परिवर्तन

आपको सबसे पहले यह याद रखना होगा कि आपके द्वारा जाना गया हर चीज़ लगातार बदल रही है। आपके अलावा, द्रष्टा के अलावा, हर चीज़ बदल रही है। क्या आपने कभी ऐसी कोई चीज़ देखी है जो नहीं बदलती या परिवर्तित नहीं होती? यह सारा संसार परिवर्तन का एक अद्भुत और आश्चर्यजनक जीवन है। हालांकि, कुछ चीजें तेजी से बदलती हैं, जबकि अन्य धीरे-धीरे बदलती हैं।

आपको यह जानना होगा और हमेशा याद रखना होगा कि इस दुनिया में हर चीज़ अनित्य है अशाश्वत है, अर्थात् यह निरंतर बदल रही है। क्योंकि परिवर्तन को याद रखने से, आप सारे बंधनों से मुक्त हो जाएंगे। जब हर चीज़ बदल रही है, तो आप कैसे किसी चीज़ से जुड़ सकते हैं?

जब आप कुछ सुंदर देखते हैं, तो आपको लगता है कि यह हमेशा के लिए ऐसा ही रहेगा। फिर, आप इससे जुड़ जाते हैं। लेकिन गहराई से समझें - कभी भी यह उम्मीद न करें कि कुछ भी हमेशा के लिए वैसा ही रहेंगे। यदि आप जानते हैं कि कुछ उस क्षण खूबसूरत रहता है लेकिन कुछ समय के बाद कुरूप हो जाता है, तो आप उन पर बंधन कैसे अनुभूति करेंगे? यह असंभव है। इसलिए, हमेशा याद रखें कि निरंतर बदल रही चीज़ों से जुड़ना मूर्खता का प्रतीक है।

याद रखें कि आप नहीं जानते हैं की अपरिवर्तनीय चीज क्या है। सिवाय द्रष्टा या कर्ता के, बाकी सब कुछ निरंतर बदल रहा है। लेकिन द्रष्टा हमेशा जानता रहता है, कभी भी वस्तु नहीं बनता। यह कभी कोई रूप नहीं लेता, विषय नहीं बनता। वह हमेशा कर्ता की तरह रहता है। मैं आपको देख सकता हूं, लेकिन मैं स्वयं को उसी तरह कैसे देख सकता हूं? यह असंभव है क्योंकि ज्ञान के संबंध में दो चीजें अनिवार्य हैं: जानने वाला या द्रष्टा और जानने वाला विषय (ज्ञाता और ज्ञेय) (subject and object)।

इसलिए जब मैं आपको देखता हूं, आप जानने वाले विषय है (ज्ञेय है) और मैं जानने वाला व्यक्ति (ज्ञाता) हूं, साथ में वह ज्ञान हम दोनों के बीच सेतु की तरह रहता है। लेकिन जब मैं स्वयं को जानने की कोशिश करता हूं, तो मैं स्वयं को देखने के लिए कैसे सेतु बना सकता हूं? तब मैं अकेला हूं, किसी दूसरे किनारे के बिना। तो मैं सेतु कैसे बना सकता हूं? मैं स्वयं को कैसे जान सकता हूं? मैं शाश्वत आत्मा का अनुभव कैसे कर सकता हूं?

समाधान यह है कि बदलती ऊर्जा-रूपों को न त्यागें, न उन्हें अशाश्वत मानकर वैराग्य भाव रखें, न उनसे जुड़ें, न उनसे भागने की कोशिश करें, न उनसे लड़ें। इसके बजाय, स्वच्छ रहकर आकाश के साथ एक होकर परिवर्तन में प्रवेश करें, परिवर्तन को होने दें, बिना चिपके, और उनके साथ चलें।

