सूत्रधार

हमारे जीवन में निरंतर कई समस्याएं आते रहते है। पूजा करने से, ध्यान करने से या कोई अन्य साधना करने से भी समस्याएं लगातार आते रहते है। इसलिए यह समझना होगा कि सभी को समस्याएं होते है, लेकिन कष्ट-सुख उनके स्थिति के अनुसार ही आती है। यदि हम अपने समस्याओं के लिए बाहर समाधान खोजेंगे तो जीवन दुखमय हो जाता है। यदि हम अंतर्मुख में समाधान खोजेंगे तो जीवन अद्भुत हो जाता है। बहिर्मुख प्रयास को पार करके, अंतर्मुख प्रयास करने से, हमें आसानी से समस्याओं का समाधान मिल जाता है।

जब हम पैदा हुए थे, तब ही परमात्मा ने हमारे किस्मत को लिखा था कि, मेरे बच्चे मेरे जैसे बनना चाहिए। अर्थात अहम् ब्रह्मास्मि, हमें अनुभवपूर्वक से जानना होगा कि मैं ही भगवान हूं। अर्थात तमोगुण, रजोगुण, सत्व गुण, शुद्ध सात्विक और निर्गुण, इन पांच क्लासेस को हर एक निश्चित रूप से पढ़ना होगा। हमारे जीवन में इसके संबंधित कष्ट-सुख अनिवार्य से आता है। भगवान कौन है? जिसने हम सब को पैदा किया है, हमारा वास्तविक पिता। शुरुआत में हम मंदिर जाने से परिणाम को प्राप्त करते थे। क्योंकि तब हम छोटे बच्चे थे। लेकिन अब हमें कोई परिणाम नहीं मिल रहा है, क्योंकि अब हम बड़े हो गए है। अब हम एक ऐसी स्थिति में पहुंचे, जहां हम अपने आप ही, आंतरिक ईश्वर की मदद से सब कुछ हासिल कर सकते है।

इसे एक उदाहरण द्वारा समझाऊंगा। मेरा एक वेबसाइट है, उसके लिए मैंने 10000 रुपयों को चुकाया, पहले मैंने पांच साल के लिए 5000 रुपये चुकाया था। सर्विस अच्छा था इसलिए दस साल के लिए 10,000 रुपये चुकाया। उन्होंने कहा कि दस साल सर्विस मिलेगा, दो साल के लिए सर्विस अच्छा था, फिर उन्होंने कंपनी को बंद कर दिया, उन्होंने फोन कॉल भी नहीं उठाया। मुझे दस हजार रुपये का नुकसान हुआ, अब मुझे क्या करना है?

मुझे गुस्सा आया। क्योंकि मैं फिक्स (निश्चित) हो गया था। अर्थात मैंने सोचा कि दस साल के लिए वह मेरा है। जब हम फिक्स होते है, अगर वह ना होने से हम बेशक दुखित हो जाते है। तब मैं अंदर डांटते हुए, मार्गदर्शक अध्याय के अनुसार साधना किया।

तब मैंने भगवान से पूछा कि मुझे दस हजार का नुकसान क्यों हुआ? तुम्हारी सहमति से ही मैंने इसे खरीदा, फिर भी मुझे नुकसान क्यों आया, इसका हल क्या है? तब उसने उत्तर दिया कि - "अब यह भी संभव है कि उनसे पैसे वापस लौटा सकता हूं। उसे विचार भेजकर, शक्ति देकर, मैं उससे दस हजार वापस लौटा सकता हूं। लेकिन उसे करोड़ों का नुकसान हुआ, उस नुकसान से उबरना मुश्किल है, इसलिए उसे माफ कर दो और उसकी स्थिति को स्वीकार करो। पहले तुम शांतिपूर्ण स्थिति को पहुंचो, फिर मैं तुम्हें अन्य तरीकों से तुम्हारे पैसों का इंतजाम करूंगा"। इसके बाद अकल्पनीय रूप से एक महिला मेरे पास आकर काउंसलिंग ली और उसने मुझे ठीक 10000 रुपए दी।

