

पिघलजाओ

भगवान एक ही है, फिर भी मुझे लगता है कि, वो हमारे अंदर तीन भागों, जीवात्मा-आत्मा-परमात्मा स्वरूप में मौजूद है। हमारे पृथ्वी पर आने का लक्ष्य: मैं परमात्मा हूँ, यह जानने के लिए। इसलिए हम जीवात्मा से आत्मा जैसा, आत्मा से परमात्मा जैसा परिवर्तित होना चाहिए। यहां जीवात्मा आप में रहने वाले एक ही गुण को पकड़कर, सिर्फ उसी गुण में व्याप्त होकर, बाकी गुणों को तिरस्कार करता है। आत्मा, आपमें रहने वाले सारे गुणों को एक साथ उपयोग करके, आपके भीतर रहने वाले सारे शरीरों, सारे अंग, सारे अवस्थाओं में व्याप्त होकर रहता है। परमात्मा निराकार और सर्वव्यापक भी है। सारे ब्रह्मांड में, ब्रह्मांड में रहने वाले सारे आकारों में परमात्मा फैला हुआ है और ब्रह्मांड के सभी आकार भी वो ही है।

आपको संदेह हो सकता है कि अंदर हमेशा विचार क्यों आते-जाते हैं, और इनके साथ कैसा व्यवहार करना चाहिए? इस प्रश्न का मेरा समाधान - विचार बिल्कुल नहीं है, वास्तव में केवल स्वच्छ शक्ति है। लेकिन मन जितना संभव हो उतना टुकड़ों में विभाजित करके, शक्ति का विविध रूप हमें दिखाता है। इस बात को हमेशा स्मरण रखिए कि मन एक अद्भुत उपकरण है क्योंकि जो नहीं है उसको दिखाता है, और जो है उसको छुपाता है। इसलिए आपको इसे ठीक से समझना होगा और अभ्यास करके आपको जानना होगा कि इसे अपने विकास के लिए कैसे उपयोग किया जाए।

उदाहरण के लिए, हम मनोरंजन कार्यक्रम में डिस्को लाइट्स देखते हैं। हमें स्टेज पर रंग बिरंगे लाइट्स दिखाई देते हैं। क्या वो सब सच में है? नहीं, वहां एक रंग का बल्ब ही होता है। उसके चारों ओर ग्लोब जैसी चीज़ घूमती रहती है। उसमें अनेक छेद होते हैं, और विविध प्रकार के रंग बिरंगे कागज उस पर छिपे होते हैं। इसलिए हमें अनेक प्रकार के रंग दिखाई देते हैं। लेकिन हम भूल जाते हैं कि, वहां केवल एक ही रंग है और हम फैसला ले लेते हैं कि - मुझे यह रंग पसंद है और मुझे यह रंग पसंद नहीं है।

इसी प्रकार हमारा मन भी एक शक्ति को अनेक रूपों में विभाजित करके दिखाता है। हमने अब तक इनमें से कुछ शक्तियों को चुनकर, जो भी उसका विरोध लगा, उससे हम लड़ते रहे। ऐसे करते हुए हमने अनेक अनुभवों को प्राप्त किए। लेकिन यह समझना है कि, जो कुछ भी हुआ वह अनावश्यक नहीं है, हमने द्वंद्व के बारे में गहरी समझ पाने के लिए ऐसा किया है। इसलिए अपने आप को क्षमा करें और सारे अनुभवों को छोड़िए। इसका मतलब यह है कि, सब कुछ माया प्रभाव के कारण हुआ। बंधन और मोक्ष दोनों के लिए मन उपयोगी होता है, मन चाहे तो आपको अनेकत्व की ओर या एकत्व की ओर भी ले जाने की क्षमता रखता है।

इसलिए भ्रामक विचारों को वास्तविक दिखाने वाले मन से, हम कैसा व्यवहार करना चाहिए? आप विचारों को हल्के एवं मज़े के रूप में देखना चाहिए। लेकिन आप हमेशा ऐसे नहीं देख सकते। जब आप मन में होते हैं तो, भ्रामक विचारों में से कुछ विचारों को पकड़ लेते हैं और जो भी विचार उसके खिलाफ आते हैं, उनसे युद्ध करेंगे। इसी तरह पुराने विचारों को

छोड़कर नए विचारों को पकड़ते हैं। इस आदत की वजह से कई प्रकार की समस्याएं आपके जीवन में स्थिर हो रहे हैं।

लेकिन आप इन विचारों को कुछ नहीं कर सकते हैं क्योंकि वास्तव में वे नहीं हैं। इसका मतलब वे सिर्फ परछाई की तरह हैं, उनको खुद का अस्तित्व नहीं है इसलिए आपको समझना है कि, आप उनके साथ बेवजह लड़ रहे हैं। अपने विचारों से आसानी से मुक्ति पाने के लिए, आप मन से अपने आप को ना पहचानते हुए, विचारों को बिना पकड़े, दृष्टि को अपने आप पर केंद्रित करें। अर्थात् विचारों को देखना छोड़कर अपने आप को परिवर्तित होने के लिए, आपकी दृष्टि को अपनी ओर घुमाना है।

