

## मार्गदर्शक

हमारे अंदर चार भाग होते हैं: चेतन मन, अवचेतन मन, अचेतन मन और सुपर-चेतन मन। चेतन मन अपनी नापसंद चीजों और समाज की अस्वीकार बातों को अवचेतन मन में दबा देता है। इसलिए आप जो कुछ भी बुरा, पाप और अधर्म मानते हैं, वे अवचेतन मन में संग्रह होता है।

चेतन मन को जो बुरा लगा, उन चीजों को अंदर जबरदस्ती धकेल दिया। मैं इस जगह को अवचेतन मन कहता हूँ। इसके बारे में चेतन मन जानता है। आप इसकी देखभाल नहीं करना चाहेंगे, इस पर ध्यान केंद्रित करना पसंद नहीं करेंगे, क्योंकि आपको डर है कि अगर आप इस पर ध्यान केंद्रित करे तो, यह चेतन मन में प्रवेश कर सकता है। आप जानते हैं कि अब तक आप इसे अंधेरे में जबरदस्ती रोक रहे हैं।

मन का वह हिस्सा जिसे आप नहीं जानते हैं, भूल गए हैं और आपकी जागरूकता में नहीं है, वह है अचेतन मन। आपने इसे दबाया नहीं; यह तुम्हारा आंतरिक हिस्सा है। 100% दिमाग में से, केवल 10% दिमाग प्रकाश में आया। मैं इस 10% को, चेतन मन कहता हूँ। शेष 90% अंदर छिपा हुआ है। चेतन मन, कुल मन का केवल 10वाँ हिस्सा है। इस चेतन मन ने अपना केंद्र बनाया, मैं इसे अहंकार कह रहा हूँ।

यह अहंकार असत्य है, क्योंकि यह संपूर्ण मन का केंद्र नहीं है। यह अहंकार केवल जागरूकता के एक छोटे से हिस्से का केंद्र है। धोखे से आपको माया में रखने के लिए यह अहंकार बताता है कि, "मैं आपके संपूर्ण मन का केंद्र हूँ"। लेकिन यह सत्य नहीं है। आपके संपूर्ण मन के लिए एक केंद्र है; मैं इसे आंतरिक मार्गदर्शक कहता हूँ। यह मार्गदर्शक, जो अचेतन मन में छिपा है, प्रकट तभी होगा, जब आपका आधा भाग यानी 50% दिमाग प्रकाश में आता है। तो, जो चीज छिपी है वह आपके अस्तित्व और प्राण शक्ति का मूलधार है। मतलब जैसा कि आंतरिक यात्रा टॉपिक में कहा गया है, केवल अधिपति के जन्म के बाद ही, मार्गदर्शक या आत्मा के साथ आपका संबंध बनेगा।

इसलिए एक बार जब आप अवचेतन मन में दबी हुई सारी शक्ति छोड़ देते हैं, तो आप आंतरिक मार्गदर्शक को महसूस कर सकते हैं। तो मेरी सलाह है कि अवचेतन मन में जो है उसको छोड़ना है। मतलब ध्यान स्थिति में रहकर दबी हुई शक्ति को व्यक्त करें। इसे दूसरों पर व्यक्त न करें, क्योंकि आप दुष्चक्र में फंस जाएंगे और वे आपके दुश्मन बन जाएंगे। इस वजह से, स्थिति आपके नियंत्रण में नहीं होगी।

यदि आपने क्रोध को दबाया है, तो उसे शून्य में व्यक्त करें। जो कुछ भी आप महसूस करते हैं, उसे तुरंत अंदर से बाहर की ओर जाने दें और उसे शून्य में व्यक्त करें। या उसे गायन के माध्यम से या नृत्य या किसी अन्य तरीके से व्यक्त कर सकते हैं, जो आपको पसंद है। इसे ध्यान के रूप में महसूस करते हुए, यदि आप इस शुद्ध प्रक्रिया का अभ्यास करते हैं, तो आपका अवचेतन मन आपको राहत और स्वतंत्रता देता है।

