

राग-द्वेष

सृष्टि की शुरुआत से पहले, शुद्ध ऊर्जा किसी भी रूप में नहीं थी। उस समय, तीन गुण - रजस, तमस, और सत्त्व - समान अनुपात में एक के रूप में मिले हुए थे। इसका मतलब है कि शुद्ध ऊर्जा में 33.33% रजस, 33.33% तमस, और 33.33% सत्त्व था। हालांकि, शुद्ध ऊर्जा द्वारा बनाई गई ऊर्जा रूपों में गुणों के मिश्रण में भिन्नता है। इस मिश्रण में भिन्नता ही प्रकृति में अनेक रूपों की रचना का कारण बनी। दिव्य या शुद्ध चेतना इन सभी रूपों में प्रवेश की। इसलिए, समझें कि ये तीन गुण - धनात्मक, ऋणात्मक, और तटस्थ, या प्रोटॉन, इलेक्ट्रॉन, और न्यूट्रॉन - प्रकृति के सभी वस्तुओं में मौजूद हैं।

यहाँ तमस का अर्थ है आलस्य, अंधकार, जड़ता और स्त्रीत्व। रजस तमस के विपरीत है; पुरुषत्व, क्रियाकलाप, गतिशीलता, ऊर्जावान, प्रकाश रजस के गुण हैं। सत्त्व का अर्थ है स्त्री और पुरुष स्वभाव के बीच संतुलन और मिलन; बुद्धि, नैतिकता, संगम, स्थिरता, संतुलन, हल्कापन, आनंद, संतुष्टि, स्पष्टता, विस्तार, प्रेम, शांति सत्त्व के गुण हैं।

इस सृष्टि में हर चीज में मौजूद शुद्ध चेतना और शुद्ध ऊर्जा शाश्वत हैं, जबकि शुद्ध ऊर्जा से उत्पन्न होने वाले ऊर्जा-रूप अशाश्वत हैं, अर्थात् वे निरंतर एक रूप से दूसरे रूप में बदलते रहते हैं। इसलिए, निरंतर बदलते रहने वाले शरीर, मन और इस दुनिया में हर चीज के प्रति राग-द्वेष या लगाव और विरक्ति विकसित करना हमारी अज्ञानता का प्रमाण है।

संसार में तीनों गुण आकर्षक हैं और साधारण मानव मन को आसानी से मोहते हैं। गुण या उसके प्रतीक वस्तु को प्राप्त करने की इच्छा मानवों को प्रेरित करती है। साथ ही, चूंकि ये तीनों गुण परस्पर विरोधी हैं, इसलिए एक गुण की ओर आकर्षित व्यक्ति दूसरे दो गुणों के प्रति नापसंद दिखाने लगता है, क्योंकि वे वांछित गुण के विरोधी हैं।

आम तौर पर, एक व्यक्ति अपने स्वभाव के आधार पर तीनों गुणों में से एक को पसंद करता है। हालांकि, दूसरे दो गुणों को नापसंद करना भी अनिवार्य है, भले ही वह केवल एक को पसंद करता हो। इसके परिणामस्वरूप राग-द्वेष या पसंद-नापसंद का विकास होता है। यहाँ, राग का अर्थ है पसंद, स्नेह, अहंकार, स्वाभिमान; और द्वेष का अर्थ है नापसंद, ईर्ष्या, जलन, क्रोध, बदला।

जब कोई व्यक्ति राग-द्वेष से भरे मन से कार्य करता है, तो वे मुख्य रूप से अपने पसंदीदा गुण के अनुरूप कार्य करते हैं, जबकि उन गुणों से संबंधित कार्यों से दूर रहते हैं जिन्हें वे नापसंद करते हैं, अपनी नफरत के कारण। अपने कार्यों में यह असंतुलन उन्हें सत्य को समझने से रोकता है, क्योंकि सत्य को तीनों गुणों का समान प्रतिनिधित्व आवश्यक है।

