DATE NAME

श्री आत्मसिद्धि शास्त्र

‘मोक्ष का उपाय’ पुनरावृत्ति अभ्यास

भाग 1 | कर्म सिद्धांत

भाव कर्म निज कल्पना, इसलिए चेतन रूप;
जीव वीर्य की स्फूरणा, ग्रहण करे जड़ धूप । (82)

1. निम्नलिखित परिस्थितियों के आधार पर उपयुक्त कर्म-सिद्धांत का चुनाव करें।

क्रम	परिस्थिति	कर्म सिद्धांत
1	“मैं” का भ्रम तोड़ना	
2	सजगता द्वारा कर्म-उदय से दूरी बनाना	
3	साधक का पुरुषार्थ	
4	अच्छे लोगों के साथ बुरा और बुरे लोगों के साथ अच्छा होते दिखना	
5	अनुकूल परिणामों के लिए धन्यवाद, प्रतिकूल परिणामों के लिए खेद और सुधार	
6	Karma = Cosmic Boomerang	
7	कार्य करते हुए भी स्मरण में रहना	

2. निम्नलिखित कर्म-संबंधित मान्यताओं में कौन सी मान्यता कर्मों को ‘दीवार’ बनाती है, और कौन सी मान्यता उन्हें ‘द्वार’ बनाती है, यह लिखें।

क्रम	कर्म-संबंधित मान्यता	दीवार / द्वार
1	कर्म यानी सज़ा	
2	कर्म-उदय का निर्णय मर्यादित समय में रहकर करना	
3	कर्म = कार्य + भाव + संयोजन	
4	कर्म को सजगता से बदला जा सकता है	
5	कर्म को शुभ कार्य में बदला जा सकता है	
6	जैसी करनी, वैसी भरनी	
7	कर्म और जीवन की ज़िम्मेदारी स्वयं पर आधारित	
8	कर्म सत्ता समय के पार से संचालित है	
9	जैसी करनी, वैसी प्राप्ति	
10	कर्म यानी शिक्षा	
11	कर्म = कार्य + भाव	
12	कर्म और जीवन की ज़िम्मेदारी दूसरों पर आरोपित	

भाग 2 | मोक्ष का उपाय है

3. 'मोक्ष का उपाय है' पद में सद्गुरु के समाधान में दो प्रमुख दृष्टिकोण हैं – जैन और आध्यात्मिक। नीचे दी गई मान्यताओं में कौन सी मान्यता जैन दृष्टि या अध्यात्म दृष्टि को दर्शाती है, यह लिखें।

i. इनकी दृष्टि में कर्म-ध्वंस (नाश) की ही मुख्यता है। ....
ii. इनकी दृष्टि में वैराग्य विवेक से पहले आता है। ....
iii. ये तप और त्याग को अधिक महत्व देते हैं। ....
iv. इनका अंतिम लक्ष्य केवल मुक्ति है। ....
v. इनकी मान्यता में आत्मा की स्वतंत्रता बनी रहती है। ....
vi. इनके केंद्र में परम संयोजन है। ....
vii. इनमें गुण और वेदन की प्रधानता है। ....
viii. ये द्रव्य और भाव कर्म को ही मुख्य मानते हैं। ....
ix. इनके लिए पुरुषार्थ ही मुख्य है। ....
x. इनका अंतिम लक्ष्य पवित्र मिलन है। ....
xi. इनकी मान्यता में समर्पण की मुख्यता है। ....

4. एक पतंगे की निम्नलिखित अवस्थाओं का उसके अहंकार के स्तर से मिलान करें और उत्तर में सही क्रमांक लिखें।

क्रम	अवस्था	अहंकार का स्तर	उत्तर
1	अग्नि के निकट आकर उसकी परिक्रमा करते रहना	ठोस अहंकार (Die-hard ego)	
2	धुएँ को अग्नि समझना; अन्य पतंगों से तुलना करना	जटिल अहंकार (Demanding ego)	
3	अग्नि में भस्म हो जाना	सरल अहंकार (Devoted ego)	
4	अग्नि से दूरी रखकर उससे गर्मी, प्रकाश आदि की अपेक्षाएँ रखना	शून्य अहंकार (Dissolving ego)	