मेरे एक शिष्य ने कहा कि वह याप (app) को तैयार करके देगा और उसने मुफ्त में ही "धर्मम" याप को तैयार करके दिया। अर्थात अब वेबसाइट की अनिवार्यता ना होते हुए याप मिल गई। उसके बाद darmam.com वेबसाइट भी तैयार करके दिया।

इसके अलावा पैसों के लिए धोखा देने वालों को मैंने अंदर स्वीकार कर लिया। अजीब से मैंने 15 लाख के डबल बैडरूम फ्लैट खरीदा। भले ही मेरे पास सिर्फ दो लाख थे, मेरे शिष्यों के मदद से मैंने फ्लैट खरीदा। सिर्फ दो दिनों में पैसों की इंतजाम हो गई। यह सब कैसे हुआ, बस वही किया जो मेरे अंदर भगवान ने कहा। साथ ही मेरी संकल्प पूरा होने के लिए मैं सिर्फ 33% रहते हुए, 33% आत्मा के लिए, शेष 33% परमात्मा के लिए स्थान देने की वजह से। इसलिए जीवात्मा-आत्मा-परमात्मा एकजुट होने से कुछ भी संभव है।

एक कहावत है कि, आप एक चाहेंगे तो परमात्मा कुछ और चाहता है, मैंने सोचा की वेबसाइट 10 साल तक रहता है। लेकिन परमात्मा ने इसे दो साल के अंदर ही काट दिया। यह उनकी संकल्प था। पहले मुझे गुस्सा आया और इसे डांटा, लेकिन बाद में मुझे लगा कि भगवान ने मेरे खिलाफ क्यों सोचा, इसमे कुछ ना कुछ कारण होगा। परमात्मा मुझे कठिनाई दी है, तो इसमें कुछ रहस्य होगा, जिसे मुझे पहचानना है। फिर इस तरह महसूस किया की भगवान तुम्हारे संकल्प के अनुसार ही होने दे, नुकसान से जो दुख मुझे मिला, उसे मैं भगवान की प्रसाद की तरह महसूस करता हूं। मैंने स्नेह और प्रेम के साथ उस दुख को अनुभव किया और अंदर धर्म स्थापना की। अर्थात धोखेबाज लोग भी 33.33% रहना चाहिए। धर्म के बारे में अधिक जानकारी के लिए “धर्म” अध्याय पढ़िए।

जब आप समस्या को दिव्य से अनुभव करके धर्म स्थापना करेंगे, तो परमात्मा आपको बाहर आवश्यक चीजों को प्रदान करेगा। परमात्मा मेरे योग्यता के आधार पर 15 लाक मूल्य के फ्लैट दिया। मैं करोड़ों मांग सकता हूं, लेकिन भगवान जानता है कि मुझे कितना देना चाहिए। वह जानता है कि हमें अधिक देने से हम माया में या भ्रम में फस जाने कि मौका है। परमात्मा के साथ हम एकजुट होकर काम करते हुए, उसके संकल्प को हम पूरा करने से, अर्थात: जीवन में आने वाले कष्ट-सुख को दिव्य से अनुभव करके धर्म स्थापना करने से, हम दैविक गुणों को विकसित करते हुए परमात्मा के अनुसार समन्वय होने से, निश्चित रूप से हमारे आवश्यक चीजों को परमात्मा प्रदान करेगा।

पात्रधार से सूत्रधार में कैसे परिवर्तित होना?

परमात्मा के अनुसार ही हमें समन्वय होना चाहिए, तभी हम उसके साथ कनेक्शन स्थापित कर सकते है। आपके सामने असली चुनौती यह है कि, आपको हर परिस्थिति में परमात्मा के साथ समन्वय होना। यह आपको जानना होगा की आप उसके अनुसार कैसे बदलना है? उसके पास कैसे जाना है? वास्तव में उसका पता क्या है? उसके गुण क्या है?

