

राग-द्वेष

सृष्टि की शुरुआत से पहले स्वच्छ शक्ति ने कोई रूप नहीं लिया, तब उसमें त्रिगुण समान तुलना में मिलकर एकजुट होकर रहते थे। अर्थात् स्वच्छ शक्ति में 33.33% रजो गुण, 33.33% तमो गुण, 33.33% सत्व गुण रहते हैं। लेकिन स्वच्छ शक्ति द्वारा सृष्टि की गई शक्ति के रूपों में गुणों का मिश्रण विविध प्रकार होते हैं। इस तरह मिश्रण में अंतर होने के कारण ही प्रकृति में कई रूपों का निर्माण हुआ है। इस तरह सृष्टि हुई हर रूपों में, परमात्मा या स्वच्छ चेतना ने प्रवेश किया है। इसलिए यह ध्यान दीजिए कि प्रकृति के हर वस्तु में तीन गुण अर्थात् पॉजिटिव-नेगेटिव-न्यूट्रल या सकारात्मक-नकारात्मक-तटस्थ या प्रोटॉन-इलेक्ट्रॉन-न्यूट्रॉन अवश्य होते हैं।

यहां तमो गुण अर्थात् आलसी, अंधकार, जड़त्व, स्त्री तत्व। रजो गुण अर्थात् तमो गुण का विरुद्ध है - पुरुष तत्व, बुद्धिमान, सक्रियता, रोशनी यह सब रजो गुण का लक्षण हैं। सत्व गुण अर्थात् स्त्री-पुरुष तत्व के बीच संतुलन और संयोजन; विवेक, अन्योन्यता, स्थिरता, संतुलन, हल्केपन, आनंद, तृप्त, स्पष्टता, विस्तार, प्रेम, शांति यह सब सत्व गुण के लक्षण हैं।

इस समस्त सृष्टि की हर एक चीज में छिपी हुई स्वच्छ चेतना और स्वच्छ शक्ति शाश्वत है और स्वच्छ शक्ति में से उत्पन्न हुए सारे शक्ति के रूप अशाश्वत है, अर्थात् यह शक्ति के रूप हमेशा एक रूप से दूसरे रूप में परिवर्तित होते रहता है। इसलिए आपको यह जानना है कि, निरंतर परिवर्तित होने वाले शरीर और मन सहित इस दुनिया में रहने वाले हर चीज पर राग-द्वेष बढ़ना हमारी अज्ञानता का प्रमाण है।

इस ब्रह्मांड के सारी तीन गुण में आकर्षण है। वे साधारण मानव के मन को आसानी से प्रलोभ करते हैं। उस गुण या उस गुण का प्रतिनिधित्व करने वाली चीज को पाने की चाह से मानव प्रेरित होता है। यह तीन गुण एक दूसरे से परस्पर विरुद्ध होने के कारण, मानव किसी एक गुण के प्रति आकर्षित होकर शेष दो गुणों के प्रति नापसंदगी दिखाना शुरू करता है। क्योंकि वे उन गुण के खिलाफ हैं जिसे वह पसंद करता है।

आमतौर पर मानव तीन गुणों में से सिर्फ किसी एक गुण को पसंद करता है। यह उसके स्वभाव पर निर्भर होता है। लेकिन यदि आप किसी एक गुण को पसंद कर रहे हैं तो बाकी दोनों के प्रति नापसंदगी दिखाना अनिवार्य है। इसकी वजह से राग-द्वेष उत्पन्न होते हैं। यहां राग अर्थात् पसंद, अनुराग, अहंकार, अभिमान। द्वेष अर्थात् नापसंद, ईर्ष्या, जलन, बदला लेना, प्रतिकार।