इस प्रकार अवचेतन मन पूरी तरह से पिघलने के बाद आप वास्तविक अचेतन मन में घुस सकते हैं। अब तक आपने अपनी नापसंद चीजों को एक जगह जमा कर दिया है। ऐसे ही आप अब तक इकट्ठा करते आया है। इसलिए बिना अंदर इकट्ठा ना करके, अब से अपने पसंदीदा तरीकों में व्यक्त करके, अपने अवचेतन मन को तुरंत शुद्ध करें। अगर आप अंदर दबाते हैं तो आप बीमार हो सकते हैं और पागल होने की संभावना भी है। यदि आप इसे व्यक्त करते हैं, तो यह कार्य आपको युवा, ताजा और हल्का बना देगा।

एक व्यक्ति जो मेरे पास आया, उनका भी ऐसी ही स्थिति था। अत्यधिक दुख दबाने के कारण, अनियंत्रित विचारों ने उन्हें बहुत परेशान किया। अचानक वह रोने लगता था, पागल की तरह व्यवहार करता था। हालांकि उन्होंने विशेषज्ञों की सलाह अमल किया, लेकिन उन्हें कोई परिणाम नहीं मिला। जब वह मेरे पास आया तो मैंने यह सलाह दी - उदास गाने सुनकर प्रतिदिन एक घंटे रोना और खुश गाने सुनकर एक घंटे हंसना और सुख-दुख के बीच दोस्ती बनाना। और मैंने, सुनने के दौरान गाने को उच्च मात्रा में आवाज़ रखने की सलाह दी, क्योंकि आपको रोते हुए सुनकर दूसरे सोच सकते हैं कि आप पागल हैं।

मैंने जो कहा, उसका पालन करते हुए, पांच साल से वह अपनी भावनाओं को शुद्ध कर रहा है। इस वजह से, अब उन्होंने खुद ही अपनी हर समस्या का हल ढूँढ लिया। वह प्रतिदिन आठ घंटे नौकरी करता है। यहां महत्वपूर्ण बात यह है कि, उसकी पत्नी को भी पता नहीं है कि वह इस समस्या से जूझ रहे हैं। देखें कि कैसे दुख उसे चमत्कारिक रूप से सहयोग कर रहा है और उसे अपमान से बचा रहा है, जो दूसरों के द्वारा किया जा सकता है, अगर वे समस्या जानते हैं। नकारात्मक भावनाओं को शुद्ध करने के लिए रोजाना दो घंटा बिता के, शेष समय वह अपनी पत्नी और बच्चों के साथ खुशी से बिता रहे हैं।

कई मुझसे पूछ रहे हैं कि, डांट के रोने की वजह से पाप लगकर समस्या अधिक नहीं होती क्या? अपने आप अंदर से अश्लील शब्द आ रहे हैं, तो क्या वे किसी भी प्रकार के शब्दों का उपयोग कर सकते हैं? इस तरह करना पाप नहीं है? इसका जवाब है, यदि आप दूसरों से बदला लेने के लिए और दुश्मनी जारी रखने के लिए डांटते हैं, तो आपको पाप लगेगा। लेकिन मैं शत्रुता को जारी रखने के लिए नहीं, बल्कि त्रिगुण और अन्य लोगों के प्रति, आपको मित्रता भावना विकसित करने के लिए, डांटने का सुझाव दे रहा हूँ। यहाँ मेरा उद्देश्य दुश्मन को भी प्यार से जीतना है।

इसलिए अगर आपका उद्देश्य, करुणा और मित्रता पैदा करना है, तो अश्लील शब्दों का इस्तेमाल करके डांटना सही रास्ता है। क्यों कि कुछ लोगों को इस तरह करने से ही, दुख अंदर से बाहर आता है। मेरे सुझावों को सुनने के बाद, तुरंत कई लोगों को हल्कापन और स्वतंत्रता का अनुभव हुआ। क्यों कि उनके गुरु ने कहा कि दूसरों को डांटने से पाप लगेगा। फिर भी उनके अंदर डांट अपने आप हो रही है। चाहे जितनी कोशिश की जाए, वे इसे रोक नहीं पाए। इस वजह से वे गहराई से निराश हैं। तो यहाँ समझें कि, भगवान की स्थिति तक पहुँचने के

