

धर्म स्थापन

www.darmam.com

अपनी दिव्यता को अपना वो

हम सब पृथ्वी पर आनंद दायक जीवन जीने के लिए, हर एक चीज़ का अनुभव ज्ञान पाने के लिए आये हैं। यहां हम सब दोस्त हैं! आप अपने जीवन में हर घटना के माध्यम से अनुभव प्राप्त करके, अपना ज्ञान बढ़ा रहा है! ज्ञान अनंत और प्रवाह की तरह है। वास्तव में हम सब सृष्टिकर्तार्य हैं। हमें यह जानने की जरूरत है कि, हमारी सारी सृष्टि हमारे भीतर हो रही है! आपको अपनी भीतर की शक्ति और आप कौन हैं, इसे जानने की कोशिश करनी होगी!

पृथ्वी अब कई परिवर्तनों से गुजर रही है, और हमारी चेतना खुशी और आनंद से जीने का फैसला किया है, अपनी सीमाओं को अभूतपूर्व तरीकों से बढ़ा रही है। चेतना में परिवर्तन के अनुसार हमें बदलना होगा। हम अपनी वास्तविकता को बना रहे हैं। हमें अपनी समस्याओं के समाधान बाहर ढूंढना बंद कर देना चाहिए और अंदरूनी तौर पर ढूंढना शुरू कर देना चाहिए। कर्म, नियति या असहाय महसूस किए बिना, हमें हमेशा यह सोचना चाहिए कि हमारा जीवन हमारे हाथों में है, और हम अपने जीवन के रचयिता हैं।

दूसरों को बदलने की कोशिश करने के बजाय, हमें अपने आप को बदलना होगा और आत्म-चिंतन के माध्यम से आत्म-साक्षात्कार की अवस्था तक पहुंचना होगा। आत्म-साक्षात्कार का अर्थ है पूर्ण प्रेम और आनंद को अपनाना। हमारी आत्मा का सार है असीमित प्रेम और स्वतंत्रता। जब हम अपने भीतर बदलेंगे, तो हमारी बाहरी समस्याएं अपने आप हल हो जाएंगी। यदि हम वर्तमान क्षण में, दिव्य क्षण में जीते हैं, तो हमें हमारी इच्छाएं बिना प्रयास के मिल जाएंगी और वे आसानी से हमारे पास आएंगी। इस ज्ञान के साथ रहते हुए, नीचे दिए निम्न लिखित सूत्रों को, दैनिक जीवन में आचरण करें:

न्यूएनर्जि ज्ञान सूत्र:

1. मेरा जीवन मेरे हाथों में आना चाहिए।
2. मैं कर्म सिद्धांत से परे जाना चाहता हूँ।
3. मैं इस जन्म से पहले जो नियति मैंने खुद लिखी थी, उसे मिटा रहा हूँ।
4. मुझे जीना होगा, मुझे मुक्ति प्राप्त करने तक जीना होगा।

५. मैं हर पल अपने जीवन का निर्माण कर रहा हूँ। मुझे लगता है कि जो कुछ भी घटित होता है वह मेरे भीतर ही निर्मित होता है और मैं इसका उत्तर अपने भीतर ही खोजता हूँ।

६. मैं अपने अनुभवों से जानूँगा कि मैं वैद्य हूँ, गुरु हूँ, और भगवान भी हूँ।

७. अब से मैं खुद से प्यार करूँगा। मेरा शरीर, मन और दिल को मैं प्यार करूँगा।

८. मैं अच्छे-बुरे शक्तियों और त्रिगुणों को समान रूप से प्यार करूँगा; इन शक्तियों के बीच मैं प्रेम पैदा करूँगा।

९) अब से, मैं परतंत्र तत्व से स्वतंत्र तत्व की ओर बढ़ूँगा।

१०) समस्याएं मेरे पास तब आती हैं जब मैं उन्हें सहन कर सकता हूँ, जब मेरे भीतर समाधान और आवश्यक मात्रा में शक्ति और ज्ञान होता है।

११) मुसीबत आते ही, पहले मैं साक्षी स्थिति को पहुँच जाऊँगा। फिर अपने शरीर, मन और दिल को अपने आप ठीक करने की जिम्मेदारी दूँगा। तब हमारे अंदर की शक्तियाँ काम करना शुरू करेंगी!

१२) अब से मैं जो कुछ भी खाता हूँ, मैं इस भावना में रहूँगा कि, उनके द्वारा मुझे अच्छा या बुरा नहीं मिलेगा, उनके अंदर छिपी हुई दिव्य शक्ति मुझे प्राप्त होगा।

१३) **विश्वास को इस तरह बदलिए:** "यद् भावम् तद् भवति" अर्थात्- हमारा विश्वास ही हमारी जिन्दगी को चला रहा है। इसलिए यदि हमारी विश्वास बदल जाती है, तो हमारा जीवन भी बदलेगी। उदा: नींबू खाने से मुझे सर्दी हो जायेगा, यह विश्वास मुझे है, उस विश्वास को मैं प्रेम पूर्वक बाहर जाने दे रहा हूँ। यह विश्वास बाहर चली गई है, इस तरह कल्पना करते हुए महसूस होना चाहिए! अब एक नया विश्वास रखिए, आज से मैं जब भी नींबू खाऊँगा, उससे मुझे अच्छा या बुरा ना होगा, बल्कि उसमें छिपी हुई दिव्य शक्ति मुझे प्राप्त होगा, ऐसी विश्वास मुझमें स्थिर होजाना चाहिए। विश्वास तभी बदलेगा, जब आप नींबू खाना शुरू करेंगे। डर कर अगर आप नींबू नहीं खाते हैं, तो पुराना विश्वास वैसा ही रहेगा।