राग-द्वेष से भरे मन के साथ मानव कर्म करे तो, अपने पसंदीदा गुण की प्रतिनिधित्व करने वाला कर्म को ही अधिक मात्रा में करता है। नापसंद गुणों के संबंधित कर्मों पर द्वेष भाव रहने की वजह से, जितना संभव हो सके उतना आचरण नहीं करता है। इस तरह उसका कर्म आचरण में कोई एक गुण का प्रतिशत अधिक मात्रा में होने की वजह से वह सत्य को नहीं जान सकता। क्योंकि सत्य में तीन गुण कर्म का बराबर प्रतिनिधित्व होना अनिवार्य है।

लेकिन गुणों के आकर्षण में अधीन होने के बिना, राग-द्वेष के बिना कर्म को आचरण करने से, मानव प्रत्येक रूप से कोई भी गुण-कर्म को पसंद या नफरत नहीं करता। वह परिस्थिति के अनुसार तीन गुण-कर्मों का आचरण करता है। इस तरह करने से उसके जीवन में तीन गुणों का समान प्रतिनिधित्व रहता है। किसी भी एक गुण शेष गुणों के प्रति आधिपत्य नहीं चलाता है। हर एक गुण बाकी दो गुण को स्थान देने के लिए अपने सीमित स्थिति में ही रहते हुए, वे तीन समन्वय होकर सत्य को जानने में सक्षम होते हैं। इस स्थिति में परस्पर विरुद्ध होने वाले गुण परस्पर आश्रित होते हुए स्नेह भाव से रहते हैं।

सिलसिला

आमतौर पर हर कर्म फिर से एक और कर्म का कारण बनता है। लेकिन राग-द्वेष से परे रहकर करने वाले कर्म फिर से एक और कर्म का कारण नहीं बनेगा। यह कर्म उसी क्षण समाप्त होता है। यह इसलिए क्योंकि कर्म सिलसिला का कारण, उसके पीछे रहने वाले राग-द्वेष। ये दो एक ही सिक्के के सिर और पूंछ की तरह हैं। हम एक वस्तु को या मनुष्य को, प्रेम करने से या द्वेष करने से निरंतर उसके बारे में ही सोचते हैं। ये राग-द्वेष ही कर्म-फल से कर्ता का संबंध उत्पन्न करता है।

लेकिन राग-द्वेष से परे पहुंचकर कर्मों को करने से, हमें कर्म-फल नहीं चिपकेगा। तो उस स्थिति में अच्छे या बुरे करने से, हम उन कर्मों से परे होते हैं। इस स्थिति में रहकर की गई कर्म, कोई और कर्म को उत्पन्न नहीं करता। क्योंकि उस कर्म को जारी रखने के लिए आवश्यक राग-द्वेष नहीं है।

तो नएपन के बिना वही कष्ट-सुख हमें बार-बार पुनरावृत्त होने का मुख्य कारण, हमें राग और द्वेष होना। अपेक्षित संभव हुए तो राग, अपेक्षित ना संभव होने से द्वेष का एहसास होता है। राग, द्वेष और तटस्थ में रहना मन का काम है। सुख-दुख, उत्तेज-निराश वे सब राग-देश की वजह से उत्पन्न होता है। जब हम पसंद चीजों के प्रति राग को हटाते हैं, तो नापसंद के प्रति द्वेष अपने आप ही कम हो जाता है।

साधना

पसंद चीज देखने पर राग, नापसंद चीज देखने पर द्वेष को एहसास करना हमें आदत हो गया है। इस आदत को साधना करके दूर करना होगा। आपको यह साधना करना होगा - पहले आप उन विषयों को पहचानिए जहां आप राग-द्वेष का अनुभव कर रहे हैं। राग-द्वेष का एहसास होने के तुरंत ही बाहर प्रतिक्रिया ना देते हुए, उस अनुभूति को मुझे राग-द्वेष से परे ले जाने की मार्गदर्शन करके, भीतर ना दबाते हुए उसे संपूर्ण से अनुभव कीजिए। राग-द्वेष से परे रहने वाला शांतिपूर्ण स्थिति को पहुंचने के बाद प्रतिक्रिया देना होगा। इस तरह करने से परे में छिपा हुआ परमात्मा और परमात्मा की दिव्य शक्ति से, आप और आपके भाग शरीर और मन का मिलन होकर, सभी एकजुट हो जाते हैं। इस स्थिति में आप बिना किसी विभाजन के अविभाज्य एकता में रहते हैं। अर्थात् आपको इस विषय को हमेशा याद रखना होगा कि,