भाग 3 | कर्मभाव और मोक्षभाव

कर्मभाव अज्ञान है, **मोक्षभाव** निजवास
अंधकार अज्ञान सम, नाशे ज्ञान प्रकाश । (98)

5. नीचे दिए गए प्रश्नों के सही उत्तर चुनें। प्रश्न के एक से अधिक सही उत्तर हो सकते हैं।

a. निम्नलिखित में से कौन सा दृष्टिकोण 'कर्मभाव' को दर्शाता है?
   i. अंतर्मुख
   ii. बहिर्मुख
   iii. समत्व
   iv. साक्षीभाव

b. 'मोक्षभाव' में व्यक्ति अपनी पहचान किससे जोड़ता है?
   i. जीवन-ऊर्जा
   ii. शरीर, धर्म, समाज, राष्ट्रीयता
   iii. प्रियतम
   iv. कर्म

c. अध्यात्म दृष्टि में कौन सा भाव मोक्षभाव है?
   i. मैं प्रियतम में हूँ
   ii. मैं प्रियतम का हूँ
   iii. मैं द्रष्टा मात्र हूँ
   iv. मैं प्रकृति का समन्वय हूँ

d. कर्मभाव में प्रवृत्ति का केंद्र क्या है?
   i. 'होने' पर ज़ोर है
   ii. 'करने' पर ज़ोर है
   iii. 'रूपांतरण' पर ज़ोर है
   iv. 'समर्पण' पर ज़ोर है

e. मोक्षभाव का परिणाम क्या मिलता है?
   i. पुण्य-पाप का संचय और परिभ्रमण
   ii. पूर्व कर्म की निर्जरा और मिलन
   iii. प्रियतम का पवित्र मिलन
   iv. मुक्ति का एहसास

f. मोक्षभाव में ऊर्जा-क्षेत्र कहाँ से आरंभ होता है?
   i. मध्यम का उन्नत और उत्तम
   ii. निम्न और मध्यम का आरम्भ
   iii. उन्नत क्षेत्र
   iv. निम्न क्षेत्र

भाग 4 | आध्यात्मिक बेसुधी

राग-द्वेष अज्ञान ये, मुख्य कर्म की गाँठ;
होय निवृत्ति जिससे, वही मोक्ष का पंथ । (100)

आत्मा सत् चैतन्यमय, सर्वाभास रहित;
जिससे केवल पाइए, मोक्ष पंथ की रीत । (101)

6. नीचे दी गई परिस्थितियों के आधार पर आध्यात्मिक बेसुधी के चरणों को पहचानें और सही उत्तर पर सही (✓) का निशान बनाएँ।

क्रम	परिस्थिति	बाह्य क्रिया (शुरुआत)	जड़ क्रिया (मध्यम)	पाप क्रिया (उन्नत)
1	गर्मी की वजह से अन्नदानम-वस्त्रदानम की सेवा में बेचैनी होना, घर जाने की आकुलता होना			
2	श्री गुरु की आज्ञा में राज-तप संयम करना; साथ ही मन में उपवास की गिनती और प्रशंसा की आशा रखना			
3	सत्संग के दौरान शाम को होने वाले क्रिकेट या फुटबाल मैच के विचार आना			
4	समय की कमी के कारण सत्संग देखने की आज्ञा भोजन करते समय पूरी करना			
5	घर पर चल रहे मनमुटाव के कारण सेवा को संयोजन (connection) के साथ न कर पाना			
6	Dear Seeker का पेपर जल्दी-जल्दी ख़त्म करना ताकि परिवार के साथ वेकेशन पर आराम कर सकें			
7	सत्संग में श्री आत्मसिद्धि शास्त्र से संबंधित अवलोकन worksheets करते समय आगे की गाथाएँ समझने की उत्सुकता होना			
8	ध्यान के अनुभवों को बढ़ा-चढ़ा कर श्री गुरु के सामने अभिव्यक्त करना			
9	शनिवार रात को 11:30 बजे स्वराज क्रिया के लिए बैठना, जिससे सप्ताह का लक्ष्य न चूक जाए			

