

गुरु जी का ज्ञान

क्रम से — कदम-दर-कदम

GURU JI'S TEACHINGS · STEP BY STEP

- 1 मनुष्य की बनावट
- 2 मन और इंद्रियां
- 3 पांच विषय
- 4 संसार → भाव → एहसास → कर्म
- 5 भाव → एहसास → विकार
- 6 पांच विकार
- 7 मैं, मेरा और अहंकार

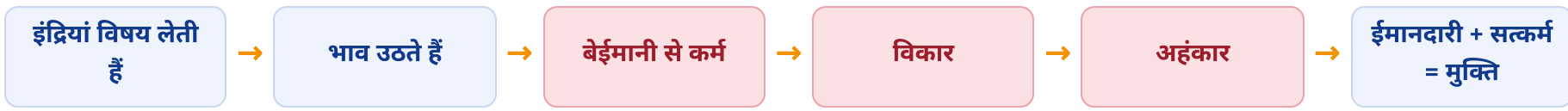
गुरु जी के सत्संगों और प्रश्नोत्तरों का हिंदी सार · आध्यात्मिक प्रत्यक्ष ज्ञान
PN-ID = भाग-प्रश्न (जैसे P16-0115 = भाग 16, प्रश्न 115)

नक्शा / रास्ता

सात कदम, एक कड़ी • THE LEARNING PATH

हर कदम क्या सिखाता है, और अगले से कैसे जुड़ता है (what each step teaches and how it leads to the next)

पूरी कड़ी एक पंक्ति में (the whole chain)



1 मनुष्य की बनावट (structure of a human being)

P7-0173 · P6-0041

हम क्या हैं: परमात्मा से आत्मा, इच्छा-अपेक्षा से जीवात्मा; कारण, सूक्ष्म और स्थूल शरीर; इंद्रियां और मन-बुद्धि-चित्त-अहंकार।

पृष्ठ 3 · कदम 1 / 7



शरीर मन और इंद्रियों के द्वारा काम करता है



2 मन और इंद्रियां (the mind & the senses)

P8-0172 · P6-0126

मन शरीर की जरूरत के लिए काम करता है, सिर्फ निमित्त है; क्रम: जरूरत → ग्रहण → समझ → मन → अंग।

पृष्ठ 4 · कदम 2 / 7



इंद्रियां बाहर से पांच विषय लेती हैं



3 पांच विषय (the five sense-objects)

P16-0115 · P11-0016 · P21-0039

शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंध — जरूरत भी हैं; फंसाता "मेरा तरीका" है। सबसे ज़्यादा स्वाद रूप और शब्द का — आंखें और जुबान।

पृष्ठ 5 · कदम 3 / 7



विषयों को देख-सुनकर भाव बनते हैं



4 संसार → भाव → एहसास → कर्म (world → feeling → action)

P11-0100 · P6-0020 · P9-0028

भाव देश-काल, स्थिति-परिस्थिति में बनता है; हर भाव पर कर्म मत करो, पहले परिणाम सोचो; कर्म से पहले और बाद का भाव मायने रखता है।

पृष्ठ 6 · कदम 4 / 7



बेईमानी से किए कर्म से विकार आते हैं



5 भाव → एहसास → विकार (bhav → feeling → vice)

P6-0020 · P4-0092 · P7-0091 · P6-0150

भाव समझ से बनता है; अपने तरीके से मिला तो सुख, नहीं मिला तो दुख। कर्म के समय दो रास्ते: ईमानदारी से सद्गुण, बेईमानी से विकार।

पृष्ठ 7 · कदम 5 / 7



ये विकार पांच हैं



6 पांच विकार (the five vices)

P15-0164 · P6-0049

काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार — जड़ "अपने तरीके से चाहिए"; "ईमानदारी आग है", सत्कर्म ईंधन।

पृष्ठ 8 · कदम 6 / 7



सबसे सूक्ष्म विकार: अहंकार — "मैं" और "मेरा"



7 मैं, मेरा और अहंकार (I, mine & ego → freedom)

P8-0129 · P2-0105

दो "मैं" हैं; "मेरा" से ताकत, ताकत से अहंकार। "किसी को नीचा दिखाने का भाव छोड़ दो" — "अहंकार काम ही नहीं करेगा।"

पृष्ठ 9 · कदम 7 / 7



मुक्ति (freedom)

P6-0048 · P6-0049 · P7-0173

"ईमानदारी अपना लोगे तो आगे का बंधन नहीं बंधेगा", सत्कर्म से पुराने धुलते हैं, सत्संग से समझ बनी रहती है; इच्छा-अपेक्षा छूटी तो जीव का नाश, आत्मा स्थिर।

"बस विकार वाला काम करना बंद कर दो — बेईमानी बंद कर दो, ईमानदारी अपना लो, सत्कर्म करो"

(Stop dishonesty, adopt honesty, do good deeds. — Guru ji, P17-0035)

मनुष्य की बनावट

परमात्मा से स्थूल शरीर तक · STRUCTURE OF A HUMAN BEING

गुरु जी के उत्तरों का हिंदी सार (Hindi summary of Guru ji's answers — from the Supreme down to the gross body)

1 परमात्मा, आत्मा, जीवात्मा (Supreme Soul, Soul, embodied soul)

P4-0139 · P8-0126 · P7-0173 · P6-0039

परमात्मा (Supreme)

परमात्मा से आत्मा है — जैसे "सागर में से या नदी में से एक बूंद"।

आत्मा (Soul)

"जब आप इच्छाओं और कामनाओं से मुक्त हो गए, तो आत्मा अपने आप में स्थिर हो गई, परमानंद में।"

जीवात्मा (Embodied soul)

"जैसे पानी फ्रिज में जाने से बर्फ बन गया, वैसे इच्छा और अपेक्षा में आत्मा जीव बन गई।"

2 कारण शरीर (Causal body)

P3-0115 · P3-0105 · P6-0083

"यह स्थूल शरीर मोबाइल है, उसके पीछे सिम — सिम कारण शरीर है, और उस कारण शरीर के पीछे आत्मा।" "कारण शरीर है तो जीवात्मा है।" (body = phone, causal body = SIM, soul behind it)

तीन गुण (3 gunas):

रजो (Rajas)

तमो (Tamas)

सतो (Sattva)

— तीनों अंदर हैं; "कौन सा गुण अपनाओ, इसके मालिक आप हो" — सतोगुण अपनाकर निकलो।

3 सूक्ष्म शरीर (Subtle body)

P6-0039 · P7-0005

"ये स्थूल शरीर से अपनी कामनाओं की जब पूर्ति नहीं करता, तो सूक्ष्म शरीर से जाकर" पूरी करता है — सपने में; घटना सूक्ष्म में, असर स्थूल पर। (desires lived out in dreams)

4 स्थूल शरीर (Gross body)

P3-0115 · P6-0041

यह शरीर मोबाइल जैसा है; "जीवात्मा पूरे शरीर में है" — जैसे पूरे फूल में रस; कोई जगह नहीं जहां वह न हो। (like nectar in the whole flower)

5 इंद्रियां: लेना और समझना (the senses: taking in and understanding)

V7Pr4aqJq2Y · 11:06 – 11:45 · 20:53 · 37:55

क कर्म इंद्रिय = ग्रहण करना (taking in)

ज्ञा ज्ञान इंद्रिय = समझना (knowing)