राग-द्वेष को तिरस्कार ना करते हुए, उन्हें वैसे ही स्वीकार करके, उन्हें एक वाहन के रूप में उपयोग करके, परे स्थिति पहुंचने की नए आदत को आप विकसित करना होगा।

उदाहरण के लिए आपको चॉकलेट खाने की इच्छा आया, तो तुरंत ही ना खाते हुए, परे स्थिति को पहुंचने के बाद चॉकलेट खाने से, उसके प्रति अनुराग कम हो जाता है। यदि मुझे किसी के प्रति क्रोध आता है तो जितना संभव हो सके उतना कम प्रतिक्रिया उस घटना के वक्त देने की कोशिश करता हूं, और उसके बाद मैंने ही इस समस्या को सृष्टि की है, इसलिए मैं ही इसका जिम्मेदारी लेकर, शांतिपूर्ण स्थिति को पहुंचने तक प्रतिक्रिया नहीं देता हूं। इस तरह राग-द्वेष से परे पहुंचने के बाद आने वाला प्रतिक्रिया हर बार अलग-अलग (कठिन या सामान्य) होते हैं। इस स्थिति में आप किस तरह प्रतिक्रिया देने पर भी, दोनों का विकास होता है।

एक लड़की शादी करने के छह महीने में ही गर्भवती हुई। उसने फैसला लिया कि बच्चे इतनी जल्दी नहीं चाहिए और गर्भपात (अबॉर्शन) करवाया। लेकिन दो साल बाद जितने कोशिश करने से भी परिणाम नहीं मिला। फिर वे डॉक्टर का परामर्श लेने गए। तब उन्होंने कहा की शरीर में कुछ समस्याएं हैं, गर्भवती होना असंभव है। तब उसने मुझे फोन करके कहां की मैंने पाप किया, गर्भपात किया इसलिए ऐसा हुआ। तब मैंने कहा कि दो हाथों को जोड़ने से ही आवाज आता है। आत्मा भी जाना चाहती थी इसलिए तुम्हें ऐसा लगा और गर्भपात करवाया। इसलिए यह दोनों का गलती है। इसका समाधान, दुख और अपराधी भावना को बिना दबाएं अनुभव करो और राग-द्वेष से परे पहुंचो। अकेले आपको यह करना असंभव हो सकता है, लेकिन परमात्मा और परमात्मा की दिव्य शक्ति तुम्हें साथ देने से क्या होता है देखो। मैंने जो कहा, उसने वैसे ही किया और एक महीने के भीतर ही गर्भ पक्का हो गया।

इसलिए कोई भी समस्या आने पर पहले आपको यह निर्णय लेना होगा कि, पहले मुझे राग-द्वेष से परे शांत स्थिति को पहुंचना है, उसके बाद आप जो भी महसूस करते हैं, उसे करना है। नित्य जीवन में छोटे-छोटे समस्याओं को इसी तरह सामना करने से ही, अर्थात शरीर के सारे लक्षणों, मन में आने वाले सारे विचारों, हृदय के अनुभूतियों के साथ इसी तरह करने से, जब आप बड़े समस्याओं का सामना करते हैं तब भी आप सही निर्णय लेने में सक्षम होंगे। इसकी वजह से राग-द्वेष उत्पन्न करने की आदत गायब हो जाता है।