7. मन की निम्नलिखित आध्यात्मिक बेसुधी के लिए आध्यात्मिक हृदय से निकले सही उपचार का चुनाव करें और उत्तर में सही क्रमांक लिखें।

क्रम	मन की आध्यात्मिक बेसुधी	आध्यात्मिक हृदय से उपचार	उत्तर
1	संसार में हैं, तो सांसारिक चिंताएँ तो रहेंगी, समाज से भाग तो नहीं सकते!	क्या तू जानता नहीं कि तू एक सोखते कागज़ की तरह है? तो फिर तू भी अपने साथी जैसा बन सकता है।	
2	अब छोटे-छोटे पापों के लिए क्या पश्चाताप करना! श्री गुरु ने कहा है कि ऐसे कर्म तो सहज ही ख़त्म हो जाएँगे।	रे मन, तू ज़रा सोच, लोग ऐसे हैं या तू ऐसा है? यदि तू भी उन्हीं भावों में जाएगा, तो तेरे जीवन में सद्गुरु होने का क्या लाभ?	
3	तामसिक आहार तो किसी तरह रोक सकते हैं, लेकिन तामसिक विचारों को कैसे रोकें? क्या करें, आजकल की वैश्विक स्थिति ही कुछ ऐसी है!	रे मन, तू और तेरी छोटी सोच! श्री गुरु के आशय को समझने के लिए पहले तुझे मेरे सामने झुकना पड़ेगा।	
4	अब मेरा साथी भोगी है, उससे मुझे क्या? मैं तो भोगी नहीं हूँ न!	संसार की चिंता करके क्या पाया? रहे तो फिर भी संसार में ही न! अब थोड़ा प्रियतम के लिए तड़पकर देख ले।	
5	क्या करें, संसार में लोग ही ऐसे हैं – उनसे राग-द्वेष हुए बिना रहना कठिन है।	रे मन, तू नहीं सुधरेगा! कभी किसी उच्च सत्ता के प्रति समर्पित हो जा, फिर देख, तू क्या कुछ नहीं रोक सकता!	

भाग 5 | मोहनीय कर्म – व्यावहारिक प्रयोग

कर्म अनंत प्रकार के, उनमें मुख्य आठ;
इनमें मुख्य मोहनीय, नाश करे कहूँ पाठ। (102)

कर्म मोहनीय भेद दो, दर्शन चारित्र नाम;
हरे बोध वीतरागता, अचूक उपाय मान। (103)

कर्मबंध क्रोधादि को, हरे क्षमादि से;
प्रत्यक्ष अनुभव सब करें, इसमें क्या संदेह? (104)

8. नीचे दिए गए प्रश्नों के लिए सही उत्तर चुनें। प्रश्न के एक से अधिक सही उत्तर हो सकते हैं।

a. सत्संग श्रवण कब कहलाता है?
   i. जब बहुत सारा ज्ञान अर्जित हो जाए
   ii. जब सद्गुरु के वचन स्मृति में बने रहें
   iii. जब सद्गुरु के वचनों पर बार-बार विचार किया जाए
   iv. जब जीवन में सहज आचरण और वैसा स्वभाव बन जाए

b. अशुभ भाव के समय द्रष्टा भाव रखने के लिए कौन से साधन सबसे उपयुक्त हैं?
   i. 'ग्रहो, प्रभुजी हाथ!
   ii. सबका मंगल
   iii. मन के स्तर का बादल है
   iv. अवलोकन

c. अपनी असजगता के कारण अशुभ कर्म हो जाने पर साधक का क्या कर्तव्य है?
   i. अपराध-भाव में चले जाना
   ii. 'अब नहीं करेंगे' ऐसा दृढ निर्णय लेना
   iii. खेद और पश्चाताप के भावों से भरना
   iv. निश्चित समय के लिए कोई नियम लेना

d. ध्यान-संघ की सेवा लेने का भाव उठे उस समय साधक ईश्वर को धन्यवाद कैसे कर सकता है?
   i. ईश्वर को अपनी भाषा में पत्र लिखकर
   ii. सद्गुरु को अपना भाव व्यक्त करके
   iii. पूरी श्रद्धा से ध्यान-संघ का आयोजन करके
   iv. अधिक से अधिक लोगों को ध्यान-संघ के लिए प्रोत्साहित करके

