

## समस्याएं

### अनुकूलता

अभ मनुष्य एक बीज की तरह है। वह संपूर्ण जागरूकता में नहीं है, वह चेतना नहीं है। लेकिन कई लोग सोचते हैं कि: मैं ही चेतना हूं, आत्मा हूं, परमात्मा हूं। यह सबसे खतरनाक जहरीला विश्वास है। क्योंकि यदि आप पहले से ही स्वयं को चेतना मानते हो, तो आपको परमात्मा बनने का कोई मौका नहीं मिलेगा। एक बीज खुद को एक वृक्ष के रूप में महसूस करते हुए, यदि मानता है कि फूल खिलना पहले ही शुरू हुआ है, तो बीज को विकसित होने का मौका नहीं होगा। इस तरह बीज अपने आपको पूरी तरह से धोखा दे रहा है।

लेकिन यदि आप सोचते हैं कि मैं चेतना नहीं हूं, वह आपकी अहंकार को ध्वंस करता है। आप चकनाचूर हो जाते हैं। फिर भी यदि आप स्वीकार करते हैं कि आप चेतना नहीं हैं, तो लक्ष्य बहुत समीप में होगा।

मानव का सभी विश्वास अनुकूल और आरामदायक है, लेकिन खतरनाक भी है। क्योंकि इसकी वजह से विकसित होने की संभावना पूरी तरह से असंभव हो जाता है। इसलिए आपको यह पहचानना होगा कि आप जेल में एक कैदी की तरह, शरीर और मन में एक कैदी की तरह जी रहे हैं। तभी विकास संभव होगा।

आप चेतना अवस्था में नहीं हैं, अचेतना अवस्था में जी रहे हैं। एक रोबो की तरह, वस्तु की तरह, यंत्र की तरह आप काम कर रहे हैं। आपमें और उनमें क्या अंतर है? तो आपको इस विषय को जागरूकता में लाना होगा कि आप चेतना में नहीं हैं। यही जागरूकता की ओर पहला कदम होगा।

लेकिन यदि बीज अपनी स्थिति को पार करता है, तो यह खतरे का स्वागत करने की तरह है। बीज सुरक्षित रहता है, लेकिन वृक्ष हमेशा खतरे के साथ ही रहता है। बीज - निर्जीव रहता है, वृक्ष - सजीव, संवेदनशील और असुरक्षित रहता है। वृक्ष को प्रकृति में होने वाले सभी परिवर्तनों को सहन करना पड़ता है।

आप जागरूकता में रहकर साहसिक, खतरे और भयभीत कार्यों का चयन करने से ही विकास संभव होगा। अर्थात् जब आप अनजान मार्ग में सफर करते हैं तभी आपका विकास होगा। जब आप जोखिम लेते हैं तभी आप विकसित होंगे। मां की गर्भ से बाहर आना पहला जन्म है। अपनी ही अचेतन अवस्था से जन्म लेकर जागरूक बनना आपका दूसरा जन्म होगा। इसी शरीर में दूसरा जन्म लेने से ही परमात्मा को जान सकते हैं। इस तरह जो व्यक्ति पुनर्जन्म लेता है उसे द्विज कहा जाता है।

### संवेदनशीलता

संवेदनशीलता चेतना पर आधारित है। आप जितना चेतना से रहते हैं उतना ही संवेदनशील हो जाते हैं। लेकिन चेतना से रहना खतरनाक है। क्योंकि चेतना आपके चारों ओर होने वाले विषयों के प्रति संवेदनशीलता (सूक्ष्म तत्व) को पैदा करता है। अर्थात् ध्यान करने से

चेतना विस्तार होता है, इसकी वजह से संवेदनशीलता भी बढ़ता है। ऐसा बढ़ना आपके समस्याओं को जोड़ता है। क्योंकि संवेदनशीलता का अर्थ हर अनुभव को संपूर्ण तीव्रता से अनुभव करना।

आपके पास जो कुछ भी है, उसे आपके सभी भागों को एक साथ मिलकर अनुभव करना है। इसलिए यदि आपके पास कोई भी अनुभूति है तो उसके साथ संवेदनशील से रहकर, आपके भीतर की सभी भागों को उसे व्यापित करना है, साथ ही हर संभावना के लिए तैयार रहना है, तभी आप चेतना जैसे परमात्मा जैसे तैयार होने में सक्षम होंगे।