इस तरह सुख और दुख दोनों में भी राग-द्वेष से परे पहुंचकर परमात्मा और परमात्मा की दिव्य शक्ति के साथ संबंध विकसित कीजिए। क्योंकि गरीब लोगों से ज्यादा अमीर लोगों को ही परमात्मा की अधिक आवश्यकता है। क्योंकि गरीब लोग मुश्किलों का सामना करने का आदत हो गया है। लेकिन ज्यादातर लोग धन, संपत्ति और आरोग्य होने से भी, मन की शांति की कमी के वजह से उन्हें पता नहीं क्या करना है। वे डरते रहते हैं कि क्या खाने से क्या बीमारी आ सकता है। इसलिए अमीर लोग सब कुछ होने से भी डर के कारण किसी भी चीज का आनंद पूरी तरह से नहीं ले पाते हैं और वे स्वर्ग में ही नरक का अनुभव करते हैं। इसलिए

सारे परिस्थितियों में परमात्मा-परमात्मा की दिव्य शक्ति का सहकार अनिवार्य से आवश्यक होता है।

इसी तरह से आप इस विषय को पहचानना होगा कि, जीवन में सृष्टि होने वाले कष्ट-सुख को दिव्यत्व से उत्पन्न हुए शक्ति मानकर, उन्हें दबाए बिना अंदर अनुभव करने के बाद ही आप राग-द्वेष से परे पहुंच सकते हैं। यहां आपको ध्यान देना है कि, जैसे मैंने मार्गदर्शक अध्याय में सुझाव दिया, कष्ट-सुख का अनुभव ना करते हुए, सिर्फ मन में ही इस ज्ञान को रोककर विश्लेषण करने से, आप परे स्थिति को पहुंचना असंभव होगा।

समान दृष्टि

सांसारिक लोग, जो दिखता है केवल उन्हीं को महत्व देते हुए ना दिखने वाला परमात्मा को पहचानने में असमर्थ है। आध्यात्मिक लोग, महसूस कर लिया है कि अप्रत्यक्ष आत्मा मैं ही हूं, लेकिन यह दिखने वाले शरीर, मन और इस जगत को हीन मानकर, इन्हें ठीक से महत्त्व नहीं दे रहे हैं। लेकिन आप न्यूएनर्जी कांसेप्ट का अनुसरण करना चाहते हैं तो आप आत्मा, शरीर में रहने वाले सारे लक्षण, मन में रहने वाले सारे विचार और इस जगत में रहने वाले सभी के साथ कोई भी भेदभाव ना दिखाते हुए सभी को समान महत्व देना है। भौतिक-आध्यात्मिक, शक्ति-चेतना, प्रकृति-पुरुष के बीच पक्षपात से व्यवहार ना करते हुए समान दृष्टि से देखना है। क्योंकि आत्मा का अर्थ ही शक्ति-चेतना का संयोजन है।

रचना द्वारा रचनाकार और रचनाकार द्वारा रचना के बीच में संबंध मजबूत होकर, एक दूसरों के प्रति सम्मान बढ़ना है कम नहीं होना है। एक के माध्यम से दूसरे को विकसित होना है लेकिन एक दूसरे के गुलाम नहीं होना चाहिए। इसलिए यदि आप भेदभाव दिखाने की आदत को जारी रखेंगे, तो अपने रचनाओं का ही आप गुलाम बन जाएंगे। यहां शरीर और मन - आपके रचनाएं हैं, और आप उनके रचनाकार हैं।

यदि आप इस दृष्टिकोण में रहते हैं की, “मैं स्वास्थ्य रहने से ही खुश रहता हूं, मैं तुम्हारे बिना नहीं जी सकता हूं, सफलता पाने से ही मुझे महत्व होता है, मैं नौकरी पाने के बाद ही खुश रहता हूं”, तो चाहे आप जितना भी हासिल करें निश्चित रूप से आप कमजोर हो जाते हैं। अनिवार्य से बाहरी चीजें आप पर हावी होंगे। अर्थात् यहां आप मानसिक रूप से विकलांग हो गए हैं, क्योंकि आपकी खुशी आप पर नहीं बल्कि केवल बाहरी प्रतिभा और बाहरी लोगों पर निर्भर है।

