ढोल ये देख के गया क्यों नहीं  
सुन पाए वो। हिज थ्रो हर आईज वर टोटली  
ओपन, कान बंद नहीं था, कान तो खुला  
था। लेकिन सुन क्यों नहीं पाए व्हाई?  
क्योंकि योर माइंड वास नॉट कनेक्टेड विथ  
द साउंड पार्टी या बैंड पार्टी ऑफ द  
बारात। मन होना चाहिए। अरे इंद्रियां पोश  
वो इकट्ठा है, लेकिन अगर मन वहां नहीं  
रहेगा तो आप सुन नहीं पाओगे आप, आप  
देख नहीं पाओगे। सो व्हाट इज द फंक्शन

ऑफ द सेंसेस? चेक अवे द माइंड टू द सेंस ऑब्जेक्ट जो भी हम देख रहे हैं। यही कहा जैसे इसलिए कि जो सेंसेस है, इंद्रियां बहुत बलवान वेरी पावरफुल, वेरी वेरी पावरफुल। कैसे? कैसा पावरफुल है ना तो उसका उदाहरण दिया गया है। घोड़ा कितना बलवान होता है। बहुत शक्तिशाली होता है, घोड़ा और घोड़ा पर अगर लगाम नहीं रहता है तो घोड़ा इस तरफ उस तरफ किसी तरफ ले जा सकता है, आपको मार भी सकता है आपका जीवन को।

### 1.03. संयम

इधर आओ। तुम्हारा सिट्रियंस। सिमिलरली इंडिया आर कंपेयरड विद। द आँसेस। बहुत बलवान है। उसको काबू में रखना बहुत मुश्किल है। और कोई कुछ काबू अगर कर भी लिया थोड़ा बहुत, लेकिन इंडिया वो अवसर ढूंढता है, कि कैसे हम उधर जाए, कैसे हम इधर जाए, कैसे हम मन को खींच के दूसरे ऑब्जेक्ट पर ले जाए। तो यू मस्ट बी वेरी क्या थोड़ा बहुत? खाली मस्ट बी वेरी डिलीजेंट एंड वॉच अबाउट द सेंसेस। इसलिए यही तो साधना

है, यही तो योग है। योग तो यही है मन को काबू में लाना और इंद्रियों को काबू में लाना। एक जो एक तो साधना है, और जिसका मन और इंद्रिय काबू में आ गया, वो तो सब कुछ कर सकता है। और जिसका मन इन्द्रियों के काबू में आ गया, संयमित हो गया, कंट्रोल हो गया तो फिर किसी भी अवस्था में वो व्यक्ति, दैट पर्सन, वो व्यक्ति किसी भी अवस्था में बिलकुल बराबर रहेगा। क्यों बेहोश हो? वो अब चरित्र है। कि नॉट पटर्ड, कि नॉट डिस्टर्ब्ड और सी नॉट डिस्टर्ब्ड। इफ़ हीज और हर

माइंड एंड सेंसेस आर अंडर कंट्रोल।  
भगवान श्री कृष्ण अर्जुन को त्रितोप्रय के  
बारे में बताने के लिए आए। अर्जुन ने पूछा  
क्या है?

### **1.04. स्थितप्रज्ञता**

पहले नहीं चला पता कि क्या कुछ, भगवान  
कृष्ण ने क्यों तुमको सुंदर ढंग से, विश्वा  
किए थे, इसलिए देखते हैं और अर्जुन को  
यही सिखाना चाहते हैं। कि तुम दुख के परे  
जाना चाहते हो। तुम टेंशन के परे, स्ट्रेस में  
स्ट्रेस से परे जाना चाहते हो। हम लोग क्या  
बात कर रहे हैं? स्ट्रेस, मेंटल टेंशन, और

फ्रस्ट्रेशन। ऐसा बात करते हैं। आप सभी जानते हैं कि अर्जुन को ही बहुत टेंशन था, स्ट्रेस था, मेंटल स्ट्रेन और डिस्टर्बड। सो मच सो, वह तो ऐसा ही कांपने लगा था और कितना पसीना हो गया और धनुर्बाण जो हाथ से गिर गया और युद्ध क्षेत्र से भागने के लिए तैयार हो गया, एंड उन्होंने कह दिया कि मुझे लड़ाई नहीं करूंगा। सच वाज द मेंटल कंडीशन ऑफ़ अर्जुन। क्यों है सर? इसलिए भगवान कृष्णा कहते हैं, अगर तुम स्थित प्रज्ञ की तरह रहने के लिए चेष्टा करोगे, तब कोई भी परिस्थिति तुमको कुछ

विचलित नहीं कर सकता है। वी आर मिस्टर, वी आर पटेरिया एनी सरकमस्टेंसेस। पहले सरकमस्टेंसेस इन विच अवेलेबल और अनअवेलेबल। ऑल द टाइम दैट सरकमस्टेंसेस विल नॉट बी अवेलेबल। एवरेज की पीरियड अंतर होता ही है हमारे जीवन में। सबमें परिस्थिति सब अवस्था, कभी अनुकूल प्रतिकूल तो होता ही है। इसलिए, अगर तुम इसी स्थिति प्रज्ञता का जो लक्षण हम देखते हैं, अगर उसको उसी तरह हम इंद्रिय और मन को अगर काबू रखेंगे, तो फिर क्या होता है। कि

हम सुख-दुख एक लगा है, इससे हम परे जा सकते हैं। हम परे जा सकते हैं। मेरी और।

### **1.05. विकार**

कि देखिए कितना इंद्रियों पर गति होती है, ये बलवान होता है सो पावरफुल एंड ट्रेचरस। कभी आपको इंद्रिय कब-कब क्या धोखा दे देगा आप नहीं जानते, ट्रेचरस द वर्ड हैज़ बीन यूज़्ड हियर। क्या चल रहा है? जो इंद्रियां या सेंस जो रियलिटीज हैं। कभी कभार आपको कैसे धोखा दे सकता है, कभी कुछ भी नहीं कह सकते। और

देता भी है। और कैसे-कैसे चुपके से इंद्रियां। मन को कहां ले छिप के चला गया। मैंने आपको होल्लिंग पे दिखाया था कि रिमेंबर कि देखो कितना इंद्रिया कैसे काम करती है, इधर उधर चली जाती है, मन को ले जाता है और आप विश्वामित्र मुनि के बारे में जानते हैं? क्या विश्वामित्र मुनि का क्या रोल? मेनका लंबा तो मेनका वो नारंगी में अप्सरा थी। उसने इतने बड़े ऋषि, वह तो तप कर रहे थे। हर करे माने हर माइंड एंड सेंसेस वर टू ग्रेट एक्सटेंट, इट वाज दे वर कंट्रोलड। लेकिन इंद्रिया मन को इधर से

उधर से ले गया और इंद्रिया क्या किया? मन को ले गया। अफसर के पास, मिनिस्टर के पास। और मैंने कहा कि सौगंध देकर उसका अस्तित्व भंग हो गया। जैसे हाउ पावरफुल आर द सेंसेस, हम आपके कुछ भी नहीं है। इंद्रिया के सामने इतने बड़े ऋषि जो तप कर रहे थे। और हां जी, सब जो भी है, वो मन को कैसे इंद्रियों ने मन को कहां-कहां ले गया और अप्सरा के प्रति ले गया।

## 1.06. पुरुषार्थ

और ले जाने से क्या हुआ? उसका तप बंद हो गया। ऐसे बहुत सारे लोग हैं, बहुत सारे साधक हैं। क्या होता है? साधना करता है, इंद्रियों और मन को काबू करने के लिए, संयमित करने के लिए। लेकिन रास्ते में गड़बड़ हो जाता है। रास्ते में मन और इंद्रियों को संभाल नहीं सकता है। और मन इंद्रिया जो मन को खींच कर किस तरफ उस तरफ आकर्षणीय वस्तु के प्रति ले जाता है। जो भी आपके लिए आकर्षणीय है, अट्रैक्ट जो है। उसकी ओर ले जाता है

मन को। जब उसकी ओर ले जाता है तो फिर मन में हमारा विकार आ जाता है। मन में हमारा विकार आ जाता है। तो इसलिए यह बहुत बड़ी अवस्था है। आपको ये जानना है, बहुत बड़ी अवस्था है। ये ऐसा साधारण चीज़ नहीं है कि हम जानेंगे और कर लेंगे, इस पर तो बन जाएंगे हम। लेकिन भगवान श्री कृष्ण अर्जुन को कहते हैं कि यह स्थितप्रज्ञ की स्थिति और एक बात भगवान कृष्ण यहां कहते हैं। क्या कहते हैं, देखिए हम तो अपने पुरुषार्थ से।

उस आधार से मन और इंद्रियों को हम काबू में लाएंगे। लेकिन उस आधार होते हुए भी मन और इंद्रियों को क्या करना है? बिल्कुल काबू में लाना है, कंट्रोल करना है, संयमित करना है। तानी सर्वानी संयम युक्त मत परम वसे ही तस इंद्रियानी तस प्रज्ञा प्रतिष्ठिता। क्या कहते हैं भगवान कृष्ण? भगवान कृष्ण कहते हैं कि अपने पुरुषाकार से, अपने बल से, अपने बलबूते से हम अपनी इंद्रियों मन को संयमित कर सकते हैं, थोड़ा संयमित कर सकते हैं।

लेकिन भगवान की कृपा नहीं होने से, ईश्वर की कृपा, गुरु की कृपा नहीं होने से आप संपूर्ण रूप से

### **1.07. महामाया**

उनको काबू नहीं कर सकते। ट्राई टू अंडरस्टैंड इट। ये माया जो है ना, ये काबू करना और उससे निकलना, ये तो माया की बात है। हम आप शायद श्री राम कृष्ण की जीवनी पढ़ेंगे। अ तोतापुरी जी का नाम सुने थे? पढ़ें हैं कि नहीं पढ़ें हैं? पढ़ें हैं। तोतापुरी जी तो बहुत बड़े साधक थे। वो मास्टर ऑफ अद्वैत थे। और इतने बड़े

मास्टर थे, एक अद्वैत के शिक्षक थे, आचार्य थे, उन्होंने श्री रामकृष्ण देव जी को अद्वैत शिक्षा देने के लिए आए थे। दक्षिणेश्वर में आप पढ़ेंगे। कितने बड़े साधक। इतने में अद्वैत में प्रतिष्ठित तोतापुरी जी, उनको भी माया ने छोड़ा। उनको भी माया नहीं छोड़ा। वह तो मजाक करते थे श्री रामकृष्ण से। श्री रामकृष्ण को ऐसा हाथ लगा के वो तो मजाक करते थे ना। मजाक करके उन्होंने कहा कि यार सुबह-शाम रोटी ठोकते हो? श्री रामकृष्ण को कहते हैं। उसे आप श्री राम किशन भाई साहब भजन

करते थे, ताली लगाकर। और वो तोतापुरी जी वहां थे, तोतापुरी बोलते हैं, क्या सुबह शाम रोटी ठोकते रहता है। व्हाट यू आर डूइंग? क्या रोटी ठोकते हो? तो श्री राम कृष्ण ने हृद का कुछ कहा नहीं कि तुमको मालूम पड़ेगा। जब तक माया अपने आप ये द्वार नहीं छोड़ देता है, तब तक कोई भी साधक। को सिद्धि मिलना मुश्किल है। सिद्धि मिलना मुश्किल है। अतः भगवान की कृपा बिना। महामाया की कृपा बिना आप साधक कोई भी साधक सिद्ध लाभ नहीं कर सकता। और मानना पड़ता होता

तो वो तो खुद ही जो माया को नहीं मानता था, महामाया को नहीं मानता था।

### **1.08. स्वीकृति**

खुदा खुदी को मारना पड़ा कि यहां देयर इज़ समथिंग फॉर माया व्हिच इज़ वेरी वेरी पावरफुल। और जितने भी लोग हैं जितने भी अब हैं। और सब हम माया के अधीन है। वी आर अंडर माया, वी आर नोट एव माया। ये कोई बता सकेगा कि तोतापुरी ने मान लिया कि यहां माया है, वहां माया है। जिस वजह से सब कुछ हो रहा है। सबकी माया के चक्कर में हम लोग हैं। एक ये

घटना है, कौन बता सकते हो बताओ?  
स्टोमा की है। ऐसा तुम अगर आप बताओ।  
वह लोग गए ब्रिटिश म्यूजियम एंड दे  
डिसाइडेड दैट। हां? यस, क्वाइट वैल्यू।  
थैंक यू। और उन्होंने ठीक ही कहा था। कि  
तोतापुरी जी का बहुत दर्द हो जाते। एंड द  
पेन वास सो एक्सपेंसिएटिव, इतना दर्द हो  
रहा था। उस समय उतना कुछ इलाज-  
इलाज भी नहीं था। तो इतना दर्द सहन नहीं  
जाता था तो मैं आत्महत्या करने के लिए  
गंगा जी में गया। तो जितने गंगा जी में तो  
बहुत पानी उसमें डूब के मरेंगे, आत्महत्या

करेंगे, यह शरीर हम नहीं रखेंगे। इतना दर्द होता है। तो वहां में क्या-क्या किया कि। जब ये गंगा जी में उतरे, तो पानी उधर खिसकती जा रहा था। जा रहे हैं, पानी और उधर जा रहा है। गंगा जी उस किनारे चले गए, दुबा ही नहीं उन्होंने, पानी बिल्कुल दो तरफ हो गया। खबर। थोड़ा पुलिस के कह रहे हैं, क्या कहते हैं?

### **1.09. माया-शक्ति**

माया माया किया और यह श्री रामकृष्ण दूर से देख रहे हैं, मजा ले रहे हैं। यह तुमने कहा था कि माया माया कुछ नहीं। एंड ही

इज कमिंग टू श्री रामकृष्ण टेलिंग येस आई एम नाउ एडमिटेड, देयर इज अ महामाया। देयर इज अ पावर। तो ये माया का क्या क्षमता है बताइए तो? इट्स सो पावरफुल इस माया के चक्कर में कहा जाता है कभी-कभी कि भाने पड़े ब्रह्मा विष्णु का क्या है वह? पंचकुल भाने ब्रह्मा। ये जो माया है, माया के चक्कर में पढ़ कर ब्रह्मा स्वयं ब्रह्मा और विष्णु रोता है, छटपटाता है। दिमाग काम नहीं करता है। ब्रह्मा विष्णु जैसे देवता ये पंचभूत में तो ज्ञात है। ये आप देख जो होता है, माया के

चक्कर में पढ़ कर। तो नाउ वी हैव टू अंडरस्टैंड कि ये जो माया है, माया का ये हम माया-माया कहते हैं, माया का दुनिया में रह के माया का चक्कर है ये। माया की परिभाषा देना मुश्किल है। साहब विवेकान इज़ डिफिकल्ट टू टेल अबाउट माया, बट मंकी हैज़ सेड, स्टेटमेंट ऑफ़ फैक्ट्स कॉल्ड माया। और भी सुंदर ढंग से आप शंकराचार्य जी का ये कमेंट्री पढ़ेंगे, तो शंकराचार्य जी माया का वर्णन देते हैं, कहते हैं क्या है? अघटन, घटन पटिया सीमाने। व्हाट इज़ द एडवांस गठन 85 में? मेकिंग

इंपॉसिबल पॉसिबल। एडवांस गठन 85 में।  
मेकिंग इंपॉसिबल पॉसिबल। जो संभव नहीं  
वो भी सब हम हम देखते हैं। कैसे देखते  
हैं? ये माया की दो शक्ति होती है। सब हम  
उसके अंदर हैं। माया की दो शक्ति होती  
है। क्या एक और शक्ति? आवरण और  
विक्षेप, जैसे बहुत सुंदर उदाहरण देते हैं।  
इसमें कहने की आवश्यकता नहीं है। यह  
नेक्स्ट स्लाइड है। सर्प है ये रज्जू में सर्प  
भ्रम।

## 1.10. भ्रम

रोब इस देयर, फ्रॉम डिस्टेंस यू सी एस इफ़ देयर इज़ स्नेक। सर्टन गो नियर द रोप और अ रोप, डोंट फाइंड दैट स्नेक और एनीथिंग, नथिंग इज देयर। लाइक ए मिराज। दूर से देख रहे हैं, मनुभूमि आप डेज़र्ट्स में जा रहे हैं, दूर से देख रहे हैं मिराज देख रहे हैं। मिराज का तो होता है कि पानी देख रहे हैं, पानी होगा। मरुभूमि में इधर के लोग जहां जाते रहते हैं, वो तो बहुत तृप्ति हो जाते हैं, दौड़ते हैं। पर वहां पानी मिल जाए कि नहीं, अरे जाके देखा

पानी-वानी कुछ नहीं। पानी उनको लगता है एकदम डिस्टेंस, एक पर्सन इज सीइंग मिराज। मिराज का अर्थ होता है पानी के जैसा लगता है। पानी में कुछ नहीं है। क्यों लगता है पानी जैसा दिखता है दूर से? क्यों? रिफ्रेश रिफ्रैक्शन। डेजर्ट के बालू में सैंड में ऐसा ही कुछ रहता है छोटा-छोटा छोटा सार्टने वाला। चमकता है दूसरा और जब चमकता है तब लगता है कि यह वहां पानी है। देयर इज सम वॉटर जो उसके पीछे होता है। हम लोगों की अवस्था वैसा ही है, हम सोचते हैं पानी लिया इधर भी आए

दौड़ते, कुछ नहीं। कुछ नहीं है। दो दिन के बाद सुख है। हमको लगता है वहां सुख है, वहां आराम है, दौड़ते हैं, जा के देखते है आराम भी नहीं, सुख भी नहीं कुछ। जो है वही है। तो, मेरे कहने का मतलब यह है, भगवान कृष्ण अर्जुन को इसलिए कहते हैं कि ये इंद्रियों और मन को काबू में रखो। रहने से मन स्थिर होगा। और मन, बुद्धि जब स्थिर हो जाती है, चित्त भी उनका ऐसे स्थिर हो जाती है, स्थिर।

---

ISBN: 978-93-5592-131-5

### **Printing Schee:**

**32,1,30,3,28,5,26,7,24,9,22,11,20,13,18,  
15,4,29,2,31,8,25,6,27,12,21,10,23,16,17  
,14,19**



# GITA AND CONSCIOUSNESS

The Path of Living

2



## CONTENTS Page No.

2.01. फोकस्ड माइंड	35
2.02. कामना और वासना	37
2.03. आसक्ति	40
2.04. क्रोध	44
2.05. बुद्धि	47
2.06. युद्ध अनिवार्य है	49
2.07. बुद्धि भ्रष्ट	52
2.08. कुंभकर्ण	54
2.09. कंप्यूज्ड मेमोरी	61
2.10. रूइन ऑफ़ रीज़न	67

## 2.01. फोकस्ड माइंड

चलो, कोई भी अवस्था में कुछ नहीं कर सकता है। स्टूडेंट्स, यू कैन अप्लाई दिस। फोकस्ड, माइंडली जगह फोकस्ड करो। अवर माइंड इज नॉट फोकस्ड। बट यंग पीपल, यंगस्टर, देयर माइंड इज नॉट फोकस्ड। देयर इंटेलेक्ट इज नॉट फोकस्ड। इधर-उधर, उधर वो क्या कुछ लगा है। नहीं करेगा। माइंड सो

फिकल, बिकॉज माइंड स्पिरिचुअल,  
दैट इज़ व्हाय उसको आनंद नहीं  
मिलता है, सुख नहीं मिलता है। क्यों  
नहीं लिखी है? तो स्ट्रेन स्ट्रेस हो जाता  
है। व्हाई यू फील स्ट्रेन एंड स्ट्रेस?  
व्हाइल यू फील मेंटल स्ट्रेज, व्हाइल यू  
सफर फ्रॉम मेंटल टेंशन और फर्स्ट  
अदरवाइज वी कैन से फ्रस्ट्रेशन, क्यों?  
इसके बाद आई आईसी श्लोक के  
बाद भगवान कृष्ण कहते हैं कि क्यों

फ्रस्ट्रेशन होती है? कैसे कामना  
वासनाओं की उत्पत्ति होती है।

## **2.02. कामना और वासना**

और जब कामना और वासना की पूर्ति  
नहीं होती है तो मनुष्य का हो जाता है,  
छोड़ पाया जाता है तो ये हो सकता है  
और उस, एंड बी साइंटिफिक एंड  
नेशनल, ये ज़मीन की जरूरत है। ये  
सुंदर ढंग से बताते हैं। क्या बताते हैं  
कि जब? हमारी वासना और

कामनाओं के ऊपर वासना और कामना कैसे उद्भव होता है? हाउ इट इज क्रिएटेड, वासना कामना हाउ इज प्रोड्यूसड? सुंदर ढंग से यहां कहते हैं देखिए। एक बार फिर से सबका स्वागत है दोस्तों। ज्ञान नपुंसक है। संगत तेश उपजायते, संगत सम जायते काम, कामात क्रोध गोभी जायते। इंग्लिश कन्वेंशन में भी गुणों को। ब्रोडिंग ऑन द सेंस ऑफ,