हालांकि, जब कोई व्यक्ति गुणों के आकर्षण से प्रभावित हुए बिना और पसंद-नापसंद के बिना कार्य करता है, तो वे किसी विशेष गुण-आधारित कार्य को पसंद या नापसंद नहीं करते हैं। इसके बजाय, वे स्थिति के अनुसार तीनों गुण-आधारित कार्यों को करते हैं, जिससे उनके जीवन में तीनों गुणों का समान प्रतिनिधित्व होता है। कोई एक गुण दूसरे दो गुणों पर हावी नहीं होता है, और प्रत्येक गुण सीमित दायरे में अस्तित्व में रहता है, जिससे उनमें सामंजस्य बना रहता है। यह सामंजस्य व्यक्ति को सत्य को समझने में सक्षम बनाता है। इस स्थिति में, परस्पर विरोधी गुण आपस में परस्पर निर्भर हो जाते हैं और मित्रवत तरीके से सहअस्तित्व में रहते हैं।

निरंतरता

आम तौर पर, हर कार्य दूसरे कार्य को जन्म देता है। हालांकि, पसंद-नापसंद के बिना किया गया कार्य दूसरे कार्य को नहीं जन्म देता है। वह कार्य समाप्त हो जाता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि कार्य की निरंतरता उसके पीछे के पसंद-नापसंद के कारण होती है। पसंद-नापसंद एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। जब हम किसी वस्तु या व्यक्ति को पसंद या नापसंद करते हैं, तो हमेशा उसके बारे में सोचते हैं। यह सोच या पसंद-नापसंद करने वाला और कर्मफल के बीच एक संबंध बनाता है।

हालांकि, जब कार्य पसंद-नापसंद से परे किए जाते हैं, तो कार्य का परिणाम हमें प्रभावित नहीं करता है। इसलिए, इस स्थिति में, चाहे हम अच्छा करें या बुरा, हम उन कार्यों से प्रभावित नहीं होते हैं। जब हम इस स्थिति में कार्य करते हैं, तो वे दूसरा कार्य उत्पन्न नहीं करते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि कार्यों की निरंतरता के लिए आवश्यक पसंद-नापसंद अनुपस्थित हैं।

इसलिए, सुख-दुख की पुनरावृत्ति का मुख्य कारण हमारे भीतर पसंद-नापसंद का होना है। जब चीजें हमारी इच्छा के अनुसार होती हैं, तो हमें पसंद का अनुभव होता है, और जब नहीं होती हैं, तो हमें नापसंद का अनुभव होता है। पसंद, नापसंद और तटस्थता सभी मानसिक अवस्थाएं हैं। सुख-दुख और उतार-चढ़ाव सभी पसंद-नापसंद के कारण होते हैं। इसलिए, यदि हम पसंद की चीजों के प्रति अपनी आसक्ति को समाप्त कर दें, तो हमारी नापसंद की चीजों के प्रति नफरत भी स्वतः कम हो जाएगी।

साधना

हम राग-द्वेष को महसूस करने के व्यसनी हो गए हैं जब हमें पसंद या नापसंद की चीजें दिखाई देती हैं। इस आदत को आध्यात्मिक अभ्यास के माध्यम से दूर करना होगा। अभ्यास में पहले उन चीजों की पहचान करना शामिल है जो पसंद-नापसंद को प्रेरित करती हैं। जब पसंद या नापसंद उत्पन्न होती है, तो हमें तुरंत प्रतिक्रिया नहीं करनी चाहिए, बल्कि उस भावना को बताना चाहिए कि वह आपको पसंद और नापसंद से परे ले जाए और उसे पूरी तरह से अनुभव करे बिना उसे दबाए। केवल राग-द्वेष से परे शांतिपूर्ण स्थिति तक पहुंचने के बाद ही हमें प्रतिक्रिया करनी चाहिए। ऐसा करने से, हमारे भीतर छिपी हुई दिव्य और दिव्य शक्ति हमारे शरीर, मन और बुद्धि के साथ एक हो जाएगी, और सब कुछ एक हो जाएगा। इस स्थिति में, हम विभाजनों के बिना एकता का अनुभव करेंगे। इसका अर्थ है कि पसंद-नापसंद को अस्वीकार करने के बजाय, हम उन्हें यथार्थ में स्वीकार करते हैं और उन्हें अलौकिक स्थिति तक पहुंचने के लिए एक वाहन के रूप में उपयोग करते हैं। इसलिए हमेशा राग-द्वेष से परे जाने की नई आदत विकसित करने को याद रखें।

