

न्यूएनर्जी-अद्वैत साधना

सृष्टि में हमें बहुत सारे असंख्याक पदार्थ होने का आभास होता है, लेकिन गहराई से अवलोकन करे तो हमें पता चलता है कि वे बहुत सारे नहीं, सब कुछ मिलकर केवल एक ही पदार्थ है। वह कुछ और नहीं, मेरा और तुम्हारा स्वरूप है। यही अद्वैत का अर्थ है। अर्थात् केवल एक ही है बाकी सब कुछ उसके प्रतिबिंब है, यह समझना ही अद्वैत है। लेकिन यदि आप मानते हैं कि एक से अधिक पदार्थ वास्तव में हैं, तो वह द्वैत है।

हमने अब तक न्यूएनर्जी साधना में अनेकत्व जैसे दिखाई देने वाला दुनिया को त्रिगुणात्मक दृष्टि से 33.33% साधना किया है। लेकिन यह हमें शाश्वत परिणाम नहीं दिया। क्योंकि हम अभी भी अनेकत्व को त्रिगुणात्मक रूप से ही देख रहे हैं, एकत्व की दृष्टि से नहीं। इसलिए अब हमें तीन से दो, दो से एक, एक से निशब्ध स्थिति तक पहुंचना है।

“जैसे सिनेमा शूटिंग खत्म होते ही, हर रोज डायरेक्टर से लेकर सभी पात्रधार अपने अपने वेश हटाकर सहज रूप को आते हैं, वैसे यहां भी - जीव, जगत, ईश्वर इन तीनों को, रोज कम से कम एक बार, वेश के बिना वास्तव सूक्ष्म स्थिति में हमें पहचानना है। क्योंकि यह सब जगन नाटक है। ईश्वर - सूत्रधार, हम - पात्रधार है। इन तीनों के वेश को उतार के देखते हैं तो हमें दो प्रकट होते हैं। साक्षात्कार पाने वालों को ही जीव-जगत-ईश्वर दिव्य के रूप में दिखते हैं। बाकी सभी के लिए यह सब मायावि दुनिया या वास्तविक जैसा दिखता है। इसके कारण वे सागर जैसे संसार में फस जाते हैं। इसलिए स्थूल से सूक्ष्म की ओर सफर करके, अत्यंत सूक्ष्म होने वाला परमात्मा स्थिति या ब्रह्मानंद स्थिति को पहचानकर, अनुभवपूर्वक से जानना है कि वह स्वयं में ही हूँ।”

प्रकृति-पुरुष साधना

वह दोनों कोई और नहीं प्रकृति-पुरुष, सत-चित, चेतना-शक्ति, मैं-हूँ, शिव-शक्ति, ईश्वर-माया शक्ति.... इस तरह अनेक नामों से जाने जाते हैं। साधना करने के लिए आपके पसंदीदा कोई एक जोड़ी शब्द को चुन लीजिए।

अब निराकार प्रकृति अनेक रूपों में दिखाई दे रहा है। इसी तरह से उसके संबंधित विचारों या नाम मन में रहते हैं। उदाहरण के लिए मेरा नाम श्रीधर, यह मेरा शरीर को दिया हुआ नाम है। अर्थात् शरीर रहने से ही नाम रख सकते हैं। नाम रहने से ही शरीर को पहचान सकते हैं। इसलिए नाम-रूप दोनों अलग नहीं, वे एक ही बात को सूचित कर रहे हैं। इस तरह हर एक को बाहर रूप, और उसके संबंधित विचार (नाम) मन में रहते हैं। हम इन नाम-रूप से ही निरंतर व्यवहार करने की वजह से, हमारे सच्चिदानंद स्वरूप को हम जान नहीं पा रहे हैं। तो अब हमारे भीतर नाटक को रोक कर, नाम-रूपों की वेश को हटाकर देखना है। तब निराकार प्रकृति-पुरुष दर्शन देकर, याद दिलाते हैं की यही हमारा निजस्वरूप है।