कान (ear)

क कान से सुनना

ज्ञा सुनकर समझना

आंख (eye)

क आंख से देखना

ज्ञा दृश्य का पता लगाना

नाक (nose)

क नाक से सूंघना

ज्ञा सुगंध/दुर्गंध पहचानना

त्वचा (skin)

क छूना

ज्ञा छूकर पता लगाना

मुंह (mouth)

क भोजन मुंह में डालना

ज्ञा स्वाद का पता लगाना

यही पांच कर्म इंद्रियां हैं और यही ज्ञान इंद्रियां; त्वचा में हाथ-पैर सब आ जाते हैं। "लोगों ने इसको रट लिया है" — प्रत्यक्ष ज्ञान से यह समझ आई।

6 मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार (the 4 parts of the inner instrument)

P8-0070 · P6-0129 · P8-0150 · P8-0145 · P6-0053 · P3-0200 · P8-0129 · P7-0107

मन (Mind)

"मन शरीर की जरूरत के लिए काम करता है"; लेन-देन का निमित्त है।

बुद्धि (Intellect)

"बुद्धि के द्वारा हम अच्छे-बुरे को अर्जित करते हैं"; मन और बुद्धि "एक सिक्के के दो पहलू हैं"।

चित्त (Chitta)

"हृद से ज्यादा सम्मान की हो, या हृद से ज्यादा अपमान की" घटना घटे, तो चित्त वहीं लगा रहता है।

अहंकार (Ego)

किसी को नीचा दिखाने का भाव ही अहंकार है; "बस किसी को नीचा दिखाने का भाव छोड़ दो।"

"शरीर, मन, बुद्धि और चित्त जड़ हैं"; हमें चेतन की स्थिति तक पहुंचना है। (these are inert; we must reach the conscious)

7 पांच भौतिक तत्व (5 elements)

P4-0198 · P4-0059 · P6-0152

धरती (Earth)

जल (Water)

अग्नि (Fire)

वायु (Air)

आकाश (Space)

"पांच तत्व हर सब में वही हैं, लेकिन रूप अलग-अलग"; कोई चीज़ खत्म नहीं होती, रूपांतरण होता है — अंत में सब "पाँच तत्वों में विलीन" हो जाता है। (same five in all; only forms change)

8 पांच विषय और पांच विकार (5 objects of the senses & 5 vices)

P5-0148 · P6-0146 · P1-0060 · P6-0150 · P7-0152

	पांच विषय (sense-objects)	पांच विकार (vices)
नाम (names)	शब्द (Sound) स्पर्श (Touch) रूप (Form) रस (Taste) गंध (Smell)	काम (Desire) क्रोध (Anger) लोभ (Greed) मोह (Attachment) अहंकार (Ego)
क्या हैं (what)	पांच इंद्रियों द्वारा शब्द, दृश्य, गंध, रस, स्पर्श का इकट्ठा होना।	बेईमानी और दुष्कर्म करने से विकार आते हैं।
छुटकारा (release)	"विषय समझ के द्वारा पकड़े, तो समझ के द्वारा ही छूटेंगे" — विधि से नहीं।	जहां भी रहो, बेईमानी और दुष्कर्म मत करो — बात खत्म।

'काम' सिर्फ शारीरिक संबंध नहीं — अपनी कामना के लिए किया कोई भी काम; "मद मतलब अहंकार"। (kaam = any act for one's own desire)

9 कुभाव / अभाव / स्वभाव (three dispositions)

P11-0055 · P15-0002

कुभाव

(bad disposition)

अभाव

(absence of disposition)

स्वभाव

(good disposition)

"जैसे ही आप अपने आप को कामनाओं से, इच्छा और अपेक्षा से मुक्त कराओगे, जीव का नाश हो जाएगा" — आत्मा बच जाएगी।

(Be free of desire and expectation — the jiva dissolves, the soul remains. — Guru ji, P7-0173)

"जब तू परिवर्तनशील को छोड़ देगा, तब तू सत्य में स्थिर हो जाएगा।"

(When you let go of the ever-changing, you will become still in the truth. — Guru ji, P1-0138)

सिर्फ गुरु जी के प्रश्नोत्तरों और सत्संग से · PN-ID = भाग-प्रश्न (जैसे P16-0115 = भाग 16, प्रश्न 115)

मन और इंद्रियां

मन क्या है, कैसे काम करता है · THE MIND & THE SENSES

गुरु जी के वचनों का हिंदी सार (Hindi summary of Guru ji's answers in the satsang "मन का रोल क्या है?" · YouTube V7Pr4aqJq2Y; times = mm:ss)

1 मन क्या है? (What is the mind?)

3:04 – 4:08

शरीर के लिए काम करता है (works for the body)

"मन शरीर के लिए काम करता है" — शरीर में जो जरूरत होती है, "मन इंगित करता है"।

स्वस्थ अंगों तक ही (reaches only healthy organs)

"अगर कोई अंग खराब हो गया तो उसकी जरूरत मन इंगित नहीं कर पाएगा" — "मन आपके स्वस्थ शरीर तक ही जा सकता है"।

लेन-देन में निमित्त (the instrument of give-and-take)

"आदान प्रदान में मन लगता है। देने में या लेने में"; मन सिर्फ निमित्त बनता है।

खोला नहीं, समझा जाता (understood, not dissected)

"अगर मन को खोलोगे तो कभी खोल ही नहीं सकते। क्योंकि मन दिखता नहीं है" — "ये सिर्फ समझना है"।

2 मन कहाँ लगता है? (Where does the mind settle?)

4:23 – 7:19

पढ़ाई में मन नहीं लगता, तो मतलब **"आपकी जरूरत कुछ और हो गई"** — "आपने अपने आप को कहीं और लगा दिया"। मकान, गाड़ी — जब जरूरत बने, तभी वहां मन लगता है। (the mind goes where the need is)

जहां की जानकारी, मन वहीं (only where info is)

जाते आप हो, मन निमित्त (you go; mind is instrument)

इंद्रियों के बिना मन नहीं जा सकता (no senses, no mind)

"इंद्रियों द्वारा देखे सुने आपने उसे स्पर्श किया" — तो जानकारी बनी; जितनी जानकारी इकट्ठी की है, मन उतना ही बनता है। (the mind forms only as far as what you have gathered)

3 प्रक्रिया का क्रम (the sequence, step by step)

8:19 · 9:35 · 14:59 · 23:48

1 जरूरत

जीवात्मा को जरूरत होती है
(need)

2 ग्रहण

इंद्रिय देखती, सुनती, महसूस
करती
(intake)

3 समझ

पीछे बैठा समझता है;
जानकारी जुड़ती
(understanding)

4 मन

फिर मन वहां जाता है
(mind follows)

5 अंग

जैसी जानकारी, वैसा काम
(action)

बालक: भूख लगी; "अगर मेरे पास खोजने वाली जानकारी नहीं है तो मैं रोऊंगा। पहले बालक रोता ही है।" जिससे तृप्ति मिली, वही जानकारी बनी।

अंग देखो, पैर रुके: जैसी दृश्य की जानकारी, वैसा अंग का काम।

4 इंद्रियां: लेना और समझना (the senses: taking in and understanding)

11:06 – 11:45 · 20:53 · 37:55

क कर्म इंद्रिय = ग्रहण करना (taking in)

