रहस्य

भूतकाल जीवनहीन (lifeless) है, यह कभी जीवित नहीं है। लेकिन भले ही यह जीवनहीन है, यह आपको भारी लगता है। इसलिए, आपको यह समझने की जरूरत है कि जीवनहीन भूतकाल अभी भी आपको क्यों प्रभावित कर रहा है। भूतकाल आपको इसलिए नियंत्रित करता है क्योंकि यह आपके लिए परिचित है, आपने इसका अनुभव किया है; और मन हमेशा अज्ञात, रहस्यमय और जो अभी तक अनुभव नहीं किया है, उसके डर से भरा रहता है।

आप किसी अज्ञात चीज़ को कैसे चाह सकते हैं? आप किसी ऐसी चीज़ को चाह नहीं सकते जिसे आप नहीं जानते; आप केवल उसी चीज़ को चाह सकते हैं जिसे आप जानते हैं। इसलिए, इच्छाएं सिर्फ वही क्रियाएं दोहरा रही हैं, वही परिचित तरीकों से। आप चीजों को उसी तरीके से करना जारी रखते हैं। मन एक ऐसा उपकरण बन जाता है जो बार-बार परिचित चीजों को तरसता है। यदि आप कुछ उसी परिचित तरीके से करते हैं, तो यह और भी गहराई से जम जाता है, क्योंकि उपकरण (मन) और भी गहराई से स्थिर हो जाता है।

तो, यहाँ ध्यान देने योग्य महत्वपूर्ण बात यह है कि जीवनहीन या निर्जीव भूतकाल आपको परिचित चीजों को चाहने के लिए मजबूर कर रहा है। परिचित तरीके से काम करना आपके लिए आसान और यांत्रिक है। यदि आप चीजों को यांत्रिक रूप से करते हैं, तो आपको जागरूक होने की आवश्यकता नहीं है। आप सो सकते हैं, लेकिन मन अभी भी अपना यांत्रिक काम करता रहेगा।

लेकिन जागरूक रहना आपके लिए आरामदायक नहीं है। जब तक आप पूरी तरह से जागरूक नहीं होते, आप इच्छाओं से परे नहीं जा सकते। अज्ञात में कोई इच्छा नहीं है। रहस्य को नहीं देखा जा सकता, नहीं कल्पित किया जा सकता, और नहीं जाना जा सकता। इसलिए, भले ही आप भगवान बनना चाहते हैं, आप अभी भी परिचित चीजों को चाहेंगे, अर्थात, आप जिस आनंद और शांति को जानते हैं उसे चाहेंगे। यदि आप इच्छाओं से परे हैं, इसका अर्थ है कि यदि आप पसंद और नापसंद से परे हैं, तो अज्ञात रहस्य भगवान आपके सामने प्रकट होगा।

आप भगवान को चाह नहीं सकते। इच्छाओं से परे होना वह दरवाजा है जिसके माध्यम से अज्ञात प्रवेश करता है।

एक और महत्वपूर्ण बात यह है कि जागरूकता आपके चेतना में है, आपके मन में नहीं। यदि आपकी चेतना मन के साथ पहचानती है, तो मन सक्रिय हो जाता है। यह जागरूकता आपकी अपनी शक्ति है, यह आपके मन का हिस्सा नहीं है। आप अपने मन में सक्रिय हैं। यदि आप अपने आप को अपने मन के साथ पहचानते हैं, यह सोचते हुए कि आप मन हैं, तो मन सक्रिय रूप से काम करता है। फिर आपका जीवन भूतकाल की स्मृतियों का बोझ बन जाता है। यदि आप अपने आप को अपने मन के साथ पहचानते नहीं हैं, तो मन शांत रहता है।

तो, याद रखें कि शक्ति और जागरूकता आपके साथ जुड़े हुए हैं। यदि आप मन बन जाते हैं, तो आपको उस उपकरण के माध्यम से बहना होगा। आप इससे बच नहीं सकते। तो, मन के साथ पहचाने बिना खुद को जागरूक कैसे रहें, कैसे याद रखें की मन अलग हैं - आप अलग हैं? यह मुश्किल है लेकिन संभव है। यह असंभव नहीं है।

यदि आप मन के परे अस्तित्व का अनुभव केवल एक पल के लिए भी करते हैं, तो आपके भीतर कुछ नया जागृत होगा। यदि आप यह महसूस करते हैं कि मन सक्रिय नहीं है, और जागरूकता और जीवन शक्ति आपकी है, और यदि आप यह महसूस करते हैं कि आप केवल एक पल के लिए भी स्वामी हैं, तो आपका मन आपका स्वामी नहीं रहेगा। केवल तभी आप अज्ञात में प्रवेश कर सकते हैं।