हमें कई रूप दिखाई देते हैं। उन रूपों का विश्लेषण करना छोड़ दीजिए। निराकार प्रकृति ही अनेक रूपों में दिख रहा है, इसलिए जो भी देखने से मन में सोचिए कि वह निराकार

प्रकृति ही है। इसी तरह से निराकर पुरुष विचारों में परिवर्तित होकर, उनके द्वारा प्रकृति के रूपों को पहचानकर, उनके साथ व्यवहार कर रहा है। यह निराकर पुरुष ही विचारों में परिवर्तित होकर हमें दर्शन दे रहा है, इसीलिए मन में विचार आते ही पहचानने की वह निराकर पुरुष है। इस तरह बाहर रहने वाले सारे रूपों को निराकर प्रकृति की तरह, आप (जीवात्मा) के सहित भीतर आते-जाते रहने वाले विचारों को निराकर पुरुष की तरह पहचानकर साधना को निरंतर जारी रखिए।

तब प्रकृति-पुरुष विशेष रूप के बजाय, निराकर सच्चिदानंद स्वरूप में दर्शन देंगे। अर्थात् बाहरी रूप दब जाकर - आकाश या निराकर प्रकृति प्रकट होगा। इसी तरह भीतर विचार दब जाकर - चेतना या पुरुष प्रकट होगा। वे दोनों निराकार हैं इसलिए मिलकर एक होकर चिदाकाश, अथवा अनंत व्याप्त हुई प्रकृति-पुरुष जैसे अनुभव में आएगा।

में साधना

अब तक मैंने बताया है कि हर एक में मौजूद दोनों (प्रकृति-पुरुष) को कैसे पहचानना है। अब और भी सूक्ष्म होने वाला एक को पहचानने की साधना के बारे में समझाऊंगा।

जब हम खुद को दोनों की तरह पहचानते हैं, तब शेष अनेकताएँ और त्रिगुण, दोनों में गुप्त और अव्यक्त रहते हैं। इसी तरह जब आप पहचानते हैं कि मैं एक ही हूँ और चिदानंद स्वरूप हूँ - तब दो (2), तीन (3), अनेक एक में गुप्त और अव्यक्त रहते हैं।

अनेकत्व के लिए → तीनों (सृष्टि-स्थिति-लय कर्ता) अधिपति की तरह,
तीनों (3) के लिए → दोनों (ईश्वर-माया शक्ति) अधिपति की तरह,
दोनों (2) के लिए → एक (अर्धनारीश्वर) अधिपति की तरह रहता है।
लेकिन निराकार परमात्मा - हर एक से परे रहता है।

यहां परमात्मा अधिपति की तरह नहीं रहता, क्योंकि अधिकार चलाने के लिए परमात्मा की डायमेंशन(आयाम) में कोई दूसरा है ही नहीं। क्योंकि सब कुछ वही है, हर किसी में वही उपस्थित है, हर जगह, हर कण-कण में वही है। वह निश्चल है। अर्धनारीश्वर, ईश्वर- माया शक्ति, आकारों में रहने पर भी, हमेशा निराकर को पकड़ कर रहते हैं।

मैं-अभ्यास करते समय, केवल मैं को ही पहचानना है। अर्थात् निराकार पुरुष को (चेतना को या साक्षी को) ही पहचानना है। जैसे सम्पूर्ण रोशनी में अंधेरा छिप जाती है, वैसे ही प्रकृति या महाकाली महाकाल में यानी पुरुष कि स्वयं-प्रकाश में एकीकृत होकर गुप्त रहता है। जब पुरुष की प्रकाश कम होने लगता है, तब प्रकृति प्रकट होता है। अर्थात् यह सारा माया-प्रपंच अंधेरा ही है। इसमें निश्चल दिव्य प्रकाश हमें दर्शन नहीं दे रहा है। अर्थात् समझिए कि माया-प्रपंच में पुरुष या चिदानंद स्वरूप गुप्त है। साथ ही समझिए कि अब तक हम प्रपंच में डूबकर अपने आपको खो दिए हैं, अब हमें मैं-शक्ति को विकसित करके सभी को हमारे भीतर विलीन करना है।