लिए, सभ दिव्य गुण है यह अनुभव पूर्वक जानने के लिए, बेवजह दूसरों को परेशान किए बिना, जो भी अपने आप अकेले करते हैं, वह एकदम सही है।

## शुद्धि

अब आपको शुद्धि करना अनिवार्य है। खुद को शुद्ध किए बिना आप आंतरिक मार्गदर्शक तक नहीं पहुंच सकते। अगर आपकी शुद्धि गहराई से होती है, तो आप भय मुक्त होंगे। तब आंतरिक मार्गदर्शक अपने आप प्रकट होगा। वह आपके चेतन मन में घुसकर आएगा। तब पहली बार आपको अपनी विशाल हवेली का अनुभव होगा। आप एक छोटा हिस्सा नहीं हैं, आप एक विशाल विस्तार अस्तित्व हैं। इस अस्तित्व का एक केंद्र है, मैं इसे आंतरिक मार्गदर्शक कहता हूं। इसलिए हमेशा इस बात का ध्यान रखें कि, आपकी शुद्धि की प्रक्रिया पूरी होने के बाद ही आंतरिक मार्गदर्शक प्रकट होंगे।

शुद्धि की प्रक्रिया गहराई से तभी होती है, जब आप इसे होने में मदद करेंगे। ऐसा क्योंकि आप कई चीजों को अंदर धकेलने की वजह से, ज्यादातर मन दबा रहता है। अब उन तक पहुंचने के लिए आपकी मदद की बहुत आवश्यकता है। यह अपने आप निकलने तक प्रतीक्षा न करें। जब भी आपको थोड़ी सी शुद्धि की प्रक्रिया शुरू होती है, तो इसे बढ़ने के लिए सहयोग करें।

उदाहरण के लिए यदि आप अपने हाथों को कांपते हुए महसूस करते हैं, इंतजार करने की बजाय, और भी अधिक हिलने में मदद करें। यह मत सोचें, यह अपने आप कर लेना चाहिए, इसलिए मुझे इंतजार करना है। स्वाभाविक रूप से होने के लिए, आपको कुछ वर्षों तक इंतजार करना होगा, क्योंकि आप वर्षों से इसे दबा रहे हैं। यह दबाना अपने आप नहीं हुआ, आपने इसे जानबूझकर किया है। इसलिए याद रखें, चूंकि आपने पहले व्यक्त किए बिना इसे दबा दिया था, अब केवल आपको ही इसे बाहर लाकर व्यक्त करने की जिम्मेदारी लेना होगा।

तो अब से आपको बिल्कुल उल्टा करना है। मतलब सभी दबी हुई बातों को व्यक्त करना है। तभी जिन्हें दबा गया है उन्हें ऊपर लाया जा सकता है। मान लीजिए अगर आपको रोना महसूस हुआ, तो अब तक आप कम आवाज में रो चुके होंगे। लेकिन अभी से इसका समर्थन करें। जोर-जोर से चिल्लाने के साथ रोना। आप नहीं जानते कि, आपने जन्म से ही रोना दबाया है। आप पूरी तरह से रो नहीं सकते, हस नहीं सकते। रोना बच्चे के लिए आवश्यक है, क्योंकि रोने के माध्यम से, वह रोजाना शुद्धि की प्रक्रिया करता है; मतलब मल, मूत्र, पसीना आदि होता है।

बच्चों को कई निराशा, निस्पृह होती हैं। बच्चा कुछ चाहता है, लेकिन नहीं कह सकता, और इसे व्यक्त नहीं कर सकता। वे कुछ चाहते हैं लेकिन माता-पिता इसे देने की स्थिति में नहीं होते। हो सकता है कि जरूरत समय में माँ उपलब्ध न हो, वह किसी अन्य काम में शामिल है, इस कारण वह ठीक से देखभाल नहीं कर सके। उस पल बच्चा रोना शुरू कर देता है क्योंकि माँ का दृष्टि बच्चे पर केंद्रित नहीं है।

