

## रहस्य

गत बेजान रहता है, यह कभी सक्रिय नहीं होता। बेजान होते हुए भी गत आपको बोझ बन जाता है। इसलिए आपको यह समझना होगा कि बेजान होने के बावजूद यह सक्रिय क्यों है। गत आपको मजबूर करता है क्योंकि यह ज्ञात चीज और अनुभवी चीज है; और मन हमेशा अज्ञात चीज, गुप्त चीज और जो चीज अब तक अनुभव नहीं हुआ उस से डरता है।

आप गुप्त चीज की इच्छा कैसे करेंगे? आप अज्ञात चीज की इच्छा नहीं कर सकते, आप केवल ज्ञात चीजों की इच्छा कर सकते। इसलिए इच्छाओं का अर्थ: बार-बार ज्ञात रीति में कामों को करना। तब मन बार-बार ज्ञात चीजों की इच्छा करने का साधन बन जाता है। यदि एक ही ज्ञात रीति में एक विषय को किया तो मन बहुत अधिक बोझ बन जाता है, क्योंकि साधन अधिक गहराई से जड़ता है।

तो यहाँ देखने वाली बात यह है कि, बेजान गत ही आपको ज्ञात चीजों की इच्छा करने के लिए मजबूर कर रहा है। ज्ञात तरीके से काम करना आपको आसान, यांत्रिक और अनुकूल रहता है। यदि यांत्रिक से काम करें तो, आप जागरूकता में होने की आवश्यकता नहीं होगी। आप नींद में रह सकते हैं, लेकिन मन वही कामों को एक यांत्र की तरह करते रहता है।

लेकिन जागरूकता में रहना आपके लिए अनुकूल नहीं होगा। जब तक आप पूरी तरह से सचेत नहीं होते, तब तक आप इच्छाओं से परे नहीं जा सकते। रहस्य में कोई इच्छा नहीं रहता। हम रहस्य को: समझ नहीं सकते, कल्पना नहीं कर सकते और जान नहीं सकते। इसलिए अगर आप भगवान बनना चाहते हैं, तब भी आप केवल ज्ञात चीज की इच्छा करते हैं। मतलब आप ज्ञात आनंद और शांति को चुनते हैं। यदि आपको इच्छाएं नहीं हैं, मतलब आप राग-द्वेष से परे जाते हैं, तो रहस्यमय भगवान आपके सामने प्रकट होंगे। आप इसकी इच्छा नहीं कर सकते। इच्छाओं से परे रहना ही, रहस्य में प्रवेश होने का द्वार बन जाता है।

एक और महत्वपूर्ण बात, सक्रियता आपकी चेतना में है आपके दिमाग में नहीं। जब आपकी चेतना मन से पहचान रखती है तो मन सक्रिय हो जाता है। यह सक्रियता आपकी अपनी शक्ति है; यह आपके मन का हिस्सा नहीं है। आप मन में सक्रिय रहते हैं। अगर आप अपने मन से अपनी पहचान करते हैं, अगर आपको लगता है कि आप मन हैं, तो मन सक्रिय रूप से काम करता है। तब आपका जीवन पिछले यादों के साथ बोझ बन जाता है। यदि आप मन से अपनी पहचान नहीं रखते तब मन शांत हो जाता है।

इसलिए याद रखें कि शक्ति और सक्रियता आप की है। यदि आप मन बन जाते हैं तो आपको केवल उस साधन के माध्यम से प्रवाहित होना पड़ेगा। आप मन से बच नहीं सकते। तो मन के साथ अपनी पहचान बनाए बिना कैसे रहें, कैसे हमेशा याद रखें कि आप अलग हैं और आपका मन अलग है? यह मुश्किल है लेकिन यह संभव है। यह असंभव तो नहीं है।

कम से कम एक क्षण के लिए अगर आप मन से परे रहने वाली अस्तित्व का अनुभव कर सके तो आप में कुछ नया जाग जाएगा। जब आपको पता चलता है कि मन सक्रिय नहीं

है; सक्रियता और सजीवता केवल आपकी है, यदि आप कम से कम एक क्षण के लिए महसूस करेंगे कि आप अधिपति है, तो आपका मन कभी भी आपके अधिपति फिर से नहीं बनता। तभी आप रहस्य में प्रवेश कर सकते।