इसलिए विचारों के साथ-साथ बाहर जो कुछ भी है, अर्थात् सभी नाम-रूप-क्रिया को मैं की तरह पहचानिए। अर्थात् वो भी मैं, ये भी मैं, मैं भी मैं, तुम भी मैं; या मैं पूर्ण हूँ, तुम पूर्ण

हो, यह पूर्ण है, वो पूर्ण है; या मैं अक्षय-पात्र हूं, आप अक्षय पात्र हैं, यह अक्षय-पात्र है, वो अक्षय-पात्र है; इस तरह मानते हुए साधना को जारी रखिए। इस तरह मैं ही परमात्म हूं यह अनुभव में जानने तक निरंतर साधना को जारी रखिए। यहां ध्यान रखे की “मैं में - शक्ति के साथ बाकी सारी दुनिया, निराकार में गुप्त में अव्यक्त में रहता है”, ऐसे भावना में रहकर, “मैं-साधना” को जारी रखना है। पूर्ण के बारे में अधिक जानकारी के लिए पूर्ण अध्याय पढ़िए।

यह ‘मैं’, आकार सहित मैं नहीं, इसीलिए हर एक को मैं हूं, मैं हूं, ऐसा महसूस कर सकता है। अगर आकार सहित ‘मैं’ रहे तो पहले पिघलकर निराकार-मैं बनना है। इसके बाद ऊपर बताई गई मैं-अभ्यास करना है। कैसा पिघलना है, इस विषय के बारे में जानने के लिए नीचे दी गई वेबसाइट में पिघलजाओ अध्याय पढ़िए।

तो अब से नाटक को देखते हुए वही पर मत रुको, बल्कि उस नाटक कौन कर रहा है, उसे पहचानने की कोशिश करो। इसी तरह से आकारों को देखते हुए वहीं पे मत रुको, उस आकार को धारण किसने की है, उस धारण कर्ता को पहचानने की कोशिश करो। इसी तरह से विचारों को देखते हुए उनसे ही संतुष्ट नहीं होना है, वह विचार कौन कर रहा है उसे भी पहचानिए। अर्थात् ध्यान रखें कि सब कुछ मैं मौजूद ‘मैं’ को या चिदानंद स्वरूप अर्थात् परमात्मा को पहचानना है। यदि इस तरह आप पहचानते हैं कि सब कुछ परमात्मा है तो हम परोक्ष अनुभव पा सकते हैं। क्योंकि जब हम परमात्मा कहते हैं तो हमें लगता है कि वो कहीं और जगह पर या कहीं दूर है। इसके अलावा हर एक में निराकार की तरह मैं ही हूं, सब कुछ मैं ही हूं, इस तरह पहचानते हुए साधना को निरंतर जारी रखे तो आप अनुभव पूर्वक से समझेंगे कि अनंत व्याप्त मैं ही हूं। यही अपरोक्ष अनुभव या प्रत्यक्ष अनुभव है।

निशब्द

तत्पश्चात मैं-अभ्यास को भी छोड़िए और निशब्द, निराकार होकर रह जाइए। आप “मैं हूं” ना कहने से भी, आपकी उपस्थिति का अनुभूति या स्फुरण या चेतना आपको रहेगा। तब “आपमें - प्रकृति पुरुष के साथ बाकी सब कुछ गुप्त, अव्यक्त, निराकार और निश्चल रह जाते हैं”। इस एकत्व स्थिति में ही आप ब्रह्मानंद का अनुभव करेंगे, क्योंकि वहां दूसरा कुछ भी नहीं है। तब अनंत व्याप्त होकर मैं हूं का अनुभव करेंगे।