वह पात्रधार या सूत्रधार है? वह अभिनय करने वाला है या निर्देशन करने वाला है? वो निर्देशक है, आप अभिनेता है। इसलिए आपको अभिनेता और निर्देशक के बीच अंतर को स्पष्ट रूप से समझने की जरूरत है। सरल शब्दों में, निर्देशन करने वाला निर्देशक है अर्थात सूत्रधार

है और अभिनय करने वाला अभिनेता है अर्थात पात्रधार है। गहरे शब्दों में, आत्मा निर्देशक (सूत्रधार) है, जीवात्मा अर्थात आप अभिनेता (पात्रधार) है। आप केवल एक अभिनेता की तरह जी रहे हैं, आप एक निर्देशक की तरह तैयार होने के लिए हर परिस्थिति में आपको पात्रधार से सूत्रधार में परिवर्तित होने की आदत को बढ़ाना होगा।

तो आपको अभिनेता और निर्देशक के बीच अंतर को स्पष्ट से समझना होगा, क्योंकि आपको खुद निर्देशक बनना होगा। जब तक आप निर्देशक नहीं बनेंगे, तब तक आप असली निर्देशक को पहुंच नहीं सकते। इसलिए पहले आपको सहायक निर्देशक बनना होगा। आपका असली निर्देशक आपकी आत्मा है।

आप फिल्में देखते हैं ना! फिल्मों में आप जिन्हें देखेंगे: नायक, नायिका, खलनायक, जोकर आदि, अर्थात इनमें त्रिगुण अच्छे-बुरे-तटस्थ पात्र अनिवार्य होते है। क्या फिल्म में हीरो का बात हीरोइन सुनती है या हीरोइन की बात हीरो सुनता है? नहीं, दोनों निर्देशक के बात सुनते हैं, अभिनेताओं एक-दूसरों को नहीं सुनते। इसलिए यह बात आपको समझना होगा कि नायक भी वांछित परिणामों को हासिल नहीं कर सकता है, वह भी निर्देशक की हाथों में कठपुतली की तरह है। इसलिए आप निर्देशक बनने से ही आपका जीवन आपके हाथों में आती है।

बाहर निर्देशक बहुत अच्छा दिखने के बावजूद भी, उनमें हर गुण का अनुभूति कम से कम थोड़ा सा होगा, वरना वे उस पात्र का सुजन नहीं कर सकता। फिल्म की शूटिंग के दौरान निर्देशक किसी के साथ पक्षपात नहीं करेगा, सम दृष्टि में रहेगा। उनके द्वारा रचित विरोधी भूमिकाओं को समान शक्ति और महत्व देते हुए, उन्हें निर्देशन करते हुए फिल्म बनाता है। अब तक किसी भी निर्देशक केवल अच्छे भूमिकाओं के साथ फिल्म नहीं बनाया, भविष्य में भी नहीं बनाई जा सकता, क्योंकि यह असंभव है। अच्छाई की महानता दिखाने के लिए निश्चित रूप से बुराई की आवश्यकता होती है। उसी तरह से बुराई की कठिनत्व को दिखाने के लिए अच्छा पात्र को अनिवार्य सृजन करना होगा।

भगवान की दृष्टि में, ये सब विश्व नाटक है। इसलिए भगवान साक्षी स्थिति में रहते हुए सब को हवा, रोशनी, पानी आदि को समान रूप से दे रहा है। और इसी तरह तूफान आने से, प्रकृति अपने मार्ग में आने वाले सभी को उसके साथ ले जाती है। अच्छे लोग और बुरे लोग दोनों मर जाते है। अपने मार्ग में आने वाले मंदिर, मस्जिद, चर्च सभी को नष्ट कर देता है। अर्थात यह प्रकृति, किसी के प्रति कोई भेद नहीं दिखा रही है। सृष्टि को जारी रखने के लिए अच्छे लोग और बुरे लोग दोनों की आवश्यकता है। इसलिए यह कहा जाता है कि जगन नाटक में सब कुछ भगवान द्वारा निर्देशित है।

