

परिवर्तन

पहली बात याद रखें कि आप जो कुछ भी जानते हैं वह हमेशा बदलता रहता है। जानने वाला व्यक्ति अर्थात् आप को छोड़कर, बाकी सब कुछ बदलता रहता है। क्या आपने कुछ देखा है जो कभी नहीं बदलेगा, जिसका परिवर्तन कभी नहीं होगा? यह सारा ब्रह्मांड परिवर्तन का महा अद्भुत है। लेकिन कुछ तुरंत बदलते हैं और कुछ धीरे-धीरे बदलते हैं।

आप इस विषय को जानकर याद रखना होगा कि, इस दुनिया में सब कुछ अशाश्वत है, अर्थात् वे बदलते रहते हैं। क्योंकि परिवर्तन को याद रखने से, आप सारे बंधनों से मुक्त हो जाएंगे। जब सब कुछ बदल रहा है तो उनके साथ आप कैसे बंधन बना सकेंगे?

जब आप कुछ खूबसूरत चीज देखते हैं, तो आपको एहसास होता है कि वह शाश्वत के लिए वैसा ही रहेगा। तब आपको बंधन बनता है। लेकिन गहराई से समझिए। कभी भी ऐसा उम्मीद मत कीजिए कि कुछ भी शाश्वत के लिए वैसा ही रहेंगे। यदि आप जानते हैं कि सब कुछ उस क्षण के लिए खूबसूरत रहता है लेकिन कुछ समय के बाद कुरूप हो जाता है, तो आप उन पर बंधन कैसे अनुभूति करेंगे? वह असंभव है। तो हमेशा याद रखिए कि निरंतर बदलते रहने वाले के प्रति बंधन बढ़ाना, बुद्धि की कमी को दर्शाता है।

याद रखिए कि आप नहीं जानते हैं कि अपरिवर्तनीय चीज क्या है। जानने वाला के बगैर बाकी सब कुछ बदलता रहता है। लेकिन वह हमेशा जानता रहता है। वह कभी भी रूप और विषय की तरह तैयार नहीं होगा। वह हमेशा कर्ता की तरह रहता है। मैं आपको देख सकता हूँ, लेकिन उसी तरह से मैं खुद को कैसे देख सकता हूँ? यह असंभव है क्योंकि ज्ञान का संबंध निर्माण होने के लिए दो विषय अनिवार्य हैं, जानने वाला और जानने वाला विषय (ज्ञाता और ज्ञेय)।

इसलिए जब मैं आपको देखता हूँ, आप जानने वाले विषय है (ज्ञेय है) और मैं जानने वाला व्यक्ति (ज्ञाता) हूँ, साथ में वह ज्ञान हम दोनों के बीच सेतु की तरह रहता है। लेकिन जब मैं खुद के बारे में जानने की कोशिश कर रहा हूँ, तो खुद को देखने के लिए सेतु का निर्माण कैसे करना है। तब अकेला मैं ही रहता हूँ ना। दूसरा किनारा नहीं है ना। सेतु का निर्माण कैसे करें? कैसे मैं अपने आपको जान सकता हूँ? मैं शाश्वत आत्मा का अनुभूति कैसे करूँ?

इसका समाधान, बदलती शक्ति-रूपों को छोड़े बिना, क्षणभंगुर मानकर वैराग्य में ना रहते हुए, उनसे ना चिपकते हुए, उनसे भागने की कोशिश ना करते हुए, उनसे युद्ध ना करते हुए, स्वच्छ रहकर उनमें प्रवेश कीजिए। परिवर्तन होने की अनुमति देते हुए उनके साथ आगे बढ़ीए।

सभी शक्तियां परमात्मा का प्रतिरूप है। इसलिए उन्हें देखकर डरो मत और हनसे दूर मत भागो। आप कहां भाग सकते हैं? आप कैसे भाग सकते हैं? हर जगह परिवर्तन ही है, तो फिर आप कहां जा सकते हैं। आप कहीं भी जाइए अनिवार्य से वहां भी परिवर्तन रहता है।

इसलिए भाग जाना व्यर्थ कार्य है। इसलिए भागने की कोशिश मत कीजिए। तो फिर हमें क्या करना है? परिवर्तन में जीना है। उसके साथ कड़ी मेहनत मत करो। उसके साथ चलिए। नदी में बहने की तरह, उसके साथ आप भी बह जाइए। तैरना भी मत। वो नदी आपको ले जाने की अनुमति दीजिए। उसके साथ युद्ध करते हुए अपनी उर्जा को व्यर्थ मत कीजिए। सिर्फ विश्रान्त से रहिए। शरीर को स्वेच्छा से छोड़कर नदी के प्रवाह के साथ सफर कीजिए। इस तरह करने से आप अचानक अपने आप का और शाश्वत आत्मा का अनुभूति प्राप्त करेंगे।