तो, किसी भी जानकारी को ऐसा सूत्र या ज्ञान न बनाएं जिसे आप हमेशा के लिए अपना सकें। यदि आप ऐसा सूत्र बनाया, तो मन सक्रिय हो जाएगा और आपको अपने नियंत्रण में रखेगा। भले ही यह सूत्र या जानकारी आप के पास है, यह ऐसी होनी चाहिए कि यह आपके लिए रहस्य के और दरवाजे खोले। जब तक आप जानकारी को रहस्य में नहीं बदल सकते, आप आध्यात्मिक नहीं हो सकते।

एक ज्ञानी व्यक्ति रहस्यमय को उजागर और प्रकट करके उसे सूत्र या जानकारी में बदल देता है। दूसरी ओर, एक आध्यात्मिक व्यक्ति सामान्य चीजों को लेता है और उन्हें रहस्य में बदल देता है। यदि आप उनसे पूछते हैं कि भविष्य में क्या होगा या भगवान कहाँ है, तो वह मासूमियत से कहेगा, "मुझे नहीं पता, यह रहस्य है।" वह छोटी-छोटी और सामान्य चीजों के बारे में भी ऐसा ही उत्तर देता है। यदि आप उनसे पूछते हैं कि चावल खाने से क्या होता है, तो वह बिना किसी हिचकिचाहट के कहेगा, "कुछ भी हो सकता है।"

इसी तरह, मन जाने हुए चीजों से बना है, इसलिए यह कभी भी अज्ञात की ओर नहीं बढ़ता। इसलिए मन ने कभी भी सत्य, भगवान, स्वतंत्रता या जीवन को नहीं जाना। मन आपको मजबूर करने का प्रयास करता हुआ प्रतीत होता है, लेकिन वास्तव में यह आपको मजबूर नहीं कर रहा है, यह सिर्फ आपको आसान, परिचित और आरामदायक पुराने रास्ते प्रस्तुत कर रहा है। फिर आप परिचित के भ्रम में फंस जाते हैं और धोखा खा जाते हैं और शिकार बन जाते हैं। क्योंकि यदि आप पुराने रास्ते पर चलते रहते हैं, तो असंतुष्टता बनी रहती है।

दूरी

लेकिन पुराने रास्ते को छोड़ना और नया रास्ता बनाना और उस पर चलना मुश्किल और असहज है। जागरूकता द्वारा बनाए गए नए रास्ते पर चलना मतलब आप ध्यान (तपस्या) में हैं। यह बहुत ही तीव्र है। लेकिन अगर आप तपस्या को पूरा करते हैं, तो आप निश्चित रूप से परम आनंद का अनुभव करेंगे।

उदाहरण के लिए, जब आप भूखे हों, तो खाने से इनकार करें और अपने शरीर को कष्ट सहने दें। अपनी भूख को दबाएं नहीं, उससे लड़ें नहीं, उसे बदलने की कोशिश न करें, उससे भागने की कोशिश न करें। अपने आप को भूखा न होने के लिए मजबूर न करें, यह भूखा है, आप जानते हैं। फिर भी, कहें 'मैं आज आपकी भूख को संतुष्ट नहीं करूंगा' और उपवास करें। भूखा

रहते हुए दर्द को सहन करें। कहें 'मैं आज परिचित रास्ते पर नहीं चलूंगा, मैं कुछ नहीं करूंगा।' जब आप कुछ नहीं करते हैं, तो कुछ स्वाभाविक रूप से होता है।

क्योंकि हम जो कुछ भी करते हैं, करने वाला (कार्ता) और साक्षी हमेशा उपस्थित रहते हैं। जब आप कुछ नहीं करते हैं, तो स्थिति ऐसी होती है कि न करने वाला भगवान करने वाला (कार्ता) बन जाता है। इसलिए, हर मामले में पहले प्रयास करें और यदि परिणाम नहीं आता है, तो भगवान को मौका दें, केवल तभी चमत्कार होंगे।

