

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 शब्द का अर्थ है। द्वैत क्या है? यदि हम मानते हैं कि एक से अधिक शाश्वत है, तो यह द्वैत है। लेकिन यदि हम समझते हैं कि वास्तव में केवल एक ही है, जो शाश्वत है, शेष उसका प्रतिबिंब है तो यह अद्वैत है।

अब तक, न्यू एनर्जी प्रैक्टिस में, हम अनेकता की दुनिया को त्रिगुणात्मक दृष्टि से 33.33% साधना करते आ रहे हैं। लेकिन, यह हमें शाश्वत परिणाम नहीं दिया है क्योंकि हम अभी भी अनेकता को तीन के रूप में देख रहे हैं, एक के रूप में नहीं। इसलिए, अब हमें तीन से दो, दो से एक, और एक से निशब्ध की स्थिति में जाने की आवश्यकता है।

जैसे अभिनेता फिल्म की शूटिंग के बाद अपने वेश हटाते हैं और अपनी प्राकृतिक अवस्था में लौटते हैं, वैसे ही हमें भी: जीव, जगत, ईश्वर को अपने वेश के बिना, कम से कम एक दिन में एक बार, हमारी सच्ची, सूक्ष्म अवस्था में पहचानना चाहिए। क्योंकि यह सब एक कॉस्मिक नाटक है। ईश्वर निर्देशक है, और हम अभिनेता हैं। यदि हम जीव-जगत-ईश्वर के मुखौटों को हटाते हैं, तो हमें दो दिखाई देंगे।

केवल आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करने वाले ही जीव-जगत-ईश्वर को दिव्य रूप में देख सकते हैं। अन्य लोगों को यह माया (भ्रम) या वास्तविकता के रूप में प्रतीत होता है। इससे संसार के महासागर में फंसने की स्थिति उत्पन्न होती है। इसलिए, हमें स्थूल से सूक्ष्म की ओर यात्रा करनी चाहिए और परमात्मा या ब्रह्मानंद की सबसे सूक्ष्म अवस्था को पहचानना चाहिए, और अनुभव से समझना चाहिए कि यह मैं ही हूँ।

प्रकृति-पुरुष साधना

दोनों कोई और नहीं हैं, बल्कि प्रकृति-पुरुष, सत-चित, चैतन्य-शक्ति, मैं-हूँ, शिव-शक्ति, ईश्वर-माया शक्ति... इस तरह अनेक नामों से जाने जाते हैं। अपनी साधना के लिए एक जोड़ी चुनें जो आपको पसंद हो।

अब, निराकार प्रकृति अनेक रूपों में प्रकट हो रही है। इसी तरह, हमारे मन में इससे संबंधित विचार या नाम अस्तित्व में हैं। उदाहरण के लिए, मेरा नाम श्रीधर है, जो इस शरीर को दिया गया है। इसका अर्थ है, शरीर के बिना, हम नाम नहीं दे सकते। नाम के बिना, हम शरीर को पहचान नहीं सकते। इसलिए, नाम और रूप अलग नहीं हैं, वे एक ही बात को प्रकट करते हैं। इसी तरह, हर चीज़ के बाहरी रूप और हमारे मन में संबंधित विचार (नाम) होते हैं। इन नाम-रूप पहचानों के साथ हमारी निरंतर परिचय के कारण, हम अपने सच्चे स्वरूप सत-चिद-आनंद को जानने में असमर्थ हैं। इसलिए, अब हमें अपने भीतर अभिनय को रोकना होगा, नाम-रूप पहचानों को हटाना होगा, और देखना होगा। तब, निराकार प्रकृति-पुरुष प्रकट होगा और हमें याद दिलाएगा कि यह हमारा सच्चा स्वरूप है।