आप युद्ध करते वक्त आत्मा का अनुभूति नहीं कर सकते। युद्ध करने की कोई आवश्यकता नहीं है, क्योंकि आप स्वच्छ हो जाते हैं तो आपमें परिवर्तन प्रवेश नहीं कर सकता। अर्थात् शाश्वत में, अशाश्वत चीजें और परिवर्तन होने वाले चीजें प्रवेश नहीं कर सकेंगे। तो परिवर्तन से बाहर आने के लिए किसी मार्ग का चयन ना करते हुए, सिर्फ उसमें जीना है।

पकड़कर लटकते हुए रहना और भागना दोनों व्यर्थ है। इसके बजाय परिवर्तन होने के लिए अनुमति दीजिए। बदलाव से आपका कोई संबंध नहीं है। वह होता रहता है, वह होने के लिए आप की आवश्यकता नहीं है। आपके जन्म के पहले से ही यह दुनिया बदल रहा था, इसी तरह से आप मरने के बाद भी यह दुनिया बदलता रहेगा, तो अनावश्यक से परिवर्तन के बारे में व्यर्थ प्रयास क्यों करना। और किसी के साथ युद्ध मत कीजिए। क्योंकि युद्ध व्याकुलता, चिंता और पीड़ा को उत्पन्न करता है। इसके कारण आप अनावश्यक से परेशान हो जाते हैं। दुनिया जैसा है वैसा ही रहने के लिए अनुमति दीजिए।

दो प्रकार के लोग हैं जो बदलाव लाने की कोशिश कर रहे हैं। एक प्रकार के लोग दुनिया को जैसा है वैसा ही रहने की अनुमति नहीं देते हैं। वे इस दुनिया को बदलने के लिए कड़ी मेहनत से कोशिश करते रहते हैं। इन्हें क्रांतिकारी कहते हैं। दूसरे प्रकार के लोग ऐसी समझ से रहते हैं कि इस दुनिया पहले से ही बदल रहा है, इस बदलाव की तीव्रता को हम बड़ा नहीं सकते, कम भी नहीं कर सकते हैं, साथ में इसे रोक भी नहीं सकते। वे मानते हैं कि दुनिया पहले से ही बदल रहा है इसलिए हम खुद को नुकसान क्यों पहुंचाना है। इन्हें रहस्यवादी कहते हैं।

रहस्यवादी कहते हैं कि दुनिया को बदलने की आवश्यकता नहीं है। लेकिन रहस्यवादियों में भी दो प्रकार के लोग हैं। एक कहते हैं कि दुनिया को बदलने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन अपने आपको बदलने की कोशिश करनी चाहिए। वे भी विश्वास करते हैं कि परिवर्तन की आवश्यकता है, लेकिन वे मानते हैं कि दुनिया को नहीं खुद को बदलना चाहिए।

लेकिन दूसरे प्रकार के लोग कहते हैं कि खुद को भी बदलने की आवश्यकता नहीं है। यह सबसे गहरा आध्यात्मिक समझ है। न्यूएनर्जी का अनुसरण करने वाले लोगों को भी साधना करके इस स्थिति तक पहुंचना है। अंधकार⇒संध्या⇒रोशनी की तरह, विश्रान्त स्थिति में ही रहेंगे तो, माया⇒दिव्यमाया⇒दिव्यता उनके सामने एक के बाद एक सहज रूप से प्रकट होते हैं, इसलिए वे समझ लेते हैं कि कहीं सफर करने की जरूरत नहीं है। वे समझते हैं कि खुद

को भी बदलने की कोशिश करने की आवश्यकता नहीं है और विश्रांत रहते हुए हर एक को दिव्य से अनुभव करते हैं।

इसलिए बदलाव लाने की प्रयास को छोड़ने के बाद ही आप संपूर्ण विश्रांत ले पाएंगे। क्योंकि कोशिश रहने से आप विश्रांत नहीं पा सकते हैं। उत्सुकता रहता है, क्योंकि आपको लगता है कि भविष्य में कुछ अद्भुत हो सकता है। ऐसा व्यवहार आपको व्याकुलता में डाल देता है।

पहले से ही इस दुनिया और आप बदल रहे हैं। बदलाव अस्तित्व का स्वाभाविक तत्व है। तो इसके बारे में चिंता मत करो। आपकी अनुपस्थिति में भी बदलाव पहले से हो रहा है। इसलिए भविष्य के संबंधित उत्सुकता ना रखते हुए आपको उसमें सिर्फ तैरते हुए आगे बढ़ना होगा। तब अचानक से वह परिवर्तन होने के वक्त ही आपके भीतर अपरिवर्तनीय शाश्वत रहने वाला आत्मा का जागरूकता आप पाएंगे।