ज्ञा ज्ञान इंद्रिय = समझना (knowing)

कान (ear)

क कान से सुनना
ज्ञा सुनकर समझना

आंख (eye)

क आंख से देखना
ज्ञा दृश्य का पता लगाना

नाक (nose)

क नाक से सूंघना
ज्ञा सुगंध/दुर्गंध पहचानना

त्वचा (skin)

क छूना
ज्ञा छूकर पता लगाना

मुंह (mouth)

क भोजन मुंह में डालना
ज्ञा स्वाद का पता लगाना

यही पांच कर्म इंद्रियां हैं और यही ज्ञान इंद्रियां; त्वचा में हाथ-पैर सब आ जाते हैं। "लोगों ने इसको रट लिया है" — प्रत्यक्ष ज्ञान से यह समझ आई।

5 लेना भी कर्म है (taking in is also action)

13:28 · 19:22 · 22:16

हम सिर्फ बाहर दिखता कर्म देखते हैं, पर ग्रहण करना भी कर्म है। लोगे ही नहीं तो दे भी नहीं सकोगे — हाथ-पैर पड़े ही रहेंगे। (no input, no output)

अनजानी भाषा सुनी: "सुन तो लूंगा कि ये आवाज है लेकिन मैं पता नहीं लगा पाऊंगा" — ज्ञान इंद्रिय काम नहीं कर रही, तो कोई प्रतिक्रिया नहीं।

6 समझने वाला पीछे है (the knower is behind)

15:51 · 17:03 · 22:03 · 32:16

"अब पाइप से पानी आ रहा है। लेकिन पाइप के अंदर थोड़ी ना पानी है। उसको एक्टिवेट करने वाला और कहीं है।" कान सिर्फ निमित्त — "ये कान का एक कवर है। उसके पीछे आप हो।" (the ear is only a cover)

हाथ भी निमित्त है, हुक्म देने वाला कोई और। कर्म इंद्रिय सीधी दिखती है, ज्ञान इंद्रिय सूक्ष्म है।

7 भावनाएं, दुख और मन के साथ क्या करें (emotions, suffering & what to do)

1:19 · 3:04 · 11:54

जरूरत

पहले जरूरत
(need)

इच्छा

बड़ा-छोटा, मान देखा
(desire)

योग्यता

मान के पीछे योग्यता है
(merit)

बेईमानी

समाज को भरमाकर योग्य बने
(dishonesty)

दुख

वही कर्म दुखी करता
(suffering)

"जरूरत में भावनाएं बनी तो जरूरत पूरा करते हम आ जाते लेकिन आगे बड़ा छोटा मान की इच्छा में हम वो कर बैठे जो हमें नहीं करना चाहिए" — वही दुखी करता है। (needs get met; deeds done for status cause the pain)

राह (the way):

मन को काबू नहीं करना (don't control it)

समझो कि मन कैसे काम करता है

एक-एक को पकड़ो — हम फंसे कहां हैं (where are we stuck)

मन को काबू नहीं करना, समझना है — "मन शरीर के लिए काम करता है", वह सिर्फ निमित्त बनता है।

(The mind is not to be controlled but understood — it works for the body's needs and is only an instrument. — summary of Guru ji's answer, 1:19–4:08)

"मन सिर्फ शरीर की जरूरतों को इंगित करता है।"

(The mind only points to the body's needs. — Guru ji, P6-0129)

सिर्फ गुरु जी के प्रश्नोत्तरों और सत्संग से · PN-ID = भाग-प्रश्न (जैसे P16-0115 = भाग 16, प्रश्न 115)

पांच विषय

शब्द · स्पर्श · रूप · रस · गंध · THE FIVE SENSE-OBJECTS

गुरु जी के उत्तरों का हिंदी सार (Hindi summary of Guru ji's answers)

1 पांच विषय क्या हैं (5 objects of the senses)

P16-0123 · P16-0115 · P9-0085

शब्द (sound) कान से सुनना, जीभ से बोलना	स्पर्श (touch) त्वचा से छूना	रूप / दृश्य (form) आंख से देखना	रस / स्वाद (taste) जीभ-मुंह से	गंध (smell) नाक से सुगंध-दुर्गंध
---	--	---	--	--

"ये शरीर की भी जरूरत है, और शरीर के पीछे मैं रस भी ले रहा हूँ।" इंद्रियों के द्वारा जो भी ग्रहण करें, वह **भोग** है। (whatever we take in through the senses = bhog)



2 सबसे ज़्यादा कहां फंसते हैं (where we are most trapped)

P21-0039 · P21-0038 · P21-0040
P16-0167 · P7-0014 · P6-0150

"स्वाद का चक्कर बड़ा खतरनाक है" (P21-0039) — स्वाद सिर्फ भोजन का नहीं, शब्दों का, मान का, हर चीज़ का है (P21-0038):

रूप का स्वाद (eyes)		सबसे ज़्यादा — "रूप देखता ही रहता है"
शब्द का स्वाद (ears, tongue)		"घंटों-घंटों बात करता है", सुनना
भोजन का स्वाद (food)		कम — "थोड़ी देर में ही धाप जाता है"
स्पर्श का स्वाद (touch)		बहुत कम

आंखें और जुबान — "इन दोनों इंद्रियों पर नियंत्रण करे, तो सब पर नियंत्रण हो जाए।" (control seeing and speaking, and all is controlled) P21-0039
सबसे ज़्यादा रस **आंखों, कानों और जीभ से बोलने** से — कहानी सुनाओ तो चाहते हो सामने वाला हुंकारी भरे, "क्योंकि मेरे कान को स्वाद चाहिए"। P21-0040

प्रश्नोत्तरों में भी: सबसे ज़्यादा भटकाव आंखों से, और सबसे ज़्यादा मदद भी आंखों से (P16-0167) · सबसे ज़्यादा बेईमानी बोलचाल में (P7-0014, P6-0150)



3 हर विषय अलग (each sense-object)

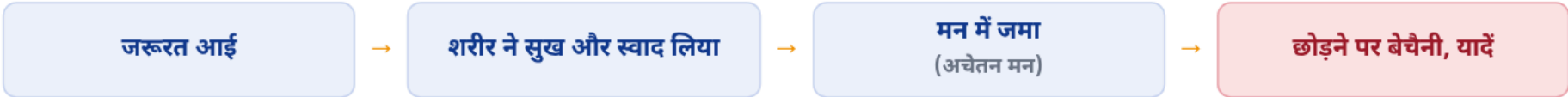
P7-0014 · P16-0112 · P13-0194 · P11-0016 · P18-0061 · P10-0182 · P16-0115

विषय	गुरु जी क्या कहते हैं	स्रोत
शब्द (sound)	सबसे ज़्यादा बेईमानी बोलने में: झूठी तारीफ़, निंदा, चापलूसी। तलवार का घाव शरीर पर, शब्दों का घाव मन पर।	P7-0014 P16-0112
स्पर्श (touch)	"आप कुछ भी स्पर्श करते हैं, तो वहां से ऊर्जा आती है और जाती भी है" — किसी के पैर भी सोच-समझकर छुओ।	P13-0194
रूप (form)	आंखें तो सहायक हैं, दोषी नहीं — "तुम आदत के गुलाम हो, तो आंखें दोषी नहीं।"	P11-0016
रस (taste)	"भोजन शरीर की आवश्यकता के रूप में खाओ", जुबान की तृप्ति के लिए नहीं; फंसे "अपने तरीके के स्वाद" में हैं।	P18-0061 P10-0182
गंध (smell)	"अब सांस लेंगे तो उसमें गंध तो आएगी ही" — "मैं जरूरत की पूर्ति करूंगा, लेकिन इसमें रस नहीं लेना है।"	P16-0115