लेकिन अज्ञान और माया में फसे हुए पात्रधार के रूप में रहने वाले आप, सोचेंगे कि सिर्फ पसंद करने वाले लोग ही रहना चाहिए और नापसंद लोगों नहीं रहना चाहिए। अच्छे लोग सोचेंगे कि बुरे लोग नहीं होने चाहिए और बुरे लोग सोचेंगे कि अच्छे लोग नहीं रहना चाहिए। लेकिन ऐसा सोचना अधर्म है। क्योंकि किसी एक तरफ रहते हुए, विरुद्ध पात्रों को तिरस्कार

करने का मतलब, आप सीधे भगवान को डांट रहे हैं, क्योंकि भगवान ही इनका सृजन किया है।

इसके बजाय आप ज्ञान की दृष्टिकोण से सोचेंगे, तो इस सृष्टि को जारी रखने के लिए तीन विरुद्ध पात्रों को निभाने वाले लोग आवश्यक है। क्योंकि परमात्मा में तीन गुण समान अनुपात में मिलकर एक साथ होते है। अर्थात इस सृष्टि को चलाने के लिए प्रकाश-अंधेरे-संध्या अर्थात अच्छे-बुरे-तटस्थ की अनिवार्यता है। अन्यथा संतुलन की लोप के कारण प्रलय होने की संभवता है। इसलिए सिर्फ अच्छी दुनिया असंभव है। तो त्रिगुण अलग रहने वाला वर्तमान दुनिया ही जारी रहता है या त्रिगुण एक साथ मिलकर एक होने वाला स्वच्छ दुनिया निर्माण हो सकता है। संतुलन के बारे में अधिक जानकारी के लिए "संतुलन" अध्याय पढ़िए।

क्या हम परमाणु (एटम्स) से इलेक्ट्रॉनों को निकाल सकते? हम ऐसा नहीं कर सकते। क्या सृष्टि केवल पुरुषों से चलेगी? या सिर्फ महिलाओं से चलेगी? यह नहीं हो सकता। एक बार आप खुद सोचिए। इसलिए हर चीज में विरुद्ध अनिवार्य से रहना चाहिए।

महाभारत के अंत में पांडवों ने जीत हासिल किए थे। सभी कौरवो की मृत्यु हो गई। लेकिन बुरे को नष्ट करने में पांडव के सभी पुत्र मर गए। जैसे कि कई लोग मानते हैं कि, यहां अच्छे ने बुरे के खिलाफ युद्ध नहीं जीता, बल्कि यहां अधर्म का नाश होकर धर्म की स्थापना की गई थी और सृष्टि संतुलित स्थिति को पहुंच गई थी।

उसी तरह से लगभग कई फिल्में में, अंत में हीरो की जीत दिखाते है। लेकिन हीरोइन के साथ कुछ होता है, हीरो से संबंधित लोग कुछ समस्याओं में फंस जाते हैं और विलन अच्छे लोगों को मार देता है। क्या यहां अच्छा 100% जीत रहा है? नहीं, लेकिन निर्देशक आखिर में अच्छी की जीत के साथ-साथ शुभम कार्ड को दिखाते है।

एक बार हर किसी के जीवन को ध्यान से देखिए, अच्छे लोगों का जीवन हो सकता है या बुरे लोगों का जीवन हो सकता है, समस्याओं से पीड़ित हो कर अंत में वे अपना जीवन दुख के साथ समाप्त कर रहे हैं, आनंदमय से नहीं। इसका कारण, उनमें धर्म की स्थापना नहीं है और अपने जीवन सूत्रधार की तरह नहीं बिता रहे है। यह आपको अनिवार्य से सोचना होगा कि अपना जीवन दुख के साथ क्यों समाप्त हो रहा है और आप अपने जीवन को आनंद से, हल्के से, खुशी से जीने में सक्षम क्यों नहीं है।

