पिघलजाओ

भले ही भगवान एक है, लेकिन मुझे लगता है कि इसमें तीन पहलू हैं - जीवात्मा, आत्मा और परमात्मा। इस पृथ्वी पर आने का हमारा उद्देश्य यह महसूस करना है कि हम परमात्मा हैं। इसलिए, हमें जीवात्मा से आत्मा में और फिर आत्मा से परमात्मा में परिवर्तित होना होगा।

यहाँ, जीवात्मा आपके गुणों में से एक को पकड़ लेती है और केवल उसी को विकसित करती है, बाकी को नकारती है। आत्मा, दूसरी ओर, आपके भीतर के सभी गुणों को एक साथ उपयोग करती है, अपने सभी शरीरों, अंगों और अवस्थाओं में विकसित होती है। परमात्मा निराकार और सर्वव्यापी है, ब्रह्मांड में और ब्रह्मांड के सभी रूपों में विकसित होती है। यह भी ब्रह्मांड स्वयं है और इसके भीतर के सभी रूप हैं।(One existence appearing as many)

आपके भीतर विचार आते-जाते रहते हैं, तो इनसे कैसे निपटें यह संदेह आपको हो सकता है। मेरा उत्तर है - वास्तव में कोई विचार नहीं हैं, केवल शुद्ध ऊर्जा ही अस्तित्व में है। लेकिन मन इस शुद्ध ऊर्जा को छोटे-छोटे टुकड़ों में तोड़ देता है, आपको विभिन्न ऊर्जा-रूप दिखाता है। याद रखें कि मन एक अद्भुत उपकरण है जो आपको वह दिखा सकता है जो वहाँ नहीं है और वह छिपा सकता है जो वहाँ है। इसे हमेशा ध्यान में रखें और अभ्यास और समझ के माध्यम से अपने विकास के लिए इसका उपयोग करना सीखें।

इसका मतलब है, जैसा कि विषय "स्थूल से सूक्ष्म - क्वांटम विजन" में उल्लेख किया गया है, मन x-ray और PET scan की तरह है। वे असली को नहीं दिखा रहे हैं, बल्कि नकल दिखा रहे हैं। यहाँ, असली निराकार है, और नकल अच्छे-बुरे रूप हैं, अच्छे-बुरे अनुभव हैं। इसलिए, हमें पिघलना होगा और सूक्ष्म बनना होगा, और सूक्ष्म मन से या क्वांटम चश्मे से दुनिया को देखना होगा, तभी हम असली वास्तविकता का अनुभव कर सकते हैं।

उदाहरण के लिए, जब हम कुछ मनोरंजन कार्यक्रम देखते हैं, तो हम मंच पर कई रंगों में डिस्को लाइट्स को चमकते हुए देखते हैं। लेकिन क्या वे वास्तव में वहाँ हैं? नहीं, वहाँ केवल एक बल्ब है जो एक ही रंग का प्रकाश उत्पन्न करता है। उसके चारों ओर एक ग्लोब जैसा वस्तु घूमता है, जिसमें अनेक छेद होते हैं, और प्रत्येक छेद अलग-अलग रंग के कागज़ से ढका होता है। इसलिए हम विभिन्न रंग देखते हैं। लेकिन हम भूल जाते हैं कि वास्तव में केवल एक ही रंग है।

इसी तरह, मन भी एक ऊर्जा को लेता है और उसे टुकड़ों में बांट देता है, हमें कई पहलू दिखाता है। हम इन टुकड़ों में से कुछ का चयन कर रहे हैं और विरोधी लगने वालों के खिलाफ लड़ रहे हैं, अनेक अनुभव प्राप्त कर रहे हैं। लेकिन समझें कि यह सब अनावश्यक नहीं था, और हमने द्वैत को समझने के लिए ऐसा किया है। अपने आप को क्षमा करें और उन अनुभवों को छोड़ दें, यह समझते हुए कि वे केवल एक भ्रम थे। साथ ही, यह भी पहचानें कि मन का उपयोग बंधन या मुक्ति के लिए किया जा सकता है, और यह आपको विविधता या एकता की ओर ले जा सकता है।