e. SRM में दान देने के बाद उस कर्म को ईश्वर को समर्पित कैसे कर सकते हैं?
   i. 'I belong to You!' की भावना रखकर
   ii. 'All Grace!' की भावना रखकर
   iii. प्रियतम का निरंतर स्मरण रखकर
   iv. 'तेरा तुझको ही अर्पण' की भावना रखकर

f. प्रियतम (सद्गुरु) का स्मरण हृदय-केंद्र के आसपास कैसे प्रगाढ़ कर सकते हैं?
   i. उनके वचन, मुद्रा और समागम का बार-बार स्मरण करके
   ii. उनकी आज्ञा में नियमित स्वराज क्रिया करके
   iii. नियमित योगायोग करके
   iv. उनके साथ सभी धर्म-यात्राओं में शामिल हो

g. प्रियतम (सद्गुरु) का स्मरण प्रगाढ़ होने का परिणाम क्या मिलता है?
   i. वेदन और सजगता की तीव्रता
   ii. सही विकल्प और सही कर्म
   iii. आनंद-प्रेम-शांति का अनुभव
   iv. जीवन में अनुकूल परिस्थितियाँ

h. कौन सा साधन आतंरिक मौन और प्रतीक्षा का धैर्य बनाए रखने में सबसे उपयुक्त है?
   i. भक्ति सुनना
   ii. चातुर्मास डायरी में कुछ रचनात्मक क्रियाएँ करना
   iii. कुछ खाली समय निकालकर स्मरण में रहना
   iv. सत्संग की पुनरावृत्ति करना

भाग 6 | संप्रदाय और सद्गुरु का भेद

छोड़ के मत दर्शन का, आग्रह और विकल्प;
कहा मार्ग जो साध ले, जन्म हों उसके अल्प। (105)

षट्पद के षट्प्रश्न जो, पूछे कर के विचार;
इन पद की सर्वांगता, मोक्ष मार्ग निर्धार। (106)

जाति वेष का भेद नहीं, कहा मार्ग जो होय;
साधे जो मुक्ति मिले, इसमें भेद न कोय। (107)

9. नीचे दी गई परिस्थितियों के आधार पर पहचानें कि कौन सी परिस्थिति संप्रदाय को और कौन सी सद्गुरु को दर्शाती है।

क्रम	परिस्थिति	संप्रदाय / सद्गुरु
1	ये एक तालाब के पानी जैसे हैं।	
2	इनका उद्देश्य केवल माया का पर्दा गिराना और दूसरों के अज्ञान को मिटाना है।	
3	इनमें केवल पंडित, शास्त्र या पुरोहित को ही अधिकार होते हैं।	
4	इनकी प्रत्यक्षता में वेदनों की बरसात सतत चलती रहती है।	
5	ये एक बहती नदी के पानी जैसे हैं – हर पल नए होते हैं।	
6	इनके साथ समूह में सुरक्षा का अनुभव होता है।	
7	इनका उद्देश्य पुण्य अर्जित करना है।	
8	इनके साथ मुक्ति और मिलन के आनंद का अनुभव होता है।	

भाग 7 | अध्यात्म की अंतर्यात्रा – प्रेम हो जाने के छः चरण

10. नीचे दिए गए रिक्त स्थानों में पूरी गाथा लिखें, 'प्रेम हो जाने' के चरणों को पहचानें और उनसे संबंधित आशय को स्पष्ट रूप में लिखें।

a. कषाय की उपशांतता, मात्र मोक्ष अभिलाष;
.... । (108)

जिज्ञासा यानी वृत्ति की पहचान और उसकी दिशा पलटना
» प्रेम होने का चरण – ....
» दिशा पलटने का अर्थ – ....

b. .... ;
तो पाये समकित को, वर्ते अन्तर्शोध । (109)

दिशा पलटने में सहयोगी **सद्गुरु बोध** का मिलना
» प्रेम होने का चरण – ....
» सद्गुरु बोध मिलने का अर्थ – ....