ब्रोडिंग ऑन द ऑब्जेक्ट ऑफ सेंसेस,  
मैन डेवलप्स अटैचमेंट टू देम। फ्रॉम  
अटैचमेंट कम्स डिज़ायर एंड फ्रॉम  
डिज़ायर एंगर स्पाउट्स फोर्थ।  
ब्रोडिंग ऑन द सेंस ऑब्जेक्ट ऑफ  
सेंसेस, कोई भी चीज लक्ष्य की  
आपको को देखा और उसके ऊपर  
आप बार-बार चिंता करते। करते भी  
हैं। नहीं बोलेंगे, या लोग कहते हैं।  
आप समझते हैं, मैं नहीं बोलना

चाहूँगा। यू अंडरस्टैंड यू? तो जो भी हो, जो भी आपने प्रिय वस्तु किया है, वह होता है, वेरी मच डियर टू यू और उसको।

### **2.03. आसक्ति**

तरह चिंतन करते हैं। और बार-बार चिंतन करने से उसके प्रति आसक्ति उत्पन्न होती है। इज़ वेरी साइंटिफिक। अब देखा कोई मॉल में गया है। और मॉल में गया और देखा, बढ़िया बढ़िया

चीज हम बहुत कुछ है। सो मेनी एलोरिंग ऑब्जेक्ट्स एंड प्रॉपर्टी। तो आपको भी अच्छा लगा, जी। आप कोई भी खरीद सकते हैं। पर लेकिन आपको फिर अगली बार आएंगे तो खरीदेंगे। लेकिन वो जो चीज आपने देखी और बार-बार उसका अपना चिंतन किया। मन ही मन चिंतन किया। बार-बार यह चीज़ के चीज़ के बारे में आप सोचेंगे, चिंतन करेंगे।

उससे क्या होता है? उससे आप उस चीज़ के प्रति आसक्त हैं आप। अटैचमेंट ब्रूडिंग ऑन द ऑब्जेक्ट ऑफ़ सेंसेस, मैन डेवलप अटैचमेंट। उसके प्रति वो आसक्त। और आसक्ति जब हो जाता है, आसक्ति से ही कामना और वासनाओं की उत्पत्ति होती है। कामना और वासना से तृप्तता नहीं होती है, एडजस्टमेंट। और क्या होता है? जब कामना और

वासनाओं को पुष्टि नहीं होती है, तब हम चिकित्सक के पास जाते हैं, निराशा हो जाती है, मन ठीक नहीं रहता है। देन यू लाइक दिस कॉल्ड फ्रॉम डिजायर, एंगर, स्ट्रोकस, वो। जब वासनाओं की पूर्ति नहीं होती है, सबके जीवन में किसी का कम, किसी का ज्यादा है। जब कोई चीज के प्रति हमें।

## 2.04. क्रोध

अपने होगी और उसकी अनुभूति जब हमको चीज उपक्रम आ रहा है, सोचा कि हम खरीदेंगे इसको एंजॉय करेंगे, ये करेंगे, वो करेंगे और हम उसको खरीदेंगे। जब वो खरीद नहीं पाते हैं, तब कितना गुस्सा हो जाते हैं। एक छोटा बच्चा जिसको कोई उतना ज्ञान नहीं है, क्या है फिर भी कुछ भी नहीं है, तो भी वो भी कितना चिड़चिड़ा हो

जाता है। पापा, हमें वो चीज़ चाहिए। जब उसको वो चीज़ नहीं मिलती है, तो बच्चा कितना क्रोधित हो जाता है। होता है कि बताओ? पहले वह तुम दोनों शांत राय तक बैठे हैं। बहुत गुस्सा है, माँ को नोचता है, सीट कोदता है, चिल्लाता है। वो तो कुछ नहीं इतना जानता क्या आसक्ति है, क्या नहीं है। लेकिन उसको एक ऐसा अवस्था आ गया, क्रोध। इसलिए बहुत

सुंदर ढंग से भगवान कृष्ण को समझाते हैं। जब कोई भी कामना वासंती पूरी नहीं होती है, तब। क्रोध, जब व्यक्ति क्रोधित हो जाता है, तब उसका बहुत कुछ हो सकता है। बहुत कुछ हो सकता है और क्या कहता है देखिए। फ्रॉम एंगर, कोसेस, डेल्यूशन। जब क्रोधित हो जाता है। और क्रोधित से ही मोह जो है, उसका उत्पन्न होता है। मोह उत्पन्न होता है ये

क्रोध से। और क्रोध से ये उत्पन्न होता है मोह। और फिर मोह से क्या होता है?

### 2.05. बुद्धि

बुद्धि तो अब क्या, बुद्धि काम ही नहीं करता। मोह से बुद्धि भी काम करना बंद, मोह से तो बुद्धि काम करता ही नहीं। इतना धृतराष्ट्र जितना मोह ग्रस्त हो गए थे पुत्र के प्रति इतना अंधा मोह था उसका। धृतराष्ट्र का। धृतराष्ट्र सब जानते थे कि जो भी हमारे कौरव, हमारे बच्चे जो कर रहे हैं

बिल्कुल अन्यायी कर रहे हैं। लेकिन मोह के कारण उनकी बुद्धि, धृतराष्ट्र की बुद्धि काम नहीं करती। इंटेलेक्ट टोटली फेल हो गई। जब मोह के कारण उनके काम बिलकुल नहीं होता, उसको कहते हैं मोह। मैंने बताया था आप लोगों को याद होगा कि जब जो है बच्चों के प्रति हमारा मोह होता है।

तो कोई भी कहता है कि देखिए आपका लड़का लड़की ऐसा क्यों कर रहा है। ठीक नहीं है उसका रास्ता ठीक नहीं है। उसको

कुछ बोलिए कहिए। वो सुनता नहीं। पिताजी माताजी इतना मुँह फुला के बैठ जाता है। अरे नहीं नहीं, मेरा बच्चा, मेरा लड़का लड़की सब अच्छा है। ठीक है वो। देखो, क्या तकलीफ है जीवन का, सभी जानते हैं बिगड़ जाता है। उसी प्रकार विदु ने समझाया था। उसके बाद भगवान कृष्ण स्वयं समझाते हैं, धृतराष्ट्र को।

## 2.06. युद्ध अनिवार्य है

समझाते हैं। खुद आते हैं शांति का प्रस्ताव लेकर इस समुद्र ले के दरबार में आते भगवान कृष्ण युधिष्ठिर के दरबार में आते हैं और कहते हैं महाराज, अपने इन बच्चों को समझाइए, कौरवों को समझाइए। अभी तो नाते को समझेंगे। समझ नहीं रहे हैं और ये सुन लें अगर समझेंगे तो युद्ध अनिवार्य है। विदुर आके कहते हैं, भगवान विदुर आके ऐसे हाथ जोड़के कहते हैं भगवान आप कुछ करिए। आप अगर नहीं करेंगे

भक्त को नहीं बोलेंगे, आप ऐसा ही करेंगे तो फिर युद्ध अनिवार्य है और युद्ध होने से पूरा वंश नष्ट हो जाएगा। और वह भी एंड दोनों ही कांग्रेस, बेटा पिताजी और बेटा दोनों ही बिल्कुल कांग्रेस।

इतना इसलिए तो सुर्धन वो छह बात वो कहा। और छह बात क्या है क्या क्या है। सुर्धन कहता है कि मैं जानता हूं क्या छह क्या सत्य नहीं है, क्या सत्य है, क्या न्याय है, क्या अन्याय है, क्या धर्म है, क्या अधर्म है, मैं सब कुछ जानता हूं। लेकिन जानने

पर भी आई एम हेल्पलेस। बिकॉज़ आई एम हेल्पलेस एंड आई एम गोइंग टू डू ऑल सॉर्ट्स ऑफ़ अनरिचुअल्स। यार, अगर हवन में जितनी भी चीजें होती हैं, अब सब हम करने के लिए जा रहे हैं। क्यों जा रहे हैं? एंड व्हाई आई एम हेल्पलेस?

## 2.07. बुद्धि भ्रष्ट

प्रवृत्ति होती है ना हमारे अंदर संस्कार, बिकम सो स्ट्रांग नोइंग वेरी वेल दैट इट इज नॉट राइट, इट्स नॉट गुड, इट्स अनराइट्युअस। जानते हुए भी हम अधर्म को नहीं छोड़ सकते हैं और धर्म को नहीं अपना सकते। किसी को ढूंढो। जिसे कोहलमा और जो लोग उसको कहते हैं कि जब मोहग्रस्त कोई हो जाता है, उसका बुद्धि काम नहीं करता, करती है। कौन सा अच्छा है, कौन सा बुरा है, कौन सा ठीक

है, कौन सा नहीं है। टोटली दैट पर्सन लूजस पावर ऑफ डिस्क्रिमिनेशन। मतलब बुद्धि से ही डिस्क्रिमिनेट करते हैं, बुद्धि से ही समझते हैं, कौन सा अच्छा है, कौन सा बुरा है। ये बुद्धि भ्रष्ट हो गया। जैसे बिलकुल निराश थे, बुद्धि भ्रष्ट हो गया। रावण का जो बुद्धि भ्रष्ट हो गया, अरे मंदोदरी रावण जी को कहते हैं, अरे क्या दुख पड़ा है, स्त्री को अपने पास रखे हुए अनर्थ कर रहे हो? इतना बड़ा अधर्म कर रहे हो, अभी भी समय है। सीता जी को

छोड़ दो। मंदोदरी कहती है। लेकिन उसका बुद्धि भ्रष्ट, अहंकार से उसका बुद्धि भ्रष्ट हो गया। सीता को पाने के लिए उसका बुद्धि भ्रष्ट हो गया बिलकुल।

### **2.08. कुंभकर्ण**

थे कि बहुत बड़े ज्ञानी थे, बहुत बड़ा पंडित थे, बहुत बड़ा साकर थे। इन चीजों उनको बल मिला। लेकिन ऐसा हो जाता है कि किसी चक्कर में पड़ जाता है, हमारा भ्रष्ट हो जाता है। पुरुष हो गया, मनु जी कितनी

बार समझाएं? मनु जी क्यों? रामायण? टीवी तो देखा होगा। ये कह रहा, ये तो आ रहा है, सब कोई दूढ़ है। लक्ष्मण के पास, राम के पास सब कोई हार रहा है। तब रावण ने देखा तो बहुत मुश्किल बात है, मेघनाथ चला गया, ये चला गया, वो चला गया, बड़े-बड़े योद्धा जो थे, लंका में सब एक-एक जाने लगा, पराजित हो गया। तब रावण ने देखा बहुत मुश्किल है, उसको है। तो कि ग्राम उसने क्या किया? कुंभकर्ण को उठाया। और कुंभकर्ण तो सो रहा है। देखा

नहीं कभी टीवी में नहीं देखा है? टीवी में तो अटर फटर देखता है लेकिन ये सब नहीं देखता है। तो रावण इनको इसको। क्या है? कुंभकरण को उठाया थोड़ा था, 6 महीने सोता था और 6 महीने जागता था, इसमें बहुत कुछ है। और क्या हो गया? यह जो तुम्हारा तो रावण ने खबर भेजा रावण ने, कुंभकरण को उठाओ, बचाओ युद्ध करने के लिए बोलो नहीं तो हम कुल सब नष्ट हो जाएगा। रावण को तब आ गया, रावण तो पहले ही हो गए। कुम्भकर्ण तो

पहले बहुत गुस्सा में आ गए। अब जब उन्होंने अच्छी तरह से सुना कि ये तो बहुत एन्जॉय कर रहा है, है ना? रावण पराई स्त्री को अपने घर में रखती है, बंदी बना दिया, तो बहुत बड़ा अपराध, इससे बड़ा अपराध और क्या हो सकता है।

### **2.09. कंप्यूज्ड मेमोरी**

क्या वार्तालाप कर रहा है? काश, ब्राह्मण को क्या कर रहे हो, आपको पाप लगेगा, आप ये काम कर रहे हैं, बहुत बड़ा अपराध कर रहे हैं, बहुत बड़ा अधर्म कर रहे हैं,

मुझसे उनका पढ़ाया एल एस डी को आपने घर में रखे, बंदी बना के रखे हैं, कष्ट दे रहे हैं, अत्याचार कर रहे हैं। गुमु गाना का समझा है बोल रहा है, गा रहा है। रावण का अहंकार इतना था। मोह भी हो गया था सीता जी के प्रति, सबके प्रति। और उस अहंकार उसका मरने का कारण बन गया था कारण। इसलिए, इसलिए रावण वध हुआ। रावण वध अहंकार के कारण, रावण को बुद्धि में, जब लोगों को अहंकार हो अहंकारी हो जाते हैं, तो बुद्धि नहीं काम

करती, बुद्धि भ्रष्ट हो जाती है। इसलिए रावण की बुद्धि भ्रष्ट हो गई, भ्रष्ट हो गई। इसलिए शायद आपको मैंने बताया होगा, बहुत जगह बताया होगा। कि जब रावण को वध करके रामचंद्र जी आते हैं। कौशल्या का चरण स्पर्श करते हैं। कौशल्या ने आशीर्वाद देता है कि उन्होंने बहुत बड़ा काम किया। तुमने रावण को वध किया। क्योंकि मैंने कभी रावण को वध नहीं किया, उसका जो अहंकार है, उसको उसी ने रावण को वध किया, हमने क्या

रावण को वध नहीं किया। हमने रावण को वध नहीं किया, अहंकार इसको मारा है। अहंकार इसलिए भगवान कृष्ण हम लोगों को सावधान कर देते हैं। क्या सावधान कर देते हैं? कि जब डेविएशन मोह हो जाता है, मोह मनुष्य की बुद्धि नहीं काम करती, कंप्यूज्ड मेमोरी हो जाता है और ये कंप्यूज्ड मेमोरी क्या होता है? कि एकदम हमको मार डालता है।

## **2.10. रूइन् ऑफ़ रीज़न**

खुदा भवति सम्मोह। सम्मोह स्थिति विग्रह।  
स्थिति हंसाद बुद्धिनाशु, बुद्धि नाशाद  
प्रणुस्कृति। यह कहते हैं कि इसके बाद  
कहते हैं, फ्रॉम एंगर प्रोसीड्स डिल्यूशन।  
फ्रॉम डिल्यूशन कंप्यूज्ड मेमोरी, फ्रॉम  
कंप्यूज्ड मेमोरी रूइन ऑफ़ रीज़न।  
रीज़निंग कुछ नहीं। रीज़निंग होता है ना,  
सब कुछ खत्म हो जाता है। एंड ड्यू टू द  
रूइन ऑफ़ रीज़न। जब कौन सा भला,  
कौन सा अच्छा, ये जब हम निर्णय नहीं कर  
पाते हैं तब ही प्रिंसेस वो बिल्कुल नष्ट हो

जाते हैं। बिल्कुल नष्ट हो गया जैसे दुनिया तो नष्ट हो रही है, रावण नष्ट हो गया। इतिहास धन नष्ट हो गया और भी बहुत सारे उदाहरण हैं जी। है? कौन कौन? तो बोलो ना, बोलो ना, हम सबको ले आते हैं। नहीं बोलना? नहीं नहीं, क्यों बोलना है? बोलो, जब बोलना है, तो अच्छी बात बोलो। क्या हुआ? ये खिलौना किसका है? किसका? बलि? राजा बलि का है? क्या अंकल का था?

मरने से तुमको मारा। क्या अंतर है? क्या अंतर है तो बोलो उनको बहुत बोलो। मैं कुछ बोलूंगा तो लोगों को लगेगा कि मैं पागल हो गया हूँ।

---

ISBN: 978-93-5592-131-4

## **Printing Schee:**

**64,33,62,35,60,37,58,39,56,41,5  
4,43,52,45,50,47,36,61,34,63,40,  
57,38,59,44,53,42,55,48,49,46,5  
1**



# GITA AND CONSCIOUSNESS

The Path of Living

3



## CONTENTS Page No.

3.1. आसक्ति	67
3.2. क्रोध-मोह	69
3.3. अहंकार	71
3.4. धर्मक्षेत्र	75
3.5. महायुद्ध	79
93.6.इंफ्रास्ट्रक्चर	85
53.7.क्रोध	88
3.8. इतिहास	90
3.9. रणनीति	93
3.10.आसक्ति	95

### 3.01. आसक्ति

गुरुजी बात बता रही। राम भगवान ने उसको रावण को मारा था। आपसे रावण को मार दिया ना, भाई खुद ही रावण को मारता तो बाबल बाबा को भी नीचे लगा ना। क्या? कौन जान पाएगा बोलो? कौन मैं जान पाएगा? रामचरितमानस पढ़ लो। तब आपको बहुत बड़े रामचरित मालूम। हम्म। क्या बेटा? मुझे पता नहीं, भूल गया, जो

भी हो। जो भी कहने का है कि ये सब अहंकार से और इस मोह से आदमी नष्ट हो जाता है, जिंदगी बर्बाद हो जाता है। जिंदगी बर्बाद हो जाता है। तो भगवान कृष्ण जी वही कहते थे कि एक जो चेन रिएक्शन हम देख रहे हैं, वे सोसायटी इफेक्ट कि कैसे ये आसक्ति होती है और फिर आसक्ति से उत्पन्न होता है वासना और कामनाएं उत्पन्न होती है और जब

वासना और कामना की पूर्ति नहीं होती है, तो हम बहुत क्रोधाग्नि बहुत क्रोधाग्नि हो जाते हैं। पूर्ति नहीं होता है तभी तो उसको हम कहते हैं फ्रस्ट्रेशन इन अदर वर्ड्स। निराशा का सार, मिला नहीं।

### **3.02. क्रोध-मोह**

और फिर क्या-क्या कहते हैं? क्रोध उत्पन्न होता है, और क्रोध से क्या होता है? क्रोध से मोह उत्पन्न होता है। और

मोह से क्या होता है? हमारी स्मृति नष्ट हो जाती है। स्मृति नष्ट हो जाने के कारण जीवन बिल्कुल बेकार हो जाता है, टूट जाता है, और खराब हो जाता है। यही सत्य है। यदि तुम्हारा कोई प्रश्न है तो बताओ। इसमें इधर-उधर की कोई बात नहीं है, यह पूरी तरह वैज्ञानिक है। प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में यह घटना घटती है। हाँ, सही कह रहे हो—प्रत्येक के जीवन में यह

घटित होता है। हर कोई इस सत्य को नकार नहीं सकता। किसी के जीवन में यह कम होता है, किसी के जीवन में अधिक होता है। दुर्भाग्यवश, यही वास्तविकता है। तो अब समझो, यही कहा गया है। देखो, ऐसा ही होता है।

### **3.03. अहंकार**

करना पड़ेगा ना? कम करना है, तो कम करो। यदि निराशा कठोर हो तो काम करो। काम करना बहुत कठिन

है, इतना आसान नहीं है। अरे, वह तो आसक्ति है—आसक्ति ही कारण है। इसी आसक्ति के कारण रामायण रची गई, महाभारत रचा गया। हम क्या कहें? यदि कुछ मिलता है तो हम क्या करें? हम तो समय के भीतर ही बंधे हैं। आपके *वचनामृत* हमने नहीं पढ़े। बहुत सुंदर ढंग से श्री रामकृष्ण कहते हैं कि अहंकार दो प्रकार का होता है—एक कच्चा और एक पक्का।

*One is unripe ego and one is ripe ego.* जब रावण का अहंकार था, वह कच्चा था—*unripe ego*। और रामचंद्र जी का अहंकार पक्का था—*ripe ego*। कच्चा अहंकार क्या होता है? "हम यह करेंगे, वह कर सकते हैं, सब पर विजय पा सकते हैं। हमारे जैसा कोई नहीं है दुनिया में।" यही है कच्चा अहंकार। रामचंद्र जी के साथ हनुमान जी जैसे शक्तिशाली सेवक

थे। वे कहते थे—"हम राम के सेवक हैं, हम भगवान के दास हैं।" यही है पक्का अहंकार। रामचंद्र जी हमारे प्रभु हैं। जो इस सत्य को स्वीकार करता है, वही परखा हुआ और सही मार्ग पर है। उसी प्रकार अभ्यास करो, उसी प्रकार से इसे जीवन में उतारो, तब देखो क्या होता है। लेकिन हमारा मन बहुत कठिन है, बहुत मुश्किल है।

मैं तो कहता हूँ कि यही हमारी सबसे बड़ी चुनौती है।

### **3.04. धर्मक्षेत्र**

करना पड़ेगा ना? कम करना है, कम करो। निराशा सख्ता हो तो काम करो। काम करना बहुत कठिन इज नाँट सो ईज़ी। अरे, वो तो आसक्ति है। आसक्ति। ये आसक्ति के कारण ही रामायण रचा गया, ये महाभारत रचा गया। आसक्ति के कारण। हम क्या