हमारे आसपास कई रूप देखते हैं। उन रूपों का विश्लेषण करना बंद करो। निराकार प्रकृति कई रूपों में प्रकट होती है, इसलिए जब भी आप कोई रूप देखें, उसे निराकार प्रकृति के रूप में सोचें। इसी तरह, निराकार पुरुष विचारों में बदलकर, प्रकृति के रूपों को उन विचारों के माध्यम से पहचानता है और उनके साथ व्यवहार कर रहा है। यहाँ, निराकार पुरुष हमें विचारों के रूप में प्रकट होता है, इसलिए जैसे ही विचार उत्पन्न हों, उन्हें निराकार पुरुष के रूप में सोचें। इस प्रकार, बाहरी सभी रूपों को निराकार प्रकृति के रूप में और आप (जीवात्मा) के सहित भीतर आते-जाते विचारों को, निराकार पुरुष के रूप में पहचानकर अभ्यास करें। इसे निरंतर करते रहें।

तब, प्रकृति-पुरुष अलग-अलग अंश के रूप में नहीं दिखाई देंगे, बल्कि निराकार, सर्वव्यापी सत-चिद-आनंद सार के रूप में दिखाई देंगे। इसका अर्थ है, बाहरी रूपों का विलय हो जाएगा, और निराकार प्रकृति या आकाश स्पष्ट हो जाएगा। इसी तरह, आंतरिक विचारों का विलय हो जाएगा, और पुरुष या चेतना स्पष्ट हो जाएगा। क्योंकि दोनों निराकार हैं, वे एक में विलीन हो जाएंगे, और सर्वव्यापी, अनंत प्रकृति-पुरुष को चिदाकाश के रूप में अनुभव किया जाएगा।

में-साधना

अब तक, मैंने बताया है कि कैसे हर चीज में दो को पहचानें। अब, मैं उस और भी सूक्ष्म, एक सार को पहचानने के लिए अभ्यास के बारे में विस्तार से बताऊंगा।

जब हम अपने आप को दो के रूप में 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।

यहाँ, परमात्मा को अधिपति नहीं माना जाता है, क्योंकि उसके क्षेत्र में कोई दूसरा डायमेंशन(आयाम) नहीं है जहाँ वह अपनी अधिकार का प्रयोग कर सके। वह सब कुछ है, और वह अचल है। अर्धनारीश्वर, ईश्वर-माया शक्ति भले ही रूप वाले हों, लेकिन वे हमेशा निराकार परमात्मा से जुड़े रहते हैं।

जब मैं में-साधना का अभ्यास करता हूँ, तो मुझे हर चीज में केवल अपने आप को पहचानना चाहिए। इसका अर्थ है केवल निराकार पुरुष (चेतना या साक्षी) को पहचानना। जैसे अंधकार उज्ज्वल प्रकाश में अदृश्य हो जाता है, उसी तरह प्रकृति या महाकाली महाकाल या पुरुष के आत्म-प्रकाश या शाश्वत प्रकाश में मिलकर छिप जाती है।

जैसे ही पुरुष की चमक कम होती है, प्रकृति दिखाई देने लगती है। इसका अर्थ है यह सारा माया का संसार अंधकार है। यहाँ हमें वह शाश्वत दिव्य प्रकाश दिखाई नहीं देता है। समझें कि पुरुष या चिदानंद स्वरूप माया के संसार में छिपा हुआ है। इसी तरह समझें कि अब तक हम

संसार में डूबे हुए थे और खो गए थे, और अब हमें अपनी मैं-शक्ति को बढ़ाना चाहिए और सब कुछ अपने में समाहित करना चाहिए।

इसलिए सभी कुछ, विचारों सहित, सभी नाम-रूप-क्रियाओं को मैं के रूप में पहचानें। 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 हूँ, आप अक्षय पात्र हैं, यह अक्षय-पात्र है, वो अक्षय-पात्र है; इस तरह इस अभ्यास को तब तक जारी रखें जब तक कि आप मैं परमात्मा हूँ की अवस्था का अनुभव न कर लें। यहाँ अभ्यास करते समय ध्यान रखें कि मैं में - शक्ति के साथ सारा संसार गुप्त रूप से निराकार के रूप में छिपा हुआ है। पूर्ण के बारे में अधिक जानने के लिए पूर्ण विषय पढ़ें।

मैं यह कह सकता हूँ कि वह मैं हूँ - यह मैं हूँ, केवल जब मैं रूपों के साथ मिला नहीं हो। अगर मैं रूपों के साथ मिला हुआ है, तो पहले मुझे पिघलना होगा और निराकार-में बनना होगा। तब ही उपरोक्त तरीके से मैं-अभ्यास शुरू करें। पिघलने के तरीके को समझने के लिए 'पिघलजाओ' विषय पढ़ें।