फिर माँ ने बच्चा को मनाने और आराम करने की कोशिश करती है, क्योंकि परिवार के अन्य सभी सदस्य रोने से परेशान होंगे। कोई भी रोना पसंद नहीं करता, और इसे बुरा संकेत मानता है। तो उसे नहीं रोने के लिए, वे बच्चे के मूड को बदल देंगे। वे कुछ आकर्षक चीज दिखाएंगे। माँ खिलौने देती है या दूध पिलाती है।

लेकिन रोना ज्यादा जरूरी है। यदि आप बच्चे को पूरी तरह से रोने की अनुमति देते हैं, तो रोने के बाद वह फिर से ताजा हो जाता है। रोने के माध्यम से निराशा बाहर धकेल दिया जाएगा। रोना बंद करने से निराश भी बंद हो जाएगा। तब बच्चा इसे अंदर इकट्ठा करेगा।

इस तरह आपने बचपन से लेकर अब तक कई चीजों को अंदर दबा दिया है। इसलिए यदि आप गहराई से और पूरी तरह से रोते हैं, ताकि शरीर की हर कण इसमें शामिल हो जाए, तो दर्द जो अंदर है और जो दुख एकत्र किए गए हैं, वे गायब हो जाएंगे। तब फिर से आप बच्चे जैसे, ताजा और मासूम हो जाएंगे।

लेकिन जोर से रोना अचानक नहीं होता। आपको इसका समर्थन करना होगा। पीड़ा अंदर छिपी है। साथ ही, कई परतें उन्हें बाहर आने में बाधा बन रही हैं। इसलिए प्रतीक्षा करने के बजाय, शुद्ध प्रक्रिया में मदद करें।

एक और बात है - दुखों को, रोना को आनंद से अनुभव कीजिए। क्यों कि अगर आप अनुभव का आनंद नहीं लेते, तो आप गहराई तक नहीं जा सकते। रोने का अनुभव करते समय, महसूस करें कि मैं वही कर रहा हूँ जो सही है। यदि आपको किसी भी स्तर पर लगता है कि: आप गलत कर रहे हैं या दूसरे क्या सोचेंगे या आप इसे बच्चों जैसा व्यवहार मानते हैं, तो रोना बंद हो जाएगा। इसलिए उत्साह और खुशी के साथ अभ्यास करें। रोना से पूछें कि, क्या मैं आपको गहराई तक जाने में मदद कर सकता हूँ। इसका विवरण जानिए। आप भी अन्वेष कीजिए। ऐसा करने से ही आप ज्यादा समर्थन कर सकते हैं।

आप बैठके रोने के बदले, आप कूदते रोना शुरू करें तो, यह और गहराई से आ सकता है। यदि आप जमीन पर लेटकर शरीर को मारते हुए रोते तो, यह और भी गहराई से आ सकता है, ऐसा एक बार सोचिए! इसलिए विभिन्न तरीकों से प्रयास करें। रोने का समर्थन करने के साथ-साथ इसको आनंद पूर्वक अनुभव कीजिए। ऐसा करने के बाद, आप नए तरीके खोज लेंगे। एक बार रोना स्वाभाविक रूप से होता है, तब आपके समर्थन की आवश्यकता नहीं होगी। फिर बिना कुछ किए उस प्रवाह में आराम से रहें। जब प्राकृतिक प्रवाह होगा, तभी आप पूरी तरह से शुद्ध हो जाएंगे।

### **दुख --> परमानंद**

उदाहरण के लिए, आप दुखी हैं। उससे भागने की कोशिश नहीं करते हुए, किसी काम में, किसी दोस्त को देखने के लिए या किसी फिल्म या रेडियो या टीवी को चालू करने की बजाय, अपने दुख में जाएं। दुख से बचने के बजाय, बिना पीठ दिखाए, सभी गतिविधि को छोड़ दें। अपनी आँखें बंद करो और उस दुख की गहराई में जाओ।

