

## धर्म स्थापन

[www.darmam.com](http://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 है। 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 सृष्टिकर्तायें 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!

अब पृथ्वी तेजी से बदल रही है। हमेशा आनंद मय जीवन जीने के लिए, हमारी चैतन्य अपनी सीमा को विस्तार करने का निर्णय लिया, ऐसा पहले कभी नहीं हुआ। ज्ञान को वृद्धि करते हुए, अपने चैतन्य के परिवर्तन के अनुसार, हमे परिवर्तित होना चाहिए।

वास्तव में, अपनी वास्तविकता खुद हम ही बनाते हैं। अपनी समस्याओं का समाधान बाहर खोजना छोड़कर, भीतर खोजना चाहिए। "कर्मा, किस्मत, मैं कुछ नहीं कर सकता"..... इस तरह निराश ना होकर, हमेशा ऐसा सोचिए: मेरा जीवन मेरे हाथों में है, मेरे ज़िंदगी का ब्रह्म, खुद मैं ही हूँ।

दुसरों को बदलने की कोशिश ना करके, खुदको बदलते हुए, अंतर प्रयाण करते हुए, आत्म स्थिति को पहुंचना है। आत्म स्थिति को पहुंचना अर्थात संपूर्ण प्रेम, ब्रह्मानंद को अपनाना। अपरिमित प्रेम, स्वेच्छा ही हमारी आत्मा की अस्तित्व है। हम भीतर परिवर्तन होने से, बाहर की समस्याओं का परिष्कार, अपने आप मिल जायेगी। हमेशा हम दिव्य क्षण में, मतलब वर्तमान में जीने से, हमें जो कुछ भी चाहिए, वह कष्ट के बिना, आसानी से हमारे पास आजायेगी। 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. मुझे कर्म सिद्धांत के परे जाना चाहिए!
3. मैंने इस जन्म लेने से पहले जो भाग्य लिख कर आया था वूसे पूरी तरह मिटा रहा हूँ।
4. मुझे जीना है, मुझे मुक्ति प्राप्त करने तक जीवित रहना है।
5. मैं अपने जीवन के हर पल का निर्माण करता हूँ, इसलिए मुझे लगता है कि, जो कुछ भी हो सकता है, वह अंदर ही होगा, इसलिए मुझे उत्तर अंदर ही मिलेंगे।
6. मैं अपने अनुभवों से जानूंगा कि मैं वैध्य हूँ, गुरु हूँ, और भगवान भी हूँ।
7. अब से मैं खुद से प्यार करूंगा। मेरा शरीर, मन और दिल को मैं प्यार करूंगा।

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

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

१०) जब एक समस्या का समाधान मुझमें हो, उसका सामना करने की क्षमता मेरे पास हो, तभी वह समस्या मेरे पास आएगा। उस समस्या के लिए आवश्यक शक्ति, ज्ञान जब मेरे अंदर हो, तभी वो मेरे पास आएगा।

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 करेगा!

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 हैं, 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 तुम्हें नफरत किया, पापी समझा, अब से मैं तुम्हें प्रेम करता हूँ और दिव्य मानता हूँ, मुझे मदद करो, पिछले जन्म में मैंने चोर की भूमिका निभा चुका हूँ, अब तुम मुझमें ऐकीकृत हो जाओ... इस तरह अपने मन में केहेते हुए, अपने भीतर उस चोर पात्र से जुड़े हुए भावनाएं (दुख,गुस्सा,नफरत) जाने 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) **शक्ति( बी.पी. शगर, आस्थमा, डर आदि...)** आपको जो चाहिए उसे चेतना से चुनिए, उदाहरण के लिए: मुझे आरोग्य चाहिए, पैसा चाहिए। उसके बाद बुरे शक्तियों से इस तरह बात करके महसूस कीजिए। उदा: बीपी शक्ति तुम क्यों आए हो, क्या सिखाने आए हो, सिखादो, मैं सीखने के लिए तैयार हूँ, मैं परिवर्तित होने के लिए तैयार हूँ। इतने दिन मैंने तुम्हें नफरत किया, मारने के लिए देखा, मेरा दुश्मन समझा। अब से मैं तुम्हें प्रेम करूँगा, मित्र जैसा मानूँगा, और तुम्हें दिव्य भाव से महसूस करूँगा। मुझे मदद करो, मुझे क्या सिखाना है

वह सिखादो, मेरा आत्म विश्वास बडादो, तुम्ही मुझे आनन्ददायक आरोग्य स्थिती के तरफ ले जाओ।

ऊपर जैसा कहा गया है वैसा सोच कर, महसूस करके, ध्यान करते हुए, खुद पर भरोसा रखें तो, चेतना से आप जो चुनेंगे, उसे पायेंगे। इस तरह करने से आप के हर समस्याओं का (आरोग्य, पैसा, पडाई, रिश्ते...) परिणाम मिलेगा। अनेक लोगों को ऐसे करने से सफलता मिली है!

इसलिए आप बुरे शक्तियों को प्रेम करते हुए, उनसे बात करते हुए, अच्छे शक्तियों के तरफ ले जाने के लिए बोलिए। इस तरह करने से, इन दो शक्तियों के बीच युद्ध के बजाय प्यार पैदा होकर, वो दोनो हमेशा के लिए ऐकीकृत हो जाएंगे। तब हम निर्गुण स्थिती को पहुंचेंगे। मतलब पाप-पुन्य, अच्छा-बुरा, सही-गलत, पासिटिव-नेगेटिव और राग-द्वेष से अतीत पहुंचेंगे। सब कुछ दैविक है, इस स्थिती को हम पहुंचेंगे।

### **ध्यान करने की विधि**

सुखासन मे बेटो या लेट जाओ, आंखे बंद करके, सहज रूप में होने वाली उछवास - निस्वास पर ध्यान रखें! जो भी विचार आए, उसमे 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 स्थिती प्राप्त होगी। इस स्थितीमे, यहीपे रहने वाली अनंत न्युएनर्जी आप मे 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 शक्तियो मे 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 मे 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 मे 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>