तो, अब से, नाटक देखते समय, बस वहीं नहीं रुकें; उसे पहचानने की कोशिश करें जो अभिनय कर रहा है। इसी तरह, रूपों को देखते समय, बस वहीं नहीं रुकें; उसे पहचानने की कोशिश करें जो उन रूपों को धारण किए हुए है। और विचारों को देखते समय, बस वहीं नहीं रुकें; विचारक को पहचानने की कोशिश करें। इसका अर्थ है, हर चीज में मौजूद 'मैं' या चिदानंद स्वरूप, परमात्मा को पहचानें।

लेकिन अगर आप सब कुछ को सिर्फ परमात्मा के रूप में पहचानते हैं, तो आपको एक अप्रत्यक्ष अनुभव (परोक्ष अनुभाव) होगा। इसका कारण यह है कि जब आप परमात्मा कहते हैं, तो यह कहीं और होने का भ्रम होता है।

इसके बजाय, साधना को यह पहचानकर जारी रखें कि मैं सब कुछ हूँ और मैं निराकार रूप में हर चीज में निवास कर रहा हूँ। अगर आप ऐसा करते हैं, तो आपको अनुभव होगा कि आप अनंत विस्तार वाले हैं, और यह प्रत्यक्ष अनुभव या अपरोक्ष अनुभाव है।

निशब्द

'मैं-अभ्यास' ऐसा विचार भी त्याग देना चाहिए, और निराकार, निशब्द, और स्थिर रहना चाहिए। 'मैं हूँ' ऐसा कहने के बिना भी, आपको यह अनुभव या जागरूकता होगी कि आप अस्तित्व में हैं। उस समय, आपके अंदर प्रकृति-पुरुष सहित सब कुछ सूक्ष्म, अव्यक्त, निराकार, और निश्चल हो जाएगा।

उस एकता की अवस्था में, आप ब्रह्मानंद का अनुभव करेंगे, क्योंकि वहाँ कोई दूसरा अस्तित्व नहीं है। तब, आप अनुभव से समझ पाएंगे कि आप अनंत विस्तार वाले हैं और आप हर जगह विद्यमान हैं।

यहाँ, समझें कि:

शरीर और बाहरी दुनिया अनेकता का प्रतिनिधित्व करते हैं,
मन तीन गुणों का प्रतिनिधित्व करता है,
हृदय ईश्वर और माया शक्ति का प्रतिनिधित्व करता है,
आत्मा अर्धनारीश्वर अवस्था का प्रतिनिधित्व करता है,
और परमात्मा मौन (सब कुछ और कुछ नहीं) का प्रतिनिधित्व करता है।

इसलिए, निश्चल रहते हुए सत्य संकल्प से:

मौन → आत्मा → हृदय → मन → शरीर और बाहरी दुनिया की ओर बढ़ें।

फिर, आपको अपनी समस्याओं का दिव्य समाधान प्राप्त होगा। अनेकता से एकता (परे) की ओर, और फिर एकता दृष्टि के साथ रहते हुए अनेकता में वापस जाने की यात्रा करते हुए, इस अभ्यास को जारी रखें। कुछ समय बाद, आप इस यात्रा को रोक देंगे क्योंकि आप समझ जाएंगे कि आप कहीं भी एकता, मुक्ति या दिव्य आनंद का अनुभव कर सकते हैं। इसका अर्थ है कि आप द्वैत और अद्वैत को एक साथ अनुभव कर सकते हैं।

इसके अलावा, कुछ स्थितियों में आप संतुलित रहेंगे, कुछ स्थितियों में आप उदास होंगे और कुछ स्थितियों में आप अत्यधिक खुश होंगे। जब आप उदास या अत्यधिक खुश अवस्था में हों, तो पहले 33.33% न्यूनएनर्जी-त्रिगुण साधना को अभ्यास करके संतुलित अवस्था में पहुंचें। इसके बाद ऊपर कहे गए साधनों का अभ्यास करें। संतुलित स्थितियों में सीधे ऊपर कहे गए साधनों का अभ्यास करें।