१४) " मैंने पृथ्वी पर हर अच्छे-बुरे-तटस्थ(positive, negative, neutral) भूमिकाओं को अपने पिछले जन्म में ही निभा चुका हूँ। इस तरह मानकर उन भूमिकाओं को प्यार करूँगा " इस तरह उन भूमिकाओंके साथ बात करते हुए महसूस होना चाहिए। उदा: मैं डियर चोर पात्र (character), मैंने इतने दिन आपको नफरत किया, पापी समझा, अब से मैं आपको प्रेम करता हूँ और दिव्य मानता हूँ, मुझे मदद करो, पिछले जन्म में मैंने चोर की भूमिका निभा चुका हूँ, अब आप मुझमें ऐकीकृत हो जाओ... इस तरह अपने मन में केहेते हुए, अपने भीतर उस चोर पात्र से जुड़े हुए मनोभाव (दुख,गुस्सा,नफरत) पिघलने तक गाली देते हुए, नफरत करते हुए, रोते रहिए। उसके बाद इस जन्म के पात्र और चोर पात्र के बीच प्यार पैदा करके ध्यान कीजिए।

१५) **शक्ती (बी.पी. शुगर, आस्थमा, डर आदि...)** सबसे पहले जागरूकता से जो कुछ भी आप चाहते हैं चुनें। उदाहरण के लिए, मैं स्वास्थ्य चाहता हूँ, मैं धन चाहता हूँ। फिर

नकारात्मक ऊर्जाओं से इस प्रकार बात करें और महसूस करें: बीपी ऊर्जा, आप क्यों आई? आपने मुझे क्या सिखाने के लिए आया है? मुझे सिखाओ, मैं सीखने के लिए तैयार हूँ। मैं बदलने के लिए तैयार हूँ। मैंने आपको इतने लंबे समय से नफरत की है, आपको मारने की कोशिश की है, और आपको दुश्मन के रूप में देखा है। अब से, मैं आपको प्यार करूँगा, आपको मित्र के रूप में देखूँगा, और आपको दिव्य के रूप में अनुभव करूँगा। मेरी मदद करो, मुझे दिखाओ कि मुझे क्या सीखने की जरूरत है, मेरे आत्मविश्वास को बढ़ाओ, और मुझे आनंदमयी स्वास्थ्य की अवस्था में ले जाओ।

अपने आप पर विश्वास करके और ध्यान का अभ्यास करके उपरोक्त वर्णित भावनाओं को महसूस करने से आप अपने इच्छित परिणाम प्राप्त करेंगे। इस तरीके से कई लोग अच्छे परिणाम प्राप्त करते हैं।

तो आप उपरोक्त तरीके से नकारात्मक ऊर्जाओं से प्रेम करें और उन्हें आनंदमयी स्वास्थ्य की अवस्था में ले जाने के लिए कहें! इसके कारण वे आपस में प्रेम करने लगते हैं और शाश्वत रूप से एक हो जाते हैं। फिर आप शुद्धता की अवस्था में पहुंच जाएंगे, यानी आप अच्छे और बुरे से परे जाएंगे; सकारात्मक और नकारात्मक से परे जाएंगे; सही और गलत से परे जाएंगे; पाप और पुण्य से परे जाएंगे; राग और द्वेष से परे जाएंगे। आप एक ऐसी अवस्था में पहुंच जाएंगे जहां सब कुछ दिव्य होगा।

ध्यान करने की विधि

सुखासन में बेटो या लेट जाओ, आंखें बंद करके, सहज रूप में होने वाली उच्छ्वास - निस्श्वास पर ध्यान रखें! जो भी विचार आए, उसमें शामिल ना होते हुए, सिर्फ उसपे निगरानी रखते हुए सांस पे भी ध्यान रखिए। इस तरह ध्यान करने से, सांस खुद छोटी हो जाती है और अपने आप सहज रूप से तीसरे नेत्र बिंदु पर रुक जायेगी। तब आपको सहज रूप से, सोच मुक्त स्थिति प्राप्त होगी। इस स्थितिमें, यहीपे रहने वाली अनंत न्युएनर्जी आप में प्रवेश करेगी। फिर आपको आत्म ज्ञान भी प्राप्त होगा। न्युएनर्जी के मदद से ज्ञान को आचरण करने से, आपके सभी भाग और विचार विकसित होते हैं और दिव्य शक्तियों में परिवर्तित हो जाते हैं। न्युएनर्जी में, परमात्मा के साथ आपको एकीकृत करने की सामर्थ्य होने के कारण, आप दिव्य-मानव जैसे परिवर्तित होकर, ब्रह्मानंद स्थिति में रहेंगे! इस प्रक्रिया को कोई भी, कही भी, कभी भी, किसी समय भी, कितना भी समय ध्यान कर सकते हैं। हर दिन कम से कम दस मिनट के लिए ध्यान करे। काम करते समय, उस काम को सांस पे ध्यान रखते हुए कीजिए। इस प्रकार काम और ध्यान को मिश्रण करने से, उस कार्य में सृजनात्मकता उत्पन्न होगी। इसकी वजह से कार्य को शान्ती से, आनंद से, खेलते-कूदते हुए कर पायेंगे।

**यह ज्ञान तेलुगु भाषा से अनुवादित है। तेलुगु या अन्य भाषाओं में यह ज्ञान पढ़ने के लिए इस लिंक पर क्लिक करें <http://darmam.com/library.html>