सारी ऊर्जा-रूप भगवान के प्रतिबिंब हैं। इसलिए, उनसे न डरें और न उनसे भागने की कोशिश करें। आप कहाँ भाग सकते हैं? आप कैसे भाग सकते हैं? परिवर्तन हर जगह है, इसलिए आप इसके बिना कहीं नहीं जा सकते। जहाँ भी आप जाएँ, परिवर्तन वहाँ होगा। इसलिए, भागने की कोशिश व्यर्थ है। तो क्या करें? परिवर्तन में जीना। इसके साथ संघर्ष न करें। इसके साथ बहें। नदी की तरह बहें। धारा के विरुद्ध तैरने की कोशिश न करें। नदी आपको ले जाने दें। इसके साथ लड़ने में अपनी ऊर्जा बर्बाद न करें। बस आराम करें। अपने शरीर को स्वतंत्र रखें और नदी की धारा के साथ बहें। अगर आप ऐसा करते हैं, तो आप अचानक अपने आप को और शाश्वत आत्मा को महसूस करेंगे।

जब आप लड़ रहे होते हैं, तो आप इन चीजों का अनुभव नहीं कर सकते। लड़ने की कोई जरूरत नहीं है, क्योंकि अगर आप शुद्ध हैं, तो परिवर्तन आपके अंदर प्रवेश नहीं कर सकता। इसका मतलब है कि अशाश्वत और बदलती चीजें शाश्वत में प्रवेश नहीं कर सकतीं। इसलिए, परिवर्तन से बाहर निकलने का रास्ता खोजने के बजाय, इसके अंदर जीना सीखें। इसे स्वीकार करें और इसके साथ रहें, इसे प्रतिरोध न करें या भागने की कोशिश न करें।

चिपके रहना और भागना दोनों ही व्यर्थ हैं। इसके बजाय, परिवर्तन को होने दें। आप परिवर्तन के लिए जिम्मेदार नहीं हैं; यह आपके साथ या आपके बिना हो रहा है। आपके जन्म से पहले भी दुनिया बदल रही थी और आपके जाने के बाद भी बदलेगी। तो फिर परिवर्तन के साथ अनावश्यक संघर्ष करने की क्या जरूरत है? किसी भी चीज से लड़ना नहीं चाहिए, क्योंकि लड़ने से उत्तेजना, चिंता, और दर्द होता है, जिससे आपको अनावश्यक परेशानी होती है। दुनिया को जैसी है वैसी ही रहने दें।

क्रांतिकारी- रहस्यवादी

दो प्रकार के लोग हैं जो परिवर्तन लाने की कोशिश करते हैं। पहले प्रकार के लोग दुनिया को जैसी है वैसी ही रहने नहीं देते। वे दुनिया को बदलने की कोशिश करते हैं और ऐसा करने के लिए संघर्ष करते हैं। उन्हें क्रांतिकारी कहा जाता है। दूसरे प्रकार के लोग समझते हैं कि दुनिया शुरू से ही बदल रही है, और इस परिवर्तन की तीव्रता को बढ़ाया या घटाया नहीं जा सकता, न ही इसे रोका जा सकता है। वे सोचते हैं, "जब दुनिया पहले से ही बदल रही है, तो हमें संघर्ष क्यों करना चाहिए?" उन्हें रहस्यवादी कहा जाता है।

रहस्यवादी कहते हैं कि दुनिया को बदलने की कोई जरूरत नहीं है। लेकिन रहस्यवादियों में भी दो प्रकार के लोग होते हैं। एक प्रकार के लोग कहते हैं कि दुनिया को बदलने की कोई जरूरत नहीं है, लेकिन वे खुद को बदलने की कोशिश करते हैं। वे भी मानते हैं कि परिवर्तन आवश्यक है, लेकिन दुनिया को बदलने के बजाय, वे खुद को बदलने में विश्वास रखते हैं।

लेकिन दूसरे प्रकार के लोग कहते हैं कि खुद को बदलने की भी जरूरत नहीं है। क्योंकि सीमित चीजें स्वाभाविक रूप से हमेशा बदल रही हैं, वे समझते हैं कि अपने सीमित व्यक्तित्व भी स्वाभाविक रूप से बदल रहा है और आराम करता है। यह सबसे गहरी आध्यात्मिक समझ है। यहां तक कि न्यूएनर्जी के अनुयायियों को भी साधना के माध्यम से इस अवस्था तक पहुंचना चाहिए। अंधकार⇌संध्या⇌रोशनी की तरह, विश्रांत स्थिति में रहेंगे तो,