तो फिर, हम उस मन से कैसे निपटें जो हमें अस्तित्वहीन विचारों को अस्तित्वमान दिखाता है? आपको विचारों को हल्के और हास्यमय तरीके से देखना सीखना चाहिए। लेकिन यह हमेशा संभव नहीं होता है। जब आप मन में होते हैं, तो आप अनिवार्य रूप से किसी विचार को पकड़ लेते हैं जो कुछ अस्तित्वहीन को अस्तित्वमान बना रहा है और उसके विपरीत के खिलाफ लड़ते हैं। इसी तरह, आप पुराने विचारों को छोड़ देते हैं और नए विचारों को पकड़ लेते हैं। यही कारण है कि आपके जीवन में विभिन्न समस्याएं बनी रहती हैं।

लेकिन आप इन विचारों के बारे में कुछ नहीं कर सकते हैं क्योंकि वे वास्तव में अस्तित्व में नहीं हैं। वे छाया की तरह हैं, जिनका अपना कोई अस्तित्व नहीं है। तो, यह समझें कि आप उन चीजों से लड़ रहे हैं जो वास्तव में मौजूद नहीं हैं। विचारों से आसानी से मुक्त होने के लिए, मन के साथ पहचान करना बंद करें, विचारों को नजरअंदाज करें और अपने आप पर ध्यान केंद्रित करें। विचारों को देखना बंद करें और तत्वों - पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु - और

सुख और दुख के अनुभवों को छोड़ दें। अपना ध्यान अपनी ओर मोड़ें, उसे अंदर की ओर केंद्रित और निर्देशित करें।

फिर कल्पना करें कि आप गर्मी में बर्फ के टुकड़े की तरह पिघल रहे हैं और निराकार होते जा रहे हैं, और उसके बाद केवल आत्मा की तरह आपके सभी अंगों में फैल रहे हैं। क्योंकि केवल निराकार ही हर चीज में घुसने और फैलने की क्षमता होती है।

इस तरह से आप मतलब जीवात्मा, मन और शरीर में जो कुछ भी घटित होता है, उस प्रक्रिया में सक्रिय रूप से भाग लिए बिना, इस भावना में रहे कि केवल मैं ही पिघल रहा हूँ, और बर्फ के टुकड़े की तरह पिघलते हुए, भीतर फैलते रहें और उसी अवस्था में बने रहें। तब आप नींद जैसी अवस्था में प्रवेश कर जाएंगे या अनुभवात्मक रूप से आपको पता चलेगा कि आप शून्य में हैं जो शरीर और मन से परे है।

दूसरे शब्दों में, पिघलने का मतलब है कि सिर्फ 'मैं हूँ' विचार में रहना, बिना खुद से बात किए, सोचे या कुछ और किए। जितना हो सके उतना समय तक 'मैं पिघल गया हूँ और हर जगह फैल गया हूँ' की भावना में रहें, बिना कुछ किए। फिर, आप हल्कापन, ताजगी और आनंद का अनुभव करेंगे। यदि आप अपने शरीर और मन में हल्कापन महसूस करने में असमर्थ हैं, तो कुछ और करने की कोशिश किए बिना पिघलने की पद्धति जारी रखें। ऐसा करने से आप अद्भुत परिणाम प्राप्त करेंगे। तब तक इस पद्धति को जारी रखें जब तक आप स्वाभाविक रूप से किसी भी चीज़ से प्रभावित नहीं होने वाली अवलोकन की स्थिति तक नहीं पहुँच जाते।