निर्देशक - सभी भूमिकाओं को समान दृष्टि से देखते हुए, हर एक को अपनी पात्र में पूरी तरह से शामिल कराते हुए, सभी पात्र के साथ खुशी से रहता है। परमात्मा जानता है कि, जीवात्मा और आत्मा को मृत्यु नहीं है, सिर्फ शरीर को जन्म-मृत्यु होता है। शरीर नाश होने से भी आत्मा उसके सामने सजीव रहता है। इसलिए परमात्मा की दृष्टिकोण से सब कुछ विनोदशील नाटक है। इसी कारण से वह किसी से दुखित नहीं होगा। वह हर चीज में निश्चल रहता है।

जैसे भगवान ने भगवतगीता में कहा, हमें अच्छे और बुरे को समान रूप से स्वीकार करने की स्थिति को पहुंचना है। लेकिन हम ऐसा नहीं कर रहे है। परमात्मा एक करने के

लिए कह रहा है पर हम दूसरा कर रहे है। हम वह नहीं कर रहे हैं जो उन्होंने कहा, इसलिए वह हमारी इच्छाओं को पूरा नहीं कर रहा है। इसलिए व्यवहारिक रूप से करके देखिए जो परमात्मा ने बताया। तभी आपको पता चलता है कि परमात्मा कितना अद्भुत सृष्टि की है।

साधना

उदाहरण के लिए सोचे कि आप से अधिक शक्तिशाली व्यक्ति आपको धोखा दिया, आप उसे बाहर "सर.. सर" कह कर पुकारते हैं, लेकिन भीतर बुरे शब्दों का उपयोग करते हुए डांटते है। अर्थात आप अपने मन से, अपने शब्दों से और अपने कार्यों के माध्यम से (मनसा-वाचा-कर्मणा) एक ही तरह व्यवहार नहीं कर रहे है। अर्थात आप एक रहने के बजाय विभाजन में है। फिर आपके भीतर रहने वाली धोखा शक्ति क्रोधित हो कर आपको बार-बार उनके साथ ही धोखा खाने की स्थिति को उत्पन्न करती है। इसलिए आपको उनके द्वारा हमेशा धोखा ही प्राप्त होता है। तो आपको यह साधना करनी है - ऐसा महसूस कीजिए कि मैं स्त्री नहीं हूं और पुरुष भी नहीं हूं, मैं जीवात्मा हूं, हर समस्या को मैंने ही सृष्टि की इसलिए हर समस्या का समाधान मेरे भीतर है, इसके लिए मैं भगवान की ओर कदम बढ़ाता हूं।

इसके अलावा जब भीतर दो भूमिकाओं के बीच संघर्ष हो रहा है, तब आपको इस बात पर ध्यान देने की आवश्यकता है - आप धोखा खाने की व्यक्ति के पात्र से खुद को पहचानते हुए, धोखेबाज व्यक्ति को गाली दे रहे है। अर्थात आप अभिनेता के रूप में ही जी रहे है। तब आपको संकल्प लेना है कि मुझे अभिनेता से निर्देशक की तरह बनना होगा, अपने पात्र से आप अलग होकर, उस पात्र से इस तरह बात कीजिए - "अरे यार, मैं अच्छा इंसान हूं, मैं किसी को धोखा नहीं देता हूं, मैं महान व्यक्ति हूं, ऐसा अपने आप को महसूस करते हुए हमेशा धोखेबाज को द्वेष किया।" इस तरह द्वेष करने से ही आप उनके हाथों में पराजित हो रहे हो।