उदाहरण के लिए, यदि आपको चॉकलेट खाने का मन है, तो खाने से पहले एक पारलौकिक स्थिति तक पहुंचने की कोशिश करें, और आपको पता चलेगा कि आपकी चॉकलेट की लालसा कम हो जाती है। इसी तरह, यदि मुझे किसी के साथ गुस्सा आता है, तो मैं घटना के समय कम से कम प्रतिक्रिया करने की कोशिश करता हूं, मुद्दे को बनाने की जिम्मेदारी लेता हूं, और फिर शांतिपूर्ण स्थिति तक पहुंचने के बाद प्रतिक्रिया करता हूं। पसंद-नापसंद से परे जाने के बाद जो प्रतिक्रिया आती है, वह व्यक्ति-व्यक्ति में भिन्न हो सकती है (कठोर या मृदुल होना)। हालांकि, जैसे भी कोई प्रतिक्रिया करता है, यह दोनों पक्षों के लिए विकास की ओर ले जाता है।

एक लड़की जो शादी के छह महीने के भीतर गर्भवती हो गई, उसने गर्भपात करने का फैसला किया क्योंकि उसे लगा कि यह बहुत जल्दी है। हालांकि, दो साल के बाद, कोशिश करने के बावजूद, वह फिर से गर्भ धारण नहीं कर सकी। जब उसने एक डॉक्टर से परामर्श किया, तो उसे बताया गया कि उसके शरीर में समस्याएं थीं और गर्भ को सहन करना लगभग असंभव था। फिर उसने मुझे फोन किया और कहा, "मैंने गर्भपात करके पाप किया है, और इसीलिए यह हो रहा है।" मैंने उसे कहा, "जब आप दोनों हाथों से ताली बजाते हैं, तो आवाज होती है, लेकिन अगर आप एक हाथ से ताली बजाते हैं, तो आवाज नहीं होती। शिशु की आत्मा ने भी जाने की इच्छा की, इसलिए आपको गर्भपात कराने का मन किया।" मैंने उसे सलाह दी कि वह अपने अपराध और दर्द को दबाए बिना अनुभव करे और राग-द्वेष से परे जाए। मैंने उसे बताया कि अगर वह अकेले नहीं कर सकती है, तो भगवान और दिव्य शक्ति उसकी मदद करेंगे। मेरी सलाह को मानने के एक महीने के भीतर, वह फिर से गर्भवती हो गई।

तो जो भी समस्या आपका सामना करती है, पहले राग-द्वेष से परे एक शांतिपूर्ण स्थिति तक पहुंचें, और फिर जो आपको सही लगता है वह करें। यदि आप दैनिक जीवन में छोटी समस्याओं के लिए भी ऐसा करते हैं, अर्थात् शरीर के सभी लक्षणों, मन में सभी विचारों और दिल में सभी भावनाओं के लिए, तो जब बड़ी समस्याएं उत्पन्न होंगी, तो आप सही निर्णय लेने में सक्षम होंगे। इससे राग-द्वेष बनाने की आदत समाप्त हो जाएगी।

इसी तरह, सुख और दुःख दोनों में राग-द्वेष से परे जाएं और भगवान और दिव्य शक्ति के साथ संबंध विकसित करें। क्योंकि जिन लोगों के पास सब कुछ है, उन्हें उन लोगों की तुलना में भगवान की अधिक आवश्यकता है जिनके पास कुछ नहीं है। गरीब पहले से ही कठिनाइयों के आदी हैं। लेकिन कई लोग, धन और अच्छे स्वास्थ्य के बावजूद, मानसिक शांति की कमी है और उन्हें यह नहीं पता कि क्या करना है, किसी चीज को खाने से बीमारी होगी, और इसलिए, सब कुछ होने के बावजूद, वे किसी चीज का पूरी तरह से आनंद नहीं ले पाते हैं और स्वर्ग में नर्क का अनुभव कर रहे हैं। इसलिए, समझें कि सभी परिस्थितियों में भगवान का सहयोग आवश्यक है।

इसी तरह, अपने जीवन में उत्पन्न होने वाले सुख और दुःख को दिव्यता से पैदा हुई शक्तियों के रूप में पहचानें और उन्हें दबाए बिना आंतरिक रूप से अनुभव करें। केवल तभी आप राग-द्वेष से परे जाएंगे। जैसा कि मैंने "मार्गदर्शक" विषय में उल्लेख किया है, यदि आप सुख और दुःख का अनुभव नहीं करते हैं और केवल इस ज्ञान को अपने मन में रखते हैं और इसका विश्लेषण करते हैं, तो आप उच्च अवस्था तक नहीं पहुंच पाएंगे।