इसलिए हर चीज को जानकारी में या सूत्र में या ज्ञान के रूप में बदलने की कोशिश न करें, जिसका हमेशा पालन किया जा सके। यदि आप बदलने की कोशिश करें तो, मन सक्रिय हो कर आपको नियंत्रित करेगा। अगर आपके पास जानकारी है, तो यह आपको नया गुप्त दरवाजे खोलना चाहिए। जब तक आप जानकारी चीजों को गुप्त चीजों में नहीं बदलते, तब तक आप आध्यात्मिकता में नहीं रह सकते।

वैज्ञानिक रहस्य को अनलॉक करके इसे जानकारी में बदल देता है। लेकिन आध्यात्मिक व्यक्ति सामान्य चीजों को भी रहस्यों में बदल देता है। यदि आप इस व्यक्ति से पूछें कि भविष्य में क्या होगा या भगवान कहाँ रहता है? भोलापन से वह जवाब देता है कि 'मुझे पता नहीं है, गुप्त है'। यहां तक कि छोटी ज्ञात चीजों को भी वह इस तरह से प्रतिक्रिया देता है। यदि आप पूछेंगे की दाल खाने से क्या होगा, तो वह जवाब देता है कि मुझे नहीं पता, कुछ भी हो सकता है और बिना किसी सुरक्षा के वह खुले रहता है।

साथ ही मन ज्ञात चीजों से निर्मित होता है। इसलिए यह रहस्य में चल नहीं सकती। इसीलिए मन कभी भी सत्य नहीं जान सकता; यह ईश्वर, स्वेच्छा और जीवन को नहीं जान सकता। आपको लगता होगा कि मन आपको मजबूर कर सकता है, लेकिन वास्तव में यह आपको मजबूर नहीं कर रहा है, यह आपको केवल ज्ञात, आसान और पुराने अनुकूल तरीके बता रहे हैं। तब आप अनुकूल तरीकों के भ्रम में पढ़कर, इनसे धोखा पाकर शिकार बनेंगे। क्योंकि अगर आप पुराना रास्ते में यात्रा करें तो आप हमेशा असंतुष्ट रह जाएंगे।

लेकिन पुराने रास्ते को छोड़कर, नया रास्ता बनाना और उसमें यात्रा करना बहुत मुश्किल और असुविधाजनक लगती है। इसलिए यदि आप चेतना द्वारा निर्मित नए मार्ग पर आगे बढ़ने का अर्थ, आप तपस्या में हैं। यह कठिन होगा। लेकिन जब तपस्या पूरी हो जाती है, तो आप निश्चित रूप से परमानंद का अनुभव करेंगे।

उदाहरण के लिए जब आप भूखे हों तो भोजन लेना अस्वीकार कर दें और शरीर को पीड़ित होने दें। उस भूख को दबाओ मत, उससे लड़ो मत, उसे बदलने की कोशिश मत करो और उससे दूर मत भागो। शरीर भूखा है, यह आपको पता है, फिर भी आप भूख से कहेंगे कि आज मैं तुम्हारी इच्छा पूरी नहीं करूंगा और उपवास रहूंगा। भूख के साथ रहकर दर्द को सहना। अपने आप को बताएं कि आज मैं ज्ञात पथ से यात्रा नहीं करूंगा, मैं कुछ नहीं करूंगा। जब आप कुछ नहीं करते, तब सहज रूप से अपने आप ही कुछ होगा।

क्यों कि हर काम में, करने वाला देखने वाला दोनों अनिवार्य रूप से होंगे। जब आप कुछ नहीं करते, तो स्थिति ऐसी बनती है जहां हमेशा साक्षी रहने वाला परमात्मा को करता बनके काम करना पड़ेगा। इसीलिए हर चीज में, पहले आप कुछ करने की कोशिश कीजिए, अगर परिणाम नहीं मिले तो परमात्मा को कुछ करने का अवसर दीजिए, तभी चमत्कार होंगे।