ऐसा इसलिए होगा क्योंकि जब आप विश्रांत रहते हैं तब परिवर्तन होने वाले अनुभव आपको कुछ खाली और विराम देंगे, अर्थात् परिवर्तन होने वाले अनुभव कुछ समय के लिए नहीं होंगे। तब आप शाश्वत का अनुभूति करेंगे। जब आप खुद को या इस दुनिया को बदलने की कोशिश करते हैं, तब आपके भीतर अचल और स्थिर रहने वाला आत्मा को आप नहीं पहचानेंगे। परिवर्तन लाने की उद्देश्य से चिपककर आप भी हिलते हुए सफर करने की वजह से, अचल और स्थिर रहने वाला आत्मा को आप पहचानने में विफल होंगे।

आपके चारों ओर सब कुछ परिवर्तन है। परिवर्तन ही आपका अनुभव बन जाता है, लेकिन आप ना हिलते हुए विश्रांत रहते हैं। इसलिए भविष्य के संबंधित विचारे आपके मन में नहीं होंगे। क्योंकि परिवर्तन में विश्रांत और स्वच्छ रहना ही आपका लक्ष्य बन जाता है। इसके कारण आप वर्तमान में रहेंगे। यह क्षण ही आपके लिए सब कुछ है। तभी अचानक से परिवर्तन ना होने वाला आत्मा का जागरूकता आप पाएंगे।

इस रवैया का कल्पना करना मुश्किल है। क्योंकि हमारा मन कुछ ना कुछ करने के लिए देखता है, लेकिन इस रवैया में जीवात्मा अर्थात् आप कुछ भी ना करते हुए विश्रांत रहना है। लेकिन यह रवैया छिपे हुए रहस्यों में से एक है। यदि आप इसका अनुभूति कर पाएंगे तो आप किसी के बारे में चिंतित होने की आवश्यकता नहीं पड़ेगा। यह एक पद्धति आपको सब कुछ देगा।

पहचान

ध्यान दें कि जीवन ही परिवर्तन है, लेकिन यह जानिए की इस परिवर्तन में ही स्थिर आत्मा है। सिर्फ उसकी अनुभूति कीजिए। यह अनुभूति ही आपको स्वेच्छा देगी। यही सत्य है। इसे जानने के तुरंत आप अद्वितीय बन जाते हैं।

इसलिए छाया और परछाइयों के साथ युद्ध मत करो। पूरा जीवन छाया की तरह है, क्योंकि परिवर्तन का अर्थ कुछ और नहीं बल्कि छाया है, शाश्वत का छाया है। अपरिवर्तित और स्थिर रहने वाला ही वास्तव है। दुनिया आपको परेशान नहीं करेगा। जब आप दुनिया में फस

जाते हैं, और आप स्वयं परिवर्तन की तरह तैयार होने की अनुभूति पाते हैं, तब समस्याएं पैदा होते हैं। सहज रूप से बदलती दुनिया के साथ अपने आप को ट्यून करेंगे, तो समस्याएं पैदा नहीं होंगी। जब परिवर्तन के साथ खुद को पहचानते हैं और जब आपको लगता है कि परिवर्तन आपकी इच्छा के अनुसार नहीं हो रहा है, तभी समस्या उत्पन्न होता है।

जब आप बीमारी के साथ रहते हैं, तब वास्तव में बीमारी आपको परेशान नहीं करता। जब आप बीमारी के साथ अपने आप को पहचानते हैं, और जब आप ऐसा अनुभूति करते हैं कि मुझे बीमारी हुआ है, तब आप परेशानी में फस जाते हैं। इसके अलावा आप राग-द्वेष से परे पहुंचकर बीमारी का अवलोकन करने से, बीमारी सिर्फ परिधि पर, शरीर पर हो रहा है, वह आपको नहीं, इसे समझने से वह आपको परेशान नहीं करेगा, बीमारी अपने आप ही बदलते हुए स्वास्थ्य की ओर बढ़ेगा। इसलिए कई समस्या रहने से भी उसका समाधान सिर्फ एक है, परिवर्तन होने वाले चीजों से अपने आपको ना पहचानते हुए सावधान रहना। जब आप परिवर्तनशील चीजों को पकड़कर लटक जाएंगे, तो आप सांसारिक लोगों की तरह तैयार हो जाएंगे। जब आप किसी भी चीज को पकड़कर ना लटकेंगे तो आप शाश्वत हो जाओगे।