अपमान को एक साधारण व्यक्ति की तुलना में एक ध्यानी ही अधिक तीव्रता से अनुभूति करता है। क्योंकि ध्यानी ना होने वालों की जागरूकता स्पष्ट नहीं होता। लेकिन जब ध्यान करना शुरू करते हैं, तो फिर से छोटे बच्चों के गुण जागृत होंगे, संवेदनशीलता दुबारा ताजगी से विकसित होंगे। सारे बादल गायब होकर सब कुछ स्पष्ट दिखता है, जो भी होता है वह और गहरा होगा। इसके कारण आप दुख को और सुख को भी अत्यधिक प्रतिक्रिया देंगे। सिर्फ अपने दुखों को ही नहीं, बल्कि दूसरों के बाधाओं को भी महसूस करेंगे, इसकी वजह से आपको अधिक दुख होगा। इसी तरह से दूसरों के सुख को भी महसूस करेंगे, इसके कारण आपको सुख भी मिलता है।

यह स्थिति आपको, आपकी परिवार के सदस्यों को और आपकी मित्रों को समस्या उत्पन्न करता है। आपमें आने वाले परिवर्तन को वे समझ नहीं पाते हैं। क्योंकि वे उम्मीद करते हैं कि ध्यान करने से मानव शांत रहता है, लेकिन यहां विपरीत हो रहा है। लेकिन यह समझना है कि शांत स्थिति तुरंत नहीं आएगा, वह अंत में प्राप्त होने वाला लक्ष्य है, इसके लिए ध्यान एक वाहन की तरह है। ध्यान से ज्ञान को प्राप्त करके राग-द्वेष से परे पहुंचने से ही शांत स्थिति प्राप्त होगा।

तो इसके लिए आसान समाधान, जिम्मेदारी लेते हुए कि मेरे जीवन के लिए मैं ही सृष्टिकर्ता हूं, और महसूस करना है कि इस दुनिया में रहने वाले सारे गुण, सभी पात्र को गत जन्म में ही निभा चुका हूं, दूसरों को परेशान किए बिना, उन सभी को अकेले अपने आप अनुभव करना है। इसके बारे में अधिक जानकारी के लिए सूत्रधार, मार्गदर्शक, पिछले जन्म और रस-विधा टॉपिक पढ़िए। इस तरह दुनिया और माया को संपूर्ण तीव्रता से अनुभव करने से ही परमात्मा को भी संपूर्ण से अनुभव करने में सक्षम होंगे।

साथ ही अपने द्वारा किए गए हर एक पिछले जन्म के कर्म को अनुभव करके स्वच्छ करने के लिए दो दिन या दो साल या दो जन्म लग सकता है। यह आपकी श्रद्धा पर निर्भर करता है। मैं पाप-पुण्य करके उनके माध्यम से उपलब्ध कर्म परिणामों को अनुभव करके उनसे परे पहुंचकर: मेरे भीतर जो भी है, मेरे भीतर होने वाले सारे गुण, वे हर जगह हर चीज में है इसलिए - मैं ही सब कुछ हूं, सब कुछ मैं ही हूं, मैं निराकार हूं और साकार भी हूं, सर्वत्र सब कुछ मैं ही व्याप्त हूं, दिखने वाला सारा जगत मेरा प्रतिबिंब है, वे जो भी क्रियाएं कर रहे हैं वह सब कुछ मेरा अभिव्यक्त है, इन्हें अनुभवपूर्वक से जानने के लिए ही मैं इस भूमि पर

आया हूँ, इस कल्पना को रखते हुए उसे अंधविश्वास करना है और उसके बाद सिर्फ अच्छे गुणों के प्रति आकर्षित ना होते हुए, आप सारे गुणों को जितना इष्ट के साथ अनुभव करते हैं, उतना ही शीघ्र उनसे बाहर आएंगे।