बोले? मैं कुछ देती तो हम क्या करें,  
तो हम तो वक्त के अंदर ही हैं।  
आपके वचनामृत नहीं पढ़ा हमने।  
बहुत सुंदर ढंग से, बहुत सुंदर ढंग से  
श्री रामकृष्ण कहते हैं। दो प्रकार की  
ईगो होते हैं, अहंकार। एक है कच्चा,  
एक है पक्का। वन इज अनराइप ईगो  
एंड वन इज राइप ईगो। जब रावण  
का था ना वही, इट वाज अनराइप  
ईगो, कच्चा था। और रामचंद्र हो जो

भी हो, उनका क्या था? अंदर उसका भी क्या रहता। अगर तू मेरा काम नहीं कर सकता है, तो क्यों नहीं कर सकता है? उसका अहम् क्या था? पक्का अहम्। तो कच्चा अहम् क्या होता है? हम ये करेंगे, वो कर सकते हैं, ये कर सकते हैं, मार सकते हैं। हमारे जैसा कोई भी नहीं है दुनिया में इसको कच्चा अहम् अनराइप इगो। और रामचंद्र जी जैसा हनुमान जी

इतना शक्तिशाली थे। वी आर राम के सेवक है। और आपके दास है। हम भगवान के दास है। हम तो भगवान के दास है। ठीक है, आज नहीं। रामचंद्र जी तो हमारे प्रभु हैं। ये जो इसको कहता है, परफेक्ट परखा है, राइट हो। उसी प्रकार करो। उसी प्रकार से इसको प्रैक्टिस करो, तब देखो क्या होता है। लेकिन हमारा ये माइंड जो है, बहुत मुश्किल है। मैं तो कहता, मैं

तो कहता हूँ कि हमारे, मैं तो कहता हूँ, हमारे जो।

### **3.05. महायुद्ध**

और कितनी बातें कहें? थोड़ा-सा इंसान के संचार से सब स्पष्ट हो जाता है। अहंकार से ही समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। हाँ, सही है। क्यों इकट्ठा हो? धीरे बोलो, समझने दो। किसी पर तेज बोलो तो वे खाना भी नहीं खाते।

इन्हीं क्षेत्रों को *धर्मक्षेत्र* कहा गया है। कुरुक्षेत्र की व्याख्या करते समय द्रोणाचार्य बैठे थे, और यह एक बहुत अच्छा प्रश्न है। कुरुक्षेत्र को धर्मक्षेत्र इसलिए कहा जाता है क्योंकि वहाँ जो युद्ध हुआ था, वह केवल प्रतिष्ठा के लिए नहीं था, बल्कि धर्म की रक्षा के लिए था। यदि कुरुक्षेत्र में युद्ध न होता, तो धर्म की प्रतिष्ठा स्थापित न हो पाती। और धर्म क्या है, यह भी लोग नहीं

समझ पाते। इसलिए कुरुक्षेत्र युद्ध हुआ। धर्म ही सत्य है, अधर्म सत्य नहीं है। धर्म ही स्थायी है, अधर्म कभी स्थायी नहीं हो सकता। यह हम सब जानते हैं। भगवान श्रीकृष्ण ने अर्जुन को बहुत प्रकार से समझाया। प्रथम अध्याय और द्वितीय अध्याय में स्पष्ट मिलता है कि यदि तुम युद्ध नहीं करोगे, तो लोगों को यह कभी पता नहीं चलेगा कि धर्म क्या है और अधर्म

क्या है। न्याय क्या है और अन्याय क्या है। और कितने लाइए बोलों। थोड़ा सा इंसान के कम्युनिकेशन से आ जाते हैं। अहंकार से उत्पन्न किए जाते हैं। यस। हैं? इकट्ठे क्यों? इधर धीरे बोलो, इधर लाना है। किसी को तेज बोलो, खाना नहीं खाते। ये उन क्षेत्रों को धर्म क्षेत्र कहा है। कुरुक्षेत्र को हम जैसे व्याख्या दुचार्य बैठे हैं, ये है रेजड वेरी गुड केश्वन। कुरुक्षेत्र इसलिए हम

कहते हैं कि कुरुक्षेत्र में जो लड़ाई हुई थी, घर उनकी प्रतिष्ठा के लिए लड़ाई हुई थी। इसलिए हम कहते हैं, इसको धर्मक्षेत्र कहते हैं। अगर कुरुक्षेत्र में लड़ाई नहीं होती, तो न जाने धर्म की हम प्रतिष्ठा नहीं कर पाते। और धर्म क्या है, यह भी लोग नहीं जानते। इसलिए कुरुक्षेत्र युद्ध हुआ और धर्म ही सत्य है। अधर्म सत्य नहीं है। धर्म ही टिक सकता है। हमेशा के लिए

अधर्म नहीं टिक सकता है। ये हम सबको मालूम होगा। सबको नई रीति भगवान कृष्ण अर्जुन को समझाते हैं बहुत तरह से, सेकंड चैप्टर में फर्स्ट चैप्टर में आपको मिलेगा कि देखो, तुम अगर युद्ध नहीं करोगे तो लोगों को यह पता नहीं चलेगा क्या धर्म है, क्या अधर्म है। क्या न्याय है, क्या अन्याय है।

### 3.06. इंफ्रास्ट्रक्चर

और इसलिए सबको पता चला—  
समग्र मानव जाति को पता चला—कि  
धर्म क्या है, अधर्म क्या है, सत्य क्या है,  
असत्य क्या है, न्याय क्या है और  
अन्याय क्या है। यह भी स्पष्ट हुआ कि  
धर्म के मार्ग पर चलने से अनेक  
आपत्तियाँ और विपत्तियाँ आ सकती  
हैं। शरीर कैद नहीं होता, जैसा हम  
पांडवों के जीवन में देखते हैं। कौरवों

ने उन्हें हर कठिनाई में डालने का प्रयास किया। लाक्षागृह बनाया, जलाकर मारना चाहा, षड्यंत्र रचे, बार-बार उन्हें समाप्त करने की कोशिश की। लेकिन यही दर्शाता है कि कुरुक्षेत्र केवल साधारण स्थान नहीं था, न ही साधारण युद्ध क्षेत्र था। कुरुक्षेत्र धर्म की प्रतिष्ठा का क्षेत्र था। आज हम युद्ध अनेक तरीकों से करते हैं—बॉम्बिंग, आधुनिक हथियारों से—

but उस समय का युद्ध अद्वितीय था। लोग कहते हैं कि इतना बड़ा युद्ध कभी नहीं हुआ। उस समय का *इन्फ्रास्ट्रक्चर* आज भी हमारे पास नहीं है। कितने घोड़े, कितने हाथी, कितनी विशाल सेना, भोजन, पानी और अन्य संसाधन—सब कुछ उस युद्ध में था। कुरुक्षेत्र का युद्ध वास्तव में *The Biggest War* था। उसका संगठन और व्यवस्था सबसे बड़ा *इन्फ्रास्ट्रक्चर*

माना जाता है। इस पर बहुत लोगों ने शोध भी किया है। युद्ध की शैली समय के साथ बदल गई है। पहले योद्धा घोड़े पर चढ़कर दौड़ते थे, हथियार चलाते थे। आज युद्ध में बम गिराए जाते हैं।

### **3.07. क्रोध**

ये हो गया। तकनीक भी अलग थी। उस समय का युद्ध का *इन्फ्रास्ट्रक्चर* अत्यंत विशाल था—लाखों-करोड़ों

सैनिक। हर किसी को पता था कि कितनी बड़ी सेना मौजूद है। उदाहरण के लिए, भारतीय सेना आज लगभग 14 लाख की है, लेकिन उस समय सेनाओं का आकार और गौरव कहीं अधिक था। वह वास्तव में बहुत बड़ा इन्फ्रास्ट्रक्चर था। इसलिए युद्ध भी अत्यंत विशेष था। यही कारण है कि उस युद्ध को धर्मक्षेत्र कहा गया— कुरुक्षेत्र धर्मक्षेत्र। ठीक है, यदि

आपको और कुछ पता हो तो बताइए।  
धन्यवाद, आने और सब साझा करने  
के लिए। अब प्रश्न यह है—क्रोध के  
बाद मोह कैसे उत्पन्न होता है?

### **3.08. इतिहास**

क्रोध शांत करना भाई और एंगर को  
शांत कर। जब क्रोधित कभी जब हम  
क्रोधित होते हैं, क्रोधित जब बताते हैं  
इनका ज्ञान नहीं रहता है। जब आदमी  
क्रोधित हो क्या क्या कर बैठता है,

मारता है। क्रोध में भी जाता है जिसको हम कहते हैं, हिताहित ज्ञान। क्रोधित होने से ये पर्सन गेट्स एनोइड, गेट्स एंग्री, बिकम्स एंग्री। फिर उसको क्या करना है, नहीं करना, क्या अच्छा है, क्या बुरा है जिसको हम कहते हैं हिताहित ज्ञान, वो बैठना है। क्रोध में आदमी क्या-क्या नहीं कर बैठता। अरे, क्या-क्या कनी का तो छोड़ो, उसका पूरा केमिस्ट्री बदल जाता है।

चेहरा बदल जाता है। आँख लाल हो जाता है, एकदम थकता है, ऐसा करता है, ऐसा करता है, चिल्लाता है। फुल बॉडी केमिस्ट्री चेंजेज़। कोई चोइस? आप अगर कोई धो एक बार, हो के आईना के सामने चौपड़े वो गए। देखा है क्या अभी तक? पूरा चेहरा बदल गया। आईना देख लिया क्या? आइना देख लिया है क्या? चाइना के सामने अगर जाओगे, देखोगे तो

पहचान लेगा मैं ऐसा हो गया, हाँ।  
इसलिए तो यह दीदी बोल रहा है, ऐसे थोड़ी  
काम बन जाएगा कि क्रोध से, क्रोध तो मोह  
है। क्रोध होने से हम क्या अच्छा, बुरा भूल  
जाते हैं। क्या करना चाहिए, नहीं करना  
भूल जाते हैं। मोह का भी तो एक काम है,  
कि क्या करना है, नहीं करना है। बुद्धि  
काम नहीं करती या बुद्धि भ्रष्ट हो जाता है,  
थोड़े-थोड़े ग्रेजुएट हो जाते हैं।

### **3.09. रणनीति**

जैसा कि आप जानते हैं, यह नीरवा है। प्रश्न उठता है कि उन लोगों के लिए यह स्थान क्यों चुना गया? क्या कुरुक्षेत्र युद्ध वास्तव में हुआ था या यह केवल एक काल्पनिक कथा है? यह प्रश्न बार-बार सामने आता है। कुछ लोग कहते हैं कि कृष्ण का चरित्र और व्यक्तित्व वास्तविक है, जबकि आजकल उनकी *personality* को चुनौती दी जा रही है। तो फिर क्यों कुरुक्षेत्र को युद्ध का स्थान चुना गया? क्या यह केवल एक प्रतीकात्मक चुनाव था या इसके पीछे कोई गहरी रणनीतिक

वजह थी? यह स्थान संकट और निर्णय का क्षेत्र था, जहाँ सभा और विचार-विमर्श होते थे। यही कारण है कि इसे चुना गया। ठीक ही कहा गया है कि उस समय राजधानी इंद्रप्रस्थ थी, जो आज की दिल्ली के निकट थी। यही क्षेत्र उस समय का राजनीतिक और सांस्कृतिक केंद्र था।

### **3.10. आसक्ति**

युद्ध क्षेत्र छोटा नहीं हो सकता। इसके लिए विशाल मैदान चाहिए, जहाँ लाखों सैनिक, हाथी, घोड़े और रथ समा सकें। छोटी जगह में इतना बड़ा युद्ध संभव नहीं था। इसलिए कुरुक्षेत्र जैसा खुला मैदान चुना गया।

उस समय युद्ध के नियम भी अलग थे। रात में हमला करना या निर्दोष लोगों पर आक्रमण करना स्वीकार्य नहीं था। युद्ध के लिए सख्त नियम थे। यही कारण था कि एक विशेष स्थान चुना गया, ताकि निर्दोष लोगों का जीवन संकट में न पड़े। जम्मू-कश्मीर से लेकर इंद्रप्रस्थ तक यह क्षेत्र रणनीतिक दृष्टि से महत्वपूर्ण था। राजधानी इंद्रप्रस्थ के निकट होने के कारण यह स्थान सुविधाजनक भी था। भरतपुर और अन्य निकटवर्ती क्षेत्रों को भी ध्यान में रखा गया। इस प्रकार कुरुक्षेत्र केवल एक साधारण युद्ध क्षेत्र नहीं था, बल्कि धर्म और राजनीति दोनों की दृष्टि से उपयुक्त स्थल था।

---

ISBN: 978-93-5592-131-4

**Printing Schee:**

**32,1,30,3,28,5,26,7,24,9,22,11,20,13,18,15,4,  
29,2,31,8,25,6,27,12,21,10,23,16,17,14,19**

**32,1,30,3,28,5,26,7,4,29,2,31,8,25,6,27,24,9,  
22,11,20,13,18,15,12,21,10,23,16,17,14,19**



# GITA AND CONSCIOUSNESS

The Path of Living

4



## CONTENTS Page No.

4.01.	महामाया का स्वरूप	99
4.02.	कॉन्फिडेंस, अहंकार	101
4.03.	रावण का अहंकार	105
4.04.	राग और द्वेष	108
4.05.	संयमित जीवन	111
4.06.	जीने की कला	113
4.07.	सुख-दुख का अनुभव	117
4.08.	चित्तवृत्ति निरोध	119
4.09.	ध्यान और राजयोग	123
4.10.	कोई शॉर्टकट नहीं	126

#### **4.01. महामाया का स्वरूप**

गया था? ठीक है। अरे बोलते कि हम भी तो माया का पूजा करते हैं। वहां पर मां का खाली क्या है? तो महामाया है। माया नहीं, महामाया है। उसका पूजा हम नहीं करते। रात भर जगते नहीं है हम। माया करते हैं। बोलते नहीं, पूजा करना भी छोड़ दें। हम घर में उसका पूजा करते हैं। कि जितने भी देव देवी हैं, ये सब महामाया है।

महामाया का रूप है ये। भगवती, सरस्वती, जगरात्री ये महामाया का रूप है। उसका दुनिया काम करते हैं। तो बौद्ध धर्म के अंदर हिंदू धर्म ही है, मतलब हार किया। यह वह नहीं, वह वह सामने गाड़ी सेट में करता है, हमारा जो। रतन, और क्या है? वो कह रहे हैं भगवान जी कहते हैं, "माया वाले निकाल लेंगे।" माया बोले उसी में संजा रहे, माया खत्म हो जाए सॉरी।

## 4.02. कॉन्फिडेंस, अहंकार

सेल्फ कॉन्फिडेंस यस, वो कभी-कभी ओवरलैपिंग हो जाता है। कभी-कभी हम गलतफहमी में पड़ जाते हैं कि सेल्फ कॉन्फिडेंस जो है, वो लगता है कि अहंकार है। सेल्फ कॉन्फिडेंस और अहंकार अलग चीज़ है। सेल्फ कॉन्फिडेंस क्या है? सेल्फ कॉन्फिडेंस, खुद ही रहे, आत्म प्रत्यय, आत्मविश्वास उसको हम कहते हैं। सेल्फ रिलायंस

उसको कहते हैं। तो हम अपने ऊपर विश्वास करते हैं। अपने आप। आप ये ऊपर इसमें भरोसा रखते हैं, विश्वास करते हैं, हमारे अपने अंदर अंदरूनी जो शक्ति होती है उस पर हम विश्वास करते हैं, पक्का करते हैं कि हम हमारे लिए कोई भी काम असंभव नहीं है। हम चाहे तो हम कर सकते हैं। स्वामी विवेकानंद जी की बात स्वामी विवेकानंद जी कहते हैं बार-बार

कहते हैं इनफिनिट पावर लाइज़ विथ इन यू यू कैन डू एनीथिंग एंड एवरीथिंग। ये अहंकार है, ये। ये सेल्फ कॉन्फिडेंस, सेल्फ कॉन्फिडेंस और अहंकार ये तभी कन्वर्ट हो जाता है ईगो में। कभी हो तो हो सकता है, हो सकता है लेकिन हमें ये ख्याल रखना है कि ये देखो ख्याल कि जो अहंकार से अपना, अपने को भी नुकसान पहुंच

सकता है और दूसरे को भी हम नुकसान पहुंचा सकते हैं, ये देखना है। और ये जो सेल्फ कॉन्फिडेंस जो है ये हमारे लिए तो ठीक है। हम और भी आगे बढ़ेंगे। धीरे-धीरे आगे बढ़ते रहेंगे। इसके लिए हम।

### **4.03. रावण का अहंकार**

नुकसान नहीं होगा और मेरा भी तो नुकसान नहीं होगा, अंडरस्टैंडिंग या अपनी डिफरेंशिएट बिटवीन, बिटवीन

से बिटवीन सेल्फ कॉन्फिडेंस है ना वो क्या होता है? मैं ही कर सकता हूँ। नहीं, यही रख सकता हूँ। ये हो गया आत्मा कि मैं ही यार, मैं ही क्यों हूँ, दूसरे लोग भी कर सकते हैं। यस, यस यू आर करेक्ट कि मेरे छोड़के और कोई नहीं कर सकता है। रावण का वही क्या है? रावण यही सोचता था कि मेरे जैसे शक्तिशाली, मेरे जैसे एकदम सैन्य दिए हैं, है ना, शक्तिशाली पुरुष

कोई नहीं है। हैं और यूं मैं केवल एक यह आशंका यह आशंका है। हम दूसरा भी कर सकते हैं, लेकिन हमें सेल्फ कॉन्फिडेंस और क्या होता है, आत्मविश्वास? कि हमारे अंदर जो शक्ति है, स्वामी विवेकानंद जी कहते हैं, हमारे अंदर शक्ति है। वो शक्ति से तुम बहुत कुछ कर सकते हो, चाइल्ड बहुत कुछ कर सकते हो। यह साहूने

की क्या बात है और क्या है बता। चलो हो गया ये।

#### **4.04. राग और द्वेष**

And from 64 to 66, we can say the three verses of the second chapter are very truthful. 64  
स्लोक राग द्वेष वियुक्त विषय इंद्रिय  
चरण आत्म वस्य विधयात्मा न  
विधयात्मा प्रसादम अधिगच्छति, राग  
देश वियुक्ति। Do see, when you

are eating or perceiving anything, or enjoying anything, there are two things there: attraction and aversion. Each being is having to fight. One is attraction and aversion. If good things are there, you are attracted to good things. If things are not good, bad, then there will be aversion. Raga

means attraction. Means. So, is there. And Bhagwan Krishna is telling Arjuna. What discipline Yogi, moving among the objects with a sense under control and free from attraction and aversion, gains in tranquility. यह समझने की बात है। बात ऐसी है, परंतु आसक्ति और

द्वेष से रहित होकर संयमित मन वाला  
जो पुरुष अपने

#### **4.05. संयमित जीवन**

के द्वारा विषयों में व्यवहार करता है  
और वो प्रशंसा को प्राप्त होता है।  
कृष्णा इज नॉट टेलिंग अर्जुना, जस्ट यू  
कंट्रोल योर सेंसेस, कंट्रोल योर माइंड  
एंड गो अवे फ्रॉम द सोसाइटी, गो अवे  
फ्रॉम द हाउस एंड जंगल और  
फॉरेस्ट, ओके वी डू सम साधना।

अब्बा कृष्णा इज आल्सो टेलिंग टू श्री  
रामकृष्ण स्वामी विवेकानंद इज  
टेलिंग अस, डोन्ट रन अवे फ्रॉम  
हाउस ऑफ लाइफ। डोन्ट रन अवे  
फ्रॉम होम। चेंज द सोसाइटी, चेंज द  
फॅमिली। और आप एन्जॉय कर सकते  
हैं थिंग्स ऑफ़ ऑब्जेक्ट। कुछ तो  
कुछ हमको करना पड़ेगा। हम तो  
विषयों का भोग करना पड़ेगा। हमको  
खाना पड़ेगा, चलना पड़ेगा, सब कुछ

करना पड़ेगा, पहनना पड़ेगा। गाड़ी में चढ़ना पड़ेगा, जो आवश्यक है। ये सब तो करना पड़ेगा। नहीं तो कैसे जी सकते हैं? ये सब अगर नहीं कहेंगे, करेंगे, हम मन को तंत्र में लाए या और बोलेगा हमको चाय भी नहीं, चीनी भी नहीं, ट्रेनिंग भी नहीं, कुछ भी नहीं करेंगे, तब क्या होगा? तो जीने इस वक्त हमको जीना है, हमको रहना है। परिवार में रहना है, समाज में रहना है,

हमको रहना है। तो हम कैसे रह सकते हैं, जी सकते हैं। इस सोसाइटी में, समाज में, परिवार में, संसार में कैसे जी सकते हैं?