यदि आप अपने विचारों को स्वाभाविक रूप से देख सकते हैं, उनसे प्रभावित हुए बिना, तो विचार अपने आप पिघल जाएंगे और आपके भीतर शांति उत्पन्न होगी। इसके बाद, आत्मा स्वयं को प्रकट करेगी। इससे आपके सभी हिस्सों में तालमेल स्थापित हो जाएगा।

जब आप आत्मा के साथ एक होते हैं, तो आपको समझ में आएगा - आपने कुछ नहीं खोया है, लेकिन आपने एक अलग रास्ता चुनकर नए अनुभव प्राप्त किए हैं, जिसने आपको ईश्वर से अलग महसूस कराया। साथ ही, इस अवस्था को पहले प्राप्त न कर पाने का कारण यह है: 'समस्याओं को बार-बार पुराने तरीके से सुलझाने की कोशिश करके अलग परिणाम की उम्मीद करना।'

जब आप यह महसूस करते हैं कि आप वास्तव में आत्मा से अलग नहीं हुए हैं, तो अगले दिन कल की तरह नहीं होगा, क्योंकि आपके सभी अंगों में सामंजस्य स्थापित हो गया है। इसलिए, मैं आपको सलाह देता हूँ कि आप अपने विचारों को पकड़ने और उन्हें अनुभव करने की आदत को छोड़ दें, और इसके बजाय, आत्मा की अवस्था तक पहुँचें, शुद्ध ऊर्जा का उपयोग करें, और शुद्ध अनुभवों को प्राप्त करने के लिए उत्साह दिखाएँ।

जब आपके पास विचार तीव्रता से आ रहे हैं, तो आप शांति से नहीं बैठ सकते हैं, इसलिए आप 'पिघलने' का अभ्यास नहीं कर सकते हैं। इसलिए, उन विचारों को गाने, नृत्य या आपको पसंद आने वाले किसी अन्य तरीके से व्यक्त करें। विचारों की तीव्रता कम होने के बाद, 'पिघलने' का अभ्यास शुरू करें।

इसी तरह, मन भी अपने आप को बदल रहा है। यह अपने भीतर यादों को संग्रहीत करने का स्वाभाव को छोड़ रहा है और रचनात्मक प्रवाह का स्वाभाव को अपना रहा है। इसके माध्यम से, हमें नए ज्ञान और समझ प्राप्त होते हैं। यह नया दिमाग संग्रहीत स्मृति से आने वाले विचारों पर प्रतिक्रिया नहीं करेगा बल्कि अनुभूति पर स्पंदित होगा। यदि आप मन को स्वतंत्रता देते हैं, तो यह भी अपने आप को ठीक करेगा, अनावश्यक यादों को छोड़ेगा, और आपके भीतर नए संभावनाओं को उभरने में मदद करेगा।

यदि आप मेरी सलाह मानेंगे, तो आप एकता में होंगे, अलगाव में नहीं, जिसका अर्थ है कि आप दिव्यता में होंगे। इससे शुद्ध, दिव्य ऊर्जा आपके भीतर प्रवाहित होगी। फिर, आप आनंद

से नाचेंगे। जब आप एकता में होते हैं, तो चाहे आपके भीतर कितनी भी शुद्ध ऊर्जा प्रवाहित हो, आपको कोई असुविधा नहीं होगी। दूसरी ओर, यदि आप विचारों को पकड़ते हैं, तो ऊर्जा टुकड़ों में बंट जाएगी और आपके जीवन में दुख, भय और कठिनाइयों का कारण बनेगी।

अंत में, मैं यह कहना चाहता हूँ कि किसी भी चीज़ को पकड़कर रखना विभाजन पैदा करता है। इसलिए, शाश्वत आत्मा को थामे रखें और परिवर्तनशील चीज़ों के साथ खेलते हुए जुड़ें। मैं आपको सलाह देता हूँ कि प्रतिदिन कम से कम दस मिनट के लिए श्वास पर ध्यान करना और पिघलने का अभ्यास दोनों 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**