इसी तरह से यदि आप एक ही बार सुख-दुख, सफलता-असफलता को अनुभूति करते हैं, तो आप संतुलन के साथ रहने में सक्षम होंगे। साथ ही आपमें होने वाले प्रक्रिया और इस ब्रह्मांड में होने वाले प्रक्रिया को आप पूरी तरह समझने से, संवेदनशीलता से उत्पन्न होने वाले सुख-दुख गायब होकर करुणा जागृत होगा।

लेकिन संवेदनशीलता ना होने से आप अनुकूल महसूस करते हैं। क्योंकि आप निर्जीव रहते हुए दूसरों को और इस ब्रह्मांड को भी परवाह ना करते हुए रह सकते हैं। आपका विकास को रोककर वर्तमान स्थिति को ही जारी रखते हुए आपका और दूसरों का सुख-दुखों को संपूर्ण तीव्रता से अनुभूति ना करते हुए रह सकते हैं।

इस अनुकूलता रहने के कारण ही मनुष्य एक बीज की तरह जी रहा है। मेरी दृष्टि में त्याग का अर्थ सिर्फ इस अनुकूलता को छोड़ना ही है। घर और परिवार को छोड़ना बहुत छोटी सी बात है। लेकिन अनुकूलता के साथ जुड़ी हुई मन को छोड़ना बहुत मुश्किल काम है।

### **धर्म-संकट**

अनुकूलता से जुड़ी मन के साथ रहने से भी, रिस्क (जोखिम) ना लेने से भी, ध्यानपूर्वक योजना को बनाकर उसके अनुसार आपके जीवन को जारी रखने से भी, हर मनुष्य के जीवन में कठिन समस्याएं उत्पन्न होने का मौका है। उन समस्याओं का समाधान मानसिक (उपस्थित अनुकूल मन से) या परमात्मा की ओर कदम बढ़ाने से पा सकते हैं।

तब एक तरफ परमात्मा रहता है, दूसरा तरफ अनुकूलता के साथ जुड़ी मन रहता है। अर्थात् एक तरफ धर्म रहता है, दूसरा तरफ ज्ञात (जाना हुआ) मार्ग रहता है। इसे धर्म-संकट कहते हैं। धर्म का आचरण करना मुश्किल होकर, धर्म को त्यागना ही आपको सुख दे सकता है। अर्थात् अनजान रहस्य मार्ग में सफर करना मुश्किल होकर, ज्ञात मार्ग में सफर करना आपको आरामदायक लगता है।

इस तरह हर एक के जीवन में धर्म-संकट उत्पन्न होते रहते हैं। लेकिन कई लोग इस परिस्थिति में उत्पन्न हुई धर्म-संकट को पहचानने में विफल होते हैं। उन्हें इस संघर्ष के बारे में कुछ पता नहीं होगा। जैसे एक मक्खी चीनी की ओर आकर्षित होता है, वैसे ही ऐसे लोग भी बिना कोशिश सुख की ओर, अनुकूलता की ओर आकर्षित होते हैं।

वास्तव में धर्म-संकट क्षणों को ऐसे मानना है कि, वे परमात्मा जैसे आपको परिवर्तन करने वाले क्षण है। आप समस्याओं से ना भागते हुए, अल्पकालिक सुखों की ओर आकर्षित ना होते हुए, यदि आप धर्म पर दृढ़ से खड़े होते हैं, तो आप परमात्मा में रूपांतरित होना असंभव नहीं है। अनुकूलता से जुड़ी हुई मन के साथ रहने से आप सुख प्राप्त कर सकते हैं, आयुष्य बढ़ सकती है, लेकिन आपका व्यक्तित्व नष्ट हो जाता है, आप उदास हो जाते हैं, परमात्मा

की शक्ति से आप सदैव के लिए दूर हो जाते हैं। इसलिए रिस्क ना लेना ही रिस्क बन सकता है, तो इसके बारे में अनिवार्य से सोचिए।

यहां धर्म का अर्थ दैविक गुणों को विकसित करते हुए यह जानना है कि मैं स्वयं परमात्मा हूं। अधर्म का अर्थ अपने आपको अच्छा या बुरा व्यक्ति मानते हुए, व्यतिरेक के साथ युद्ध करते हुए, करुणा को बढ़ाने के लिए ना देखते हुए, सांसारिक माया में द्वंद्व में फंसे रहना। धर्म के बारे में अधिक जानकारी के लिए धर्म टॉपिक पढ़िए।