#### **4.06. जीने की कला:**

जीने की कला होती है। जैसे आर्ट ऑफ़ लिविंग इन सोसाइटी, इन द फैमिली, इन इस वर्ल्ड, मून इन वर्ल्ड देयर इज अ टेक्निक। अनफॉर्चूनेटली, वी डू नॉट नो द टेक्निक ऑफ़ लिविंग

इन द सोसाइटी, लिविंग इन द  
फैमिली, लिविंग इन दिस वर्ल्ड। हम  
उसकी कला को नहीं जानते, जीने की  
कला। कह आपको हमको जानना  
चाहिए, टेक्निक हमको जानना  
चाहिए। जैसे उस दिन मैं कह रहा था  
दैट वन लेडी आई डॉट थिंक यस कम  
और नॉट आई वाज गिविंग सम  
एग्जांपल। देन वो कहा कि महाराज  
वैसा ही क्या है क्या आपको कोई टेप

रिकॉर्डर दिया था और वो चल गया और हो गया है? याद है? क्या क्या है और क्या क्या है? हम्म।

#### **4.07. सुख-दुख का अनुभव**

या फिर मोस्ट इंपोर्टेंट नॉलेज और टेक्निक हाउ टू लीड पीसफुल एंड मीनिंगफुल लाइफ। इसलिए भगवान क्या कहते हैं? कृष्णा यहां कहते हैं, भगवान कृष्ण जो कहते हैं, क्या कहते हैं? ये राग द्वेष। जिसके परे होकर क्या करना है, मन को इंद्रियों को संयमित करना है और संयमित

करके हमें यहां रहना है। हमें दुख का, सुख का अनुभव क्या होता है, वही। तथा कौन बताएगा? हमें दुख का अनुभव होता है, सुख का अनुभव क्या होता है? दुख और सुख का कारण यह है। दुख और सुख का हम अनुभव करते हैं मन में, चित्त में। जब चित्त, मन, अहंकार और ये सब समय। क्या बोल देता है। और मन से हम सब कुछ अनुभव करते हैं। व्हेन माइंड गेट्स कनेक्टेड विद द सेंसेस ऑलरेडी आई गेट लेट टाइम। और जब मन इंद्रियों से युक्त

हो जाता है और युक्त हो जाने से हम कुछ अनुभव करते हैं और चित्त में हम अनुभव करते हैं। जब कुछ अच्छा होता है, तो अच्छा अनुभव करते हैं, जब कुछ बुरा होता है, तो बुरा अनुभव करते हैं। यह है ना सोचना। और मन हम लोग कहते हैं ना अशांति अशांति क्या है? अशांति कुछ बाहर से कोई चीज़ आ गया, कैसे गड़बड़ हो गया फिर अशांति। तो वी बिकम रेस्टलेस। क्यों नहीं सुन सकते हो? मन रेस्टलेस है, मन रेस्टलेस हो सकता है। मन

इधर-उधर भागता है, मन इधर-उधर भागता है, तो क्या करें? एंड आप सब बैठे हैं चुपचाप, ऐसे लगता है कि आपको तो मन बिल्कुल कंट्रोल हो गया, एवरीथिंग।

#### **4.08. चित्तवृत्ति निरोध**

इच्छा निर्माण या अपने फोकस सामने होना चाहिए, योर माइंड इज़ व्हाट इज़ कॉल्ड 1.8 इसी में कितनी बार बिटकियां सोच रहे हैं। ये जाना है, वहां जाना है, वापस जाना है। इससे, हमेशा से जाना है, इससे जाना है, बोला से जाना है और इसको

पकड़ो, तो कोई साथ आया, कोई घर का कोई आए, तो उसके साथ चलूंगा। घर में सेकंड ए, सिडिओजी बना हुआ है। बहुत सारी चीज था। सो माइंड सो रिस्पेसिव इन टू माइंड बिकम रेस्टलेस। कभी तो मन में दुख होता है। कभी तो दुख होता है। इसलिए राजयोग के बारे में आप जानते हैं? जो राजयोग का पहला जो सूत्र है, क्या सूत्र है? कोई बता सकता है? योगस्य चित्त वृत्ति निरोध है। चित्त में। चित्त में। जब बहुत प्रकार के मॉडिफिकेशंस आते रहते हैं, मन

में ऐसे-ऐसे मॉडिफिकेशंस तो नहीं हैं।  
कामना वासना इधर-उधर, जब  
मॉडिफिकेशन आते रहते हैं। जब चित्त  
बिल्कुल चुपचाप हो जाता है, चित्त वृत्ति  
निरोध, चित्त में जो वृत्ति आती रहती है, वो  
बिल्कुल आना बंद हो जाता है। आने पर  
भी मन हमारा अशांत नहीं होता है,  
योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः उसी को योग कहते  
हैं। जो मैं वहां जिम में जाके मेरा दर्द कम  
आता है, मेरा चलना ये योग नहीं है।  
इसलिए मैं सभी को अवसर मिलता है,

आई रियली वेंट टू वेस्ट इन अमेरिका मैंने बार-बार बोला, योगा इज बीइंग इंस्टिट्यूटेड ऑलवेज इन इंडिया एंड ऑल ओवर वर्ल्ड। योगा का अर्थ होता है कि बस कसरत करो, जिम में जाओ। अरे, एक्सरसाइज करना योगा? योगा का अर्थ है।

#### **4.09. ध्यान और राजयोग**

पैमाने पर योग साधक क्या करते हैं? यूनाइटेड सुप्रीम। यूनाइटेड सुप्रीम, जीवात्मा और परमात्मा का मिलन,

जीवात्मा जब परमात्मा से मिल जाता है, उसको हम लोग। हम कर्म से वो कर सकते हैं, ज्ञान से कर सकते हैं, नौकरी से कर सकते हैं और ध्यान के माध्यम से अपना राज योग से कर सकते हैं। ये हमें सोचना। कैसे इधर आ गया? तभी तो विकास करता है और हम थोड़ा देख रहे थे विकास की क्या किस ढंग से। तो बोला कि बताओ और क्या कह रहे हैं, माने आपको अगर जानना है ध्यान के बारे में जानना है, आइएगा, ये काम करते हैं ध्यान की वायु

पूरा आपको बताएंगे, मुझे आलोचना कराइए, वो नहीं है।

उसका क्या है? वह आएगा हमको जैसा बोल देगा, तो तुरंत उसका मन बैठ जाएगा, इज दैट क्लियर? इतना सीधा है। आई विल आस्क यू, आपने गीता पढ़ा है? आपने राजयोग पढ़ा है, मेडिटेशन के बारे में जानने के लिए आया है। और मैं भी आपको यही कहूंगा कि गीता के अलावा हमारे जो राजयोग है उसके अलावा ध्यान के बारे में कम से कम रामकृष्ण मिशन के सन्यासी

दूसरा कुछ नहीं लोगों को भटकाने के लिए और इधर-उधर करने के लिए बहुत कुछ करते हैं और वो लोग भी। तो स्ट्रिक्टली फॉलो करो गीता एंड राजयोगा। कैसे हम मेडिकेट करेंगे, कैसे हम जप करेंगे, कैसे हम मन को एकाग्र करेंगे, उसी और इधर-उधर कुछ नहीं करना। बस और उन्होंने मुझसे कहा, "आओ।" मैंने कहा, "चलिए, अभी जल्दी चलिए।" तो, यह सब जो और मैंने कहा कि आप, "बोले हम तो ध्यान करता हूं।" मैं ध्यान करता हूं, नहीं मन को

एकाग्र करने के लिए, मन को शांत करने के लिए न जाने कितना जिंदगी बीत जाए।

### **4.10. कोई शॉर्टकट नहीं**

यू मे नॉट बी एबल टू कंसंट्रेट ऑन माइंड, नॉट बी एबल टू कम डाउन योर माइंड इन वन लाइफ। निरंतर अभ्यास। ये क्या चल रहा है? सब चाहते हैं कैसे शॉर्टकट हो जाए, कैसे लाइक इंस्टेंट कॉफी मिल जाए। नो बाईपास, मेनी टाइम आई हैव टोल्ड यू, यू हैव टू रिमेंबर इट कि आध्यात्मिक साधना में कोई भी शॉर्टकट, बाईपास,

इंस्टेंट कॉफी नहीं है। कोई नहीं। शॉर्टकट तो तारे, हम किसी तरीके से करेंगे, दो दिन में हम समाधि में चले जाएंगे। लोग बहुत करते हैं लोग, करते हैं। ब्रो टेकी ने अदरवाइज वे लोग को ठगते हैं, जस्ट दे चीट द पीपल, हम लोग तो ऐसा ही है ना, वी वर बीइंग चीटेड ऑन। कहने की चीजों, तुम मेरे कहने का जो है, नाउन केश्वन अर्जुन को कहते हैं। देखो, तुम्हें इस दुनिया में रहना है, खाना पीना भी है, सब कुछ करना है। और कैसे डीएनए जैसा संकल्प

मैं यह बता रहा हूं। राग और द्वेष, राग और द्वेष इसको हम अटैचमेंट एंड रिपल्शन और अट्रैक्शन और द्वेष दो चीजें होती हैं। उसके परे हमें जाना है। कोई चीज के प्रति हम ना आसक्त होंगे, ना आकृष्ट होंगे, ना उसको उससे द्वेष करेंगे। उसके प्रति कोई भी आकर्षण नहीं है। जो आध्यात्मिक पद पर आगे बढ़ गया है, वो ऐसे नहीं होते। जैसे किसी-किसी को ऐसा आपको होता होगा, नॉन टिपिकल जो है कि हमको देख के ये लगता है। आक्रिस्ट नहीं होते बल्कि नाराज

हो जाते। होते होंगे, होते हैं ना? नहीं होते।  
होते हैं, देखो बोला होते हैं। तो जो भी हो,  
वो।

---

ISBN: 978-93-5592-131-4

[128]

## Printing Schee:

32,1,30,3,28,5,26,7,24,9,22,11,2  
0,13,18,15,4,29,2,31,8,25,6,27,1  
2,21,10,23,16,17,14,19

32,1,30,3,28,5,26,7,4,29,2,31,8,2  
5,6,27,24,9,22,11,20,13,18,15,12  
,21,10,23,16,17,14,19



# GITA AND CONSCIOUSNESS

The Path of Living

5



## CONTENTS Page No.

5.01.	प्रसाद	131
5.02.	सफलता	134
5.03.	संयम	138
5.04.	संस्कृत	142
5.05.	गीता	143
5.06.	बुद्धि	145
5.07.	भ्रष्टता	148
5.08.	समत्व	151
5.09.	निर्भयता	154
5.10.	भक्तसम्मेलन	157

## 5.01. प्रसाद

विजिटेंस के रहित होकर, संयमित मन वाला जो पुरुष अपने वश में की इंद्रियों के द्वारा विषयों का व्यवहार करता है। वो प्रसन्नता कोई प्राप्त होता है। प्रसाद का मतलब है लड्डू कोई कचौड़ी नहीं। यह है प्रसाद, प्रसाद का अर्थ होता है, कि वो हो। पसंद का। विपरीत जैसे हमने परसों बताया था। कहां जा रहे हो? हम्म. तो कोई इसी

समय में सब होता है ऐसा। शिक्षा में वो ये बोल रहे हैं। जो भी हो, प्रसाद के बारे में, माँ-माँ शायद एक व्याख्यान दे रहे थे। प्रसाद की महिमा, प्रसाद करते ही होता है कि हम ग्रहण करते हैं, भोजन करते हैं। लेकिन प्रसाद का एक अर्थ होता है, संतान, शांति। जो जिस तरह से रहता है, क्या कैसे रहता है, आप लोग भी कोशिश कीजिए रहने के लिए। तब दुख कम होगा,

कष्ट कम होगा। फ्रस्ट्रेशन नहीं आएगी। यू नीड नॉट टेल मी नो मेंटल स्ट्रेन स्ट्रेस। यू नीड नॉट सफर फ्रॉम मेंटल डिजीज। क्या करना है? ये हमारे सबके लिए बताया है भगवान ने ऊ्यूटी के बल में कि हमें किसी चीजों के प्रति आकृष्ट नहीं होना है। इन चीजों के प्रति आकृष्ट नहीं होना है और किसी चीजों के प्रति हमें द्वेष भी नहीं होना चाहिए, एवर्शन भी नहीं

होना चाहिए। ऐसे होकर क्या करना है? मन और इंद्रियों को वश में रखना है। मन।

### **5.02. सफलता**

सक्सेस। इन्वैट ले लें। आप तो सक्सेस चाहते हैं, सफलता चाहते हैं। जो स्टूडेंट हैं, जो यहां बैठे हुए हैं देख रहे पढ़ते हैं, यंग हैं। वह तो सफलता चाहते हैं। कि परीक्षा में कैसे सफलता मिल सकती है? कक्षा में नंबर कैसे

मिल सकता है? इसलिए स्वामी विवेकानंद जी कहते हैं, अगर सफलता चाहते हो तो क्या कर्म करना पड़ेगा? वो कहते है दिस वर्ड इन माइंड दिस वर्ड फ्रॉम यूनिवर्स वर्ड। क्या कहते है? कि सक्सेस, इट्स कॉल्ल कंसंट्रेशन इज द की टू सक्सेस। सफलता की कुंजी क्या है? एकाग्रता ही सफलता की कुंजी है। मोर यू विल कंसंट्रेट योर माइंड मोर यू

विल बिकम सक्सेस, इन एनी लेवल।  
इसी चीज में। लेकिन जिस दिन बच्चा  
जिस दिन जो विद्यार्थी है, स्टूडेंट है,  
उसको तो फोकस की आवश्यकता है  
और वन पॉइंटेड फोकस अटेंशन की  
जरूरत होती है। जिस दिन बहुत  
एकाग्र मन से पढ़ता है, चीज समझ  
जाता है। लेकिन एकाद लेकर हम  
चीजों को समझते नहीं, हम तो रटते  
रहते हैं। हम तो रटते रहते हैं। इसलिए

बहुत, मैंने कल कहा गया था  
ब्रिटेनीका इनसाइक्लोपीडिया  
एजुकेशन में बहुत बड़ा एक संस्था।  
कैसे हम अपने माइंड को कंसंट्रेट कर  
सकते हैं, कैसे कुछ कर सकते हैं? तो  
मैरी भी आके आपको भी बोलने के  
लिए कहा है। ज्यादा तो मैं नहीं बोलता  
बिल्कुल जा। वो गुस्सा मार जा तेरे इस  
वो कह रहा था। जैसे स्वामी

विवेकानंद जी क्या कहते थे कि उनको रट लेते हैं, समझते भी नहीं हैं।

### **5.03. संयम**

संयम के बिना कुछ नहीं हो सकता। जो असंयमी व्यक्ति होता है, उसके लिए वो आगे जाके कुछ ज्यादा कुछ कर नहीं सकता। केवल एक संयमी व्यक्ति। सेंधिवी व्यक्ति का अर्थ क्या होता है? व्हाट इज दैट? वो बहुत प्यारे स्कूल में रहते हैं। व्हाट डू यू मीन बाय

संधिवी व्यक्ति? क्या आपका मतलब?  
यह कौन सो रहा है? अरे, स्थिति पर  
पढ़ना तो बहुत बड़ी लंबी बात है, वो  
तो बड़ी, बहुत बड़ी बात है। इतना  
सीधा थोड़ी है। अनियमित काटा होता  
है। एक ज्यादा भी नहीं, कम भी नहीं।  
अगर बहुत अच्छी तरह समझाएंगे।  
फिर जैसे इसलिए भगवान कृष्ण ने  
श्रीमद्भागवत में कहा है, ध्यान दो।  
जुखाम आ रहे हैं, दिवाली से शुरू हो

चुका था वो। क्या करते हैं? संयमित रूप से कतपुत करना पहले उसको कतपुत करते। खाओ, पियो, उठो, बैठो। औतरी करते हैं। मन की आपने एक दिन बहुत गवाली है आपने। अंदर जब चबाने के बाद, अंदर करने के बाद ये कहते है बहुत अच्छा है इसको हम दबाते रहें, अंदर करते रहें। ज्यादा से ज्यादा, ज्यादा अंदर कट गया तो क्या हो गया, क्या हो

गया? तो जगह यहां पर निकल हो जाएगी। है ना की कहे की नहीं। अरे वाह।

नहीं होंगे तो मालिक वक्त हमने कहा है कि तुम एंटर कर रहे हो। मैं क्या करूं कि जो भी करना है करिए। एक महाराज थे तो वो, बड़े महाराज थे, वो कहते थे, क्या कहते थे जानते हैं? कम खाओगे तो ज्यादा दिन तक खा सकोगे। परिमित रूप से खाओगे तो

ज्यादा दिन तक खाओगे और परिमित रूप से नहीं खाओगे तो ज्यादा दिन तक खा नहीं पाओगे, नहीं चल सकेगा, डायबिटीज हो जाएगा, सब कुछ छोड़ना पड़ेगा।

#### **5.04. संस्कृत**

अरे तुम्हारा हो गया, वो जो संस्कृत पढ़ते हो, है? तो प्रणाम कि वो है ही नहीं। एक श्लोक पढ़ो इधर। वो तो संस्कृत है, कम हियर एंड रीड दिस

श्लोक है। ये यह हमारे नरेंद्रपुर के सब के छात्र हैं, यहां पीएचडी कर रहा है। ये संस्कृत इसका सब्जेक्ट है, माता भी हम लोग सारे सब पुरुष। यह बुक नहीं है, हमारे पास घर बुक है। हमारे पास टैब है, ऐसा नहीं है। आपको मत समझो कि हम उस जमाने के लोग हैं, अभी आपको देखते हैं, मॉडर्न है, हमारे पास टैब है।

## **5.05. गीता**

आनी रसियों को जाए थे, प्रसन्न के तसो क्या सो बुद्धि स्थलीय मतिष्ठते। हटो, हटवा दो मालिक आ जाएंगे। हाँ, ठीक है। तो ऐसा नहीं है कि तू संस्कृत बोल रही है, ठीक है? संस्कृत में बहुत दिन बाद गीता क्लास में आया हूँ। गीता क्लास में में अच्छा लगता है। मुझे सब अच्छा लगता है। अच्छा भी नहीं लगता है। तो क्या रहते हैं क्लास

में? गीता रहस्य नहीं खुल पाएगा।  
कीरा है ये तो।

### 5.06. बुद्धि

नहीं. इसलिए। हम लोग क्या कहते हैं  
फिर वो तो बाद में कहेंगे, इनटेंबिलिटी  
क्या कहते हैं कि प्रसन्नता मन से क्या  
होता है? प्रसाद दे से, घर में से यही  
प्रसाद दे दो। कोई और ऊंची बात है  
ये, जो मन की प्रसन्नता होने से क्या  
होता है? हमारे दुखों सब नष्ट हो जाते

हैं। सरोश, सरोई डिस्ट्रक्टर सब दुख नष्ट हो जाते हैं। फॉर इंटेलेक्ट ऑफ़ ट्रैकुल माइंड इज़ सूनेस्ट अक्कायर्ड इन इंग्लिश। जिसका मन स्थिर रहता है, जिसका वह सब दुःख नष्ट हो जाता है और इंटेलेक्ट ऑफ़ ट्रांसलेसन सोल एंकर इन इट, जब मेरी बुद्धि है। वो भी शांत हो जाता है, वो भी एक तरह से काम, बुद्धि शांत और बुद्धि भ्रष्ट नहीं होता। वो दिन भर क्रियाशील रहती

है। बुद्धि को क्रियाशील रहना ही पड़ेगा। बुद्धि को शांत करने से तो गया है। बुद्धि भ्रष्ट नहीं। बुद्धि तो हमेशा क्रियाशील रहना चाहिए, द बुद्धि एटले ऑलवेज वेरी एक्टिव ऑल थू। अगर बुद्धि ऑल थू ये नियमित क्रिया नहीं करेगी तो ये कभी तो कुछ नहीं कर सकते। पर वो तो व्यस्त हो गया जैसे हमने चर्चा की है पिछली क्लास में। क्या चर्चा की है इसके बारे

में, क्या ना इतिहास लगेगा। मेरे को बुद्धि भ्रष्ट होना पड़े, मनुष्य बुद्धि भ्रष्ट होती है। हिज इंटेलेक्ट वाज क्लाउडेड, हिज इंटेलेक्ट वाज डेल्युडेड। मोहिका, ऐसा पाऊल जो एक बार।

### **5.07. भ्रष्टता**

तुम्हारा राजा भरत कभी नहीं राजा बनेगा। अभी मान लो। जाओ। कहती है बुद्धि भ्रष्ट हो क्या रे। नियम के

अनुसार तो रामचंद्र को ही राजा बनना है। लेकिन अनजाने नियम इनकी विवाद जो है, टेनीसन वो विक्रम कह रहे है। क्यों? छोटा आदमी महिलाओं पर भारी तो नहीं हो सकता। जो कहते हैं कि नहीं जाओ तुम, मान लो किसी मौका है। बैंकिंग अधिकारी मेरा पीछे लगा हुआ है। ये लोग से। कैसी का बुद्धि बिल्कुल भ्रष्ट हो गया। तो ये ऐसा नहीं चाहिए, ऐसा नहीं चाहिए। कहा