यदि आप ऐसा करते हैं, तो आप दूरी का अनुभव करेंगे। आपका शरीर भूखा होगा, लेकिन आपको अपने और अपने शरीर के बीच एक दूरी महसूस होगी। इसका मतलब है कि आप अपने भीतर, अपने शरीर से परे चेतना में प्रवेश कर गए हैं। फिर आपका भगवान के साथ मिलन होता है। लेकिन यदि आप मंदिर जाकर, भजन गाकर, मूवी देखकर और अपने मन को व्यस्त रखने के लिए अन्य चीजें करके अपनी भूख को भूलने की कोशिश करते हैं, तो आप दूरी नहीं महसूस करेंगे। यदि आप भूख नहीं महसूस करते हैं, तो आप जिस लक्ष्य को प्राप्त करना चाहते हैं वहाँ नहीं पहुँच सकते हैं।

एक और अभ्यास - जब दूसरे आपका अपमान करते हैं और आपको गुस्सा आता है, तो गुस्सा उठते ही एक पल के लिए रुक जाएं। अपनी सांस को एक पल के लिए रोक लें। जितना संभव हो उतने समय तक रुकने के बाद, फिर से सांस लें। फिर आपके और गुस्से के बीच का संबंध टूट जाएगा, और एक दूरी बन जाएगी। फिर आप गुस्से से बाहर निकलेंगे और उसे देखेंगे। इसका मतलब है कि आप सामान्य यांत्रिक प्रक्रिया को बाधित करेंगे।

इसी तरह, जिससे आप दूरी बनाना चाहते हैं, उससे सांस को रोकें। इसके अलावा, यदि आप पहले से ही अनुमान लगाते हैं कि कोई आपकी डांट लगाने वाला है और आप पहले से ही सांस रोक लेते हैं, तो आपके और उसके बीच एक दूरी बन जाएगी, जिससे अद्भुत परिणाम मिलेंगे।

लेकिन मन आपको उस व्यक्ति को डांटने के लिए मजबूर करता है। फिर अपने मन से कहें, 'इस बार मैं प्रतिक्रिया नहीं करूंगा, मैं डांट नहीं करूंगा, मैं सामान्य रास्ते पर नहीं चलूंगा।' इसे अस्वीकार करें। गुस्सा होने दें। भूख के साथ किए गए अभ्यास की तरह करें। फिर आपको महसूस होगा कि गुस्सा कहीं है, यह आपके आसपास है, लेकिन यह आपके अंदर नहीं है। यह आपका नहीं है। यह वापस आता रहता है, आपके सहयोग की प्रतीक्षा करता है। यह आपको लुभाने की कोशिश करता है, आकर्षित करता है। अपने मन को धीरे से अस्वीकार करें, कहें, 'मैं सिर्फ देखूंगा, मैं पुराने रास्ते पर नहीं चलूंगा।' फिर गुस्सा अपने आप घुल जाएगा।

अपने पुराने आदतों और मन को भ्रमित करें

इसी तरह, हर स्थिति में कुछ नया करने की कोशिश करें, सामान्य तरीके से करने के बजाय। जब कोई आपका अपमान करता है, तो हंसें, आभारी रहें और उन्हें गले लगाएं। ऐसा कुछ करें जो आपने पहले कभी नहीं किया है। जब कोई आपकी डांट लगाता है, तो हंसें और अपने आप में अंतर महसूस करें। इसी तरह, जब आप खुश हों, तो गुस्से में काम करें। ऐसा कुछ नया आजमाएं। साथ ही, इन नए प्रयासों को बार-बार बदलना जारी रखें। ऐसा करने से आप अपने पुराने आदतों से बाहर निकलेंगे। अपने पुराने आदतों के गुलाम न बनें। एक नए तरीके से प्रतिक्रिया करने से आप अपने जीवन के मालिक बन जाएंगे। आपके ऊपर भूतकाल का प्रभाव कम होगा।

जब आप गुस्से में हों, तो हमेशा पुराने रास्ते पर न चलें! नयापन खोजें, नए तरीके ढूंढें और उन्हें लागू करें। अपनी कल्पना का उपयोग करें। रचनात्मक बनें और अपने पुराने आदतों और मन को भ्रमित (Confuse) करें। आपका मन यह नहीं समझना चाहिए कि आप क्या कर रहे हैं। इसलिए, एक अनपेक्षित (unexpected) तरीके से तैयार रहें। यदि आप ऐसे हैं जैसा अपेक्षित है, तो आप एक वस्तु की तरह जी रहे हैं, एक मानव की तरह नहीं। जितना अधिक आप अनपेक्षित होंगे, उतना ही अधिक आप जीवित होंगे।

तार्किक(Logical)-अतार्किक(Illogical)