### **काला जादू**

यह सारा सृष्टि अनंत ऊर्जा से भरा हुआ है। ध्यान करने से आपको यह उपलब्ध हो जाता है। इसलिए दूसरों से अच्छी-उर्जा चुराने के लिए मत देखो। साथ ही सहानुभूति से दूसरों की बुरे ऊर्जा को स्वीकार मत करो। ऐसा करने से समस्याएं आपको घेर लेते हैं, और वही समस्याएं आपको आते हैं। इसलिए दूसरों के सुख-दुख, वापस उन्हीं के पास भेजिए। अर्थात् हमें संकल्प करना है कि, यदि वह मेरे या मेरे पिछले जन्म के संबंधित है, तो स्वच्छ ऊर्जा मे परिवर्तित होकर मुझमें एकीकृत हो जाना है; यदि वह दूसरों का है, तो वापस उनके पास जाना है।

कुछ लोग जानबूझकर काला जादू करके बुरे शक्तियों को आप के प्रति प्रयोग कर सकते हैं। तब उनके साथ बुरा होने के लिए ना सोचते हुए, केवल इन शक्तियों को वापस उनके पास भेजिए। तब उनके भीतर का परमात्मा ही तय करता है कि उन्हें कैसा सजा देना है। यह याद रखिए कि हमें जानने की आवश्यकता नहीं है कि, यह कहाँ से आया है। इसलिए दूसरों से अच्छे-बुरे शक्तियों को स्वीकार ना करते हुए, आपके भीतर के अच्छे-बुरे शक्तियों को दूसरों को ना भेजते हुए, ध्यान करके इस सृष्टि में रहने वाला स्वच्छ उर्जा को सीधे ग्रहण कीजिए।

### **कठिनाइयाँ-परेशानियां-समस्याएं**

अनुभव-ज्ञान अभिवृद्धि और गहरी समझ देता है। ज्ञान के माध्यम से आप विस्तार होते हैं। परेशानी और कठिनाइयां आपके विकास के लिए मदद करते हैं। दुख अभिवृद्धि के व्यतिरेक नहीं है। बेशक कठिनाइयां आपको परेशान कर सकते हैं, लेकिन वे आपको गहरी समझ भी देते हैं। आप जितने विभिन्न दुखों का अनुभव करते हैं, तो उतना ही गहरी आयामों तक आप पहुंचेंगे।

जब मन दर्द को महसूस करना आरंभ करता है, जब मन उसके बारे में सोचता है, जब उसका अर्थ समझना चाहता है और सोचता है कि इसे कैसे पार करना है, तब वह दुख की तरह तैयार होकर बाद में स्वच्छ हो जाता है। पार करने के लिए ना सोचते हुए, आप सिर्फ दर्द को महसूस करने से, वह गहराई के बिना सिर्फ ऊपर रहते हुए, स्वच्छ हुए बिना मन विचारों से ही भरा रहता है।

आध्यात्मिकता का अर्थ दुखों से दूर भाग जाना नहीं, उसका अर्थ उनके साथ जीना है। आप उनके साथ रहने से, एक दिन अनिवार्य से वे गायब होजाते हैं, साथ ही आपका जागरूकता भी बढ़ता है। स्वीकार करना है कि दुख संवृद्धि और शिक्षण में एक भाग है। जब

आपका चेतना दुखों से परे पहुंचता हैं, तब दुख गायब हो जाते है। आप उनसे भाग जाने का मतलब आप अपनी किस्मत से भागने की कोशिश करने की तरह है। साथ ही दुखों को एक वाहन की तरह उपयोग करके, परे जाने की अवसर को खोने की तरह है। यहां समझे कि किस्मत का अर्थ, यह जानना है कि मैं ही परमात्मा हूं जो सर्वत्र व्यापित है।

लेकिन मानव का स्वभाव हमेशा अपने आप और अपनी परिवार के लिए सिर्फ सुख का कामना करता है। इस कारण से ही हम सदा परिश्रम और कठिनाई से दूर रहना चाहते है। हमारे सुख और सुविधाओं को बढ़ाने के लिए कोशिश करते रहते है। आपके जीवन में आप क्या कर रहे हैं, उसका अवलोकन कीजिए। क्या आप अपने संतान को सदा सुख - सुविधाओं को प्रदान करने के लिए सोच रहे है? लेकिन आपने कभी भी सोचा है कि सिर्फ सौकर्य से क्या लाभ होगा? सिर्फ सुख - सुविधाओं को पाने से उनका जीवन कैसा होगा?