इसके अलावा, यदि आप राग-द्वेष से परे पहुंचने की कौशल को जान लेंगे, तो आप किसी पर निर्भर ना होने वाला शाश्वत आत्मानंद प्राप्त कर सकते हैं। उस स्थिति में आप जो भी प्राप्त करेंगे, उसकी वजह से आपके और आपके सृष्टि के लिए समान महत्व आपमें उत्पन्न होता है। और परतंत्र तत्व ना होने की वजह से आपके कामों में सृजनात्मकता स्थापित होता है। अगर ऐसा होता है तो आप सही रास्ते पर हैं।

इस तरह सभी को समान रूप से सम्मान किया तो आप राग-द्वेष से परे पहुंचेंगे। तभी सत्य के साथ, अर्थात् राग-द्वेष से परे रहने वाला स्वच्छ चेतना-स्वच्छ शक्ति के साथ आपका

मिलन संभव होगा। तभी आपको उन सभी समस्याओं के अद्भुत परिणाम मिलेंगे जिनके बारे में आपको लगता है कि परिणाम प्राप्त करना असंभव है।

** 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>

पिघलजाओ

यदि आप अपने भाग: शरीर, मन और हृदय से परे जाकर आत्मा तक पहुंचना चाहते हैं, तो पहले यह पहचान लें कि, आप उनसे प्रभावित हैं और उनमें कैद होकर रह रहे हैं। उसके बाद अपना ध्यान अपने भागों से बदल के स्वयं पर लगाएँ, और फिर पिघलने का अभ्यास करें। जो कुछ भी होता है, इस प्रक्रिया में भाग लेने के बिना, आप अंदर जप करें कि, "केवल मैं पिघल रहा हूँ", और बर्फ के घन की तरह पिघल कर शुद्ध हो जाओ। इसके बाद अंदर फैल जाओ। बिना बात के, बिना सोचे समझे, बिना कुछ करते हुए, केवल इस भावना में रहना है कि मैं पूरे शरीर में मौजूद हूँ। फिर आप नींद की स्थिति में प्रवेश करेंगे, या अपने भागों से बाहर आकर खाली जगह में रहेंगे। इस स्थिति में यदि आप कुछ समय के लिए रह सकते हैं, तो विचार अपने आप ही पिघल जाते हैं और मौन अंदर रहेगा, और उसके बाद आत्मा प्रकट होगा। तब आप सुखदता, हल्कापन, ताजगी और आनंद का अनुभव करेंगे। अपनी आँखें तुरंत खोले बिना, इस आनंद को अपने सभी भागों में फैलाएँ। तब आपको सभी समस्याओं का समाधान मिल जाएगा। साथ ही आपके सभी भागों के बीच समन्वय होगा। इस ध्यान का अभ्यास कोई भी, कभी भी, कहीं भी, और बिना समय सीमा के, किया जा सकता है। इस ध्यान को रोजाना कम से कम 10 मिनट तक अभ्यास करें।

दान

न्यूएनर्जी-अद्वैत ज्ञान से प्रेरित कोई व्यक्ति या कोई भी, दान करना चाहता है, तो कृपया निम्नलिखित बैंक खाते में पैसा जमा करें। आपकी मदद हमें इस ज्ञान को बहुत सारे लोगों तक फैलाने के लिए प्रोत्साहित करेगी। Name: P.Sreedhar; SBI Bank A/c No: 30603897922. Branch: Hanamkonda; City: Hanamkonda, Warangal District, India. IFSC Code: SBIN0003422 Mobile No: 9390151912. आपकी उदारता और समर्थन की सराहना की जाती है! This mobile No. also has GooglePay and PhonePe.