4 विषय कैसे फंसाते हैं (how they bind us)

P11-0011 · P5-0148 · P11-0016 · P14-0090 · P16-0177



रस किसमें है? "**मेरे तरीके**" में: अपने तरीके से हुआ तो **राग** नहीं हुआ तो **द्वेष** (attachment / aversion)

पांचों सुख सबसे ज़्यादा भोग में, और चार भोजन में मिलते हैं — इसीलिए ज़्यादातर लोग **भोग और भोजन** में फंसे हैं। इंद्रियां नहीं डुबोतीं, हम इनके द्वारा डूबते हैं — ज़िम्मेदारी अपनी।



5 भोगी और योगी (the enjoyer and the yogi)

P16-0115 · P9-0085

भोगी (enjoyer) भोग बढ़ाने के लिए भोग करता है · बेईमानी से करो तो बंधन	योगी (yogi) भोग से मुक्त होने के लिए भोग करता है · ईमानदारी से करो तो मुक्ति
--	---

योग्यता के अनुसार भोगो; योग्यता से ज़्यादा भोगोगे तो फंस जाओगे। (enjoy within your capacity)



6 विषयों से मुक्ति — गुरु जी का रास्ता (the way out)

P1-0060 · P11-0016 · P18-0062 · P11-0011 · P17-0044 · P21-0038

समझ से, विधि से नहीं "विषय समझ के द्वारा पकड़े, तो समझ के द्वारा ही छूटेंगे।" P1-0060	अपना तरीका छोड़ो फिर कुछ भी करो, रस नहीं मिलेगा, फंस ही नहीं सकते। P11-0016
न अच्छा, न बुरा जरूरत है तो लो, नहीं तो नहीं — उपयोग करो और निकल जाओ। P18-0062	पहले शरीर से छोड़ो बाद में मन वाला भी अपने आप छूट जाएगा। P11-0011
कामनाएं छोड़ो इंद्रियां नहीं, कामनाएं चलाती हैं; छोड़ो तो इंद्रियां आपके वश में। P17-0044	स्वाद की इच्छा छोड़ो शरीर को पोषण दो और अपना आत्मिक कल्याण करो। P21-0038



7 विषय से विकार (from sense-object to vice)

P6-0150 · P13-0077 · P8-0163 · P18-0189



विकार क्या है? देखो कि आपको **किस स्वाद के लिए तड़प** है। विषय-विकार धारण करके अपने तरीके से बनाया यही हमारा संसार है। (see the separate poster: पांच विकार)

"कोई अपनी इन दोनों इंद्रियों — देखने पर और जुबान पर — नियंत्रण करे, तो सब पर नियंत्रण हो जाए।"

(Control these two — seeing and the tongue — and everything is controlled. — Guru ji, P21-0039, video W9POYXILU5I @27:23)

"विषय समझ के द्वारा पकड़े, तो समझ के द्वारा ही छूटेंगे।"

(Held through understanding, they are released only through understanding. — P1-0060)

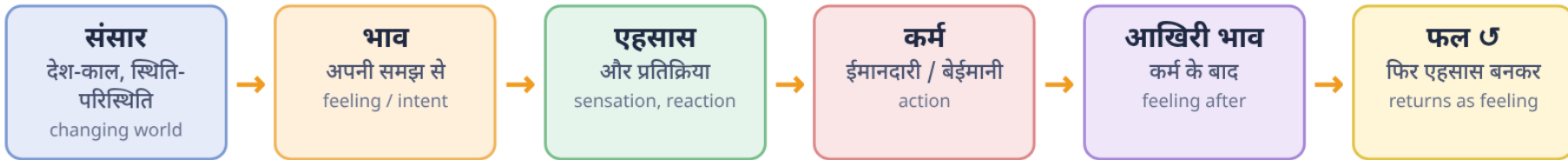
संसार → भाव → एहसास → कर्म

भाव कैसे बनता है, और कर्म का फल कैसे तय होता है • WORLD → FEELING → ACTION

गुरु जी के उत्तरों का हिंदी सार (Hindi summary of Guru ji's answers — how bhav forms, how it turns into karma, and what decides the fruit)

0 पूरी कड़ी, एक नज़र में (the whole chain at a glance)

P11-0097 • P11-0100 • P5-0003 • P6-0020 • P9-0028



गुरु जी: "भाव, फिर कर्म, फिर परिणाम।" "सिर्फ भाव से कुछ नहीं होने वाला" — कर्म भी होना चाहिए। (feeling, then deed, then result)



1 संसार है, पर परिवर्तनशील है (the world is — but ever-changing)

P5-0035 • P3-0109 • P7-0187 • P1-0138

"आपकी आँख बंद करने से दुनिया खत्म नहीं होती।" पर सब कुछ पल-पल बदल रहा है, बस आप नहीं बदल रहे। (closing your eyes doesn't end the world; everything changes, only you don't)

कीमत घटती-बढ़ती (values rise and fall)
"कुछ समय पहले जमीन इतने में बिक रही थी, आज इतने में हो गई"। इसलिए उपयोग करो और निकलो, सिद्ध मत करो। P3-0109

कुछ भी एक जैसा नहीं (nothing stays the same)
कमरा बंद कर दो, कुछ दिनों बाद गंदा मिलेगा।
"चार्लर भी लगा रहे, तो बैटरी बेकार हो जाती है"। P7-0187

जिसे पकड़ा, वैसे ही हम (we become what we hold)
परिवर्तनशील को धारण किया है, इसलिए जैसे वह बदलता है, हमारा स्वभाव और भाव भी बदलता है। हमारी स्थिति रोज़ एक जैसी नहीं रहती। P1-0138



2 भाव कहां से बनता है? (where does bhav come from?)

P11-0100 • P6-0020 • P5-0153 • P9-0182 • P10-0170 • P6-0075

भाव देश-काल और स्थिति-परिस्थिति में, कभी घटनाओं को देखकर, बन जाता है।

देश (place)

काल (time)

स्थिति (state)

परिस्थिति (circumstance)

→

भाव

आधार बाहर, भाव तुम्हारी समझ से (the trigger is outside)
भाव तुमसे है। सामने वाले को जैसा समझा, उसके प्रति वैसा भाव पैदा हुआ। P6-0020

जरूरत में भाव पैदा होता है (bhav arises in need)
भाव दो में काम करता है, किसी के लिए होता है। एक में आ गए तो भाव भी खत्म। P5-0153

समझ मतलब भाव (understanding = bhav)
हम "चाहिए" में हैं, इसलिए देश-काल-परिस्थिति के साथ भाव बदलता रहता है, टिकता नहीं। P9-0182

भाव का अर्थ (what bhav means)
यह काम क्यों कर रहे हैं? "इस कार्य से सामने वाले का क्या होगा और मुझे क्या होगा?" दोनों देखकर काम करो। P10-0170

स्व (self) "स्व एक जैसा है, भाव सबका अलग-अलग है।" (the self is alike in all; everyone's bhav differs. P6-0075)