यहां शरीर और बाहरी दुनिया: अनेकता को,

मन: त्रिगुण को,

हृदय : ईश्वर-माया शक्ति को,

आत्मा : अर्धनारीश्वर स्थिति को,

परमात्मा: निशब्द (सब कुछ होते हुए भी कुछ भी ना होने जैसी शून्य) को संकेत करता है।

इसलिए निश्चल रहते हुए सत्य संकल्प से,

निशब्द से → आत्मा → हृदय → मन → अनेकत्व की ओर बढ़ें।

तभी आपकी समस्याओं का दिव्य समाधान मिलेगा। इस तरह अनेकत्व से एकता(परे) की ओर, पुनः एकता दृष्टि के साथ रहते हुए अनेकता की ओर बढ़ते हुए, दोनों तरफ यात्रा

करने का अभ्यास निरंतर जारी रखें। कुछ समय के बाद आप इस सफर को रोक देंगे, क्योंकि आप जहां भी हो वही एकत्व को या मुक्त स्थिति को या ब्रह्मानंद को अनुभव कर सखेंगे। अर्थात् द्वैत और अद्वैत को एक साथ अनुभव कर सखेंगे।

ज्ञात विषयों में आप कुछ के लिए उत्साहित हो जाते हैं, कुछ के लिए उदास हो जाते हैं और कुछ में स्थिर रहते हैं। उत्साहित-उदास विषयों में आप पहले न्यूनएनर्जी-त्रिगुण 33.33% साधना करके स्थिरता को हासिल करना है। इसके बाद ऊपर बताई गई साधना कीजिए। साथ ही स्थिर रहने वाले विषयों में आप सीधे ऊपर बताई गई साधना कर सकते हैं। पहले प्रकृति-पुरुष साधना करने के बाद ही, "मैं-साधना" करने का नियम नहीं है। आप उस समय में जिस अभ्यास करने के लिए आकर्षित होते हैं, वही साधना कीजिए। इस तरह सभी विषयों में आप निश्चल रहने के लिए प्रयास कीजिए।

अर्थात् आपको 50% परमात्मा के संबंधित विचार, 50% दुनिया के संबंधित विचार मन में रहना है। साथ ही ध्यान रखिए कि यहाँ परमात्मा से संबंधित 50% विचारों में - 16.66% जीवात्मा यानी मेरा संबंधित विचार होना चाहिए, 16.66% आत्मा के संबंधित विचार होना चाहिए, 16.66% परमात्मा के संबंधित विचार होना चाहिए; और दुनिया के संबंधित 50% विचारों में - 16.66% पॉजिटिव विचार, 16.66% नेगेटिव विचार, 16.66% न्यूट्रल विचार रहना है। इस तरह अंदर-बाहर, दुनिया और परमात्मा के संबंधित अनुभूतियां, हमेशा अनुभव में रहने के लिए आकांक्षा कीजिए। और ध्यान रखिए कि 33.33% न्यूनएनर्जी साधना करके शांत स्थिति को आने के बाद ही, 50%-50% साधना करना है। तो एक ही समय पर ब्रह्मानंद स्थिति में स्थिर रहते हुए कर्मों को भी कर सकते हैं। इस तरह रहते हुए कर्म करना सूचित करता है कि आप मुक्त-स्थिति में है।

न्यूनएनर्जी-अद्वैत-आहार

हमें दैनिक जीवन में तीन गुणों से संबंधित आहार लेना चाहिए, साथ ही परमात्मा को भी मौका देना चाहिए। इसका अर्थ आप जितना खा सकते हैं उसमें से आधा अर्थात् सिर्फ 50% आहार के रूप में लेना है, बाकी 50% खाली छोड़कर निराकार को अवसर देना है। उदाहरण के लिए मानते हैं कि आप एक समय में किलो आहार खाते हैं। तब आपको 166.66gms सत्व गुण आहार, 166.66gms रजोगुण आहार, 166.66gms तमोगुण आहार खाना चाहिए। बाकी पेट को खाली रखना है। तभी 50 प्रतिशत शरीर, दिव्या शक्तियों से भर जाता है।