कि रंग के अगर कोई वगैरह लेकिन बुद्धि। और खाली हवा ने ऐसे बैठ के, ये वो क्यों नहीं आवाज है? वो क्या आवाज है, गलत कर दिया। क्या देख लिया, करने में जा देते अब क्या है? ज्यादा उसका फटे भी होंगे। राजर्षि हो गए, उनके साथ कोई आज के पास जाता है, जाती है, बैठी। यू आर गिविंग द वर्ड। जो मांगूंगा मैं वही दूंगा। यू आर गिविंग द वर्ड। नाउ यू हैव टू

गिव। क्या ऐसा तुम्हारा माना कि ये ऐसे ही बन जाएगा? बड़ा की हम तो चाहते हैं कि। पहले प्रोग्रामर। शुरू-शुरू हो गया पहले। और रामचंद्र राय जैसे बंद करो।

### **5.08. समत्व**

और बाकी में हो। यदि आप आगे मुझे देकर बता रहे हैं, समत्व योग उच्यते, उसी को बोलते हैं इक्विलिब्रियम ऑफ माइंड। पेरेंट्स मतलब सम टाइम्स देख देख ही रहा है। सुबह है तो अभी ठीक है। तो खैर

ढूढने पड़ेगा मल्टी सलूशन। इसको कहते हैं इक्विलिब्रियम। क्या बोलूं? मन की क्षमता क्या है? इसका यूज क्या है? जिंदगी में सब में है। उसको मतलब मन की क्षमता। मन की क्षमता में किसी भी स्थिति में, परिस्थिति में फिर हम लोगों को तो एक यह पता नहीं है। क्षमता नहीं है, मन की क्षमता नहीं है। जब कुछ अच्छा हुआ तो बहुत महत्व नहीं लगता है, सब लोग बोलेंगे सभी कुछ ठीक नहीं है। यह परिस्थिति अनुकूल हो या प्रतिकूल हो, वेदर सिचुएशन इज फेवरेबल

और अनफेवरेबल। कोई भी अवस्था में मन की जो स्थिति है, जो मन की जो शांतता है वो बिल्कुल देख रहे हैं, डरने की नहीं है वो। आप लोगों के लिए कुछ-कुछ कार्य कर सकता हूँ। है ना? यहां पर एक है रिडी मुंबई। जीस, जो है। यस। अरे यार, रात क्या हो रहा है सर? किसी भी अवस्था में आपको तब महसूस की थी, ये एक प्रकार रहती है, बल्कि अवस्था एक प्रकार रहती है, ये केवल एक प्रकार रहती है ये कहने की बात है। एज ह्यूमन, एज ह्यूमन सम

टाइम्स वी गेट डाइवर्टेड, बट सून वी हैव टू ब्रिंग इट टू द कंट्रोल सो दैट वी गेट द कंपोजर ऑफ़ द माइंड। दैट इज द प्रिंसिपल।

### **5.09. निर्भयता**

जनप्रिय हो विश्वास। पूरा तो मैं नहीं कहूंगा, लेकिन यह कहूंगा, उसका साहस देखने का लायक है। साहस। निडर। लीडर नहीं, निडर, फियरलेसनेस। वो देखने लायक है, कैसा वो लड़ रहा है। लैंड माफिया से सब बहुत सारे लैंड माफिया ये बदमाश लोग

जमीन हड़पने के लिए रामकृष्ण मिशन शिमला का जमीन हड़पने के लिए क्या कुछ नहीं उन्होंने किया, ये सब बदमाश लोग। और महाराज अलोन ही इज़ फाइटिंग। हमारा मदद है तब कुछ है। तो भी वहां खड़े, अभी तो दूसरे को होता भाग के चले आता। मैंने उनसे पूछा। कि तुम कैसे अकेले लड़ रहे हो? महाराज, मैं आखिरी बूंद तक, खून का बूंद तक मैं रहूंगा और लड़ूंगा और सबको भगाऊंगा वहां से जो भी वहां से हरा रहा होगा। तो

जो है कि महाराज तो बहुत अच्छा बोलते हैं और बहुत निडर हैं। निडर हैं, निडर, केयरलेस। तो लीडर-वीडर में क्या गड़बड़ करते हो आप लोग हम जानते हैं। तो करते हैं, अच्छा बोलते भी हैं। इन सब तीनों को मैं हृदय से स्वागत करता हूं और आप बड़ी संख्या में आए हैं। बड़ी संख्या में आए, आप लोग सब भक्त लोग आए हैं। और धीरे-धीरे और भी आ रहे हैं। तो जो हम लोग को, हमको डराया था। भक्त लोग कि महाराज देखेंगे, बहुत कम लोग आएगा। लेकिन मन

ही मन हम जानते थे, यह सब समय कहते हैं, कम आएगा, कम आएगा। लेकिन जो आने का था, सब आएगा ही। वो इधर खड़ा है, इधर खड़ा है दिखाएं के हरैन मारे। जो खड़ा ना रही तो वो ना दिखाएं। हम कहे तैसा ही क्या, क्या है।

### **5.10. भक्तसम्मेलन**

लेकिन एक चीज़ तो हमें बोलना पड़ेगा। अगर आप नहीं आते, वक्ता से बड़े-बड़े वक्ता कोई भी यहां आते, अगर कोई भी आयोजन बड़े-बड़े, बड़ा-बड़ा आयोजन

किया जाता, अगर आप लोग नहीं आते, श्रोता, भक्त लोग नहीं आते, तो कुछ भी नहीं होता। कुछ भी नहीं होता। किसके लिए मीटिंग, किसके लिए सभा, किसके लिए भक्त सम्मेलन, अगर भक्त नहीं आते। इसलिए आप सब आए हैं। अब मैं तो कहूंगा कि आपको भी गर्व अनुभव करना चाहिए, यस। आई हैव अटेंडेड भक्त सम्मेलन। इट्स अ सिवियर कोल्ड। आज जो मैंने सुबह पूछा किसी को, 6:00 बजे मैं घूम रहा था, देख रहा था कैसा आयोजन

चल रहा है। मेरे को कोई बताया कि सुबह 7 डिग्री है। 7 डिग्री ऑफ कोर्स, दिल्ली के जो लोग हैं, वो सब एकलटाइज जिसको कहते हैं ना, हो गया है। 7 डिग्री क्या, 0 डिग्री होता तभी आप आ जाते हैं यहां। तो मैं ज्यादा समय नहीं लूंगा। आप लोग ध्यानपूर्वक सुने। सब कुछ सुने, आप बहुत ध्यान से सुने। अच्छी तरह से तीनों वक्ताओं ने आप लोगों को बताया। वह में बताएंगे ये तीनों विषय के बारे में, और। अभी टी कुछ देर के बाद टी ब्रेक होगा। उसके बाद फिर

भोजन में देखो, भोजन का कमी नहीं होनी चाहिए बता दिया तुम लोगों को मैंने। पूरा बराबर करना भोजन। कब भूखे नहीं होते हैं? और क्या वो क्या कहावत है, भूखे पेट से के नंद लाला? क्या है वो, हैं? भूखे पेट से भजन नहीं होगा नंदलाल। ठाकुर खुद कह के गए हैं, खाली पेट धर्म होगा।

---

ISBN: 978-93-5592-131-4

### **Printing Schee:**

**32,1,30,3,28,5,26,7,24,9,22,11,2  
0,13,18,15,4,29,2,31,8,25,6,27,1  
2,21,10,23,16,17,14,19**

**32,1,30,3,28,5,26,7,4,29,2,31,8,2  
5,6,27,24,9,22,11,20,13,18,15,12  
,21,10,23,16,17,14,19**



# GITA AND CONSCIOUSNESS

The Path of Living

6



**CONTENTS Page No.**

<b>6.01.</b>	<b>स्थितप्रज्ञ</b>	<b>163</b>
<b>6.02.</b>	<b>त्याग</b>	<b>166</b>
<b>6.03.</b>	<b>संतोष</b>	<b>169</b>
<b>6.04.</b>	<b>इंद्रियां</b>	<b>171</b>
<b>6.05.</b>	<b>शांति</b>	<b>173</b>
<b>6.06.</b>	<b>वेदांत</b>	<b>175</b>
<b>6.07.</b>	<b>अहंकार</b>	<b>178</b>
<b>6.08.</b>	<b>स्मरण</b>	<b>181</b>
<b>6.09.</b>	<b>विनम्रता</b>	<b>185</b>
<b>6.10.</b>	<b>जीवन</b>	<b>188</b>

## 6.01. स्थितप्रज्ञ

पहले समय शुरू करता हूं। अर्जुन क्या पूछता है? सीधा प्रत्यक्ष का भार का समाधि समाधि स्थित के सभा स्थित कि कीन प्रभाव से किवा आश्रित ब्रजत की? इसका इसका एक ट्रांसलेशन है, वो अर्जुन सेड, ओ अपार्ट ओ केशव इज द मार्क ऑफ द मैन ऑफ स्टेडी Steadfast.

Wisdom, step in Samadhi. How does the man firm in wisdom speak, how sit, how work?

अर्जुन यही. क्या भगवान से बोले, हे पार्थ, जब व्यक्ति अपने ही अपना अपने द्वारा संतुष्ट होकर मन में बैठी हुई समस्त कामनाओं को त्याग देता है, उसे हम स्थिति प्रज्ञा कहते हैं, पद लोग कहते हैं। जो हम यहां देखते हैं कि भगवान से पूछते हैं। अर्जुन अर्जुन

ने पूछा हे केशव समाधि में स्थित स्थित  
अपल का व्यक्ति के लक्षण क्या है?  
वह स्थिर बुद्धि वाला पुरुष किस तरह  
बात करते हैं, कैसे बैठता है, कैसे  
चलता है? यू'RE asking जो द मैन  
ऑफ स्टडी आस्क विजडम, हाउ ही  
or She works? हाउ ईओसी बिहेव?  
हमारे तरह बिहेव नहीं करते हैं। हमारे  
तरह ऐसे बिहेव नहीं, जैसे हम सब  
बिहेव करते हैं। क्या बिहेव करते हैं?

दो खाने से एकदम मुरझा जाते हैं, ये करते हैं, वो करते हैं, टूट जाते हैं, बिखर जाते हैं। और फिर जब इसकी.

### **6.02. त्याग**

वो दो बार आने से कुछ नहीं होगा, हजार बार आना पड़ेगा। देन ओनली यू कैन हैव।

दिस काइंड ऑफ़ स्टेट ऑफ़ माइंड, स्टेट ऑफ़ माइंड, स्थिति प्रज्ञा तभी होगा। इसीलिए क्या-क्या करना

पड़ता है, यह स्थिति प्रज्ञा। को ज्ञान  
यह प्राप्त करने के लिए अब भगवान  
उत्तर देते हैं। भगवान उत्तर देते हैं,  
सुनिए क्या उत्तर देते हैं। ये गुच्छर देते  
हैं। प्रजाति यदा कामान सर्वाण पात्म  
मनोगतान आत्मन्येव आत्मना तुष्ट  
स्थित प्रज्ञा तदा उच्चते। इसका अंग्रेजी  
में अर्थ ऐसा होता है। कि व्हेन ए मैन  
एबंडन सो पाठक, ऑल डिजायर्स  
ऑफ हार्ट एंड सेटिस्फाइड इन द

सेल्फ बाय द सेल्फ, देन ही इज सेड  
टू बी वन स्टेबल इन विश्राम। हिंदी में  
इसका अर्थ ऐसा होता है।

हिंदी में अगर इसका अर्थ ऐसा होता  
है, भगवान बोले, हे पार्थ! जब व्यक्ति  
अपने ही में अपने द्वारा संतुष्ट होकर  
मन में, मन में बैठी हुई समस्त  
कामनाओं को त्याग देता है, तब उसे  
स्थितप्रज्ञ कहते हैं।

### 6.03. संतोष

वो दो बार आने से कुछ नहीं होगा, हजार बार आना पड़ेगा। देन ओनली यू कैन हैव।

दिस काइंड ऑफ़ स्टेट ऑफ़ माइंड, स्टेट ऑफ़ माइंड, स्थिति प्रज्ञा तभी होगा। इसीलिए क्या-क्या करना पड़ता है, यह स्थिति प्रज्ञा। को ज्ञान यह प्राप्त करने के लिए अब भगवान उत्तर देते हैं। भगवान उत्तर देते हैं,

सुनिए क्या उत्तर देते हैं। ये गुच्छर देते हैं। प्रजाति यदा कामान सर्वाण पात्म मनोगतान आत्मन्येव आत्मना तुष्ट स्थित प्रज्ञा तदा उच्चते। इसका अंग्रेजी में अर्थ ऐसा होता है। कि व्हेन ए मैन एबंडन सो पाठक, ऑल डिजायर्स ऑफ हार्ट एंड सेटिस्फाइड इन द सेल्फ बाय द सेल्फ, देन ही इज सेड टू बी वन स्टेबल इन विश्राम। हिंदी में इसका अर्थ ऐसा होता है।

हिंदी में अगर इसका अर्थ ऐसा होता है, भगवान बोले, हे पार्थ! जब व्यक्ति अपने ही में अपने द्वारा संतुष्ट होकर मन में, मन में बैठी हुई समस्त कामनाओं को त्याग देता है, तब उसे स्थितप्रज्ञ कहते हैं।

## 6.04. इंद्रियां

यह सब सेंसेस, सेंसेस इंद्रियां, मेरा मन को कहां ले जाता है?

स्क्रीन भी ऑब्जेक्ट ऑफ़ सेंसेस। ऑब्जेक्ट की ओर ले जाता है, खींच देता है। हम देख रहे हैं आपको।

यह देखना कि जो है, देखने का इंद्रिय होता है, इसको बोलते हैं ज्ञानेंद्रिय। यह ज्ञानेंद्रिय जो होता है, जिससे हम देखते हैं और यह आंख को देखने की

जो है, उसको आंख के ऊपर ले जाना है, आंख से कनेक्ट करना है। देन वी कैन पर्सीव कि हम आपको देख रहे हैं। इंद्रिय का इज द फंक्शन, टेक अप द माइंड टू द सेंस ऑब्जेक्ट।

ऑल दिस दिस आर ऑल सेम सब्जेक्ट। वही मकान बोलो, आंख बोलो जो भी आप देखते हैं, दिस आर ऑल सेम सब्जेक्ट। और बलपूर्वक ये इंद्रियां सेंसेस।

यह कनेक्ट द माइंड टू द सेंस ऑब्जेक्ट। और अब मन को सेंस ऑब्जेक्ट के पास ले आता है। हम देखते हैं आपको।

आंख जो है सेंस ऑब्जेक्ट है मन को वही जो ज्ञानेंद्रिय है देखना आंख से। आई इधर द ज्ञानेंद्रिय इंस्ट्रूमेंट बाय व्हिच।

वी कैन परसीव, कैसे परसीव करते हैं? क्योंकि ये जो इंद्रियां हैं, वो मन को

इंद्रियां वस्तु जो है सेंस ऑब्जेक्ट से कनेक्ट कर देता है। जब कनेक्ट हो जाता है, तभी हम आपको देख पाते हैं।

ज्यादा।

## 6.05. शांति

ज्योतिर्गमय, मृत्योर् मा, अमृतगमय।  
ओम शांति, शांति, शांति। Lead us  
from unreal to real, lead us  
from darkness to light. Lead us  
from death to immortality. Om,  
peace, peace, peace.

आज बहुत ही खुशी का दिन है कि  
हमारे बीच।

स्वामी सर्वप्रियानंद जी उपस्थित हुए हैं। आप सब उनको तालियों से अभिनंदन करें। मेरे ख्याल से ही नीड्स नो इंट्रोडक्शन। आप सभी इनको जानते हैं और उनको आजकल ये कहा जाता है कि YouTube स्वामी।

## 6.06. वेदांत

अब वेदांत का है। जो यूट्यूब देखते हैं, सर्वप्रिय आनंद जी का।

आप शायद देखे होंगे कि लाखों में नहीं, मिलियन उनके व्यूअर्स होते हैं। दोस व्यूअर्स, विटनेस और वॉच।

द यूट्यूब स्वामी सर्वप्रदान जी का परिचय देने की आवश्यकता नहीं है जैसे मैंने बताया।

लेकिन प्रथा के अनुयायी हमें स्वागत करना है, उसका परिचय देना है। ही इज द हेड।

वेदांत सेंटर ऑफ न्यूयॉर्क। वेदांत सेंटर ऑफ न्यूयॉर्क, वेयर ही स्टेज़। इसे वेरी हिस्टोरिक वेदांत सेंटर क्योंकि स्वामी विवेकानंद स्टार्टेड इस वेदांत सेंटर इन यूएस।

इन न्यूयॉर्क, फ्रॉम दैट पॉइंट ऑफ व्यू  
अनडाउटेडली, दिस वेदांत सेंटर इज  
हिस्टोरिक सेंटर।  
कि हम देखते हैं।

### **6.07. अहंकार**

हम देखते हैं स्वामी सर्वप्रियानंद।  
सर्वप्रियानंद। कितनों सबके प्यारे हैं,  
प्रिय हैं, यह भीड़ से ही पता चलता है।

मैं एक दिन जब उनसे बातचीत हो रही थी कि आपको यहां आना है, भक्तों को संबोधित करना है।

तो फिर बात चली और मैंने उनसे एक बात यही कहा कि इतने लोग आपको श्रद्धा करते हैं, आपको अप्रिशिष्ट करते हैं।

आपकी बातें हजारों-हजारों, लाखों-लाखों लोग सारे विश्व में सुनते हैं। तो आपको अहंकार नहीं होता है?

हाउ डू यू डाइजेस्ट सो मच ऑफ़ नेम,  
फेम सो मच ऑफ़ एप्रिसिएशन,  
रिकॉग्निशन। तो आपको अहंकार नहीं  
होता है?

उन्होंने बहुत सुंदर बात कही। उन्होंने  
कहा, जो भी हमें मिल रहा है।

### **6.08. स्मरण**

पादु पदलो भी यही ऑफर कर देता  
हूं। अदरवाइज इट इज वेरी

डिफिकल्ट। अदरवाइज इट इज वेरी  
डिफिकल्ट टू डाइजेस्ट सच ए नेम  
प्रेम।

सच एज रिकॉग्निशन, अप्रिसिएशन,  
एक द्वारा लाखों हजारों लोग करते हैं  
और जब मैं यहां आया,  
ढाई साल पहले एक्टिव सेंटर का  
चार्ज, तभी से आई डोंट टॉक, तभी से  
लोग।

कभी से लोग भक्तों लोग ही नाम से पूछते थे, कब सर्वप्रिय आएंगे, कब सर्वप्रिय आएंगे? तो मुझे अवसर नहीं मिल रहा था। मैं लास्ट टाइम केम टू गुड़गांव सेंटर रामकृष्ण सेंटर गुड़गांव जहीं पहले इंस्टीट्यूट जो है, वहां आए थे लास्ट टाइम। तब वहां, तब वो हमारे से हमसे भी मिलने के लिए आए थे। तब मैंने उनसे कहा।

कि भाई देखो, हमको तो सब पागल कर दिया है। अगली बार जब आओगे, तब तो यहां आना ही पड़ेगा, बस। व्हेन यू कम टू इंडिया, प्लीज कम टू दिल्ली आश्रम एंड देन यू आर लेक्चर फॉर आवर डिवोटीज।

इतना इतना व्यस्तता रहने पर भी, उन्हें ये बात याद है कि।

## 6.09. विनम्रता

टाइम को फोन किया, दिस टाइम यू आर कमिंग। आई हैव हर्ड दिस टाइम यू आर कमिंग टू इंडिया। फर्स्ट यू कम टू दिल्ली। उन्होंने कहा महाराज, मैंने ऑलरेडी ये दिमाग में रखा है और एक, दो, तीन, चार, पांच तक मैं ये दिल्ली आश्रम में ही रहूंगा, प्रवचन करूंगा।

तो शरद ज्ञान जी इतने हंबल है, सिंपल है।

स्वामी विवेकानंद जी की बात याद आ रही है। जब स्वामी विवेकानंद जी फर्स्ट सेशन पार्लियामेंट्री शिकागो में अपना वक्तव्य रखा और उसको 5 मिनट सुनने के बाद सलाह के अंत में हजारों लोग पागल हो गए उसको जस्ट टच, उसको छूने के लिए।

सिर्फ दो मिनट एक मिनट बात करने के लिए। फिर दूर से एक महिला खड़ी थी। उन्होंने कहा, "इतना सम्मान तुम्हें मिल रहा है, रिकॉग्निशन मिल रहा है। अगर तुम सचमुच संत हो, तो देखेंगे तुम्हारा दिमाग ठीक रहता है कि नहीं।" तो सर्वप्रिय जी का अभी तक दिमाग ठीक है हम देख रहे हैं। ठीक है वो, क्योंकि आप लोग तो देखेंगे।

## 6.10. जीवन

रहता। अरे इसका इनसे परिचय मेरा अभी का नहीं है। व्हेन ही वाज ए लिटिल बॉय, द ब्रह्मचारी जॉइंड रामकृष्ण मिशन विद्यापीठ देवघर। इतनी सी बच्ची।