3 एहसास और प्रतिक्रिया (sensation & reaction)

P5-0003 • P10-0029 • P6-0020

"आपके पास ना दुख है, ना सुख है। जैसी सामने स्थिति बनती है, वैसा आप फील कर पाते हो, आपकी समझ के अनुसार। और समझ भी आपको बाहर से मिली है।" (P5-0003)

आंख
देखना (दृश्य • sight)

कान
सुनना (शब्द • sound)

त्वचा
स्पर्श का एहसास (स्पर्श • touch)

मुंह
खाना (रस • taste)

नाक
सुगंध-दुर्गंध (गंध • smell)

पांच इंद्रियों से हम एक ही समय में महसूस कर सकते हैं। (through the 5 senses we feel at the same time. P10-0029)

उदाहरण: किसी ने बुरा बोला (example: harsh words)
"वो भाषा आपको नहीं आती" तो रिएक्शन नहीं होगा। "भाषा आती है, तो तुरंत रिएक्शन होगा"। "घटनाक्रम बाहर होता है, निमित्त बाहर से बनता है।" P5-0003

जमा किया याद आता है (stored impressions return)
शब्द, दृश्य, गंध, रस, स्पर्श: जो हमने जमा किया है, जरूरत लगने पर वही याद आने लगता है। P6-0020



4 हर भाव पर कर्म मत करो (don't act on every feeling)

P11-0100 • P6-0061 • P4-0112 • P5-0099 • P11-0007 • P11-0022 • P11-0042 • P5-0145

① पक्का करो
मुझे करना क्या है, चाहता क्या हूँ

→

② परिणाम सोचो
"इस भाव वाला कर्म करेंगे तो परिणाम क्या मिलेगा"?

→

③ अपने आप से पूछो
"क्या मैं परिणाम भोगने के लिए तैयार हूँ?"

→

④ फैसला
"परिणाम तो बड़ा भयानक है, तो वो काम मत करो"

"जब तक परिणाम का पता ना हो", तब तक काम मत करो। (until you know the result, don't act. P11-0100 • P6-0061)

विचार आने दो (let thoughts come)
देश-काल-स्थिति-परिस्थिति में विचार आते हैं, सब विचार बाहर के हैं। देखो किस पर काम करना है। बस गलत काम मत करो। P4-0112 • P5-0099

प्रतिक्रिया (reaction)
अंदर से प्रतिक्रिया उठेगी, बाहर से मत देना। गंदी आदतों की प्रतिक्रिया मत दो, ऑटोमैटिक मोड टूटेगा। "अपनी आत्मरक्षा करते हुए", और देनी पड़े तो उचित तरीके से दो। P11-0007 • P11-0022 • P11-0042

करने से पहले देखने वाले आप ही हो: आप पहले ही देख लेते हो कि क्या करने जा रहे हो। (you are the one who sees before acting. P5-0145)



5 कर्म: ईमानदारी या बेईमानी (honesty or dishonesty)

P6-0020 • P9-0028

✓ ईमानदारी का भाव (honest)	✗ बेईमानी का भाव (dishonest)
प्रश्न समझने के लिए पूछना	"आप दर्शा ये रहे हो कि मैं समझने के लिए पूछ रहा हूँ", पर भाव उलझाने का
जरूरत, योग्यता, ईमानदारी, सत्कर्म: यह सब साथ लेकर चलना	"जरूरत की पूर्ति किसी का छीन के" करना
मेरी उन्नति भी हो, और किसी का अहित न हो	एक को बचाने के लिए दूसरे का अहित (उसका परिणाम भी भोगना पड़ेगा)
न शोषण करना, न करवाना; मानवता कभी न छोड़ना	मानवता छोड़ी, तो "दानव बनने में देर नहीं लगेगी"
विकार कैसे काम करता है: जब आप बेईमानी करते हो, उस बेईमानी के द्वारा ही विकार आते हैं, और वे सताते हैं, दुख देते हैं। (vices enter through dishonesty. P9-0028)	



6 भाव में ईश्वर का वास (God dwells in bhav)

P6-0020 • P5-0153 • P11-0097

पहला भाव
कर्म से पहले

→

कर्म
"बीच में भाव में उथल-पुथल होती है"

→

आखिरी भाव
कर्म के बाद

→

फल
पहले और आखिरी भाव से तय

कर्म से पहले और कर्म के बाद एक भाव बनता है, उसी से फल का फैसला होता है; बीच के भाव का महत्व नहीं। "इसलिए कहा गया है कि भाव में ईश्वर का वास है।"

पानी के गिलास का उदाहरण
"शुद्ध भाव से पानी ले जा रहे थे"। "रास्ते में कोई मिल गया, और बोल दिया कि वो दुष्ट व्यक्ति है", और शब्दों से भाव बदल गया। "फिर भी पानी उससे पहुंचा दिया", तो "पानी पिलाने का ही परिणाम मिलेगा।" P6-0020

सिर्फ भाव काफ़ी नहीं (intent alone isn't enough)
भाव हुआ पर कर्म ही नहीं हुआ, तो परिणाम क्या आएगा? "भाव से राजा बनते तो सब बन जाते।" P11-0097

"भाव कभी झूठा नहीं बनता" (bhav can't be faked)
"कर्म झूठा कर सकते हो, लोगों को दिखाने के लिए, लेकिन भाव झूठा नहीं बना सकते।" किस भाव से किया, यह आपको पता है, दूसरे को नहीं। P6-0020



7 फल फिर एहसास बनकर आता है (the fruit returns as feeling)

P9-0028 • P5-0180 • P5-0199

कर्म किया
"करते हुए भले दुख न दें"

→

कभी न कभी
वह कर्म सामने आता है

→

वैसा ही एहसास
जैसा किया, वैसी फीलिंग

जो मिल रहा है, वह हमने ही किया है; जो कर रहा हूँ, वह आगे मिलेगा। बदलाव करना है तो वर्तमान में अपने आप को बदल लो, सामने वाला अपने आप बदल जाएगा। (what we get, we did; change yourself now and the next changes. P5-0180 • P5-0199)



8 इस चक्र से कैसे निकलें (the way out)

P6-0020 • P6-0125 • P5-0153 • P1-0138 • P9-0182

① हर समय भाव चेक करो
मैं जो कर रहा हूँ, उसमें मेरा भाव क्या है? भाव ईमानदारी का हो। P6-0020

② किसी की भावनाओं में मत बहो
अपने काम पर डटे रहो, अपनी समझ को पकड़कर रखो। P6-0020

③ समझ विकसित करो
परिस्थिति बदलने की कोशिश मत करो, समझ बढ़ाओ, "ताकि देश, काल, स्थिति और परिस्थिति में कोई भी विचार आपको डगमगा" न सके। P6-0125

④ निर्विकार होने का भाव बनाओ
"यह आखिरी भाव है।" यह प्रबल हो गया और इस पर काम किया, तो विकार खत्म होंगे। P5-0153

⑤ परिवर्तनशील को छोड़ो
"जब तू परिवर्तनशील को छोड़ देगा, तब तू सत्य में स्थिर हो जाएगा।" P1-0138

⑥ परम स्थिति
वहां भाव नहीं बदलता। "आप उस परम भाव में, आनंद में स्थिर रहोगे।" P9-0182