खाते समय, उसमें मौजूद पॉजिटिव-न्यूट्रल-नेगेटिव-आत्मा-परमात्मा और मुझमें मौजूद पॉजिटिव-न्यूट्रल-नेगेटिव-आत्मा-परमात्मा के बीच मिलन होना चाहिए, ऐसी भावना रखकर, जिस तरह हम भगवान की प्रसाद को स्वीकार करते हैं, ठीक वैसे ही दिव्य भावना के साथ खाना है। ऐसे आप कितने बार भी खा सकते हैं। त्रिगुण के बारे में अधिक जानकारी के लिए न्यूनएनर्जी-त्रिगुण-आहार टॉपिक पढ़िए।

मैं-मेरा-अभ्यास

'मैं' अर्थात् निराकार या स्वच्छ चैतन्य स्वच्छ शक्ति का मिलन, 'मेरा' मतलब अंदर-बाहर रहने वाले सारे नाम-रूप-क्रियाएं; 'मैं' अर्थात् व्यापक, 'मेरा' मतलब सीमाएं पंचभूत; 'मैं' अर्थात् निश्चल, 'मेरा' मतलब चलन; 'मैं' अर्थात् निर्गुण, 'मेरा' मतलब त्रिगुण; 'मैं' अर्थात् निशब्द, 'मेरा' मतलब शब्द; 'मैं' अर्थात् ब्रह्मानंद, 'मेरा' मतलब सुख-दुख; 'मैं' अर्थात् परमात्मा या आत्मा, 'मेरा' मतलब दुनिया में रहने वाले सब कुछ या अनात्मा; 'मैं' अर्थात् एकत्व, 'मेरा' मतलब द्वंद्व; 'मैं' अर्थात् अखंड, 'मेरा' मतलब खंड; 'मैं' अर्थात् शाश्वत सत्य, 'मेरा' मतलब अशाश्वत, माया, मिथ्या! 'मैं' अर्थात् चैतन्य-शक्ति जो इस पूरे विश्व में व्याप्त है, 'मेरा' मतलब विश्व शरीर, विश्व मन, विश्व हृदय, विश्व बुद्धि और विश्व-अहंकार।

* इसलिए ऐसा सोचिए कि 'मैं' नहीं कर रहा हूं 'मेरा' शरीर कर रहा है; ऐसा मत कहिए कि 'मैं' सोच रहा हूं बल्कि ऐसा कहिए कि 'मेरा' मन सोच रहा है; 'मैं' सुख-दुख को अनुभव नहीं कर रहा हूं, 'मेरा' शरीर-मन-हृदय-अहंकार उन्हें अनुभव कर रहे हैं जबकि 'मैं' अप्रभावित रहते हुए साक्षी स्थिति में हूं; 'मैं' कुछ नहीं कर रहा हूं कुछ आशा नहीं करता हूं, 'मेरा' अहंकार कर्ता मानकर कर्मों को करते हुए परिणामों का आशा कर रहा है; जब शरीर सोता है तब भी 'मैं' साक्षी स्थिति में रहकर उसे देखूंगा; 'मैं' शरीर में बंदी नहीं हूं, मुझमें शरीर है, शरीर के अंदर-बाहर दुनिया के हर एक कण में 'मैं' व्याप्त हूं।

* 'मैं-मेरा' का विभाजन ठीक से ना समझने से ही हमें अनेक रूप के समस्याएं उत्पन्न हो रहे हैं इसलिए, ब्रह्मानंद एकत्व व्याप्त की अनुभूति प्रकट होने तक नित्य जीवन में करने वाले हर काम में 'मैं-मेरा', 'आत्मा-अनात्मा' विवेचन का अभ्यास कीजिए।

* चूंकि 'मैं' या 'आत्मा' आकाश से अधिक सूक्ष्म है, आत्मा को हथियार बेध नहीं कर सकता, आग जला नहीं सकता, पानी छू नहीं सकता और हवा बुझा नहीं सकता। इसलिए हर दिन 'मेरा' से अलग हो जाओ और 'मैं' के साथ जितना हो सके उतना समय बिताओ।