ध्यान से जांच करें कि: दुख क्या है, यह क्यों आया। इसकी निंदा किए बिना जांच करें, क्योंकि अगर आप निंदा करेंगे तो आप इसको समग्रता से नहीं देख पाएंगे। बिना किसी निर्णय के, उस दुख को देखे। यदि आप निर्णय करते हैं, तो आप इसे पूरा नहीं देख पाएंगे। निर्णय के बिना, निंदा के बिना, मूल्यांकन के बिना, बस इसे देखो, यह क्या है। जैसा फूल को देखते हो वैसा ही उसे देखो। जैसा बादल को देखते हो वैसा ही उसे देखो। काला है, लेकिन इसे किसी न्याय निर्णय मत कीजिए, क्योंकि तभी आप इसके सभी पहलुओं को देख सकेंगे। तब आप चकित होजाएंगे। जितना गहरा तुम इसमें जाओगे, उतना ही यह गायब हो जाएगा। अगर आदमी पूरी तरह से सीधे इसमें जाएंगे, तो वह अपने दुख को पूरी तरह से गायब होना देख सकता है।

वह दुख भाप की तरह गायब होना ही आनंद है परमानंद है। परमानंद बाहर दुख के साथ नहीं दिखता। परमानंद को गहरे से खोजना पड़ता है, वह दुख के पीछे छिपा होता है। यदि आप उस शोक-पृथ्वी को खोदते हैं, तो खुशियों का पानी ऊपर आएगा।

अगर किसी ने आपको अपमान किया, तो उसके प्रति आभारी महसूस करें, क्योंकि उसने आपको एक गहरा घाव महसूस करने का मौका दिया है। उस आदमी ने आप में एक घाव का आविष्कार किया, जो आपके जीवन में आपके द्वारा किए गए कई अपमान का परिणाम हो सकता है। वह आदमी सभी दुखों का कारण नहीं हो सकता। लेकिन आप में दुख की प्रक्रिया तेजी से चालू होने के लिए सहायता किया।

अपने कमरे को बंद करें, चुपचाप बैठें, उस व्यक्ति जिसने आपको दुख दिया, उन पर गुस्सा किए बिना, बस उस दुख का ध्यान करो। जब व्यक्ति आपको अस्वीकार किया, तब आप में उत्पन्न हुआ: पश्चात्ताप, संदेह और दर्द के बारे में गहराई से सोचें और ध्यान करे। कुछ देर बाद आप आश्चर्यचकित होंगे, क्योंकि वह व्यक्ति जिसने अभी आपको अपमानित किया, उसके साथ सभी लोग जिन्होंने आपके जीवन में अपमान का सिलसिला चलाया, वे लगातार आपकी यादों के पर्दे पर दिखाई देंगे।

आपकी याद में उन्हें पहचान करने के अलावा, उनके द्वारा किए गए सभी अपमान, आपको अत्यंत गंभीरता के साथ याद आकर, वहीं अनुभव दूसरी बार अनुभव करने की स्थिति प्राप्त होगी। सबको फिर से महसूस करें, अनुभव करें। उन सभी पीड़ाओं को फिर से सहन करें। भागने की कोशिश मत करें।

जब तक आप सारी दुख को सहन नहीं करते, तब तक आप फसी हुई जेल से रिहा नहीं होंगे। चाहे किसी भी तरह का दर्द हो, दर्द कितना भी गंभीर हो, उसे रहने दें। पहले उस तीव्रता को पूरी तरह से अनुभव करें। यह अब तक की सबसे कठोर यातना हो सकती है, आपका दिल चकनाचूर हो सकता है। आप एक छोटे बच्चे की तरह जोर-जोर से रो रहे होंगे। आप अचानक समझेंगे कि दुख सिर्फ मन में नहीं है, बल्कि यह पीड़ा आपके शरीर और हर परमाणु में मौजूद है। आपको लग सकता है कि, पूरा शरीर केवल दुखी है।