लेकिन खुद को अल्पकालिक मानने वाले आप, अपने आप पर दृष्टि केंद्रित करके, अपने कोशिश के साथ स्वयं को बदलने से ही, आपके शारीरिक, मानसिक समस्याएं और बाहरी परिस्थितियां बदलते हैं। यदि आप ना बदले तो समस्याएं वैसे ही रहेंगे। अर्थात् आपको यह समझना होगा कि भागने, मारने और बदलने की स्वभाव से रहने वाले आप, विश्रान्त स्थिति को पहुंचना है। इसलिए आपको समझना है कि पहले आपको ही बदलना होगा, आप बदलने से बाहर अपने आप बदल जाएगा।

प्रयास

आप किसी भी साधना को, प्रयास करने से ही शुरू करते हैं। एक बार जब आप साधना करने में सफल हो जाते हैं, तो प्रयास गायब हो जाता है। सिर्फ शुरुआत में वह प्रयास की तरह दिखता है। यदि आप उसमें सफलता पाएंगे तो साधना आपकी सहयोग के बिना अपने आप ही हो जाता है। तब आपको कोई प्रयास करने की आवश्यकता नहीं होगा। तब प्रयास विश्रान्त में परिवर्तित हो जाता है। लेकिन यह होने के लिए आपको धीरज के साथ अभ्यास करके हासिल करना होगा।

मेरे द्वारा सुझाव की गई विभिन्न प्रकार के पद्धतियों का लक्ष्य एक ही है, आप विश्रान्त स्थिति को पहुंचना। आंतरिक परिवर्तन प्रयास करने से संभव नहीं होगा। प्रयास दबाव का कारण बनता है, यदि प्रयास रहता है तो आपको संपूर्ण विश्रान्त नहीं मिलेगा। यहां प्रयास ही बाधा बन जाता है। इन विषयों को मन में रखकर प्रयास करने से, आप उसे छोड़ने की सामर्थ्य को पाएंगे। अर्थात् ध्यान रखिए कि प्रयास करने का कारण, उस प्रयास को स्वाभाविक से छोड़ने के लिए ही है।

मैं यह नहीं कह रहा हूं कि आपको कुछ नहीं करना चाहिए, क्योंकि तब आप जैसे हैं वैसे ही रह जाएंगे। आपको कुछ ना कुछ करना होगा, क्योंकि मन आपको कुछ करने के लिए

मजबूर करता है। इस विषय को अवगत करते हुए साधना को जारी रखना है की केवल प्रयास करने से अपनी आकांक्षा को प्राप्त नहीं कर सकेंगे।

शुरुआत में करना आवश्यक है, कोई भी इसे नहीं छोड़ सकते, कोई भी इससे परे नहीं है। सभी को उससे गुजरना पड़ता है। लेकिन इसके माध्यम से ही सफर करते हुए, उस से परे जाना होगा, और विश्रान्त रहने की स्थिति को हासिल करना होगा। इस बात को ध्यान रखिए कि यह प्रयास का अर्थ परिवर्तन को बढ़ाना या कम करना या रोकने की कोशिश करना। सिर्फ विश्रान्त स्थिति को प्राप्त करने के लिए प्रयास को जारी रखना है। अर्थात् कर्ता विश्रान्त स्थिति को पहुंचने की लक्ष्य रखते हुए, करने की स्थिति से विश्रान्त रहने की स्थिति को पहुंचने के लिए प्रयास करना है।

अर्थात् दो तरह के कोशिश है, एक है दक्षिणावर्त प्रयास और दूसरा है वामावर्त प्रयास। दक्षिणावर्त प्रयास का अर्थ आपको अनिवार्य से उन प्रयासों को करना होगा, जब आप ऐसा प्रयास करते हैं तो वह कुछ हो सकता है। वामावर्त प्रयास का अर्थ आपको कुछ भी नहीं करना होगा। लेकिन जो अपने आप स्वाभाविक रूप से हो जाते हैं, उसे स्वीकार करके, स्वागत करके उसे होने देना है। उन्हें स्वागत करके स्वीकार करने के लिए आपको खुला रहना होगा। तब वे अपने आप विकसित होंगे।

इसलिए अपने प्रयास को विश्राम मत दीजिए। ऐसा करने से आपको सहज विश्रान्त नहीं मिलेगा। आप हर संभव प्रयास करें जो आप जानते हैं, तब अपने आप सहज रूप से एक क्षण आएगा, जहां आप थोड़े से प्रयास से ही आप विश्रान्त स्थिति को पहुंच जाएंगे।

** 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>