समान दृष्टि

सांसारिक लोग केवल दिखाई देने वाली चीजों को महत्व देते हैं और अदृश्य भगवान को पहचानने में असफल रहते हैं। जो लोग आध्यात्मिक हैं वे यह महसूस करते हैं कि "मैं आत्मा हूँ" और दिखाई देने वाले शरीर, मन और दुनिया को तुच्छ मानते हैं, उन्हें ज्यादा ध्यान नहीं देते हैं। लेकिन अगर आप न्यू एनर्जी कॉन्सेप्ट का पालन करना चाहते हैं, तो आपको आत्मा, शरीर में सभी गुणों, मन में सभी विचारों और दुनिया में हर चीज को समान मूल्य देना होगा, किसी भी अंतर को नहीं दिखाना होगा। आपको भौतिकवाद-आध्यात्मवाद, ऊर्जा-चेतना, प्रकृति-पुरुष को बिना पूर्वाग्रह के समान दृष्टि से देखना चाहिए। क्योंकि आत्मा का अर्थ ऊर्जा और चेतना का संयोजन है।

सृष्टि और सृष्टिकर्ता के बीच का संबंध मजबूत होना चाहिए, पारस्परिक सम्मान बढ़ना चाहिए, न कि घटाना चाहिए। एक को दूसरे के माध्यम से ऊपर उठना चाहिए, लेकिन दूसरे का गुलाम नहीं बनना चाहिए। इसलिए, यदि आप अंतर दिखाना जारी रखते हैं, तो आप अपनी स्वयं की रचनाओं के गुलाम बनते जा रहे हैं। यहाँ, शरीर और मन आपकी रचनाएँ हैं, और आप उनके रचनाकार हैं।

अगर आप इस मानसिकता के साथ जीते हैं कि "मैं तभी खुश रहूँगा जब मैं स्वस्थ हूँ, मैं आपके बिना नहीं रह सकता, मैं तभी मूल्यवान हूँ जब मैं सफलता प्राप्त करूँ, मैं तभी खुश हूँगा जब मुझे नौकरी मिलेगी", तो चाहे आप कितना ही हासिल कर लें, आप अंततः कमजोर और बाहरी कारकों से प्रभावित होकर रह जाएंगे। इसका मतलब है कि आपके पास मानसिक विकलांगता है, क्योंकि आपकी खुशी आपके ऊपर नहीं, बल्कि केवल बाहरी कारकों और दूसरों पर निर्भर करती है।

अगर आप राग-द्वेष से परे ज्ञान को जानते हैं, तो आप उस शाश्वत, अटल आत्म-आनंद को प्राप्त करेंगे जो किसी भी चीज पर निर्भर नहीं करता है। उस अवस्था में, आप जो कुछ भी हासिल करते हैं, आप अपने भीतर और अपनी रचना में समान मूल्य विकसित करेंगे। इसी तरह, निर्भरता की अनुपस्थिति आपके काम में रचनात्मकता लाएगी। यही तरीका है जिससे आप जानेंगे कि आप सही रास्ते पर हैं।

केवल जब आप सब कुछ समान रूप से सम्मानित करते हैं, तभी आप राग-द्वेष या पसंद-नापसंद को पार कर सकते हैं। केवल तभी आप सत्य के साथ एकत्र होंगे, जो कि शुद्ध चेतना - शुद्ध ऊर्जा है जो पसंद-नापसंद से परे है। केवल तभी आप उन समस्याओं के लिए अद्भुत समाधान पाएंगे जिन्हें आपने असंभव समझा था।

अन्य शब्दों में:

- सभी के लिए समान सम्मान राग-द्वेष के पार ले जाता है।
- राग-द्वेष के पार जाने से शुद्ध चेतना और ऊर्जा के साथ एकता होती है।

- शुद्ध चेतना और ऊर्जा के साथ एकता असंभव समस्याओं के समाधान लाती है।
- यह अविश्वसनीय हलों और उन्नति की दिशा 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.