यदि आप यह अनुभव प्राप्त कर सकते हैं, तो यह बहुत महत्व का विषय होगा। उस दर्द को खुद में समाहित करने की कोशिश करना शुरू करें। उस दर्द से छुटकारा पाने की कोशिश मत करो। यह एक बहुत मूल्यवान शक्ति है और इसे बर्बाद मत करो। इसे पान करें, इसे अपने में समाहित करें, इसका आनंद लें, इसे स्वीकार करें, इसका स्वागत करें, इसके लिए आभारी रहें।

अपने आप से कहो, "इस बार मैं इससे दूर नहीं जाऊंगा, इस बार मैं इसे अस्वीकार नहीं करूंगा, इस बार उसे फेंकने की कोशिश नहीं करूंगा, इस बार मैं इसे पीऊंगा, इस बार मैं इसे अतिथि जैसा आदर करूंगा, इस बार मैं इसे जीर्ण कर लूंगा।"

आपको इसे जीर्ण करने में सक्षम होने में कुछ दिन लग सकते हैं। जब वह दुख रोज आता है, तो आपको दरवाजे मिलेंगे जो आपको महान दूरी तक ले जा सकते हैं। आपके जीवन में एक नई यात्रा शुरू हुई है। आप एक नए तरह के अस्तित्व की ओर बढ़ रहे हैं - क्योंकि जिस क्षण आप दर्द को बिना किसी अस्वीकृति के स्वीकार करते हैं, उसी क्षण से उसकी शक्ति और उसकी स्वभाव में परिवर्तन होता है। तब से यह दर्द नहीं होगा। यह वह परिवर्तन है जो सभी को आश्चर्यचकित करता है, अविश्वसनीय है। कोई कल्पना भी नहीं कर सकता है कि, दुख परमानंद में तब्दील हो सकता है, दर्द आनंद बन सकता है।

बीमारी के लक्षण से लेकर, सभी प्रकार के अच्छे-बुरे मनोभावों को इसी तरह प्रयास करें। तभी आपको हर समस्या का समाधान मिलेगा। दिव्य भावना का अनुभव करने के बाद भी, कुछ लोग बाहरी चीजों को अधिक महत्व देने की वजह से, भगवान गायब हो जाते हैं। तब असंतोष पैदा होगा। इसलिए इसे भी ऊपर जैसा कहा वैसा व्यक्त करने कि कोशिश करें।

## अंतर

आंतरिक मार्गदर्शक और अवचेतन मन के बीच अंतर कैसे पता करें? यदि आपने शुद्धि नहीं किया है, तो अंतर पहचानना मुश्किल है। लेकिन अगर आप शुद्धि की प्रक्रिया को जारी रखते हैं, तो आप समझ जाएंगे। यदि आपके सामने कुछ भी जबरदस्त, बुरी तरह से प्रकट होता है, तो समझें कि चूंकि यह पहले दबा हुआ था, अब यह बलपूर्वक बाहर आ रहा है। लेकिन कोई भी चीज बिना किसी बल के और बिना शोर मचाए, बबल की तरह आसानी से बाहर आती है, तो समझें कि यह मार्गदर्शक या आत्मा से आया है।

यदि आपने शुद्धि की है, तो आप अंतर पहचान करने में विशेषज्ञता हासिल करेंगे। जब कोई चीज अवचेतन से आती है, तो यह आपको बेचैनी, आतंकित और परेशानी का कारण बनता है। अगर मार्गदर्शक से कुछ भी आता है, तो आपको शांत, खुशी, हल्कापन और खुद के घर में स्थित जैसा एहसास होगा। यह आते ही आपकी पूरी अस्तित्व खिल उठेगी। आपका पूरा अस्तित्व बिना किसी घर्षण के समन्वय में इसके साथ रहेगा। आपको लगता है कि यह सही है, यह सत्य है, और इसका कोई बेहतर उपाय नहीं है।