ऐसा करने से आप दूरी का अनुभव करेंगे। शरीर भूख में होगा, लेकिन आप अपने और अपने शरीर के बीच दूरी की पहचान करेंगे। मतलब आप शरीर से परे जाकर अपने अंदर रहने वाले चेतना में प्रवेश करेंगे। तब आप अपने भगवान से मिलना संभव होगा। लेकिन भूख को भूलने के लिए, यदि आप मंदिर जाना या गाने गाना या फिल्में देखना जैसे काम करके मन को कब्जा करे तो, आप दूरी का अनुभव नहीं कर सकते। अगर आप भूख को महसूस नहीं करे तो, आप जिस लक्ष्य तक पहुंचना चाहते हैं, वहां नहीं पहुंच पाएंगे।

एक और अभ्यास - दूसरों के अपमान के कारण, आपको गुस्सा आया। गुस्सा होते ही एक पल रुकिए। एक पल के लिए तुरंत सांस रोक दें। इस तरह संभव समय तक सांस रोकें और फिर से सांस लें। तब आपके और क्रोध के बीच का कनेक्शन हट जाता है और दूरी पैदा होगा। तब आप क्रोध से बाहर आकर उस पर नजर रखेंगे। मतलब आप सामान्य यांत्रिक प्रक्रिया को रोक रहे हैं।

इस तरह आप सांस को रोके जब आप किसी भी चीज से दूर होना चाहते हैं। इसलिए यदि आप पहचानते हैं कि कोई व्यक्ति आप पर क्रोधित है और आपको डांटने के लिए तैयार है, यदि आप सांस को रोके तो, आपके और उसके बीच दूरी पैदा होगा, इससे आपको चमत्कारी परिणाम मिलेंगे।

लेकिन मन आपको उस व्यक्ति को डांटने के लिए मजबूर करता है। तब आप यह कहते हुए मन को अस्वीकार करें कि "इस बार मैं कोई प्रतिक्रिया नहीं करूंगा, मैं नहीं डांटूंगा, मैं जात मार्ग में यात्रा नहीं करूंगा। क्रोध को रहने दीजिए। जैसा भूख के साथ साधना किया वैसा ही कीजिए। तब आप अनुभव करोगे कि क्रोध कहीं दूर है। यह आपके आस-पास होगा, लेकिन यह आपके अंदर नहीं होगा। ये आपके संबंधित नहीं है। यह बार-बार आकर आपके समर्थन के लिए प्रतीक्षा करेगा। यह आपको लुभाने की आकर्षित करने की कोशिश करेगा। मैं पुराने रास्ते से यात्रा नहीं करूंगा, मैं सिर्फ देखूंगा, ऐसा कहकर धीरे से मन को अस्वीकार करें। तब क्रोध अपने आप ही पिघल जाएगा।

किसी भी परिस्थिति में पुराने तरीके को छोड़कर कुछ नया करने की कोशिश करें। यदि कोई आपको अपमान करे तो, मुस्कुराइए, कृतज्ञता भाव में रहिए, गले लगा ले। वह काम करें जो पहले आप नहीं किया। अगर कोई आपको डांटे तो हंसे और आप में अंतर को पहचाने।

साथ ही जब आप खुश हों तो गुस्सा का नाटक करें। इस तरह नया करने की कोशिश करें। साथ ही इन नए तरीकों को भी बार-बार बदलें। अगर आप ऐसा करें तो, आप पुरानी आदतों से बाहर आजाएंगे। पुरानी आदतों का शिकार न बनें। अगर आप नई प्रतिक्रिया देते हैं तो आप अपने जीवन के अधिपति बन जाएंगे। गत का प्रभाव आप पर कम हो जाएगा।

जब आप गुस्से में होते तो, हमेशा वही पुराना रास्ता! नएपन, नए तरीकों को खोज करके इसे लागू करें। अपनी कल्पना का प्रयोग करें। रचनात्मक से रहकर मन और पुरानी आदतों को भ्रमित करें। मन यह नहीं समझना चाहिए कि आप क्या करने जा रहे हैं। इसलिए आप अकल्पनीय बन जाओ। अगर आप उम्मीद के मुताबिक (predictable) रहेंगे तो आप

इंसान की तरह नहीं, बल्कि एक वस्तु की तरह जी रहे हैं। जितना आप अप्रत्याशित (unpredictable) हो जाते हो, उतने ही सजीव आप रहेंगे।