हर भाव पर कर्म मत करो, पहले परिणाम सोचो।
कर्म से पहले और बाद का भाव ही फल तय करता है।

(Don't act on every feeling; first think of the result. The bhav before and after the deed decides its fruit. — summary of Guru ji's answers, P11-0100 • P6-0020)

"पहला भाव और आखिरी भाव मायने रखता है।"

(The first bhav and the last bhav are what matter. — Guru ji, P6-0020)

भाव → एहसास → विकार

भाव से कर्म, कर्म से गुण या विकार • BHAV → FEELING → VICE

गुरु जी के उत्तरों का हिंदी सार (Hindi summary of Guru ji's answers)

1 भाव (bhav — the inner intent / feeling)

P6-0020 • P5-0153 • P5-0071 • P11-0100 • P9-0182

"भाव का आधार बाहर है, और भाव तुम्हारी समझ से है" — जैसा सामने वाले को समझा, वैसा उसके प्रति भाव पैदा हुआ। (P6-0020)

भाव बनता है: देश (place) काल (time) स्थिति परिस्थिति में, कभी घटनाएं देखकर (P11-0100)

जरूरत में भाव पैदा होता है

भाव दो में काम करता है — किसी के लिए होता है। P5-0153

समझ पर ही भाव

जैसी समझ, वैसा भाव; "चाहिए" में हैं तो भाव बदलता रहता है। P5-0071 • P9-0182

2 एहसास और प्रतिक्रिया (feeling & reaction)

P4-0092 • P4-0083 • P11-0016 • P11-0007 • P12-0143

सुख-दुख किसमें है? अपने तरीके से मिल गया तो सुख, नहीं मिला तो दुख। (P4-0092 • P4-0083)

अपने तरीके से हुआ



राग
(attachment)



अपने तरीके से नहीं हुआ



द्वेष
(aversion)

अंदर से प्रतिक्रिया उठेगी — जब तक "चाहिए" में हैं; पर बाहर से मत दो। (P11-0007) • जरूरत में रहो तो न राग न द्वेष — संतोष। (P12-0143)

चुनाव का पल (the moment of choice)

3 कर्म से पहले: दो रास्ते (two roads before every action)

P7-0091 • P11-0100 • P6-0048 • P1-0072 • P4-0112

"जब आप कोई भी कर्म करते हो, तो आपके पास उस समय दो रास्ते होते हैं": एक ईमानदारी, एक बेईमानी — यह आज्ञादी आपके हाथ में है; "अंतरात्मा कह रही है कि मत करो"। (P7-0091)

① पक्का करो

मुझे करना क्या है, चाहता क्या हूं; हर भाव पर काम मत करो। P11-0100

② परिणाम सोचो

"लाभ होगा तो किसी की हानि तो नहीं होगी"?

P6-0048 • P11-0100

③ विचार आने दो

विचार आते हैं तो आने दो — करो मत।

P1-0072 • P4-0112

✓ ईमानदारी का रास्ता

ईमानदारी → सद्गुण (virtue)

"ईमानदारी अपना लोगे तो आगे का बंधन नहीं बंधेगा"। P6-0048

देने का भाव

जरूरतमंद की सेवा

ऊपर उठाने का भाव

संतोष

P5-0162 • P12-0156 • P15-0164 • P12-0143

सद्गुण पकड़ लिया तो ध्यान ही ध्यान; सात्विक गुण आपको अपने आप से मिलाता है।

P19-0027 • P18-0172

✗ बेईमानी का रास्ता

बेईमानी → विकार (vice)

बेईमानी और दुष्कर्म करते हो, तो विकार आते हैं और सताते हैं। P6-0150 • P9-0028

करते समय भले दुख न हो, पर जब वह कर्म सामने आता है, जैसा किया वैसा एहसास होता है। P9-0028

"लालच का जन्म हुआ तो मर जाएगा; लेकिन आपने काम कर दिया तो आपने उसे ज़िंदा कर दिया"। P16-0112

4 फल कौन तय करता है (what decides the fruit)

P6-0020 • P13-0093 • P5-0153

कर्म से पहले का भाव



कर्म



कर्म के बाद का (आखिरी) भाव



फल

कर्म से पहले और कर्म के बाद एक भाव बनता है, उसी से फल का फैसला होता है; आखिरी भाव मायने रखता है। देखो: क्या मेरा भाव निस्वार्थ है? (P13-0093 • P6-0020)

5 कौन-सी चाह कौन-सा विकार बनती है (how each vice forms)

P15-0164 • P2-0105

पहले मन में (the wanting)	विकार	गुरु जी का इलाज (remedy)
कोई भी काम करके परिणाम अपने तरीके से चाहिए	→ काम (desire)	काम करो, परिणाम का इंतज़ार करो
किसी से करवाया, पर हमारे तरीके से नहीं हुआ	→ क्रोध (anger)	"अपने तरीके से करवाने का भाव छोड़ो"; सामने वाले की "स्थिति-परिस्थिति" जांचिए
कुछ बनना, किसी को नीचा दिखाना	→ मद / अहंकार (ego)	किसी को ऊपर उठाने का भाव रखो — मानवता यही कहती है
दूसरे के पास अपने से ज़्यादा देखकर: "मेरे पास भी हो"	→ लोभ (greed)	देखो: सामर्थ्य है? योग्यता है? जरूरत है?
जिससे हमें अपने तरीके से मिलता है	→ मोह (attachment)	अपना तरीका छोड़ो; "लेने का भाव छोड़ के देने का भाव"

पांचों की जड़ एक: "अपना तरीका"। "मद" का अर्थ ही अहंकार है। (P15-0164 • P2-0105)

जब आप कोई भी कर्म करते हो, तो आपके पास उस समय दो रास्ते होते हैं — एक ईमानदारी और एक बेईमानी।

(At every action there are two roads — honesty and dishonesty; that freedom is in your hands. — Guru ji, P7-0091)

"अपना तरीका छोड़ोगे तो सुख-दुख दोनों छूट जाएंगे।"

(Drop "my way", and both pleasure and pain fall away. — P4-0092)

पांच विकार

काम · क्रोध · लोभ · मोह · अहंकार · THE FIVE VICES

गुरु जी के उत्तरों का हिंदी सार (Hindi summary of Guru ji's answers)

1 विकार क्या हैं (what the vices are)

P6-0150 · P13-0077 · P15-0164 · P3-0152 · P2-0105

जब हम **बेईमानी और दुष्कर्म** करते हैं, तो विकार आते हैं। ये हमारे अंदर नहीं — हमने खुद **धारण किए** हैं। भोजन के स्वाद की तरह दिखते नहीं, पर महसूस होते हैं और सताते हैं।

काम (desire)

क्रोध (anger)

लोभ (greed)

मोह (attachment)

अहंकार / मद (ego)

पांचों की जड़ एक: **"परिणाम अपने तरीके से चाहिए"** (wanting it my way) · मद, अहंकार, अहम भाव — सब एक ही हैं।



2 हर विकार: कब आता है, क्या करें (when it comes · the remedy)