एंड अनफॉर्चूनेटली ही फेल ही फेल सिक। एंड ही वाज इन क्रिटिकल कंडीशन। एंड ही वाज एडमिटेड इन रामकृष्ण मिशन, सेवा प्रतिष्ठान, इन

कलकत्ता, व्हिच इज द बिगेस्ट  
हॉस्पिटल ऑफ़ रामकृष्ण मिशन।  
अनफॉर्चूनेटली आई वाज फर्स्ट आई  
वाज असिस्टेंट सेक्रेटरी, देन आई  
बिकेम द सेक्रेटरी। व्हेन ही वाज  
एडमिटेड इन रामकृष्ण मिशन सेवा  
प्रतिष्ठान, आई वाज असिस्टेंट सेक्रेटरी  
ऑफ़ सेवा प्रतिष्ठान।  
उनको भर्ती कराया गया।

और हमारा मेरी यही ऊ्यूटी थी कि हम जितने भी साधु संत भर्ती होते थे, उसको देखने के लिए जाते थे और एक वार्ड रखा गया था। बहुत सारे साधु आते थे इलाज के लिए और वार्ड का नाम स्वामी प्रेमानंद वार्ड हम कहते हैं। वही प्रेमानंद वार्ड में उन्होंने भर्ती किया। जब वो तकलीफ से, बहुत कष्ट से डॉक्टर ने, नर्सों ने सभी ने

प्रयत्न किया और उसको बिल्कुल ठीक कर दिया, स्वस्थ कर दिया।  
वो जब अबाउट टु डिस्चार्ज फ्रॉम द हॉस्पिटल में उनसे मिलने के लिए जाता था सुबह-शाम। मैंने कहा, मुंह से मेरा मुंह से निकल गई कि बात कि देखो उनका नाम है विश्व महाराज।

---

ISBN: 978-93-5592-131-4

## Printing Schee:

32,1,30,3,28,5,26,7,24,9,22,11,2  
0,13,18,15,4,29,2,31,8,25,6,27,1  
2,21,10,23,16,17,14,19

32,1,30,3,28,5,26,7,4,29,2,31,8,2  
5,6,27,24,9,22,11,20,13,18,15,12  
,21,10,23,16,17,14,19



# GITA AND CONSCIOUSNESS

The Path of Living



## **CONTENTS    Page No.**

<b>7.01.</b>	<b>गौरव</b>	<b>195</b>
<b>7.02.</b>	<b>स्वागत</b>	<b>198</b>
<b>7.03.</b>	<b>चेतना</b>	<b>200</b>
<b>7.04.</b>	<b>प्रश्नोत्तर</b>	<b>204</b>
<b>7.05.</b>	<b>प्रेम</b>	<b>207</b>
<b>7.06.</b>	<b>ध्यान</b>	<b>210</b>
<b>7.07.</b>	<b>श्रवण</b>	<b>214</b>
<b>7.08.</b>	<b>प्रश्न</b>	<b>216</b>
<b>7.09.</b>	<b>भारत</b>	<b>219</b>
<b>7.10.</b>	<b>उत्तर</b>	<b>221</b>

## 7.01. गौरव

विस्वरूप उसका विस्वरूप दर्शन दे देते हैं सारे विश्व में। सभी लोग उसको देखते हैं, सभी लोग उसको पहचानते हैं। तो मैंने कहा देखो विस्वरूप, इस प्रॉपर्टी मुनास्टिक ने कि हम लोगों ने तुमको बहुत मुश्किल से ठीक किया। क्यों किया हम जानते हो। मेरे ख्याल से तुमको श्री राम कृष्ण का जो काम है बहुत बड़ा काम तुमको करना

पड़ेगा और अपने स्वस्थ अच्छे शरीर को ठीक रखना पड़ेगा। और देखो मैंने कहा था 20 साल पहले 25 साल पहले ऐसे आई डॉट रिमेंबर करकली और देखो वह स्वस्थ हैं। और कितना बड़ा आज श्री राम कृष्ण का काम करते हैं। तो इसलिए सर्वप्रियानंद जी हमारे रामकृष्ण मिशन के गौरव हैं।

मैं तो कहूंगा केवल रामकृष्ण मिशन के नहीं, वो तो सारे सन्यासी संप्रदाय का गर्व है, यह हमें कहना चाहिए।

कि जो सन्यासी होते हैं, सन्यासी संप्रदाय का जो शास्त्र होता है मेनली, वो होता है वेदांत। एंड सर्व प्रियांक सर्व प्रियांक इज अ ग्रेट एक्सपोनेंट ऑफ वेदांत।

वे अनंत रूपों पर फोकस समस्या करते हैं। आज भी वह करेंगे।

## 7.02. स्वागत

फिर से सर्व प्राणी जी को।

स्वागत करता हूं, हृदय से स्वागत करता हूं। मेरी ओर से रामकृष्ण मिशन यूडी ने की ओर से आप सब की ओर से उसको स्वागत करता हूं, हृदय से स्वागत करता हूं। और अभी मैं त्याग आत्मानंदा।

ठाकुर बाल आनंद क्या नाम उसका? हैं? ठाकुर बाल आनंद जिसको आप

सभी जानते हैं, हरेन महाराज, वेरी पॉपुलर नेम, हरेन महाराज। उसको मैं आमंत्रित करूंगा। सर्वज्ञानी महाराज को फूलों से उनका स्वागत करेंगे।

मैं एक बात आपको कहना चाहता हूं, कि सर्वपियान जी के आने के पहले तीन महीने पहले एक प्रवचन देना था।

### 7.03. चेतना

वह आसान से बंगाल में है और वो जो सभा है, वो बड़ी सभा है। उस सभा में हमें सत्संग करना है। तो पहले ही मैं स्वामी सर्वप्रिय उससे परमिशन ले चुका हूँ कि कल हम आपके लेक्चर में नहीं रहेंगे। तो सर अभिवादन जी आपकी इजाजत से मैं कल नहीं आ पाऊंगा। आप लोगों से भी मैं यही परमिशन ले रहा हूँ लेकिन एक बात

आप ध्यान में रखना। ऐसे सब डरते हैं  
स्वामी जी बहुत गुस्से वाले हैं ये वाले  
हैं, इसलिए सब ठीक-ठाक हो रहा है,  
अकल नहीं रहेगी, खबरदार गोलमाल  
नहीं करना कुछ नहीं करना। हम बता  
दिए कि महाराज नहीं आज इधर से  
उधर कर देंगे ऐसा नहीं, तो जो भी हो।  
स्वामी जी। वह बहुत अच्छे विषय पर  
बोलेंगे, आप सभी जाति के इस विषय  
पर बोलेंगे। और वो भी से

कॉन्शियसनेस के ऊपर है।  
कॉन्शियसनेस के ऊपर बहुत सारी  
चर्चाएं हो रही हैं, देश विदेश में हो रही  
हैं। और कॉन्शियसनेस की चर्चा  
डिफरेंट एंगल्स से हो रही है। व्हाट  
इज कॉन्शियसनेस? कॉन्शियसनेस  
क्या है? ये सब बहुत सारी चर्चाएं हो  
रही हैं एंड ही स्पीक्स ऑन  
कॉन्शियसनेस। आप भी शायद  
उसका लेक्चर सुने होंगे। आज भी वो

लेक्चर देंगे। करीब 50 मिनट 55 मिनट तक वो लेक्चर देंगे। उसके

### **7.04. प्रश्नोत्तर**

क्वेश्चन आंसर रहेगा। आई बैंक टू रिक्वेस्ट ऑडियंस, प्लीज आस्क द क्वेश्चन रिलेटेड टू कंससनेस, इधर का उधर का। फजूल का ही नहीं वो प्रश्न मत करिए। हम लोग करते हैं। प्रश्न क्या करते हैं हम? हम तो बहुत सभा में जाते हैं। कुछ दिन पहले मैंने

अमेरिका का दौरा किया। आई हैव विजिटेड मोर देन 30 सेंटर ऑफ वेदांत। सेंटर अटेंडेंस 13 सेंटर मैंने गया विजिट किया और प्रश्न उत्तर का भी कभी-कभी हमें उसका उत्तर दिया। लेकिन जो प्रश्न करते हैं, वह प्रश्न नहीं, वह तो खुद ही लेक्चर देना शुरू कर देते हैं। कैसा ना हो, टाइम इज वेरी शॉर्ट एंड योर केश्चन मस्ट बी वेरी प्रीसाइज। जो करना है, जल्दी करना

पड़ेगा। नाउ आई लाइक टू रिक्वेस्ट  
स्वामी सर्वन प्रिय आनंद। अपना  
कर्तव्य रखें। इसके लिए आप 3:30  
बजे से इंतजार कर रहे हैं। स्वामी  
स्वरूपानंद इस काम अंधेरे में कर रहे  
हैं।

## 7.05 प्रेम

ओम असतो मा सद्गमय, तमसो मा  
ज्योतिर्गमय, मृत्योर्मा अमृतं गमय।  
ओम शांति शांति शांति। ओम, लीड

अस फ्रॉम द अनरियल टू द रियल।  
लीड अस फ्रॉम डार्कनेस अंटू लाइट।  
लीड अस फ्रॉम डेथ टू इमॉर्टलिटी।  
ओम, पीस, पीस, पीस। रिबिएड  
स्वामी सर्वलोकानंद जी महाराज,  
आदरणीय नियत मॉक्स प्रेजेंट हियर,  
रिबिएस माताजीस, एंड। एंड, डियर  
फ्रेंड्स, आई हर्ड कि पीपल हैव बीन  
कमिंग इन एंड वेटिंग फॉर आवर्स एंड  
आवर्स फॉर दिस। आई एम रियली

हैप्पी टू बी हियर। आई जस्ट फ्यू इन  
अ वेरी अर्ली इन द मॉर्निंग टुडे। आई  
केम टू द आश्रम एट 3 एम इन द  
मॉर्निंग सो आई वाज थिंकिंग, डोन्ट  
टेक व्हाट आई से वेरी सीरियसली,  
इट्स मोस्टली जेट लैग सो। महाराज  
इज वेरी अफेक्शनेट टुवर्ड्स मी, एज  
ही सेड, ही नोज़ मी फॉर मोर देन 30  
इयर्स और तब से वो मेरे लिए बहुत

अफेक्शनेट रहे हैं। और वो हमेशा चाहते हैं कि मैं यहां आऊं, यहां रुकूं।

### **7.06. ध्यान**

Possible to do that. Just this morning at breakfast, one of the elderly devotees volunteers was saying, Swamiji, kuch Bangla or Hindi mein bhi use some Bengali or Hindi words.

तो खिचड़ी बनाइए सर। सर। Well, I said alright, there will be a mixture of English and a little bit of Hindi or Bengali also. A khichdi will be served here.

One request is that it's better to not use your mobile during the talk. You've taken some, people have taken pictures before this. You can take

pictures during the Q and A session, but during the talk, I would like to have our undivided attention.

Nowadays, they say the most precious currency we have is attention. We live in a world of distraction. That especially these devices, they are constantly trying to draw our

attention. There's a whole, what is called, an attention economy. Silicon Valley mein jo hai, zyada tar Indian hi hai kisi ko dosh dene ka fayda nahi. There's no use blaming others, it's we who are doing this. So they have devised these technologies, so that we get sort of kind of soft addiction to

these things, and draws away attention. The most precious currency in life, whether it is in secular life or in spiritual life is attention, especially in spiritual life, especially in Vedanta. Shravana Manana Nidi Dhyasan, to listen, to reason, and to meditate.

## 7.07. श्रवण

Fears, one pointed attention.

Yes, there's a standing committee going on there.

So, Vedanta demands attention, and the more attention we gave, the more we have benefited. One of the amazing things about Vedanta is this: Shravanadeva Gyanam.

It's a doctrine in Advaita Vedanta. Where does enlightenment come from? And the amazing answer is enlightenment comes from listening. We think, in some paths, enlightenment comes from meditation. In some path, enlightenment comes from devotion, by the grace of God.



from the teaching, and the teaching is transmitted through Shravan from the teacher to the student. So listening, and the key component of listening, is to pay attention. One of the Swamis used to teach Vedanta. He would sit.

## 7.08. प्रश्न

You are here, but you do not hear. So we must be both here and hear also. You must listen to the ears. I'll speak as long as David Mark said today and tomorrow on the same topic, on the topic of consciousness in Vedanta, and I'm using the Kenopanishad as a basis, support for these two talks, and we will have a short talk and then followed by a short Q and A. Questions. Vedanta takes up the grandest questions, the ultimate questions of human life: who am I? What is all this? Yeh sab kya

chal raha hai? Does that ultimately, does God exist? Mrityu ke pashchat kya hota hai? What is there after death? The biggest questions which we have, and not just now, from time immemorial. These questions have exercised the finest minds of this land. And when I landed yesterday at Indira Gandhi International Airport, that was not yesterday, this is actually early morning today at 2:00 a.m. I was flying in from Rome. Another center of, I was in the Vatican, so another center of reformed

religion. Vatican is the head of the Catholic Church.

### **7.09. भारत**

I landed here. I just felt Swami Vivekananda's amazing words. Somebody asked him, after traveling to the West, what do you think of India when you came back to India? He said, well, before I left India, India was a sacred land to me. But when I come back after traveling, Vivekananda says, India is the Tirtha, is the pilgrimage to me. Whatever I am saying has come from this land. The grandest of

philosophies, the grandest of spiritual realizations have flowed from this land from millennia ago and relevant till today. They nourish the whole world. Vivekananda's words, if India lives, who dies? If India dies, who lives? This is in a spiritual sense, the source of spiritual life for this world. So the grandest of thoughts, and at the top of this, Everest of spirituality, top of this Mount Everest of spirituality, iske shikhar mein hai, Upanishads, Vedant. Shruti Shikhar, it is called, the pinnacle, the mountain top of the Vedas. It's called the

Upanishads, and they start with these grand questions.

### **7.10. उत्तर**

These questions for himself. Swamiji was saying the question about what is consciousness is being debated and discussed throughout the world today. It's one of the hottest subjects in science. What the mystery of consciousness, what is consciousness? And Vivekananda says each generation must ask these questions for themselves. Questions were asked by the Rishis, and down the centuries

and millennia, great saints and philosophers have asked these questions. And today also, Vivekananda says, we must ask these questions again. Why? Because we are children of our time. It's wonderful. The Upanishads are wonderful. The Rishis are wonderful, but that time and period in history is gone. And now they, they're children of our time, the children of this world, they're the children of the age of science and empiricism. So we must again ask the question in our language, in our thought, same question. And it is not that

answers were not found. Answers were found in the most ancient text. You may ask, so if answers have been found, why I ask the question again? But the answers must be found in our language, in our way of thinking, into our understanding. Vivekananda puts it beautifully. The answers were found, but they gain strength as they roll down the centuries. The answers are becoming richer and richer.

---

ISBN: 978-93-5592-131-4

## Printing Schee:

32,1,30,3,28,5,26,7,24,9,22,11,2  
0,13,18,15,4,29,2,31,8,25,6,27,1  
2,21,10,23,16,17,14,19

32,1,30,3,28,5,26,7,4,29,2,31,8,2  
5,6,27,24,9,22,11,20,13,18,15,12  
,21,10,23,16,17,14,19



# GITA AND CONSCIOUSNESS

The Path of Living

8



## CONTENTS Page No.

8.01. दर्शन (Philosophy)	227
8.02. प्रश्न (Question)	230
8.03. बीज (Seed)	232
8.04. मंत्र (Mantra)	235
8.05. विद्या (Knowledge)	238
8.06. चिंतन (Reflection)	241
8.07. अन्वेषण (Inquiry)	245
8.08. अनुभव (Experience)	247
8.09. उत्तर (Answer)	250
8.10. घात	254

## 8.01. दर्शन (Philosophy)

But after that came the age of philosophy, Darshana.

Tremendous development of philosophy in India. Uh, and today, the age of science, same answer, gathering strength. If you Google, Maharaj was talking about YouTube, if you Google theories of consciousness, there is a video, 325 theories of consciousness.

That means 325 theories of consciousness have been found. One. A scientist, even science

researcher, Robert Lawrence Kuhn, he has his podcast called Closer to Truth, and he's interested in these big questions of philosophy and science. And he has met with consciousness researchers, philosophers, neuroscientists, quantum theorists, and he gathers, and religious thinkers, he has cataloged 325 theories of, of consciousness. What is consciousness? 325 answers. And there's a video, 325 theories of consciousness. That's the name of the video. And in the beginning, he says one of the most

sophisticated and ancient answers was found in the Indian system of Advaita Vedanta. He starts with that, 325 theories. And he says, what do we need? He says we need one more theory, 326, right? Because he

### **8.02 प्रश्न (Question)**

325 theories. That simply means we don't know. If we knew, we would have one theory. As you get closer and closer, you have one or two competing theories, and then when you decide this is the answer, you have one theory of consciousness, or one theory of anything, and then you put it into

textbooks and teach it as science. You can change it, it can be superseded. But, uh, understanding means you have one answer to it. We'll consider the Advaita Vedanta that is most ancient, most sophisticated, amazing answer and life transforming. If we know what Advaitins, Vedantins are trying to say about consciousness, it is immediately life transforming. We shall see today and tomorrow. Today's subject is the mystery of consciousness, tomorrow's subject is what is enlightenment. So the great questions. Yahan par

aapke ek darshanik hai, Tele Professor Arvindam Chakravarti. To woh humse kaha karte hain, Swami stay with the question. Ab tanik prashna par dhyan dijiye. We are, we are very eager. Nachiketa is asking this question, what is there after death? Yamaraj to Nachiketa, puch rahe hain ki mrityu ke baad kuch hai bhi ya nahi bhi hai. This is our question. Everybody asks this. Who does not have this question? And we want to know. We want to flip pages, hum bhi jana chahte hain. Arjun asks,

### 8.03 बीज (Seed)

325 theories. That simply means we don't know. If we knew, we would have one theory. As you get closer and closer, you have one or two competing theories, and then when you decide this is the answer, you have one theory of consciousness, or one theory of anything, and then you put it into textbooks and teach it as science. You can change it, it can be superseded. But, uh, understanding means you have one answer to it. We'll consider the Advaita Vedanta that is most

ancient, most sophisticated, amazing answer and life transforming. If we know what Advaitins, Vedantins are trying to say about consciousness, it is immediately life transforming. We shall see today and tomorrow. Today's subject is the mystery of consciousness, tomorrow's subject is what is enlightenment. So the great questions. Yahan par aapke ek darshanik hai, Tele Professor Arvindam Chakravarti. To woh humse kaha karte hain, Swami stay with the question. Ab tanik prashna par dhyaan dijiye. We are, we are very eager.

Nachiketa is asking this question, what is there after death? Yamaraj to Nachiketa, puch rahe hain ki mrityu ke baad kuch hai bhi ya nahi bhi hai. This is our question. Everybody asks this. Who does not have this question?

### **8.04 मंत्र (Mantra)**

Flip the pages, and you want to know the answer. Arindam Chakraborty said, Swami stay with the question. The questions are so profound, and I've realized over the years as I study Vedanta more and more and understand a little more. I find the answers are all there in the question itself. The

question is like a seed which sprouts into the vast Banyan tree of the philosophy of Vedanta. But the question, it's there, the answers are there.

कुछ दिन पहले हमको ये लगा कि प्रश्न भी क्यों? उससे भी आगे आओ। जो शांति मंत्र होता है, उसी में भी सब आ सकता है। असतो मा सद्गमय देखो, पूर्ण मदः पूर्णमिदं। एंटायर फिलोसफी इज पैक्ड इनटू द शांति मंत्र इटसेल्फ। शांति मंत्र से भी पहले आइए। ओम उतना में ही पूरा मिला सकते हैं। बट इट कैन बी एक्सपेंडेड। वन वेदांत आचार्य, स्वामी तत्वों मैरी जी, ही टोल्ड

मी, द स्किल इन वेदांत, द स्किल ऑफ़ द टीचर इज़ टू पुट द एंटायर ओशन इन अ ड्रॉप। सागर को बिंदु में डाल दीजिए। एंड टू एक्सपांड द ड्रॉप इनटू द ओशन। बिंदु से सागर निकाल दीजिए। That, that shows mastering Vedanta. So we go back to these questions. Clear Upanishad.