माया⇌दिव्यमाया⇌दिव्यता उनके सामने एक के बाद एक सहज रूप से प्रकट होते है। इसलिए, वे समझते हैं कि खुद को बदलने की कोशिश करने की जरूरत नहीं है, जिसका अर्थ है कि सीमित जीवात्मा, स्वाभाविक रूप से, हमेशा बदल रहा है, और वे आराम से रहते हुए सब कुछ दिव्य के रूप में अनुभव करते हैं।

केवल जब आप परिवर्तन पैदा करने के प्रयास को छोड़ते हैं, तभी आप वास्तव में आराम कर सकते हैं। क्योंकि जब तक आप प्रयास कर रहे हैं, तब तक आप आराम नहीं कर सकते। उत्सुकता रहता है, क्योंकि आपको लगता है कि भविष्य में कुछ अद्भुत होगा। यह मानसिकता आपको परेशान रखती है।

दुनिया और आप शुरू से ही बदल रहे हैं। परिवर्तन अस्तित्व का स्वाभाविक सार है। तो इसके बारे में चिंता न करें। यह आपके साथ या आपके बिना हो रहा है। तो भविष्य के लिए उत्तेजना के बिना, बस इसमें तैरते हुए, बिना किसी आसक्ति के, आगे बढ़ें। 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, बदलते अनुभव कुछ समय के लिए नहीं होंगे, वे सो जाएंगे। तब आप बिना सोये यदी शांति से रहे तो आप शाश्वत का अनुभूति करेंगे। जब आप खुद को या दुनिया को बदलने की कोशिश करते हैं, तो अपने भीतर अचल और स्थिर रहने वाला आत्मा को आप नहीं पहचानेंगे। परिवर्तन लाने की आपकी इच्छा आपको भी गतिमान और यात्रा करने के लिए प्रेरित करती है, इसलिए अचल और स्थिर रहने वाला आत्मा को आप पहचानने में विफल होंगे।

आपके चारों ओर सब कुछ बदल रहा है। परिवर्तन आपके अनुभव बन जाता है, लेकिन आप शांत और आराम से रहते हैं। इसलिए, भविष्य के बारे में विचार आपके मन में नहीं उठते। क्योंकि परिवर्तन के बीच में शांत और अविचलित रहना, पवित्र और आराम से रहना, आपका

लक्ष्य बन जाता है। यह आपको वर्तमान में रहने में मदद करता है। यह पल ही आपका एकमात्र सत्य है। केवल तभी अचानक आपको अपरिवर्तित आत्मा का ज्ञान होगा।

इस दृष्टिकोण को कल्पना करना मुश्किल है। क्योंकि हमारे मन हमेशा सक्रिय रहते हैं, कुछ करने की इच्छा रखते हैं, लेकिन इस दृष्टिकोण में, आप, जीवात्मा, बिना कुछ किए शांत और आराम से रहना चाहिए। लेकिन यह दृष्टिकोण एक छुपा हुआ रहस्य है। यदि आप इसे अनुभव कर सकते हैं, तो आपको किसी बात की चिंता नहीं करनी पड़ेगी। यह एक तकनीक आपको सब कुछ देगी।

पहचान

ध्यान दें कि जीवन स्वयं परिवर्तन है, लेकिन इस परिवर्तन में स्थिर आत्मा मौजूद है। बस इसकी उपस्थिति को महसूस करें। यह अनुभव आपको स्वतंत्रता देगा। यह सत्य है। जैसे ही आप यह समझेंगे, आप एक अद्वितीय व्यक्ति बन जाएंगे।

तो छायाओं और प्रतिबिंबों से लड़ना बंद करो। सारा जीवन छायाओं जैसा है, क्योंकि परिवर्तन कुछ नहीं है, केवल शाश्वत, अविनाशी की छाया है। केवल वही सच है जो अपरिवर्तनशील, स्थिर, अचल, शाश्वत है।