P15-0164 और नीचे हर पंक्ति के स्रोत

विकार	कब आता है	क्या करना है	स्रोत
काम	"कोई भी काम करके अगर आपको परिणाम अपने तरीके से चाहिए" और जल्दी चाहिए — फिर बेईमानी करनी पड़ती है	काम करो, समय का इंतज़ार करो। विचार आने दो, करो मत।	P3-0152 P1-0072
क्रोध	"जब आप किसी से कुछ करवाते हो और आपके तरीके से नहीं होता"	"अपने तरीके से करवाने का भाव छोड़ो"; सामने वाले की स्थिति-परिस्थिति और सामर्थ्य देखो, या खुद कर लो; तुलना छोड़ो।	P18-0198 P3-0152 P17-0161
लोभ	दूसरे के पास अपने से ज़्यादा देखकर; योग्यता से ज़्यादा चाहिए	पूछो: "क्या इसकी मेरे जीवन में जरूरत है"? योग्यता है? लोभ उठे तो उस पर काम ही मत करो — अपने आप मर जाएगा।	P5-0114 P15-0141 P13-0036
मोह	"जिससे आपको अपने तरीके से मिलता है"	"लेने का भाव छोड़ के देने का भाव"; योग्यता से ज़्यादा पाने की इच्छा छोड़ो।	P5-0162 P7-0178
अहंकार (मद)	किसी को नीचा दिखाना; जो नहीं हैं वह सिद्ध करना	कुछ बनने की इच्छा छोड़ो; रूप, लोगों और वैभव का मद सत्कर्म और जरूरतमंदों में लगाओ।	P2-0105 P8-0054 P16-0085



3 फ़र्क पहचानो (know the difference)

P10-0076 · P15-0137 · P14-0121

भले के लिए क्रोध (for another's good)

जैसे मां छोटे बच्चे पर करती है — सुधारने के लिए। यह ऊपर उठाता है।

अपनी कामना के लिए क्रोध (for my desire)

अपनी कामना पूरी करने के लिए। यह नीचे गिराता है।

अभिमान नहीं होना चाहिए, **स्वाभिमान** होना चाहिए — अपनी रक्षा करते हुए आगे बढ़ो। (self-respect yes, arrogance no)



4 विकार कैसे बनते हैं (how vices form)

P6-0048 · P9-0028 · P14-0040 · P8-0163



कर्म से पहले पूछो: **"मुझे इससे क्या लाभ होगा"?** **"लाभ होगा तो किसी की हानि तो नहीं होगी"?** (P6-0048)

विकार कर्म से बने हैं, इसलिए सिर्फ ध्यान से नहीं जाएंगे — कर्म का परोपकार करना पड़ेगा। बेईमानी छोड़ोगे तो जमा विकार निकलने लगेंगे।



5 निर्विकार होने का रास्ता (the way to be free of vices)

P6-0048 · P6-0049 · P12-0156 · P1-0030 · P5-0153

ईमानदारी (honesty = the fire) आग है — "आगे का बंधन नहीं बंधेगा"	सत्कर्म (good deeds = the fuel) ईंधन है — जरूरतमंद की सेवा से पुराने विकार धुलते हैं	सत्संग (satsang) सुनते रहो — "आगे बंधन न बंधे"
--	---	---

पहले पक्का भाव बनाओ: **"मुझे निर्विकार होना है"** — यह भाव प्रबल होकर उस पर काम हुआ तो विकार खत्म होंगे। (P5-0153)



6 विचार आए तो? (when thoughts arise)

P8-0097 · P10-0032 · P4-0081 · P1-0072

"निर्विकार हो सकते हो, **निर्विचार नहीं हो सकते**"। विचार आते हैं तो आने दो, साधना करो और आगे बढ़ो। देखो कि क्यों आते हैं — जैसा हमने किया है, वही आता है। (thoughts will come; just don't act on them)



7 विकार हटने का फल (the fruit)

P10-0076

मद लोभ मोह हटे → आत्मज्ञान (Self-knowledge)	काम क्रोध हटे → ब्रह्मज्ञान (knowledge of Brahm)
---	--

"बस विकार वाला काम करना बंद कर दो — बेईमानी बंद कर दो, ईमानदारी अपना लो, सत्कर्म करो — बस बात खत्म।"

(Just stop doing what creates vices — stop dishonesty, adopt honesty, do good deeds. That's all. — summary of Guru ji's answer, P17-0035)

"ईमानदारी आग है" — "सत्कर्म ईंधन का काम करता है"

(Honesty is the fire; good deeds are its fuel. — P6-0049)

मैं, मेरा और अहंकार

मैं → मेरा → अहंकार → मुक्ति • I, MINE & EGO

गुरु जी के उत्तरों का हिंदी सार (Hindi summary of Guru ji's answers — how 'I' becomes 'mine', how ego works, and how to be free)

1 दो "मैं" (two kinds of 'I')

P8-0198 • P8-0191 • P9-0019

"मैं तो हमारा अस्तित्व है" — इसलिए "मैं" को अहंकार नहीं कहा जाता। पर दो "मैं" हैं: ('I' is our existence)

परम सत्य वाला "मैं" (the 'I' of the supreme truth)

"उसका कोई नाम नहीं है"; बोलने के लिए इसे भी "मैं" कहा गया। उसी के द्वारा सब खड़ा है।

अहम वाला "मैं" (the ego 'I')

"कुछ होना चाहता है, किसी को नीचा दिखाना चाहता है, बड़ा बनना चाहता है।"

2 "मैं" से "मेरा" (how 'mine' arises)

P1-0171 • P9-0019

"'मैं' से मैंने 'मेरा' बनाया — पहले जरूरत में बनाया।" "तो कोई अहम भाव नहीं था।"

"मेरा से ताकत खड़ी होती है": शरीर की ताकत (body)

धन / वैभव की ताकत (wealth)

समझ की ताकत (understanding)

जिन लोगों को "मेरा" बनाया, उनके शरीर, समझ और वैभव की ताकत भी मेरी ताकत बन गई।

3 "मेरा" से अहंकार (from 'mine' to ego)

P1-0171 • P9-0019 • P6-0095

मैं → मेरा → ताकत → अहंकार

"सुख-स्वाद के चक्कर में" "मेरा" — नाम, शोहरत और पैसे के लिए इस्तेमाल करने लगे; "झुंड की ताकत मिली, तो परम सत्य दब गया और मैंने अहम धारण कर लिया।" अहंकार मेरेपन में जागता है, अकेले में नहीं।

4 अहम कब आता है (when ego arises)

P4-0188 • P2-0105 • P8-0054 • P7-0152 • P1-0164 • P6-0095

"अहम आपके अंदर नहीं है — अहम आता है और जाता है।" समझना है कि "किस स्थिति में आपको अहम आता" है, और वह स्थिति नहीं लानी। (ego comes and goes)

1 किसी को नीचा दिखाने, जलील करने या अपने आप को ऊंचा सिद्ध करने के समय।

2 जब योग्य नहीं हैं, फिर भी सिद्ध करना चाहते हैं कि "मैं यह हूँ"।

3 जब लगे कि मेरे तरीके से नहीं हुआ, कोई मेरे विरोध में जा रहा है।

4 जब इकट्ठी ताकत सत्कर्म में नहीं लगती; या संकल्प का ढिंढोरा पीटकर पूरा होता है।

5 अहम कैसे दिखता है (how ego shows itself)