### **8.05 विद्या (Knowledge)**

दीस केश्वनस आर अमेजिंग। नचिकेता आई जस्ट सेड, आस्क द केश्वन टू द लॉर्ड ऑफ़ डेथ। सी द पोएटिक सेटिंग, लिटिल बॉय इज़ आस्किंग द किंग ऑफ़ डेथ, द लॉर्ड

ऑफ़ डेथ, द गॉड ऑफ़ डेथ। यमराज  
 आप बताइए, मृत्यु के बाद क्या है?  
 कुछ है भी या नहीं? कोई कहता है है,  
 कोई कहता है कुछ नहीं है। आप तो  
 मृत्यु स्वयं है, आप बताइए। मुंडक  
 उपनिषद में शौनक जाता है, ऋषि  
 अंगिरस के पास। कस्मिन् नु भगवो  
 विज्ञाते सर्वमिदं विज्ञातं भवतु भवति।  
 हे ऋषि वर, ये कौन सी एक विद्या है,  
 जिसको जान लेने से सब कुछ पता  
 चल जाता है। व्हाट्स दैट वन थिंग बाय  
 नोइंग व्हिच एवरीथिंग इज नोन।  
 यू सी द सीड ऑफ़ साइंस इटसेल्फ़।  
 प्रोफेसर जेन महाती, 20 इयर्स अगो

इन इंस्टिट्यूट ऑफ कल्चर इन  
 कलकत्ता गिविंग अ टॉक। ही वाज अ  
 ग्रेट फिलोसोफर जो पासड अवे फ्यू  
 इयर्स अगो, मास्टरी ऑफ बोथ वेस्टर्न  
 एंड ईस्टर्न फिलॉसफी। ही सेड साइंस  
 एंड रिलीजन, ही सेड द सोर्स इज द  
 सेम, इफ यू गो बैक टू द इंडियन  
 ट्रेडिशन, द सेम केश्वन व्हिच द ऋषि  
 इस आस्कड, इज द सेम केश्वन  
 एक्सरसाइजिंग द माइंड सम दी  
 फंडामेंटल साइंटिस्ट टुडे। व्हाट इज  
 दैट वन थिंग, बाय नोइंग व्हिच  
 एवरीथिंग इज नोन। द ग्रैंड यूनिफाइड  
 थ्योरी टुडे यू विल कॉल इट, द थ्योरी

ऑफ़ एवरीथिंग टुडे यू विल कॉल इट।  
सो, व्हाट इज दैट वन थिंग, बाय नोइंग  
व्हिच एवरीथिंग विल बी लॉकड? एंड  
इन द केनोपनिषद, वी डू नॉट नो हु  
इज द टीचर, हु इज द स्टूडेंट?  
शंकराचार्य इन हिज कमेंटरी सेज  
कश्चित शिष्यः।

### 8.06. चिंतन (Reflection)

सम, बट द केश्वन इज अमेजिंग। वी  
विल स्टार्ट विद द केश्वन, एज़ लाइक  
दैट प्रोफेसर सेड, लेट द केश्वन  
वाइब्रेट इन अस। तनिक प्रश्न के साथ  
लेट अस स्टे, लेट अस मेक इट आवर  
केश्वन। मैं पूछ रहा हूं। मैं जानना

चाहता हूं, आई वांट टू नो। केनेशितम  
 पतति प्रेषितम मन, केन प्राण प्रथम  
 प्रेत युक्तः, केनेशितम वाचमेमाम  
 वदन्ति, चक्षुश्रोत्रम कौदेव युनक्ति।  
 स्टूडेंट एथिक्स। व्हाट इज दैट बाय  
 व्हिच दीज थॉट्स आर कमिंग, व्हाट  
 इंस्पायर्स, इंस्टिगेट्स माय थॉट्स?  
 व्हेन थिंकिंग, ऑल पॉसिबल थिंकिंग।  
 वी आर थिंकिंग, वी आर इमेजिनिंग,  
 वी आर रिमेंबरिंग, वी आर  
 डिज़ायरिंग, एंजॉइंग, सफरिंग।  
 व्हाट्स इट दैट मेक्स इट ऑल  
 पॉसिबल? व्हाट इज इट दैट इज देयर  
 विच इंस्पायर्स एव्री ब्रेथ दैट आई टेक।

व्हाट इज इट दैट गिक्स मी द  
एक्सपीरियंस ऑफ़ सीइंग नाउ। व्हाट  
इज इट दैट गिक्स मी द एक्सपीरियंस  
ऑफ़ हियरिंग नाउ, स्पीकिंग दीज़  
वर्ड्स। विच ब्राइट बीइंग को देवा विच  
ब्राइट बीइंग। बट व्हाट इज समथिंग  
इंटेरेस्टिंग थिंग अबाउट दिस केश्चन?  
इज़ आस्किंग यह आंख से देख कैसे  
रहे हैं? कान से सुन कैसे रहे हैं? व्हाट  
इज द मिस्ट्री अबाउट इट? नाउ वन  
आंसर कुड बी.

## 8.07 अन्वेषण (Inquiry)

जानना चाहते हो, तो जाओ  
ऑपथलमोलॉजी डिपार्टमेंट एम्स में।  
वहां पर पूरा डॉक्टर स्पेशलिस्ट बैठे  
हुए हैं। गो टू द मेडिकल कॉलेज,  
शेल्फ आफ्टर शेल्फ ऑफ बुक्स आर  
देयर ऑन द आईज, ऑप्टिक नर्व्स  
एंड सो एंड सो फोर्थ, देख लो। But  
that's not what he's asking. He's  
not asking a question about  
ophthalmology. He's not asking a

question about, how do I, it's like go to the ear, what ENT doctor? No, that's not the question. It is not a question about physiology. It's not a question about the body. How are these thoughts coming? It is not a question about psychology also. Aap purva sanskar bhar diye hai mann mein. Usse chinta aa rahe hain toh kya kaun si badi baat hai? Baat hai

isme? No, that is not the question. Notice, he's saying that what is the one thing because of which all of these are happening? Is it a physiological question? Body question? It's not just a psychological question, not a question of linguistic, how do I speak? No, no, no. He's saying, all of these experiences, the experiences which we are having

right now, what is the one cause behind it? What makes it possible? This is a very sophisticated question, a tremendously sophisticated question. It's a question which is already pretty advanced.

### **8.08 अनुभव (Experience)**

lie in the body. It does not even lie in the mind. From the question itself, you can infer.

Another question about physiology. Recently, I was giving a couple of talks at Harvard University Medical College and one at MIT. In the Medical College, I had never gone to that area before in Boston, just like AIMS here.

Very impressive, so many hospitals, so many medical schools, so many research

institutions, each devoted to one part of the body. This is for the heart, that's for the lungs, this is for the endocrine system, that's for children, this is for women. All of these, but what they are trying to find out, the question and the student is not asking that question. She's asking a question about, of course, we know he's asking a question about consciousness.

What makes first-person experience possible? What makes subjective experience possible? What makes a self possible? I am, I see, I hear, I smell, I taste, I touch, I think, I enjoy, I suffer, I wake, dream, and sleep. This is what we call life. The feeling of life is a book, right?

### **8.09 उत्तर (Answer)**

Towards leading neuroscientist, I think Christoff Koch has written

the book, *The Feeling of Life Itself*. He calls consciousness, the feeling of life itself, which is a very poignant way, very nice way of putting it. So, what is the secret of consciousness he's asking? Thousands of years ago, the same question that we are asking today, and we have got 325 theories and God knows how many will come out. So, this is the question they're

taking up. What answer did they find? The answer they found became Vedanta. That is what we know as Vedant. That's why we have Vedant societies in the West, that's why we have Ramakrishna order, that's why we are Sanyasis. That's why we are seeking God realization, self realization. That's why India is a spiritual civilization, that we have an

answer to that question, the most amazing thing that was ever discovered.

And it became a project for India. If you look at all of India's philosophies. In Hinduism, all schools, Vaisheshika, Samkhya, Yoga, Kashmiri Shaivism, and Tantra. All the schools of Buddhism, Jainism, and so on, except the Charvaka, all of them

had one common answer: yes, there is something that transcends the material world. There is something that is beyond death. There is an ultimate purpose and fulfillment, consummation of life itself, meaning of life itself. Yes, it is possible. That becomes the spiritual answer. To that answer, we will see the teacher.

## **8.10 घात**

Question was amazing. Basically, the question is, what am I? I am all these experiences. How are these experiences possible? We should all ask this question.

This is the mystery of life, actually. Sometimes people come with heavy sorrows in their lives. You know, the worst possible sorrow, parents live the lose their

child. This is most serious, most terrible tragedy.

Elder people will die as a tragedy, but that's in the course of life. But parents losing their children, and I always say that there is only one way out for it. It's such a heavy sorrow that you can never overcome in your life. But there's one way out for you, and that is spirituality.

One must use this huge shock to ask this. Ask this question. What was this? Who was the child I lost? Who am I? Why am I having this life at all? If I'm confronted with pain, with loss, the big questions, because as long as we have pleasure, as long as life is nice, comfortable, we don't ask the big questions, we forget. Life goes on. What's there on

WhatsApp? We see, okay, life is going on. But a big shock and then nothing feels useful.

---

ISBN: 978-93-5592-131-4

## Printing Schee:

32,1,30,3,28,5,26,7,24,9,22,11,2  
0,13,18,15,4,29,2,31,8,25,6,27,1  
2,21,10,23,16,17,14,19

32,1,30,3,28,5,26,7,4,29,2,31,8,2  
5,6,27,24,9,22,11,20,13,18,15,12  
,21,10,23,16,17,14,19



# GITA AND CONSCIOUSNESS

The Path of Living

9



## CONTENTS Page No.

9.01.	उत्तर	259
9.02.	भाषा	263
9.03.	चेतना	266
9.04.	सन्निकट	269
9.05.	एकत्व	273
9.06.	स्वरूप	277
9.07.	अनुभव	280
9.08.	अर्पण	283
9.09.	विद्युत	285
9.10.	आत्मज्ञान	287

## 9.01. उत्तर

Everything feels meaningless, valueless. At that moment we must ask, is there any point to human life? Is there anything beyond this show, temporary show of human life? And the answer is here. The teacher answers, Shrotram, Manasovaacho, Pranasya Prana, Chakshus Chakshuhu, preetya asmat lokan amrita bhavanti. This is the answer, an amazing answer.

The question is amazing, the answer is also amazing. In one sentence, admittedly a long sentence. The teacher. He, the teacher gives us an answer, a direct answer to the question of the student, what is consciousness? What is the nature of all our experience? Answer is there. Then, how the method? How to use that to overcome the sufferings of life? That is also there. And third, the

result, column. That is also there in one sentence. Rest of the Kenopanishad you can see as expansion. From the drop, the ocean will come up. But this drop contains the entire ocean. In fact, the entire Vedanta is considered contained here. What did the teacher say? You want to know. How you hear? How do the ears hear? Yes. How the eyes see? Yes. How the mind thinks? Yes, yes, I

want to know the answer. It is the ear of the ear. It is the eye of the eye. It is the mind of the mind, no?

### **9.02. भाषा**

This student is clever and understood. You mean it is the speech, tongue of the speech, of the speech? Teacher says, yes. Now, what a strange answer. We have to unpack this. What kind of language is this? कैसे सुनते हो आप? डॉक्टर के पास जाओगे, डॉक्टर बोलेगा आप कान से

सुनते हो। बायोलॉजी टीचर के पास जाओ बोलेंगा कान से सुनते हो, आंख से देखते हो। इसमें कौन सी बड़ी बात है? बड़ी बात है, इफ यू इन्वेस्टिगेट द इयर्स और द आईज, इट्स अ ट्रमेंडसली कॉम्प्लेक्स एंड अमेजिंग सिस्टम। ऑफकोर्स इट्स एन अमेजिंग थिंग। बट दिस इज नॉट द क्वेश्चन एंड दैट्स नॉट द आंसर।

The teacher uses a very interesting answer, interesting technique, interesting language, ear of the ear, eye of the eye, tongue of the

tongue, speech of the speech, mind of the mind. What does it mean? What is the teacher saying? There are three facets to this. Three aspects if you unpack it. One is. What you are asking, the nature of consciousness, it is not there in the body mind. It's a very big proposition, very big claim, because if you see the 325 theories of consciousness, many of them, more than half of them are

[264]

materialistic. They will say the answer is in the body mind. The body mind is generating, the body is generating consciousness. Here, the answer is no, no, no.

### 9.03. चेतना

It is not the answer to your question. How do you hear, see, smell, taste? It's not the eyes, it's not the ears, it's not the mind, it's not the tongue. It's not the breath. And yet it is not other than them

also. When you use language like, ear of the ear, shrotrasya shrotra. It means it's something distinct from the ear. See, it's a very simple thing, but God must appreciate. If the answer was, mai kaise sunta hun? The answer was, how do I hear? The answer was the ears, you would have said straight away because of your ears. How do you see? Because of your eyes.

But he says no, ear of your meaning something distinct from the ears, distinct from the eyes, distinct from the mind, distinct from the speech, distinct from the prana. That means distinct from the physiological system, the body, distinct from the sensory system, distinct from the mind, something apart from body and mind. And yet, look at look at the other side, the flip side of the answer. Ear of the ear, he did not  
[267]

say it's distinct from the ears, it is consciousness. No, no, no. He again used the word ear. It's ear of the ear. It is eye of the eye, mind of the mind, meaning thereby something distinct from the mind, distinct from the senses, distinct from the body, and yet present right there.

#### **9.04. सन्निकट**

So two aspects we see already. One is what you are asking about: this consciousness. It is distinct from

body mind, separate, unique. That's one aspect. Second aspect, it is right there in that body mind. This Vivekananda said we would be Hindus, worship a transcendent imminent God, transcendent beyond body mind, beyond time, space causation, imminent, right there in this universe, right there in the physical, biological, psychological system, present right there, transcendent yet imminent.

यह सबसे पार। लेकिन यही है।  
Something that's beyond this world, and therefore a hope to transcend our material nature but present right here. That means, you know, this is a subtle indication to what the climax of Vedanta will be, Tat Tvam Asi, you are that, present right here. And the third aspect of this answer.

You asked a question about seeing, hearing, smelling, tasting, touching,  
[270]

speaking, breathing, thinking, feeling, all of these questions. And what was the answer in single? A. That which is the eye of the eye, ear of the ear, is the eye of the eye. That is the eye of the eye, is the mind of the mind.

### **9.05. एकत्व**

Is one, questions are many. If you want the physical answer of that question, you have to go to all the departments of AIDS. But here the

answer in Vedanta is, behind all of these multifarious activities, the answer is one thing is there; transcendent, imminent, and one. Of course, he's talking about consciousness, but see how he is delineating, showing us the unique nature of consciousness. Transcended, imminent, and one. Three features. Isko samazne ke liye yeh bijlee ki udharan hai.

यह बहुत बढ़िया बढ़िया है। आई really like this electricity example. I remember some Swamiji is here we have heard of a traditional, very well-known traditional teacher of Vedanta, Ramananda Saraswati. ओंकारेश्वर वाले थे। सो, आई मेट हिम इन कंखल। ही used to come there and teach for some time. So, this was more than 20 years.

So one of our Swamijis is in that hospital, he took me there. Ke aap

milo inse aapko acha lagega, and I was just a newly minted monk and just got Sanyas. This was 2004. So he went in there, he was sitting in the corner of the room on the floor wearing a topi, nothing else.

### **9.06. स्वरूप**

And there, and I bowed down to him. Before I could ask any question, he said something. It's so clear in my mind till today. 20 years ago, I can still see him sitting there

and exactly what he said. I remember.

I mean, it's gone. So let me give it out to the world today. I went back to my room and wrote it down on that piece of paper I still have in New York in my drawer. And he told me three things. He said, स्वरूप अपने जगह ठीक है. This includes all of me now. You, Adiyatma, Jiva, Brahma, you're actually fine. Nothing to worry about, nothing to

be lost. Sab theek hai. Even if it looks like everything is terrible, you know. You just need to understand that even though it looks terrible, so many problems, so many issues, that also is because you are the actor. Because of that, all this appearance is possible. स्वरूप अपनी जगह ठीक है, ठीक है हम व्याख्या नहीं करेंगे, वह क्या बताया पहले बता देते हैं आपको। सो, he is just saying three sentences. स्वरूप अपनी जगह ठीक है।

पर उसकी उपलब्धि कैसे करें? देखो, चारों ओर बिजली है लेकिन यह बल्ब जलती है, पंखा घूमती है। इससे उपलक्षित होता है, पता चलता है कि बिजली है।

### 9.07. अनुभव

यह शरीर का क्या करना? ईश्वर का है, ईश्वर को अर्पण करना। देखो अहंकार ना हो। दैट्स ऑल। एंटायर एंटायर टीचिंग। स्वरूप अपनी जगह ठीक है। उपलक्षित कैसे करें? हाउ विल यू एक्सपीरियंस इट? बिजली देखो। थर्ड थिंग, नाउ व्हाट डू यू डू विथ लाइफ? यू आर अ मोंक, यू इफ यू

अंडरस्टूड वेदांत, यू नो हो गया सब इन वन  
सेंस। अब क्या करना है? दिस बॉडी, माइंड  
बिलोंग्स टू ईश्वर। यू गिव इट, ईश्वर के काम  
में इसको अर्पित कर दो। अहंकार ना हो,  
अहंकार ना हो तो फिर प्लीज डोंट गेट  
अटैच टू इट अगेन। बट दैट्स एग्जांपल।  
सो दिस इज द टीचिंग। फर्स्ट टाइम हम  
टेलिंग इन पब्लिक, एग्जैक्टली लाइक दिस  
हेड रिटन इट डाउन। दोस वो स्टडीड  
वेदांत, दे नो इट्स अ कंप्लीट टीचिंग। देयर  
इज नथिंग लाइकिंग देयर। बट इट्स द  
ड्रॉप। इसको यू हैव टू एक्सपैंड इट। बिंदु

से आपको सागर बनाना है इसको। बट  
आइ एम टेकिंग फ्रॉम दैट, द सेकंड पॉइंट,  
द एग्जांपल ऑफ़ द इलेक्ट्रिसिटी। नाऊ  
लेट मी आस्क दिस क्वेश्चन। हियर इज़ द  
लाइट शाइनिंग, हियर इज़ द माइक्रोफोन  
एम्प्लीफाइंग साउंड। ए, हियर इज़ द फैन  
गिविंग ब्रीज़, कैमरा टेकिंग पिक्चर्स बट  
व्हेन दे वर इन द शॉप बिफोर दे वर  
परचेसड एंड यूज़। द माइक्रोफोन डिड नॉट  
एम्प्लीफाई साउंड, द लाइट डिड नॉट गिव  
अ इल्यूमिनेशन, दी फैन डिड नॉट।

## 9.08 अर्पण

[279]

यह शरीर का क्या करना? ईश्वर का है, ईश्वर को अर्पण करना। देखो अहंकार ना हो। दैट्स ऑल। एंटायर एंटायर टीचिंग। स्वरूप अपनी जगह ठीक है। उपलक्षित कैसे करें? हाउ विल यू एक्सपीरियंस इट? बिजली देखो। थर्ड थिंग, नाउ व्हाट डू यू डू विथ लाइफ? यू आर अ मोंक, यू इफ यू अंडरस्टूड वेदांत, यू नो हो गया सब इन वन सेंस। अब क्या करना है? दिस बॉडी, माइंड बिलोंग्स टू ईश्वर। यू गिव इट, ईश्वर के काम में इसको अर्पित कर दो। अहंकार ना हो, अहंकार ना हो तो फिर प्लीज डोंट गेट

अटैच टू इट अगेन। बट दैट्स एग्जांपल।  
सो दिस इज द टीचिंग। फर्स्ट टाइम हम  
टेलिंग इन पब्लिक, एग्जैक्टली लाइक दिस  
हेड रिटन इट डाउन। दोस वो स्टडीड  
वेदांत, दे नो इट्स अ कंप्लीट टीचिंग। देयर  
इज नथिंग लाइकिंग देयर। बट इट्स द  
ड्रॉप। इसको यू हैव टू एक्सपैंड इट। बिंदु  
से आपको सागर बनाना है इसको। बट  
आइ एम टेकिंग फ्रॉम दैट, द सेकंड पॉइंट,  
द एग्जांपल ऑफ़ द इलेक्ट्रिसिटी। नाऊ  
लेट मी आस्क दिस केश्चन। हियर इज़ द  
लाइट शाइनिंग, हियर इज़ द माइक्रोफोन

एम्प्लीफाइंग साउंड। ए, हियर इज़ द फैन गिविंग ब्रीज़, कैमरा टेकिंग पिक्चर्स बट व्हेन दे वर इन द शॉप बिफोर दे वर परचेसड एंड यूज़। द माइक्रोफोन डिड नॉट एम्प्लीफाई साउंड, द लाइट डिड नॉट गिव अ इल्यूमिनेशन, दी फैन डिड नॉट।

### 9.09. विद्युत

Take pictures. They did not do anything. Now, you can ask the question, what is that which got into them, because of which the light is shining, the microphone is

amplifying sound, and so on? कौन सी वो वस्तु है जो इसमें घुस गया है? जिसकी वजह से ये जीवित अपने कार्य कर रहे हैं? And we all know, we all know the answer. It's it's only, it's electricity. Electricity is that one thing which being distinct from the microphone, being distinct from the light, distinct from the fan or the camera, yet goes in them, flows into the microphone and the light and the camera and the

microphone and the fan, and makes them do the different activities they are all designed to do. It's a good example, not a perfect example. No example is perfect, huh? Sri Ramakrishna would say upama. Example is meant to prove one point. Don't stretch it beyond. So exactly like that, or somewhat like that. Consciousness is that which being distinct from the body mind

system, yet entering into reflect how it enters into it, there's a whole tuning. Usme kitna menan rakhe hai hamare purvaj rishi muniyo ne. Pratibimbavad, avachedavad, aabhasavad. How that one consciousness is channelized, reflected, limited through the what is called upadhi is the body mind. Usme hum log nahi ja rahe. So.