लेकिन मेरे लिए दोनों समान है। मैं सभी को समर्थन करता हूं। मैंने ही धोखा देने कि शक्ति देकर उसे प्रेरित किया। और धोखा पाने के लिए, मैंने ही तुम्हें उन पर विश्वास दिलाया। क्योंकि सभी पात्र को दिव्य से देखने की स्थिति को पहुंचाकर, तुम्हें सूत्रधार बनाना मेरा कर्तव्य है। इसलिए यहां किसी की गलती नहीं है। इसलिए विरुद्ध गुणों को भी सम्मान करो। तुम्हारे भीतर अच्छाई बहुत ज्यादा है, उसे 33.33% के लिए सीमित करो। और एक निर्देशक की भावना में रहते हुए, तीन गुणों को 33.33% निश्चित रूप से रहने के लिए उन पात्रों से कहिए।

फिर धोखेबाज की गुण के साथ इसी तरह से बात करके, उसे भी समझाइए। और बताइए कि - मैंने ही आपको इन पात्र को निभाने के लिए कहा, आपको मैं ही शक्ति दे रहा हूं, लेकिन आप दोनों यह भूल गए हैं कि मैं आपकी बगल में ही हूं और आप दोनों एक-दूसरे पर आधिपत्य हासिल करने के लिए देख रहे है। फिल्म में अभिनेताओं एक-दूसरों को चोट पहुंचाने की तरह अभिनय करते हैं, लेकिन वह वास्तव में नहीं लड़ेंगे। लेकिन आप सच में ही चोट पहुंचाते हुए मारने की कोशिश कर रहे हो। लेकिन हमेशा एक ही व्यक्ति जीतना असंभव

है और सिर्फ एक ही व्यक्ति शेष रहना भी असंभव है, दोनों के बिना एक भी घटना नहीं होता, इसलिए इसका समाधान - दोनों पात्र को एक-दूसरे का सम्मान करते हुए, मित्रता से मिलकर अभिनय करना, और अभिनय खत्म होने के बाद, दोनों को मिलकर एक हो जाने के लिए निश्चित रूप से कहिए।

उसके बाद धोखा खाने की वजह से जो दुख या दर्द उत्पन्न हुआ है उसे भगवान की प्रसाद मानकर, अनुभव कीजिए। उसे कुछ करने के लिए ना सोचते हुए, आपको ही वो बदलने की अनुमति दीजिए। दर्द को इस तरह कहिए - दर्द इतने दिन मैंने तुम्हें बदलने की कोशिश कि या तुमसे भागने की कोशिश कि या, तुम्हें मारने के लिए सोचा। लेकिन अब तुम्हें परमात्मा की प्रतिनिधि के रूप में देख रहा हूं। मुझे सहकार करो ताकि मैं सूत्रधार बन सकूं, अपने पिछले सारे कर्मों को दग्ध करके, मुझे स्वच्छ करो। ऐसा कहकर उस दुख को समर्पित हो जाइए। फिर आप कुछ भी ना करते हुए उस दर्द के बीच में जा कर बैठिए। जैसे कि आप आग में कच्चे सोने डालकर जलानेसे आग अशुद्धियों को दूर करके स्वच्छ सोने को प्रदान करता है, ठीक इसी तरह से दुख आग जैसा काम करते हुए, आप में रहने वाली अशुद्धियों को दूर करते हुए आप को स्वच्छ बनाता है। और आपकी स्वच्छ स्थिति को देखकर, दुख अपने आप पिघल जाएगा।

जैसे कि निर्देशक अपने द्वारा दी गई पात्र को अभिनेता ठीक से करने तक उसी दृश्य को दोहराता रहता है, वैसे ही धोखा खाने की पात्र को आप दिव्य से अनुभव करने तक आपके आत्मा उसी समस्या को दोहराता रहता है। जब आप दिव्य से अनुभव करेंगे तो उसी क्षण आप को दी गई पात्र के संबंधित मेकअप को हटा कर नया पात्र का निर्माण करके आपको देगा। ऐसा इसलिए कर रहा है, क्योंकि आप पृथ्वी पर आने का लक्ष्य: त्रिगुणों के संबंधित सारे पात्र को निभाते हुए उनके बारे में अनुभव पूर्वक जानकर, अंत में यह जानना है कि, मैं ही सूत्रधार हूं, मैं ही आत्मा हूं, मैं ही परमात्मा हूं।