जब नदी की गहराई से बुलबुले उठते हैं, तो हम कैसा महसूस करते हैं, उसी तरह आपको गहराई में अपनी उपस्थिति से ऊपर आने का अहसास होता है। आगमन के दौरान ही यह आपको गहरी शांति देता है।

आंतरिक मार्गदर्शक इतना अहिंसक है कि, वह किसी बात पर जोर नहीं देता, और खुद को साबित करने की कोशिश नहीं करता। लेकिन अवचेतन मन खुद को साबित करना चाहता है, और हर चीज पर जोर देता है। हर पल यह इस तरह से कोशिश करता है, यह आपको तनाव देता है, यह सक्रिय है, यह आपको कहीं ले जाना चाहता है, कौशल से यह आप पर हावी होना चाहता है। तब आप प्रतिरोध करेंगे और उससे लड़ेंगे।

लेकिन आपके आंतरिक मार्गदर्शक आपको मजबूर नहीं करता। केवल जब आप प्रार्थना करते हैं, उसे अनुमति देते हैं, जब आमंत्रित करते हैं, तो तभी आपके पास मेहमान की तरह आता है। आप शुद्ध होने के बाद ही वह आपके पास आता है। यदि उसे लगता है कि आप तैयार हैं, आप अस्वीकार नहीं करेंगे और आप स्वागत करेंगे, तभी वह आपके पास आता है।

इसलिए आपको दो काम करने होंगे, पहला अवचेतन मन को शुद्ध करना और दूसरा सब कुछ छोड़ कर, आंतरिक मार्गदर्शक के सामने आत्मसमर्पण करने के लिए आपको प्रशिक्षण लेना है। यदि आप यह दोनों करेंगे, तो आप अंतर को समझेंगे।

कोई आपको अंतर नहीं सिखा सकता है, जब यह होता है तब इसे आप जान पाएंगे। आप दर्द और आनंद के बीच अंतर कैसे जानते हैं? आप इसे विवरण नहीं कर सकते, आप इसे जानते हैं, उतना ही। असली मार्गदर्शक हमेशा आपको खुशी देता है, लेकिन अवचेतन मन हमेशा सिरदर्द का कारण बनता है।

यदि आप अपना नियंत्रण खो देते हैं, तो आप जानते हैं कि तुरंत सभी दबी हुई चीजें आपको नियंत्रण में ले लेंगी। दबी हुई बातें तुरंत दिमाग में आकर, जो वे चाहते वह करने के लिए आपको मजबूर करती है। इसीलिए आप डरते हो। यदि आप बड़े पैमाने पर अपने दर्द को दबाते हैं तो अपने आप पर नियंत्रण खोने का संभावना है। इसलिए अगर आप निडर बनना चाहते हैं और संतुलन में रहना चाहते हैं तो खुद को शुद्ध करना जरूरी है। तब ही आप सब कुछ छोड़ सकते हैं। तब जो चुपचाप बह रहा है, तुम्हारे चेतन मन में बहना शुरू हो जाता है। तब आप आनंद को, आशीर्वाद को, दुआ को महसूस करेंगे।

अचेतन मन या आंतरिक मार्गदर्शक आजाद होने के बाद, आपको अचानक स्वीकृति का अहसास होगा। आपको लगेगा कि आप बुरे नहीं हैं और कुछ भी बुरा नहीं है। तब आपको लगेगा कि पूरा जीवन आशीर्वाद दे रहा है। आप अनुभव करेंगे कि आप धन्य हो गए हैं। जिस क्षण आपको एहसास होता है कि आप कृपा पाया है, तब आप महसूस करोगे कि बाकी सभी लोग भी कृपा पा रहे हैं। क्यों कि अब तक आपके बारे में आपकी राय "आप पापी और बुरे व्यक्ति हैं", उसी तरह आप दूसरों के बारे में भी सोच रहे थे।

जब अचेतन तुम्हारे अंदर बहता है, आप में सूक्ष्म संतृप्त स्थिति पैदा होती है। आप सब कुछ दिव्य महसूस करेंगे। आपको लगेगा कि आपका शरीर, रक्त, मूत्र आदि सब दिव्य से ही