दुनिया आपको चोट नहीं पहुंचाती। समस्याएं तब उत्पन्न होती हैं जब आप दुनिया में उलझ जाते हैं और बदलाव महसूस करते हैं। यदि आप स्वाभाविक रूप से बदलती दुनिया के साथ तालमेल बैठाते हैं और बदलती चीजों से जुड़ते नहीं हैं, तो समस्याएं उत्पन्न नहीं होंगी। जब आप बदलाव के साथ अपनी पहचान बनाते हैं और आपको लगता है कि परिवर्तन आपकी इच्छा के अनुसार नहीं हो रहा है, तभी समस्या उत्पन्न होता है।

जब आप अस्वस्थ होते हैं, तो अस्वस्थता स्वयं आपको दर्द नहीं देती है। आप तब दर्द महसूस करते हैं जब आप अस्वस्थता के साथ अपनी पहचान बनाते हैं और सोचते हैं 'मैं अस्वस्थ हूँ'। या फिर, आप तब भी दर्द महसूस करते हैं जब आप स्वास्थ्य के साथ अपनी पहचान बनाते हैं।

इसलिए, अपने बोलने के तरीके को बदलें। 'यह मेरा विचार है' नहीं कहें, क्योंकि इसका अर्थ है कि आप उस विचार के साथ अपनी पहचान बना रहे हैं। इसके बजाय, 'यह मेरे मन से जुड़ा हुआ विचार है, मेरे पिछले मन से जुड़ा हुआ विचार है' कहें। फिर, बस शब्दों और भाषा के कारण, बनाई गई दूरी का अनुभव करें।

जब आप कहते हैं 'मैं अस्वस्थ हूँ', तो कोई दूरी नहीं होती है। लेकिन जब आप कहते हैं 'मेरा शरीर अस्वस्थ है', तो थोड़ी दूरी बन जाती है। और जब आप कहते हैं 'मैं जानता हूँ कि मेरा शरीर अस्वस्थ है', तो और भी अधिक दूरी बन जाती है। जितनी अधिक दूरी होगी, उतना ही कम आप अस्वस्थता का अनुभव करेंगे।

इसलिए, यदि आप राग-द्वेष से परे जाकर अपनी बीमारी का अवलोकन करते हैं, और जब आप समझते हैं कि: बीमारी आपको नहीं हो रही है, यह केवल परिधि में, शरीर में हो रही है, और बीमारी अपने आप लगातार बदलती जा रही है और स्वास्थ्य की ओर बढ़ रही है, तो यह आपको दर्द नहीं पहुंचाएगी।

तो, चाहे आपके कितने भी समस्याएं हों, समाधान केवल एक ही है - बदलती चीजों के साथ अपनी पहचान न बनाने का ध्यान रखना। जब आप किसी ऐसी चीज को पकड़ते हैं जो बदलती है, तभी आप सांसारिक बनते हैं। अगर आप किसी चीज को नहीं पकड़ते हैं और इसके बजाय अविनाशी को पकड़ते हैं, तभी आप शाश्वत रहेंगे।

लेकिन इस समय आपको लग रहा है कि मैं नश्वर जीवात्मा हूं। इसलिए, अपने आप पर ध्यान केंद्रित करते हुए, अपने प्रयास से यदि आप खुद को बदलते हैं, केवल तब शरीरिक मनसिक समस्याएं और बाहरी परिस्थितियां बदलेगी। यदि आप नहीं बदलते हैं, तो वे वैसे ही रहेंगी। इसका मतलब है कि आपको अपने दृष्टिकोण को भागने, मारने, बदलने से हटाकर, सब कुछ जैसी है वैसी ही स्वीकार करना होगा (accept as it is) और विश्राम की स्थिति में पहुंचना होगा। तो, समझें कि पहले खुद को बदलना होगा, और जब आप बदलेंगे, तो बाहरी परिस्थितियां अपने आप बदल जाएंगी।