इसलिए अपमान किया तो क्रोधित होना, प्रशंसा कीया तो संतुष्ट होना जैसे सामान्य तर्क से परे जाइए, क्यों कि ज्ञात चीज तार्किक, अपेक्षित, सामान्य होगी। तो सामान्य अपेक्षित बात तार्किक बन जाती है। यदि आप मन से, गत से, पुरानी विधियों और पुरानी आदतों को दूर करना चाहते हैं तो निश्चित रूप से आप अतार्किक बनने कि साहस करना होगा।

यदि आप जीवन, मृत्यु, प्रेम, ईश्वर को वास्तव में समझे तो, निश्चित रूप से आप पहचान लेंगे कि वे अतार्किक हैं। इसलिए अंदर अतार्किक तत्व का निर्माण करें। तार्किक बने रहना पुराने दिमाग, प्राचीन दिमाग और पारंपरिक दिमाग का आधार है। अतार्किक रहना नए दिमाग का आरंभ होना चाहिए। लेकिन तार्किक मन से नफरत नहीं करें, इसे स्थिति के अनुसार उपयोग कीजिए।

शुरू में अपने आप के साथ अकेले में अतार्किक रहना शुरू करें। एक बार जब आप ऐसा करने में माहिर हो कर, इसके माध्यम से परिणाम प्राप्त करने के बाद, दूसरों के साथ अतार्किक रहने कि साहस करें। अन्यथा आपने जो किया, उसका समर्थन करने में आपको परेशानी होगी। दूसरों को लगता है कि आप पागल हो गया। इसलिए जल्दी में मत रहो, राग-द्वेष से परे जाकर निर्णय ले लीजिए।

इस तरह से यदि आप अभ्यास को जारी रखते हैं तो अचानक पूरी स्थिति बदलती है। आपके समर्थन के बिना मन चुप हो जाता है। क्योंकि केवल आपका समर्थन ही मन को सक्रिय बनाता है। यह आपकी शक्ति है। यदि आप ऐसा करें तो पहली बार आप अपनी शक्ति से अवगत होंगे, जो केवल आपकी है और मन की नहीं।

यह शक्ति शुद्ध है, इस शक्ति के माध्यम से आप रहस्य में प्रवेश करेंगे। जब आप मन से संबंध नहीं रखते, जब आप इच्छा के साथ नहीं होते, यह शक्ति बिना एक दिशा में चले, हर तरफ विस्तार होकर रहस्य में प्रवेश करती है। अगर मन से संबंध है तो वह एक ज्ञात मार्ग में चलती है। यदि यह ज्ञात मार्ग में यात्रा करें तो, यह एक इच्छा का रूप ले लेता है। यदि यह रहस्य में प्रवेश करें तो, यह रूप लेता है जो इच्छा से परे है। तब शुद्ध चलन होगा। इस तरह से बहने वाली शक्ति रहस्य में प्रवेश करती है।

मन से अलग होने के बाद भी शक्ति में चलन रहेगा, क्योंकि शक्ति चलन के बिना एक स्थान पर नहीं रह सकता। चलन रहना शक्ति की स्वाभाविक विशेषता है। चलन हि इसकी जिंदगी है, इसलिए यह आगे बढ़ता है। यहां तक कि अगर आप प्रतिक्रिया नहीं करते, तो भी शक्ति चलती है। लेकिन यह नए रास्ते में आगे बढ़ता है। यह यात्रा एक नाटक, लीला और रचनात्मक की तरह रहता है। यह चलन आध्यात्मिक और इच्छा रहित है। चलन के अलावा आप कुछ नहीं कर सकते, इसलिए चल रहे हो, लेकिन आप अपनी इच्छा पूरी करने के लिए आगे नहीं बढ़ रहे हैं। आप ही शक्ति और चलन हैं। तो इस अंतर को पहचाने।

जब आप मन से परे जाते हैं मतलब आप गत को छोड़ते हैं तो चलन ताजा और स्वतंत्र बन जाता है। शक्ति किसी चीज के लिए नहीं चलती, क्योंकि वह शक्ति है इसलिए वह चलती है। इस अंतर को स्पष्ट रूप से याद रखें। रहस्य में प्रवेश करने के बाद, अंत में आप भगवान तक पहुंच जाएंगे। यदि आपका चलन शुद्ध है, तो निश्चित रूप से आप भगवान तक पहुंचेंगे। यदि आप स्वयं शुद्ध शक्ति बन जाते हैं, तो हर कदम रहस्य में प्रवेश करती है। तभी आपका जीवन आनंदमय हो जाता है। क्योंकि पुराने को बार-बार दोहराया नहीं जाएगा। इसलिए हर पल रोमांचक होगा। हर पल कुछ नया रचा जाएगा। इसकी वजह से ताजगी बनी रहती है और आप बोर नहीं होंगे।