इसके बाद गर्मी में बर्फ का टुकड़ा किस तरह पिघल जाता है, ठीक उसी तरह आप भी पिघलकर निराकार होने के बाद, आत्मा कि तरह, सारे भागों में व्यापित होने की कल्पना आप कीजिए। क्योंकि निराकार ही समस्त में घुसकर व्यापित हो सकता है। आप मतलब जीवात्मा, मन में और शरीर में जो कुछ भी हो रहा है, उस प्रक्रिया में आप क्रियात्मक रूप से हिस्सा ना लेते हुए, सिर्फ मैं ही पिघल रहा हूं, इस भाव में रहते हुए, बर्फ के टुकड़े की तरह केवल आप पिघल कर, अंदर व्यापित होकर, उसी स्थिति में रहेंगे तो, आप निद्रा जैसी स्थिति में प्रवेश करेंगे या अनुभवपूर्वक जान पाएंगे कि आप अंदर की शून्य स्थिति पर हैं, जो शरीर और मन से परे है।

दूसरी तरीके से बोलना है तो, बिना बात करते हुए, बिना सोचते हुए, बिना काम करते हुए, सिर्फ “ मैं हूँ ” इस भाव में अंदर रहना ही पिघल जाने का अर्थ है। इस तरह आप जितना संभव हो उतना समय, बिना कुछ करते हुए, ऐसा भाव और ऐसा अनुभूति में रहें कि, आप पिघलकर अंदर पूरा व्यापित हो गया। तब आप सुखदता, हल्कापन, ताजगी और आनंद का अनुभव करेंगे। शरीर और मन कैसा भी हो, अगर आप आराम से रह नहीं सके तो, कुछ करने के लिए ना देखते हुए, पिघल जाने का साधन को फिर से दोहराए। अगर आप ऐसा करते हैं तो आपको चमत्कारी परिणाम मिलेंगे। इस तरह किसी भी चीज से मोहित ना होकर, साक्षी स्थिति को सहज रूप से पहुंचने तक, इस अभ्यास को जारी रखिए।

इस तरह सहज रूप से विचारों को ध्यानपूर्वक देखने की स्थिति में आप थोड़ा समय रहेंगे तो, विचार अपने आप पिघलके, आपमें मौन की स्थिति जागृत होंगे, और उसके बाद आत्मा का साक्षात्कार हो जाएगा। इसके साथ, आपके सारे भागों में समन्वय भी होगा।

एक बार आप का मिलन आत्मा के साथ हो गया तो, आप समझ पाएंगे कि वास्तव में आप ने कुछ भी खोया नहीं है, आप नए अनुभवों को पाने के लिए, एक विभिन्न रास्ता चुनने की वजह से, परमात्मा से अलग होने का महसूस हुआ। और इस स्थिति को इससे पहले ना पाने की वजह: “समस्याओं को बार-बार एक ही प्रकार से व्यवहार करते हुए, विभिन्न परिणामों का अपेक्षा करना।”

जब आपको एहसास होता है कि आप आत्मा से अलग नहीं हैं, तो अगले दिन कल की तरह नहीं होगा, आपके अपेक्षा से परे होगा, क्योंकि आपके सारे भागों के बीच समन्वय हो

चुका है। इसलिए विचारों को पकड़कर अनुभव पाने का आदत छोड़कर, आत्म स्थिति को पहुंचकर, स्वच्छ शक्ति का उपयोग करके, स्वच्छ अनुभवों को पाने के लिए उत्साह दिखाने का सुझाव देता हूं।

एक और जानकारी; मन भी अपने आप को परिवर्तित कर रहा है। मन स्मृतियों को इकट्ठा करने की तत्व को छोड़कर, सृजनात्मक प्रवाह में रहने की तत्व को बढ़ा रहा है। इसकी वजह से हमें नए प्रकार का ज्ञान और समझ पैदा होगा। भीतर हमेशा रहने वाले स्मृतियों में से आने वाले विचारों को छोड़कर, मन अनुभूतियों को स्पंदित होगा। यदि आप मन को स्वतंत्रता देते हैं तो यह अपने आप ही मरम्मत करेगा, और अनावश्यक यादों को छोड़कर आपमें नए सामर्थ्य पैदा करने में मदद करेगा।

यदि आप मेरे द्वारा कही गई बातों का पालन करते हैं तो, आप विभाजन में नहीं होंगे, एकत्व अर्थात् दिव्यत्व में रहेंगे। इस वजह से, शक्ति आपके अंदर शुद्ध और दिव्य रूप से प्रवाहित होगी। तब आप आनंद तांडव करेंगे। यह बात समझें कि जब आप एकत्व में रहेंगे, तब स्वच्छ शक्ति कितना भी अधिक मात्रा में आपके अंदर प्रवेश करें, उससे आपको किसी तरह का परेशानी नहीं होगी। इसके बजाय आप विचारों को पकड़ेंगे तो, शक्ति द्वंद्व में, टुकड़ों में विभाजित होकर, आपके जीवन में समस्याओं और डर अधिक होने का कारण बन जायेगी।

अंत में मैं कहना चाहता हूं कि, आप जो भी पकड़ेंगे, तो तुरंत विभाजन दिखाई देगा। इसलिए स्थिर रहने वाला आत्मा को पकड़कर, हमेशा परिवर्तन होने वाले से आनंद पूर्वक खेलिए। ध्यान कीजिए और अपने आप पिघल जाने का साधन भी कीजिए। इन दोनों का अभ्यास, हर रोज कम से कम दस - दस मिनट करने का सुझाव मैं आप को दे रहा हूं।

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>