प्रयास

कोई भी आध्यात्मिक अभ्यास जिसे आप शुरू करते हैं, वह प्रयास की तरह दिखता है। पहले, यह संघर्ष की तरह लगता है। लेकिन अगर आप उस अभ्यास में सफल हो जाते हैं, तो प्रयास गायब हो जाता है। अगर आप सफलता प्राप्त कर लेते हैं, तो अभ्यास आपकी भागीदारी के बिना, बिना प्रयास के होता है। फिर, आपको कोई प्रयास नहीं करना पड़ता है। प्रयास आराम में बदल जाता है। लेकिन इस स्तर तक पहुंचने के लिए, आपको धैर्यपूर्वक और दृढ़ता से अभ्यास करना होगा।

मैं जो तरीके सुझाता हूँ, उनका एक ही उद्देश्य है: आपको आराम की स्थिति में पहुँचाना। अंदरूनी परिवर्तन प्रयास से नहीं होता। प्रयास तनाव पैदा करता है, और जब तक प्रयास है, आप पूर्ण आराम नहीं प्राप्त कर सकते। प्रयास स्वयं बाधा बन जाता है। इस बात को ध्यान में रखते हुए, अगर आप प्रयास करेंगे, तो आप प्रयास को छोड़ने की क्षमता भी प्राप्त करेंगे। इसका अर्थ है कि प्रयास करने का कारण यह है कि आप स्वाभाविक रूप से उस प्रयास को छोड़ना।

मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि आप कुछ नहीं करें, क्योंकि तब आप उसी पुरानी स्थिति में रहेंगे। आपको कुछ करना होगा, क्योंकि आपका मन आपको कुछ करने के लिए मजबूर करता है।

ध्यान रखें कि केवल प्रयास करने से आपको वह नहीं मिलेगा जो आप चाहते हैं, और अभ्यास जारी रखें।

प्रारंभ में प्रयास करना आवश्यक है; कोई भी इससे बच नहीं सकता, और कोई भी इससे परे नहीं है। हर किसी को प्रयास के माध्यम से गुजरना होगा। लेकिन इसके माध्यम से ही सफर करते हुए, उस से परे जाना होगा, और विश्रांत रहने की स्थिति को प्राप्त करना होगा। इस बात को ध्यान रखिए कि यह प्रयास का अर्थ परिवर्तन को बढ़ाना या कम करना या रोकने की कोशिश करना।

प्रयास केवल आराम प्राप्त करने के लिए जारी रखना चाहिए। अर्थात, कर्ता विश्रांत स्थिति को पहुंचने की लक्ष्य रखकर, करने की स्थिति से विश्रांत रहने की स्थिति को पहुंचने के लिए प्रयास करना है।

यानि प्रयास दो प्रकार के होते हैं एक दक्षिणावर्त प्रयास और दूसरा वामावर्त प्रयास। दक्षिणावर्त प्रयास का मतलब, आपको अनिवार्य रूप से करना होगा। जब आप ये प्रयास करते हैं तभी वहां कुछ घटित होता है।

इसका मतलब है कि जिन चीजों से आप मजबूती से जुड़े हुए हैं, उनसे अलग होना, इसका मतलब है कि सकारात्मक, नकारात्मक, तटस्थ; अच्छा, बुरा, तटस्थ; पृथ्वी, जल, अग्नि और वायु तत्वों से अप्रभावित रहना; और अपरिवर्तनीय, स्थिर, अचल आत्मा या आकाश के सात चिपके रहना। ये है दक्षिणावर्त प्रयास का मतलब।

वामावर्त प्रयास का मतलब, आपको कुछ नहीं करना चाहिए। लेकिन जो कुछ भी अपने आप होता है, आपको उसे स्वीकार करना चाहिए, उसका स्वागत करना चाहिए और उन्हें होने देना

चाहिए। आपको उसका स्वागत करने और उसे स्वीकार करने के लिए तैयार रहना चाहिए। फिर वे अपने आप विकसित हो जाएँगे।

इसलिए अपने प्रयास को आराम मत दो। अगर आप ऐसा करोगे तो आप सहज विश्राम नहीं पा सकोगे। आप वो सारे प्रयास करते रहो जो आपको मालूम है। फिर सहज रूप से एक क्षण आता है, थोड़े से प्रयास से ही आप विश्राम की स्थिति में 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**