अपनी बात करने का तरीका भी बदलिए। मत कहो यह मेरा विचार है, यदि आप ऐसा कहे तो आपने अपने विचार से अपनी पहचान बना ली है। कहो कि "यह विचार मेरे मन, मेरे पिछले मन का है"। फिर केवल शब्दों द्वारा, भाषा द्वारा बनाई गई दूरी को महसूस करें।

यदि आप कहते हैं कि - "मैं पीडा में हूँ" मतलब कोई दूरी नहीं है। अगर आप कहते हैं कि मेरा मन पीडा में है, तो थोड़ी दूरी बनती है। यदि आप कहते हैं कि मैं इस जागरूकता में हूँ कि मेरा मन पीडा में है, तो अधिक दूरी बन जाती है। यदि दूरी अधिक है तो पीडा की भावना कम होती है।

जब आपको इच्छाएँ नहीं होंगी तो आप कुछ समय के लिए निष्क्रिय हो जाएंगे। यदि आप उस समय सहन से रहें तो, उस अवधि पूरा होने के बाद आप उसी जीवन में पुनर्जन्म लेंगे। तब शक्ति इच्छाओं के बिना चलती है। जागरूकता बढ़ाने के लिए यदि आप नए तरीकों का अभ्यास करते हैं जो मैंने सुझाया, तो सक्रियता अचानक कम नहीं होंगे, यह धीरे-धीरे कम हो जाती है। क्रियाएं धीरे-धीरे कम हो जाती हैं। धीरे-धीरे अपने अंदर परिवर्तन होगा। इच्छाएँ और कार्य कम हो जाएगा, लेकिन कोई भी यह नहीं पहचान पाएगा कि आप आलसी हो गए हैं और आप कुछ नहीं कर रहे हैं।

यह एक क्रमिक प्रक्रिया है इसलिए जल्दी मत करो। यहां मन, पुराने रास्ते, पुरानी आदतें अपने दम पर गिरने के लिए समय लेंगे। पुराने को गिराना है और सब कुछ नया बनना है। इसलिए अचानक परमात्मा तक पहुंचने की इच्छा मत रखो। अंदर परिवर्तन के बिना अगर दिव्य शक्ति अंदर प्रवेश करती है तो आप इसे बर्दाश्त नहीं कर पाएंगे और कोमा में चले जाएंगे। ऐसा तब होगा जब आप मन से पूरी तरह से दूर हो जाते हैं। जब आप मन के संपर्क में हो, तभी आप भौतिक दुनिया में रह सकते हैं। इसलिए केवल एक विचार दिमाग से लें और इसे पूरी तरह से समझें और उस विचार को एक नए विचार से न भरें, इसे केवल दिव्य शक्ति से भर्ती कीजिए।

इस तरह साधना जारी रखते हुए, मन को दिव्य शक्ति, शुद्ध शक्ति से भर दीजिए। इसलिए मैं जितना सहन कर सकता हूँ उतना शक्ति ही अंदर प्रवेश करने के लिए चुनिए। इस तरह हर कदम आनंद लेते हुए यात्रा को जारी रखें। आपकी योग्यता के अनुसार आपको परिणाम मिलेंगे।

इसलिए अपने और अपने मन के बीच दूरी बनाएं। अगर आप जागरूक हैं तोभी मन रहेगा, लेकिन आप मन के बाहर रहेंगे। जब आप मन से बाहर आकर अंतर यात्रा गहराई से करे तो, आप अपनी व्यक्तिगत चेतना में प्रवेश करेंगे। फिर आप अपनी व्यक्तिगत चेतना से बाहर आकर सार्वभौमिक चेतना में प्रवेश करेंगे। मतलब अंतर यात्रा के माध्यम से आप आत्मा और परमात्मा की खोज करेंगे। उसके बाद आत्मा परमात्मा को भौतिक जगत में आने की अनुमति देकर, आप दिव्य-मानव में परिवर्तित होकर, आनंदपूर्वक जीवन जिएंगे।

\*\* 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.