तो अपमान किए जाने पर क्रोधित होने और प्रशंसा किए जाने पर खुश होने की सामान्य तर्क को पार करें, क्योंकि जाना जाता है तार्किक, अपेक्षित और सामान्य है। इसलिए, जो सामान्य रूप से अपेक्षित हो सकता है वह तार्किक हो जाता है। मन, भूतकाल, पुराने तरीकों और पुराने आदतों को पार करने के लिए, आपको अतार्किक होने की हिम्मत करनी होगी।

यदि आप वास्तव में समझते हैं, तो आपको एहसास होगा कि जीवन, मृत्यु, प्रेम और भगवान भी अतार्किक हैं। इसलिए, अपने भीतर एक अतार्किक दर्शन बनाएं। तार्किक होना पुराने मन, पारंपरिक मन और परंपरागत मन की नींव है। अतार्किक होना एक नए मन की शुरुआत है। हालांकि, तार्किक को नफरत न करें, उसे भी स्वीकार करें और स्थिति के अनुसार इसका उपयोग करें।

लेकिन इस तरह अतार्किक होना, पहले अकेले में, अपने शरीर और मन के साथ अतार्किक रूप से जुड़कर प्रयास करें। इसके बाद जब आप ऐसा करने में महारत हासिल कर लें और इसके माध्यम से परिणाम प्राप्त कर लें, तभी दूसरों के सामने अतार्किक होने की हिम्मत करें। अन्यथा, आप जो किया है उसे सही ठहराने के लिए संघर्ष करेंगे (struggle to justify what you've done) और लोग सोचेंगे कि आप पागल हो गए हैं। इसलिए, जल्दबाजी न करें, पसंद और नापसंद को पार करके निर्णय लें।

यदि आप इस अभ्यास को जारी रखते हैं, तो अचानक स्थिति में बदलाव आएगा। आपका मन आपके सहयोग के बिना शांत हो जाएगा। ऐसा इसलिए है क्योंकि आपका सहयोग ही मन को ऊर्जा देता है। यह आपकी शक्ति है। इसे करके, आप पहली बार मन से संबंधित शक्ति की नहीं, बल्कि अपनी शक्ति की समझ प्राप्त करेंगे।

यह शक्ति शुद्ध है, जिसके माध्यम से आप रहस्य में प्रवेश कर सकते हैं। जब आप मन से संबंधित नहीं हैं, और न ही वासना से, तो यह शक्ति सभी दिशाओं में विस्तारित होती है, रहस्य में चलती है, एक तरफ नहीं जाती। यदि मन के साथ संबंध है, तो यह जाने हुए रास्ते पर चलती है। यदि यह जाने हुए रास्ते पर चलती है, तो यह वासना (desire) का रूप लेती है। यदि यह रहस्य में चलती है, तो यह वासना से परे रूप लेती है। फिर एक शुद्ध गति होती है। यह शक्ति, जो अद्वितीय है, अत्यधिक उत्साह के साथ बहती है, रहस्य में प्रवेश करती है।

आपका मन से अलग होने के बाद भी, ऊर्जा को गति करनी होगी, यह एक ही स्थान पर स्थिर नहीं रह सकती। गति (चंचल) ऊर्जा का स्वाभाविक गुण है। यह चलती है क्योंकि यह इसका जीवन है। यहां तक कि अगर यह मन का प्रतिक्रिया नहीं करती है, तो भी यह चलती है। लेकिन फिर यह एक नए तरीके से चलती है। यह गति एक खेल की तरह है, एक रचनात्मक खेल। यह गति आध्यात्मिक और वासनारहित है। आपके पास चलने के अलावा और कोई विकल्प नहीं है, इसलिए आप चलते रहते हैं, लेकिन आप किसी इच्छा को पूरा करने के लिए नहीं चलते हैं। आप ऊर्जा हैं और गति हैं। इसलिए इस अंतर को ध्यान में रखें।

अगर आप मन को पार कर लेते हैं, मतलब अगर आप भूतकाल को पीछे छोड़ सकते हैं, तो गति ताज़ा और स्वतंत्र हो जाती है। इसी तरह, ऊर्जा किसी चीज़ के लिए नहीं चलती, यह चलती है क्योंकि यह ऊर्जा है। इस अंतर को स्पष्ट रूप से समझें। केवल रहस्य में यात्रा करने के बाद, आप अंततः भगवान तक पहुंचेंगे। यह निश्चित रूप से होगा। यदि आपकी गति शुद्ध है, तो आप निश्चित रूप से पहुंचेंगे। यदि आप शुद्ध ऊर्जा बन जाते हैं, तो हर कदम रहस्य में चलेगा। फिर आपका जीवन आनंदमय हो जाएगा। क्योंकि पुराना बार-बार नहीं दोहराया जाएगा। फिर हर पल रोमांचक होगा। हर पल कुछ नया बनाया जाएगा। यह आपको ताजगी से भरपूर रखेगा और कभी भी ऊब नहीं होने देगा।