आया है। कुछ भी बुरा या दोष नहीं लगेगा, और आप हवा में उड़ने जैसा महसूस करेंगे। तब आपके दिमाग में कुछ भी भारी नहीं लगेगा।

तब आप छोटी से छोटी चीजों को भी महान समझ के आनंद से अनुभव करेंगे। छोटी चीजें भी आकर्षक और रमणीय हो जाती हैं। लेकिन उन्हें वो सौंदर्य आपकी वजह से मिली है। आप जो भी स्पर्श करते हैं, वह दिव्य होजाता है, क्योंकि अंदर आप आनंद से भरे हो। तब आपको भौतिक दुनिया के प्रति आकर्षण कम हो जाता है। सब को विभाजन करने का बुद्धि को अलग रखें, अधिकांश समय आप अपने पूर्ण अस्तित्व के साथ एकजुट होंगे।

जब आप आनंद से भर जाते हैं, तो आप न केवल शब्दों में कहेंगे, बल्कि आप नृत्य भी करेंगे। आपको कहने की भी आवश्यकता नहीं होगी, क्योंकि आपकी पूर्ण अस्तित्व उस भावना को दर्शाती है, आप प्यार से कांपेंगे। जो भी आपके सामने आएगा, वे आपके प्यार को महसूस करेंगे। यदि वे आपके हाथ को छूते हैं, तो उन्हें पता चलेगा कि, आपके अंदर कुछ सूक्ष्म शक्ति प्रवेश किया है। आपकी उपस्थिति में गर्मजोशी और खुशी रहती है।

बाहरी गुरु केवल आंतरिक मार्गदर्शक को खोजने में मदद करता है, उतना ही। एक बार जब आप उसे अंदर ढूँढ लेते हैं, तो बाहरी गुरु का काम पूरा हो जाता है। आप बाहरी गुरु के माध्यम से सत्य तक नहीं पहुँच सकते। उसकी मदद से आप आंतरिक मार्गदर्शक तक पहुंचेंगे। तब आंतरिक मार्गदर्शक आपको उस ईश्वर तक ले जाता है, जो सुपर-चेतन मन में रहता है। बाहरी गुरु केवल आंतरिक मार्गदर्शक का प्रतिनिधि है, केवल एक विकल्प है। वह हमेशा अपने आंतरिक मार्गदर्शक के साथ मिलकर रहता है, इसलिए वह आपके आंतरिक मार्गदर्शक को भी महसूस कर सकते हैं, क्योंकि वह दोनों एक ही श्रुति में एक ही स्थान में रहते हैं।

एक बार आप आंतरिक मार्गदर्शक के साथ जुड़ गए, तो बाहरी गुरु की आवश्यकता नहीं होगी। तब आप अकेले ही आगे बढ़ सकते हैं। तो बाहरी गुरु आपको केवल, तार्किक दिमाग से भरोसेमंद मार्गदर्शक तक पहुंचा सकता है।

अब तक कई लोगों ने आंतरिक मार्गदर्शक के माध्यम से, कई छिपे हुए रहस्यों खोजा है। आंतरिक मार्गदर्शक भगवान का हिस्सा है। यदि आप इसका अनुसरण करते हैं, तो यह भगवान का अनुसरण करने जैसा है। जाओ जहाँ यह तुम्हें ले जाता है। यहां तक कि अगर यह आपको खतरे की ओर ले जाता है, तो भी इसमें प्रवेश करें। क्योंकि वह मार्ग आपके विकास के लिए उपयोगी होंगे। आप संकट के माध्यम से बढ़ेंगे, और परिपूर्णस्थिति को प्राप्त करेंगे। यदि यह आपको मृत्यु की ओर ले जाता है, तो भी इसमें प्रवेश करें, क्योंकि यह आपके लिए सही रास्ता है। बस इसका पालन करें, इस पर भरोसा करें और इसके साथ यात्रा करें।

\*\* 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>