जैसे व्यायाम करने से देह की शक्ति बढ़ता है, जैसे मेहनत करने वाला ही सुखद से सो सकता है, वैसे ही जब आपका शरीर कड़ी मेहनत करता है, तभी ज्यादा स्वास्थ्य रहता है। बुद्धि भी जटिल समस्याओं का सामना करने से ही प्रकाशमान होता है। इसे हम सभी ने विगत में अनुभव किए है। शायद हम इसे भूल गए होंगे। जब हम मन का दुख को ठीक से अनुभव करते हैं तब वह और भी मजबूत हो जाता है। आप अपनी संतान को श्रम और कष्ट से दूर रखने के लिए कोशिश कर रहे हैं, तो इसका अर्थ वास्तव में क्या आप उनके सुख पाने के मार्ग को बंद नहीं कर रहे है? तो इसके बारे में अनिवार्य से सोचिए।

वास्तव में समस्याएं और उनके समाधान एक ही समय में उत्पन्न होते है। चाहे वह व्यक्ति के लिए या इस सृष्टि के लिए हो सकता है। आप अपने गत जीवन को याद कीजिए, इतिहास को देखिए। आप इस बात को जानेंगे कि समस्या उत्पन्न होने वाले हर एक संदर्भ में भी, समस्या को हल करने वाला उर्जा उत्पन्न हुई है। यह ऊर्जा ही सृष्टि को आगे बढ़ा रहा है। वास्तव में समस्याएं ही नई-उर्जा उत्पन्न होने का कारण बनता है। समस्या का सामना करने वाला हर व्यक्ति, उसे पार करने के बाद परिणाम क्रम में एक कदम आगे बढ़ता है। उसका बुद्धि खिलता है। आत्मविश्वास के साथ परिपूर्ण होने वाला केवल उस व्यक्ति ही नहीं, उसके साथ समस्त ब्रह्मांड खिलता है।

क्या आपको लगता है कि यह सत्य नहीं है, वास्तव में समस्या उत्पन्न होने से एक मौका भी उत्पन्न होता है। हमारे भीतर परिवर्तन लाने की मौका, हमारे विचारों में परिपक्वता लाने का मौका, हम अपने आपको ऊर्जावान और ज्ञान का खजाना में परिवर्तन करने का मौका। इसका उपयोग करने वालों को कोई भी समस्या नहीं आएगा। लेकिन जो लोग इसका उपयोग नहीं करते हैं, वे पूरे ब्रह्मांड के लिए एक समस्या बन जाते है।

लेकिन आप जागृत स्थिति में, आखिर सपने में भी, आप समस्या के बारे में ही अधिक सोचते रहते है। सिर्फ समस्याओं के बारे में ना सोचते हुए, नए समाधान के बारे में भी सपने देखना शुरू कीजिए। आप समाधान पर नहीं, समस्या पर अधिक दृष्टि केंद्रित करते हुए

आपका पूरा ऊर्जा व्यर्थ कर रहे हैं। ऐसा करना सही नहीं है। क्योंकि इसकी वजह से आप स्वयं नए-नए सृजनात्मक सामर्थ्य को बाहर आने से रोक रहे हैं।

अपनी सभी भागों का उपयोग आपको करना होगा। लेकिन जितना उपयोग करना है उतना ही उपयोग करना है, वरना आपमें आने वाला सारा ऊर्जा व्यर्थ हो जाता है। इसलिए समस्या में जितना समय रहना है उतना ही रहना चाहिए, अगर आपको लगता है कि सिर भारी है, तो आपको समझना होगा कि आप अधिक सोच रहे हैं और तुरंत उस समस्या से ही पूछना है कि सृजनात्मक समाधान क्या है, और ध्यान कीजिए।