मैं-अभ्यास

- मैं का अर्थ निराकार, व्यापक, निश्चल, निर्गुण, पूर्ण, अक्षय-पात्र, शाश्वत आनंद।
- मैं का अर्थ अनंत व्यापक चेतना-शक्ति का मिलन, यानी प्रकृति-पुरुषों का मिलन।
- मुझमें शरीर है। मुझमें जीव जगदीश्वर निराकार स्थिति में है।
- पूरा विश्व के अंदर-बाहर-हर कण कण में व्याप्त होकर मैं ही हूँ।
- जीव जगदीश्वर जैसे मैं ही दिख रहा हूँ।
- मैं ही जगन नाटक की सूत्रधारी हूँ। साथ ही उसमें हर एक पात्र का अभिनय भी मैं ही कर रहा हूँ।

- तो केवल मैं ही सच्चिदानंद स्थिति में बचा रहता हूँ। मैं ही सब कुछ हूँ-सब कुछ मैं ही हूँ। सदा स्वयं को इन अनेक रूपों में देखने की अवस्था का अनुभव निरंतर रहता है।
- इस तरह यदि आप ऊपर बताई गई चीजों को मानते हैं, तो 50% परमात्मा के संबंधित विचार, 50% प्रापंचिक संबंधित विचार मन में रहते हैं। इस तरह अंदर-बाहर, 'मैं प्रपंच हूँ और मैं ही परमात्मा हूँ' के संबंधित अनुभूतियाँ, हमेशा अनुभव में रहने की आकांक्षा कीजिए। तब एक ही साथ सच्चिदानंद स्थिति में स्थिर रहते हुए कर्मों को भी करने में सक्षम होंगे।
- ऊपर बताई गई सच्चिदानंद स्थिति को अनुभवपूर्वक से जानने तक - अपने आप को न्यूएनर्जी-अध्वैत साधक मानकर, बाहर और अंदर जो कुछ भी पहचान रहे हैं, वह मैं हूँ-यह मैं हूँ ऐसा मानते हुए, ब्रह्मानंद स्थिति प्रकट होने तक, साधना को निरंतर जारी रखिए।

नित्य साधना

नित्य जीवन में चार अवस्थाएं वास्तव में मौजूद हैं। वो हैं - हिलना, ना हिलना, बाहर दुनिया से व्यवहार करना, सोना। यही कार्यों को हम नित्य जीवन में करते रहते हैं। इन चार कार्यों में भी हम चार दृष्टिकोण से रहते हैं। इसमें अनंत व्याप्त निश्चल ब्रह्मानंद स्थिति में रहने वाला हमारा निज स्वरूप आत्मा दृष्टि के लिए वास्तव में कोई स्थान हम नहीं दे रहे हैं। इसलिए समस्याओं का समाधान नहीं मिल रहा है। तो अब से इस तरह रहने के लिए कोशिश कीजिए।

- कहीं जाने के वक्त, ऐसा मानिए कि मेरा आत्म चैतन्य के निश्चलानंद सागर में से ऊपर उठी एक लहर जा रहा है।
- जब आप अचल यानी बिना हिलते हुए बैठते हैं, तब निश्चल अनंत सच्चिदानंद स्थिति में व्याप्त हुई मेरा आत्मानुभूति की धागा मैं स्थित हुई एक रत्न की तरह महसूस कीजिए।
- जब भी इंद्रियों और बाहरी दुनिया का संयोजन होता है, इस भावना के साथ रहो कि मैं खुद को अपनी अनंत चेतना के दर्पण में देख रहा हूँ।
- और सोने के वक्त, इस भावना में रहिए कि मैं अब अपनी चिदानंद सागर में पिघल रहा हूँ। इस तरह मैं ही सब कुछ हूँ-सब कुछ मैं ही हूँ, ऐसी भावना में जीने के लिए कोशिश कीजिए।

** 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>