P4-0188 • P3-0152 • P8-0054 • P1-0171 • P5-0018 • P7-0152 • P4-0165 • P7-0136 • P9-0180 • P5-0037

"जैसे मुंह में है, तो लार है; लेकिन जैसे ही बाहर आया, थूक हो गया" — अहम बाहर आकर अहंकार का रूप लेता है और पतन करता है; मजबूत होते हुए भी निर्बल कर देता है। "मद मतलब अहंकार" — मद, अहंकार, अहम भाव सब एक ही हैं। (saliva → spit)

मद किसका (pride of):

रूप का (looks)

मेरे लोगों का (my people)

वैभव का (wealth)

अहंकार बड़ा सूक्ष्म — जैसे (very subtle, e.g.):

"मैंने स्वीकार किया"

"मैं कम देखने लगा"

"मैंने चार घंटे का आसन सिद्ध कर लिया"

पैसे का अहंकार

क्रोध अपने आप में अहम नहीं — किसी को दबाने के लिए किया तो अहम बन जाता है। (anger used to suppress becomes ego)

6 कर्ता भाव (the doer-feeling: 'I did it')

P5-0091 • P8-0165 • P4-0096 • P10-0009 • P2-0113 • P9-0145 • P5-0101 • P6-0049 • P1-0160

✗ कर्ता भाव है (is doer-feeling)	✓ कर्ता भाव नहीं (is not)
"मैंने किया" — परिणाम आने से पहले परिणाम बता देना	योग्यता बढ़ाने के लिए प्रयत्न करना
अनुमान लगाना	कुछ भी समझना चाहना
योग्यता से ज़्यादा पाना	आत्मज्ञान के बाद कर्म होता है, पर कर्ता भाव नहीं रहता
जब तक अपने तरीके से चाहिए; जो हो रहा है वह स्वीकार न हो	अकर्ता — कर्म करते हुए भी बंधन में नहीं, आनंद में

कर्ता का भाव तभी आता है जब आप करते हो; जिसने अपने आप को कर्ता समझा, वह बंधन में फंसता जाता है। (the self-styled doer gets bound)

7 मुक्त होने का रास्ता (how to become free)

P8-0129 • P8-0155 • P4-0188 • P8-0191 • P8-0054 • P1-0164 • P4-0187 • P4-0096 • P7-0014

1 "किसी को नीचा दिखाने का भाव छोड़ दो" — "अहम काम ही नहीं करेगा"।

2 बड़ा बनने और "कुछ बनने" की इच्छा त्यागो — तब अहम वाला "मैं" खत्म।

3 न छोटे बनो, न बड़े — ईमानदारी और सत्कर्म से बस अपना काम करो।

4 जरूरत पूरी करके बाकी ताकत सत्कर्म और जरूरतमंद की सेवा में लगाओ।

5 लालच छोड़ो — "मेरा" भी छूटेगा, और अहम "मैं" भी गिर जाएगी।

6 अनुमान लगाना छोड़ो; ईमानदारी और सत्कर्म कर्ता से छुड़ा देते हैं।

8 मुक्त अवस्था (the freed state)

P6-0060 • P8-0028 • P5-0030 • P5-0032 • P6-0143

राग (craving)

द्वेष (aversion)

मोह (attachment)

आसक्ति (clinging)

इच्छा (desire)

अपेक्षा (expectation)

"मेरा" (mine)

कर्ता (doer)

आत्मिक कल्याण = इनसे मुक्त होकर परम आनंद में स्थिर होना। "आत्मज्ञानी कभी अहंकारी हो ही नहीं सकता" — मद, लोभ, मोह नहीं रहते, कर्ता भाव पूरी तरह खत्म। "मैं" और "मेरा" से मुक्त हुए तो ईमानदारी और बेईमानी दोनों छूट गई।

"किसी को नीचा दिखाने का भाव छोड़ दो" — "अहंकार काम ही नहीं करेगा।"

(Drop the urge to put anyone down — ego simply won't work. — Guru ji, P8-0129 • P8-0155 • P8-0161)

"आत्मज्ञानी कभी अहंकारी हो ही नहीं सकता।"

(One who has realised the self can never be egoistic. — Guru ji, P5-0030)

सिर्फ गुरु जी के प्रश्नोत्तरों और सत्संग से • PN-ID = भाग-प्रश्न (जैसे P16-0115 = भाग 16, प्रश्न 115)

सार — एक नज़र में

पूरी कड़ी आठ बातों में • SUMMARY AT A GLANCE

सिर्फ गुरु जी के प्रश्नोत्तरों से (from Guru ji's Q&A only)

⚙ आठ मुख्य बातें (eight key points)

- 1 हम आत्मा हैं; "इच्छा और अपेक्षा में आत्मा जीव बन गई" — "जैसे पानी फ्रिज में जाने से बर्फ बन गया"। P7-0173
- 2 "मन शरीर की जरूरत के लिए काम करता है", वह सिर्फ निमित्त है — मन को दोष देकर हम बच नहीं सकते। P8-0070 · P6-0020
- 3 इंद्रियां पांच विषय लेती हैं; ये जरूरत हैं — दोष इंद्रिय का नहीं, पीछे रस लेने वाले का है। P16-0115 · P11-0016
- 4 सबसे ज़्यादा स्वाद रूप और शब्द का; "इन दोनों इंद्रियों — देखने पर और जुबान पर" नियंत्रण करो, "तो सब पर नियंत्रण हो जाए"। P21-0039
- 5 भाव देश-काल-परिस्थिति में बनता और बदलता है; हर भाव पर कर्म मत करो — पहले परिणाम सोचो। P11-0100 · P9-0182
- 6 बेईमानी से किए कर्म से विकार आते हैं; समय आने पर जैसा किया, वैसा एहसास होता है। P9-0028 · P6-0150
- 7 पांचों विकारों की जड़ "अपने तरीके से चाहिए"; "अहंकार तब आता है जब आप किसी को नीचा दिखाना चाहते हो"। P15-0164 · P2-0105
- 8 मुक्ति: ईमानदारी (आग) + सत्कर्म (ईधन) + सत्संग; "मद, लोभ, मोह जब हटता है तो आत्मज्ञान होता है, और काम और क्रोध हटता है तो ब्रह्मज्ञान होता है"। P6-0048 · P6-0049 · P10-0076



रोज़ क्या करें (every day)

- ✓ हर कर्म से पहले: "लाभ होगा तो किसी की हानि तो नहीं होगी"? P6-0048
- ✓ "भोजन शरीर की आवश्यकता के रूप में खाओ", जुबान की तृप्ति के लिए नहीं P18-0061
- ✓ लालच आए: क्या जरूरत है? क्या योग्यता है? P5-0114
- ✓ हर रोज़ कोई सत्कर्म — जरूरतमंद की सेवा P12-0156 · P1-0030
- ✓ आंखों और जुबान पर ध्यान — झूठ, निंदा, चापलूसी नहीं P21-0039 · P7-0014
- ✓ गुस्सा आए: "अपने तरीके से क्यों चाहते हो?" P18-0198
- ✓ "बस किसी को नीचा दिखाने का भाव छोड़ दो" P8-0129
- ✓ "आगे बंधन न बंधे, इसके लिए सत्संग सुनते रहना" P6-0048

"जैसे ही आप अपने आप को कामनाओं से, इच्छा और अपेक्षा से मुक्त कराओगे, जीव का नाश हो जाएगा" — आत्मा स्थिर हो जाएगी।

(Be free of desire and expectation — the jiva dissolves, the soul becomes still. — Guru ji, P7-0173)