### **9.10. आत्मज्ञान**

वन मंथ। उपलक्षित कैसे करें? हाउ वन  
वांट टू एक्सपीरियंस दिस कॉन्शियसनेस  
इन द एक्टिविटीज? वेयर इज आत्मान ब्रह्म  
मैनिफेस्ट। कहां देखेंगे इसको? जो देख रहे  
हैं, सुन रहे हैं, बात कर रहे हैं, सोच रहे हैं,  
एहसास हो रहा है जीवन की। जो जाग्रत है,  
स्वप्न है, सुषुप्ति है। दिस थिंग विच वी कॉल  
लाइफ इटसेल्फ, द एंटायर थिंग इज मेड  
पॉसिबल बाय कॉन्शियसनेस। अगर इसकी  
कला जान गए हाउ टू फाइंड आउट  
कॉन्शियसनेस इन एव्री एस्पेक्ट? इसमें एक  
राज़ है, देयर इज समथिंग इंटरेस्टिंग टू नो

इन दिस। ईश्वर दर्शन कैसे हो? आत्मज्ञान लाभ कैसे हो? आत्मानुभूति कैसे हो? एक तो है जो विश्वास, भक्ति, श्रद्धा की जो मार्ग है।

कि आप विश्वास करो ईश्वर है, अनंत है और करुणामय है और वह सच भी है, बात भी सच है और इस विश्वास से, इस भक्ति से, एकनिष्ठ भक्ति से, व्याकुलता से एक दिन वो प्रकट होंगे। उनकी कृपा से आपको ज्ञान हो जाएगी, मुक्ति हो जाएगी, ये भी होता है की ठीक है, कोई बात नहीं, इसमें

कोई द्विमत नहीं है। श्री रामकृष्ण का जो  
पूरा।

---

ISBN: 978-93-5592-131-4

[288]

### **Printing Schee:**

**32,1,30,3,28,5,26,7,24,9,22,11,20  
,13,18,15,4,29,2,31,8,25,6,27,12,  
21,10,23,16,17,14,19**

**32,1,30,3,28,5,26,7,4,29,2,31,8,2  
5,6,27,24,9,22,11,20,13,18,15,12,  
21,10,23,16,17,14,19**



# GITA AND CONSCIOUSNESS

The Path of Living

10



**CONTENTS Page No.**

<b>10.01. योग</b>	<b>291</b>
<b>10.02. समाधि</b>	<b>294</b>
<b>10.03. संशय</b>	<b>297</b>
<b>10.04. वेदांत</b>	<b>300</b>
<b>10.05. अनुभव</b>	<b>303</b>
<b>10.06. चेतना</b>	<b>306</b>
<b>10.07. विवेक</b>	<b>308</b>
<b>10.08. अतिक्रमण</b>	<b>310</b>
<b>10.09. अविनाशी</b>	<b>313</b>
<b>10.10. दृष्टि</b>	<b>317</b>

## 10.01. योग

एकदम विशाल है, डेमोंस्ट्रेशन है इन दिस आवर मॉडर्न एज। लेकिन इसमें मुश्किल क्या है? कि जिसको भक्ति नहीं है। जिसको श्रद्धा नहीं है। जिसको वो श्रद्धा करना चाहता है, लेकिन संदेह है। प्रश्न है, स्केप्टिसिज्म, इंक्वायरी। हाउ डू आई नो दिस इज टू? विवेकानंद कम्स एंड सेज, देयर इज अनदर पाथ। दी पाथ ऑफ एक्सपीरियंस ऑफ योगा। पतंजलि ऋषि क्या कहते हैं? ऐसा नहीं कहते हैं कि आपको विश्वास करना है, भक्ति करना है,

ईश्वर की कृपा से सब हो जाएगा। नहीं नहीं,  
 वो कहते हैं आप ऐसे बैठो। आप ऐसे  
 प्राणायाम करो, ऐसे मन को केंद्रित करो।  
 इन दीज़ मेथड्स ऑफ़ योगा, यू विल गेट  
 दोज़ एक्सपीरियंसेस व्हिच विल प्रूव टू यू दी  
 क्लेम्स ऑफ़ रिलीजन। विवेकानंद सेज़  
 इफ़ गॉड एक्सिस्ट्स, आई शुड बी एबल टू  
 सी गॉड। दैट वास द केश्वन ऑफ़ नरेंद्र नाथ  
 दत्त टू श्री रामकृष्ण। इफ़ आई हैव एन  
 इम्मोर्टल सोल, आई शुड बी एबल टू फील  
 इट। ये अनुभव में आना चाहिए। योगा इज  
 एन आंसर टू एन एम्पेरिकल आंसर टू एन

एम्पेरिकल एज। जो अनुभव चाहते हैं,  
देखना चाहते हैं, थ्योरी नहीं, विश्वास नहीं,  
हम देखना चाहते हैं, हजारों साल पहले।  
ऋषि मुनियों ने पतंजलि ने भी यहां एक ऐसी  
पद्धति दे दी जो आज तक सबको उस मार्ग  
में ले जा रहा है कि आप अनुभव कर सकते  
हैं। यू कैन एक्चुअली एक्सपीरियंस थ्रू  
एक्स्ट्राऑर्डिनरी एक्सपीरियंस अवेलेबल  
इन समाधि वेरियस काइंड्स ऑफ समाधि  
उसमें आता है।

## 10.02. समाधि

लोग योग प्रत्यक्ष कहते हैं हमारे दर्शन में, योग जब प्रत्यक्ष, मिस्टिकल एक्सपीरियंस इन इंग्लिश। बट देयर आल्सो द प्रॉब्लम इज़, आपको अनुभूति हो रही है। श्री राम कृष्ण को मां के दर्शन होते थे। आप कथा में तो वचनामृत में हैं। एवरी अदर पेज यू विल फाइंड समाधि मंदिर। ठाकुर समाधि मंदिर। समबडी कम्स टू बेलूर मठ। ऑफन वी गेट दिस केश्वन। सो दिस इज ठाकुर मंदिर, मायर मंदिर वेयर इज द समाधि मंदिर। सो, इट इज, इट्स अ मिस्टिकल

एक्सपीरियंस। बट द प्रॉब्लम विद दैट इज,  
 ही इज हेविंग दैट एक्सपीरियंस, आई एम  
 नॉट हेविंग इट। जो लोग उसके आसपास  
 हैं। श्री माँ उसका वर्णन देते हैं, यू फील  
 अपलिफ्टेड। समथिंग एक्स्ट्राऑर्डिनरी इस  
 हैपनिंग, बट दे मे नॉट हैव इट। बट द ग्रेस  
 ऑफ़ ठाकुर सम ऑफ़ दे कुड गेट इट वंस  
 इन अ व्हाइल। समटाइम्स यू हैव इट,  
 समटाइम्स यू डोंट हैव इट। इवन टू गेट इट,  
 इट विल टेक इयर्स एंड डिकेड्स ऑफ़  
 डेडिकेटेड प्रैक्टिस। देन यू हैव इट। इट  
 कम्स एंड गोस एंड द प्रॉब्लम इज, इफ यू

बिलीव इन इट वेरी गुड। बट इफ यू डोंट बिलीव इट। व्हाट वाज द फर्स्ट रिएक्शन टू ठाकुर और एनी मिस्टिक, जो साधक महापुरुष हैं, उनका आस-पास के लोगों का रिएक्शन क्या होता है? यह पागल है। यह पागल है। दिस टू कॉल हिम द मैड ब्रामिन ऑफ दक्षिनेश्वर।

### **10.03. संशय**

Somebody is plainly to have an extraordinary experience. I am not having it. I will think we are not, none of us are having, only one

person is having. We think we are right, that fellow is wrong. इन स्पिरिचुअल लाइफ इन फिलॉसफी देयर इज अ सेइंग, इन फिलॉसफी ओपिनियंस आर नॉट काउंटेड, दे आर रेट। जो दर्शन में आध्यात्मिक तौर भी ज्यादा डेमोक्रेसी वहां काम नहीं करती है। हम हजारों लोग बोलेंगे वो गलत है और एक महापुरुष बोलेंगे जो बोलेंगे वो सत्य है, तो वही ठीक हो गई। इन स्पिरिचुअल लाइफ नॉट अस रेस्ट ऑफ अस बट द प्रॉब्लम इज इट्स डिफिकल्ट टू बिलीव आई एम नॉट सीइंग

इट, यू आर सीइंग हाउ डू I know it is correct. So the skepticism is the problem. और आजकल तो वह भी नहीं बोलेंगे। आजकल इट्स पॉलिटिकली करेक्ट, नोबडी विल से यू आर क्रेजी। दे विल से, आपको लग रहा है आपका ईश्वर दर्शन हो रहा है। आपको लग रहा है आप सब ज्योति देख रहे हैं। बहुत लोगों को होता है, ज्योति देखते रहते हैं वह। आपको लग रहा है कि आप विश्व ब्रह्मांड में सर्वत्र ईश्वर दर्शन कर रहे हैं। तो ये हम मना नहीं करते हैं कि आपको लग रहा है, आई, we don't

deny that, लेकिन इसका वजह है कि आपका लेफ्ट हेमिस्फीयर में एक ट्यूमर बढ़ रहा है और ट्यूमर से प्रेशर हो रहा है नर्व पर, न्यूरॉन पर, इसीलिए आपको ये सब दिख रहा है। और नहीं तो दूसरा भी है। न्यूयॉर्क में दे से, "What are you high on?" वहां दो साल पहले वो लोग

#### **10.04. वेदांत**

सब प्रदर्शन होता है ईश्वर दर्शन होता है, तो दिस इज the problem. There are genuine mystical experiences, but

those are rare. And how do you know which is genuine or not?

Now comes this vedantic approach.

Contrast, both approaches are correct. Bhakti approach is correct, yogic approach is also correct.

Correct, it happens. India is a testimony to so many great things throughout the centuries and millennia who have experienced those things. But now I want to show the uniqueness of the

Vedantic approach. Look at the question of the student. The student did not ask. Sir, have you seen God? Can I see God? Did not ask that. Did not ask a God question. Did not even ask, show me the meditation technique, the tantric technique, the breathing technique by which I will get an experience of God. Not even that. Ask the most ordinary question, quotidian question, our daily life.

How do I see? How do I hear? How do I smell, taste, touch, think?

Breathing in, breathing out, smelling, all of these senses is what we call life itself. What makes it possible? Now, this is something that cannot be doubted. Even the most gross materialist, they are also seeing and hearing, they are also thinking. Who doubts our daily experience? Nobody. So Vedanta comes down to that level. Aapko

Vishwas nahi karna, Vishwas mat  
kijiye. Aapko dhyan

### **10.05. अनुभव**

मत कीजिए, आप अभी अपना जीवन  
देखिए। आपको यह दुनिया दिख रही है?  
हां। आपको सुनाई दे रहा है शब्द? हां।  
स्पर्श हो रहा है ना? दिमाग में सोच आ रही  
है, अच्छा लग रहा है, बुरा लग रहा है, हां  
होता तो है। अब जगते हैं, स्वप्न देखते हैं,  
सोते हैं, हां होता है। नोबडी कैन डिनाई  
दिस। एंड वेदांत सेज बस। यही काफी है।  
यहां से आत्मज्ञान की रास्ता, जो मार्ग है,

एकदम प्रशस्त है, सीधा है। विदाउट द वर्ड्स जगत, स्वप्न, सुषुप्ति है कि नहीं? हां है। शरीर, प्राण, मन ये है कि नहीं? हां है। बस इतना ही काफी है। सो दिस इज़ द ग्रेटनेस ऑफ वेदांत। इट डस नॉट डिमांड। स्कॉटिश फिलोसोफर ह्यूम, ह्यूम साहब कहते हैं, एक्स्ट्रा ऑर्डिनरी क्लेम्स रिक्वायर एक्स्ट्रा ऑर्डिनरी प्रूफ। आप अगर कोई बहुत बड़ी क्लेम कर रहे हैं, ईश्वर है। तो आपको उसी तरह का प्रूफ देना पड़ेगा। यहां देखो, कोई एक्स्ट्रा ऑर्डिनरी क्लेम नहीं, मोस्ट ऑर्डिनरी थिंग व्हिच एवरीबॉडी

नोबडी डिनार्डज, नोबडी डिनार्डज। यहीं पर अगर इन्वेस्टिगेशन करोगे, व्हाट वेदांत डज़ दिस इन्वेस्टिगेशन, इट विल शो यू मोस्ट रिमार्केबल आंसर। यहीं पर भगवान मिल जाएंगे, यहीं पर आपको ब्रह्म सब मिलेगा, अभी देखेंगे हम लोग।

### **10.06. चेतना**

And then the teacher says, he says, Atimuchyadhira. The moment I realize, Oh, this is other than body, other than mind. Then this consciousness, this I am. This is not  
[305]

a product of the body. This is not a thought in the mind. I am something which transcends body and mind. Then what happens is immediately, yeh bahut suksham vichar hai. Immediately, my sense of I shifts from the body mind to consciousness.

हु आई एम? मैं कौन हूं? उसी दौरान सर की है। ये मेरा, दिस इज माय अंडरस्टैंडिंग, ये मेरा फीलिंग भी है कि मैं तो यही हूं। यहां पर इन्वेस्टिगेट करके देखते हैं कि इस

शरीर ये तो क्षणभंगुर है। इट इज कंटीन्यूअसली चेंजिंग, आई एम ऑलवेज देयर। ये तो दृश्य है, दिखता है। आप देख सकते हैं, स्पर्श कर सकते हैं। इट इज एन ऑब्जेक्ट टू ऑल फाइव सेंसेस। बट आई एम द दृष्टा, आई एम द एक्सपीरियंसर। इसमें कोई स्पिरिचुअल बात नहीं है। इसमें कोई दार्शनिक बात, दार्शनिक बात बहुत ज्यादा नहीं है।

The beauty of it is, it's very direct, except that we generally don't think in that way. Vedanta is

showing us a new way of thinking, very direct. I am the experiencer of this body. Main drashta hun, ye drishya hai. Main nithya hun, main...

### **10.07. विवेक**

मैं कह रहा हूँ, I have seen this body, I have experienced this body when it was a baby, when it was a child, when it was a teenager, young person, middle-aged person, old person, then this body is changing dramatically. I am the same one.

आई हैव दी एक्सपीरियंस, द बॉडी इज़  
एक्सपीरियंस, दृष्टा हूं यह दृश्य है। मैं चेतन  
हूं, यह जड़ है। जड़ मतलब इन इंग्लिश वी  
विल कॉल इट एन ऑब्जेक्ट। जड़, जड़  
और चेतन यह बहुत बढ़िया विवेक है। जो  
कुछ भी आपको अनुभव में आता है उसका  
संज्ञा है जग। भाई, फिलोसफर अरिंदम  
चक्रवर्ती कहते हैं, डेफिनेशन ऑफ  
ऑब्जेक्ट। एन ऑब्जेक्ट इज एनीथिंग दैट  
ऑब्जेक्टs to your consciousness.  
आप चेतन हैं, इमेजिन consciousness  
as a field of light। एंड देन इट रन्स

अगेंस्ट यू सी समथिंग, यू हियर समथिंग, यू स्मेल समथिंग, यू टच समथिंग। Those are objecting to your consciousness and then you have an experience of an object. कुछ दिख गया, कुछ सुनाई पड़ा, कुछ स्पर्श में आ गया, कुछ याद आ गया।

Anything that is, that can be experienced is an object. Therefore, whatever we see is an object, whatever we hear is an object. Smell, taste, touch, those are  
[310]

objects. But even more amazing, whatever we think is an object.

Whatever we feel is an object.

Whatever we remember is an object. These are objects arising and disappearing in consciousness.

### **10.08. अतिक्रमण**

दैट आप सुबह-सुबह देखो, द फर्स्ट रे ऑफ सनलाइट इनटू इमेजिन, इन अ हट, दे आर सिटिंग, अ योगी बैठा हुआ है। उसका पहला किरण जो सूर्य के आया, वी हैव ऑल सीन इट, मोट्स ऑफ डस्ट.

कण कण जो धूल के कण वे अपने आप में  
स्प्रेड इन स्कूल ब्राउनियन मोशन तो उसमें  
दे आर फ्लोटिंग अराउंड। स्पेशली इन अ  
डार्क रूम इफ यू हैव अ बीम ऑफ लाइट  
कमिंग लाइक दिस यू लुक केयरफुली यू  
सी थाउजेण्ड्स ऑफ लिटिल बॉट्स ऑफ  
डस्ट।

He says, Tamil poet, he says, saying  
thousands of years ago, he says  
that the, if those each of those  
specs of dust in that ray of sunlight  
were a universe. Then

consciousness, yourself, what you are is the whole sun, not even one beam of sunlight. You are in one beam of your, of you, the light, limitless light. Universes arise and float around and disappear. I am not the body, I am not the mind. I am not even the intellect, which is thinking all these things, they are intellectual thoughts. I am that which is experiencing it all, which is illumining it all. Ati, the word is very

interesting, it means transcending, freed by transcendence. That is the literal, that would be the literal translation. Ati freed by translation, like that.

### **10.09. अविनाशी**

यह है ही पर इसी शरीर में जब मैं अपने आप को शरीर महसूस करता हूं, सोचता हूं कि मैं शरीर हूं, बंधा हुआ हूं इससे। मैं अपने आप को मन महसूस करता हूं, तो बंधा हुआ हूं इससे। आई एम टाइट टू इट।

The fortunes of this body, the fortunes of this mind become my fortune, so I would rather say my misfortune. But the moment here itself already existing. I see facts as they are. How are they? In consciousness, I experience about it. In consciousness, I experience the sensory system. In consciousness, I experience this mind, this psyche. This bundle of psyche, senses, and body, through

it, I'm experiencing a word, all of it visible and displayed in this movie I call consciousness.

This in one light, and he says it's one ray of the light which is your real nature. You are the entire sun. When it's one I realize, I realize the body gets old. I do not get old.

जो साधु महात्मा कहे, स्वरूप अपनी जगह ठीक है महात्मा जी। Consciousness does not get old. The body get the praana gets sick, hungry, tired,  
[316]

thirsty. A consciousness does not get sick, hungry, tired or thirsty. It may sound strange, but it's a fact. Just think about it.

### **10.10. दृष्टि**

सी दिस इज़ द ब्यूटी। अनदर थिंग्स व्हिच यू हियर। और हिंदी में कह देते, बहुत आसानी से एक दो शब्द और पूरी वेदांत की राज़ उसमें है। जैसे आई विल शेयर विद यू। वन साधु सेड। जो चीज जमा की है महात्मा जी, उसको वही रहने दो। कीप थिंग्स वेयर दे बिलोंग ना यौर मदर मे हाव

टॉट यू साफ रखो। श्री रामकृष्ण वास वेरी पर्टिकुलर, कीप थिंग्स वेयर दे बिलोंग। एक बार। उनके घर में दक्षिणेश्वर में कोई लड़का आया, वो लोग पिकनिक करने आते, आज भी जाते तब भी जाते थे पिकनिक करने दक्षिणेश्वर में। कोई जमींदार घर के ग्रुप लड़के आए थे। तो आके वह साधु से पूछे देखिए कोई साधु है श्री रामकृष्ण परमहंस। वहां ईश्वर लाभ कैसे होगा? तो नरेंद्र नाथ ही पूछता है, ये पूछता है कि आपके पास चाकू है? वो फल छिलने के लिए। तो श्री रामकृष्ण कहते है, है।

लेकिन आपको ठीक से वापस करना। हां करेंगे ले गया वो। कुछ देर बाद उनके शिष्य आए। श्री रामकृष्ण कहते हैं कि वहां जाओ। तुमको दिखेगा कुछ? आपको दिखेगा कुछ छिलका गिरा हुआ है पेड़ के नीचे उसके नीचे चाकू होगा, वो लेके आओ। और ठीक वही हुआ। यू माइट से कि श्री राम कृष्ण के कोई स्पेशल स्पिरिचुअल नॉट स्पेशल स्पिरिचुअल पावर। जस्ट बाय लुकिंग एट दैट फेलो ही रियलाइज्ड, यह कभी वापस नहीं करेगा, जा। पेरेंट्स कैन डू दिस बाय लुकिंग एट द

चाइल्ड, टीचर्स फ्रॉम डेल्टा विद स्टूडेंट्स  
फॉर।

---

ISBN: 978-93-5592-131-4

[320]

## **Printing Schee:**

**32,1,30,3,28,5,26,7,24,9,22,11,20  
,13,18,15,4,29,2,31,8,25,6,27,12,  
21,10,23,16,17,14,19**

**32,1,30,3,28,5,26,7,4,29,2,31,8,2  
5,6,27,24,9,22,11,20,13,18,15,12,  
21,10,23,16,17,14,19**