अपने बोलने के तरीके को बदलें

इसी तरह, अपने बोलने के तरीके को भी बदलें। 'यह मेरा विचार है' ऐसा न कहें, क्योंकि आप उस विचार के साथ अपनी पहचान बना लेते हैं। कहें 'यह मेरे मन से संबंधित है, मेरे पुराने मन से'। फिर, बस शब्द, भाषा के कारण, बनाई गई दूरी का अनुभव करें।

जब मैं कहता हूँ 'मैं चिंतित हूँ', तो कोई दूरी नहीं है। जब मैं कहता हूँ 'मेरा मन चिंतित है', तो कुछ दूरी बन जाती है। जब मैं कहता हूँ 'मैं जानता हूँ कि मेरा मन चिंतित है', तो और भी दूरी बन जाती है। जितनी अधिक दूरी होगी, उतनी ही कम चिंता आपको अनुभव होगी।

जब आपके पास कोई वासना नहीं होगी, तो आपको कुछ समय के लिए थोड़ा निष्क्रिय महसूस होगा। अगर आप इस अवधि को धैर्यपूर्वक सहन कर सकते हैं, तो इस अवधि के बाद, आप इसी शरीर में पुनर्जन्म लेंगे। फिर ऊर्जा वासनाओं के बिना चलेगी। अगर आप जागरूकता बढ़ाने के लिए मैं जो नए तरीके सुझाता हूँ, उनका अभ्यास करते हैं, तो सक्रियता धीरे-धीरे कम होगी, अचानक नहीं। क्रियाएं धीरे-धीरे कम होंगी। धीरे-धीरे अंदर एक परिवर्तन होगा। वासनाएं और क्रियाएं कम होंगी, लेकिन कोई नहीं जानेगा कि आप आलसी हैं और कुछ नहीं कर रहे हैं।

यह एक धीमी प्रक्रिया है, इसलिए जल्दबाजी न करें। यहाँ, मन, पुराने तरीके और पुरानी आदतें गिरने में समय लेते हैं। पुराना सब कुछ गिरना होगा और सब कुछ नवीनीकृत होना होगा। इसलिए, भगवान तक पहुँचने के लिए जल्दबाजी न करें। यदि दिव्य शक्ति आंतरिक परिवर्तन के बिना प्रवेश करती है, तो आप इसे संभाल नहीं पाएंगे और कोमा में जा सकते हैं। यह तब होता है जब आप पूरी तरह से मन से दूर होते हैं। आप केवल तब इस शारीरिक दुनिया में रह सकते हैं जब आपका मन के साथ संबंध हो। इसलिए, मन से केवल एक विचार लें, उसे पूरी तरह से समझें और उसके स्थान पर दिव्य शक्ति को भरें, किसी नए विचार के साथ नहीं।

इसी तरह जारी रखें, मन को पूरी तरह से दिव्य शक्ति से भरें, शुद्ध शक्ति से। तो सोचें कि मुझे जो शक्ति संभाल सकता हूँ, वही मुझमें प्रवेश करे। इसी तरह आगे बढ़ें, प्रत्येक चरण का आनंद लेते हुए। आपको अपनी क्षमता के अनुसार परिणाम मिलेंगे।

तो, अपने आप और मन के बीच दूरी बनाएं। आप जागरूक हैं, फिर भी मन है, लेकिन आप उसके बाहर हैं। अगर आप मन से बाहर निकलते हैं और आंतरिक यात्रा में गहराई से जाते हैं, तो आप अपनी व्यक्तिगत चेतना में प्रवेश करेंगे। इसी तरह, आप अपनी व्यक्तिगत चेतना को पार करके सार्वभौमिक चेतना में प्रवेश करेंगे। इसका मतलब है, आंतरिक यात्रा के माध्यम से, आप आत्मा और परमात्मा की खोज करेंगे। फिर, आत्मा और परमात्मा को भौतिक दुनिया में आने देकर, आप एक दिव्य मानव बन जाएंगे और जीवन का आनंद लेंगे।

** 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 हूं। 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।