तो जब आप दूसरों के साथ बात करते हैं, विशेष रूप से जब आप न्यूएनर्जी मास्टर के साथ बात करते हैं तो समस्या के बारे में कुछ वक्त बात करके, इसकी समाधान को कैसे पाना है, इसे पूछकर जानिए। इसके अतिरिक्त सिर्फ अपने समस्या के बारे में ही अधिक बताते हुए समय को व्यर्थ मत कीजिए। उस समस्या के साथ आप अधिक बंधन रखने से आपने जो भी ऊर्जा अर्जित की है, वह सारा ऊर्जा हमेशा समस्या ही ग्रहण करते हुए, आपके जीवन में शाश्वत के लिए रह जाता है।

मैं 2004 से समस्याओं को गुरु की तरह महसूस करते हुए, उनसे ज्ञान पा रहा हूँ और मैं सभी प्रकार के समस्याओं का समाधान खोज रहा हूँ। यहां, बुरा ही नहीं बल्कि अच्छा भी समस्या बन जाता है, क्योंकि हमारा लक्ष्य कष्ट-सुख को समान रूप से स्वीकार करना। लेकिन कष्ट आने से हम उदास हो जाते हैं, और सुख आने से उग जाते हैं। हम इन दोनों में भी बदलना होगा, इसलिए दोनों को समस्या मानकर गुरु मानकर, उनसे ज्ञान प्राप्त करके, उनमें ही छिपा हुआ परमात्मा तक पहुंचना है।

यह दुनिया दैवीय ऊर्जा से ही सृजन की गई है। अर्थात् आपका शरीर, विचारों, मन भावनाएं, अनुभूतियां, अस्वस्थ, स्वास्थ्य और बाहर दिखाई देने वाला सारा जगत दिव्य शक्ति से ही तैयार हुआ है। अर्थात् डर सिर्फ डर नहीं है वह दिव्य डर है। तो पहले आपको डर और दिव्यता दोनों को एक साथ अनुभूति करने में सक्षम होना है। उसके बाद उसे सिर्फ दिव्य ऊर्जा की तरह महसूस करना है। जब यह दिव्य ऊर्जा जो सब का मूल पदार्थ है, आपके सारे भागों में फैल जाता है, तो आपके समस्याओं का समाधान मिल जाएगा। अर्थात् यहां समस्या - नाम, रूप और क्रियाओं में फस जाना, समाधान - सब को दिव्य शक्ति में परिवर्तित करना है। अर्थात् आप हर एक का विश्लेषण करके, सिर्फ उसके नाम रूप क्रियाओं का अनुभव करते हुए, वही रुक जा रहे हैं, लेकिन आपको समझना है कि उसका मूल पदार्थ दिव्य शक्ति को आप अनुभव नहीं कर रहे हैं। इसके बारे में अधिक जानकारी के लिए आंतरिक यात्रा और मार्गदर्शक टॉपिक पढ़िए।

साथ ही कई लोग भावनाओं को बाहरी रूप से अधिक प्रतिक्रिया दे कर, अंतर प्रयाण ना करते हुए जिम्मेदारी ना लेते हुए दूसरों पर निंदा डाल कर, इस कांसेप्ट को ठीक से समझकर ठीक से आचरण नहीं कर रहे हैं। यह जानकर मैंने इस कांसेप्ट को प्रचार ना करने के लिए सोचा। लेकिन परमात्मा ने यह सुझाव दिया कि: तुम किसी को अनावश्यक रूप से परेशान

नहीं कर रहे हो, मैं ही सृष्टिकर्ता हूँ, ऐसा जिम्मेदारी लेने की मानसिकता को बढ़ाने के लिए कुछ समय लगता है, जो भी योग्य है वो ही इसका आचरण करेगा, सिर्फ तुम्हारे द्वारा दिखाई गई समाधान को आचरण करने से ही कुछ लोगों को समाधान मिलेगा, इसलिए अवसर देने वालों को ही इस ज्ञान को फैलाओ। यह संदेश आने से ही मैं यह ज्ञान को फैला रहा हूँ। इस कांसेप्ट को ठीक से आचरण करने में समय लगता है, लेकिन इसका आचरण करने वालों को अद्भुत परिणाम मिल रहा है।

\*\* 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.