c. मत दर्शन आग्रह त्यजे, वर्ते सद्गुरु लक्ष्य;
पाये शुद्ध समकित को, जिसमें भेद न पक्ष । (110)

सद्गुरु-लक्ष्य से अंतिम दीवारों का गिरना
» प्रेम होने का चरण – ....
» सद्गुरु-लक्ष्य का अर्थ – ....

d. वर्ते निज स्वभाव का, अनुभव लक्ष्य प्रतीति;
.... । (111)

निजभाव यानी अनंत का आंगन में उतरना
» प्रेम होने का चरण – ....
» अनंत का उतरने का अर्थ – ....

e. .... ;
उदय हो चारित्र का, वीतराग पद वास । (112)

आचरण विशुद्धि से **वीतराग पद** में ठहरना

- प्रेम होने का चरण – ....
- आचरण विशुद्धि यानी – ....

f. .... ;
.... । (113)

प्रियतम से मिलन

- प्रेम होने का चरण – ....
- प्रियतम से मिलन का अर्थ – ....

g. कोटि वर्ष का स्वप्न भी, जागृत हो भ्रम जाए;
.... । (114)

पूर्व-संचित कर्म से निवृत्ति और **भ्रम** का विसर्जन

- प्रेम होने का चरण – ....
- भ्रम का विसर्जन यानी – ....

भाग 8 | देहाध्यास का छूटना

छूटे देहाध्यास तो, नहीं कर्त्ता तू कर्म,
नहीं भोक्ता तू उसका, यही धर्म का मर्म । (115)

इसी धर्म से मोक्ष है, तू है मोक्ष स्वरूप;
अनंत दर्शन ज्ञान तू, अव्याबाध स्वरूप । (116)

शुद्ध, बुद्ध, चैतन्यघन, स्वयं ज्योति सुखधाम;
दूसरा कहें अब और क्या? कर विचार तो पाय । (117)

निश्चय सर्व ज्ञानी का, यहाँ पे आकर समाय;
धरा मौन ये बोलकर, सहज समाधि में जाय । (118)

11. नीचे दी गई परिस्थितियों के आधार पर पहचाने कि किस परिस्थिति में देहाध्यास छूट रहा है और किसमें प्रगाढ़ हो रहा है। सही उत्तर पर सही (✓) का निशान बनाएँ।

क्रम	परिस्थिति	देहाध्यास होना	देहाध्यास छूटना
1	स्वयं को शरीर मात्र मानना		
2	जीवन के केंद्र में कोई उच्च उद्देश्य का होना		
3	शरीर की सीमाओं का एहसास सतत बने रहना		
4	जीवन में चिंता और तनाव बने रहना		
5	शरीर में होते हुए भी स्वयं को आत्म-स्वरूप मानना		
6	शरीर के आसपास ही बातें करना और सोचना		
7	सुख-दु:ख की घटना को लंबे समय तक याद करते रहना		
8	किसी भी परिस्थिति में हृदय में प्रियतम का स्मरण		
9	भूत और भविष्य की चिंताओं में ही उलझे रहना		
10	कभी-कभी शरीर की सीमाओं का भान छूटते जाना		
11	विवेक की जागृति और सद्गुरु के प्रति का आकर्षण		
12	हृदय में वेदनों की झिरमिर बरसात का एहसास		

12. अहंकार की संरचना (Anatomy of Ego)

अहंकार की संरचना के निम्नलिखित हिस्सों का मिलान व्यक्तित्व के सही पहलू से करें (सहीं क्रमांक रिक्त स्थान में लिखें)। प्रत्येक पहलू के असर को कम करने के लिए आप कौन सा एक खास कदम उठा सकते हैं?

क्रम	संरचना का हिस्सा	व्यक्तित्व का पहलू	असर कम करने हेतु आपका खास कदम
1	शरीर (Body)	'मैं सही हूँ' (........)	
2	रीढ़ (Spine)	झूठी शान (........)	
3	भोजन (Food)	दोष और द्वेष (........)	
4	पोषक तत्त्व (Nutrient)	भाषा (........)	
5	प्राण (Prana)	निम्न स्तर में चेतना का वास (........)	
6	ठोसता (Intensification)	सराहना की चाहत (........)	

❖ ❖ ❖