आत्मा का मतलब समान तुलना में रहने वाले तमो-रजो-सत्व गुण। आत्मा तीनों के साथ खुशी से नाटक को रचित करके उनको शक्ति देता है। आप भी तीन गुणों का उपयोग कीजिए। भीतर ऐसा करके देखिए बाहर क्या होगा। आप खुद आनंद बन जाते है। बाहर भी आप अद्भुत परिणामों को हासिल करेंगे। इसलिए सभी समस्याओं का समाधान - अभिनेता से निर्देशक में परिवर्तित होना। फिर एक साथ सूत्रधार रहते हुए पात्रों को निभाईये। अर्थात दिव्य मानव जैसा परिवर्तित होना।

किसी भी समस्या के साथ इस तरह साधना करे तो आप सभी के समाधान पा सकते है। मैं 2004 से इस साधना करते हुए जीवन का आनंद ले रहा हूं। मेरे अलावा कई लोग इस साधना करते हुए, अपनी समस्याओं का समाधान स्वयं ही पाकर, अपने जीवन का आनंद ले रहे है।

इसलिए कृपया पात्रधार से सूत्रधार जैसा परिवर्तित होकर, जीवन का आनंद लेकर, इसको अपनी आखिर जन्म बनाइए। यह केवल तब संभव होगा जब आप सूत्रधार बनते है। जब तक

आप पात्रधार की तरह रहेंगे, तब तक अच्छे-बुरे-तटस्थ पात्र आपके जीवन में आते रहेंगे, इसलिए आप कभी भी तीन गुणों के अधिपति नहीं बन सकते। निर्गुण स्थिति, गुणों से परे स्थिति को आप पहुंच नहीं सकते।

** 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**

ध्यान करने की विधि

सुखासन मे बेटो या लेट जाओ, आंन्खे बंद करके, सहज रूप में होने वाली उछ्वास - निस्वास पर ध्यान रखें! जो भी विचार आए, उसमे शामिल ना होते हुए, सिर्फ उसपे निगरानी रखते हुए सांस पे भी ध्यान रखिए। इस तरह ध्यान करने से, सांस खुद छोटी हो जाती है और अपने आप सहज रूप से तीसरे नेत्र बिंदु पर रुक जायेगी। तब आपको सहज रूप से, सोच मुक्त स्थिती प्राप्त होगी। इस स्थितीमे, यहीपे रहने वाली अनंत न्युएनर्जी आप मे प्रवेश करेगी। फिर आपको आत्म ज्ञान भी प्राप्त होगा। न्युएनर्जी के मदद से ज्ञान को आचरण करने से, आपके सभी भाग और विचार विकसित होते हैं और दिव्य शक्तियो मे परिवर्तित हो जाते हैं। न्यूएनर्जी में, परमात्मा के साथ आपको एकीकृत करने की सामर्थ्य होने के कारण, आप दिव्य-मानव जैसे परिवर्तित होकर, ब्रह्मानंद स्थिति मे रहेंगे! इस प्रक्रिया को कोई भी, कही भी, कभी भी, किसी समय भी, कितना भी समय ध्यान कर सकते हैं। हर दिन कम से कम दस मिनट के लिऐ ध्यान करे। काम करते समय, उस काम को सांस पे ध्यान रखते हुए कीजिए। इस प्रकार काम और ध्यान को मिश्रण करने से, उस कार्य मे सृजनात्मकता उत्पन्न होगी। इसकी वजह से कार्य को शान्ती से, आनंद से, खेलते-कूदते हुए कर पायेंगें।

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.