आप उपरोक्त कहे गए किसी भी साधन का अभ्यास कर सकते हैं, ऐसा कोई नियम नहीं है कि प्रकृति-पुरुष का अभ्यास करने के बाद ही में-अभ्यास शुरू करना चाहिए। उस समय, जो साधन आपके मन में आता है, उसे अभ्यास करें। इसलिए पहले सभी स्थितियों में शांत संतुलित निश्चल रहने की कोशिश करें।

अर्थात्, आपके विचारों में से 50% परमात्मा से संबंधित होने चाहिए और 50% दुनिया से संबंधित होने चाहिए। साथ ही, परमात्मा से संबंधित 50% विचारों में से; 16.66% विचार जीव-आत्मा से संबंधित होने चाहिए, 16.66% आत्मा से संबंधित होने चाहिए, और 16.66% परमात्मा से संबंधित होने चाहिए। इसी तरह, दुनिया से संबंधित 50% विचारों में से; 16.66% सकारात्मक विचार होने चाहिए, 16.66% नकारात्मक विचार होने चाहिए, और 16.66% तटस्थ विचार होने चाहिए।

समझें कि दुनिया और परमात्मा से जुड़े अनुभव, बाहरी और आंतरिक दोनों, आपके अनुभव में हमेशा मौजूद रहने चाहिए। साथ ही, केवल 33.33% न्यूनएनर्जी साधना करने और शांत अवस्था में पहुंचने के बाद ही 50%-50% साधना का अभ्यास करना चाहिए। इस प्रकार, आप ब्रह्मानंद अवस्था में स्थिर रहते हुए भी क्रियाएं कर सकते हैं। केवल जब आप ऐसा कर सकते हैं, तभी आप मुक्त अवस्था में हैं।

न्यूनएनर्जी-अद्वैत-आहार

हमारे दैनिक जीवन में, हमें तीन गुणों से जुड़े खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए, और परमात्मा को भी अवसर देना चाहिए। इसका अर्थ है कि आप जितना खा सकते हैं, उसमें से केवल 50% खाएं और शेष 50% खाली रखें निराकार के लिए। उदाहरण के लिए, यदि आप

एक भोजन में एक किलोग्राम खाद्य पदार्थ खाते हैं, तो आपको 166.66 ग्राम सात्विक भोजन, 166.66 ग्राम राजसिक भोजन, और 166.66 ग्राम तामसिक भोजन का सेवन करना चाहिए। शेष पेट को खाली रखें। केवल तभी शरीर का 50% भाग दिव्य ऊर्जाओं से भर जाएगा।

भोजन करते समय, यह विचार रखें कि भोजन में मौजूद सकारात्मक-तटस्थ-नकारात्मक-आत्मा-परमात्मा, आपके भीतर मौजूद सकारात्मक-तटस्थ-नकारात्मक-आत्मा-परमात्मा में विलीन हो जाना चाहिए। दिव्य भावना के साथ खाएं, जैसे कि आप दिव्य प्रसाद स्वीकार कर रहे हों। आप जितनी बार चाहें खा सकते हैं, लेकिन इस भावना के साथ। त्रिगुणों के बारे में अधिक जानकारी के लिए, 'न्यू एनर्जी-त्रिगुण-आहार' विषय पढ़ें।

में-अभ्यास

- में का अर्थ निराकार, व्यापक, निश्चल, निर्गुण, पूर्ण, अक्षय-पात्र, शाश्वत आनंद।
- में 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।
- तब केवल मैं ही सच्चिदानंद स्थिति में बचा रहता हूँ। मैं ही सब कुछ हूँ-सब कुछ मैं ही हूँ। मैं ही स्वयं अनेक रूपों में दिख रहा हूँ।
- 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, प्रपंच और परमात्मा के संबंधित अनुभूतियां, 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 आनंद 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 में 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 प्रकाश में देख रहा हूं।
- और सोने के वक्त, इस भावना में रहिए कि मैं अब अपनी चिदानंद सागर में ही डुबकियां ले रहा हूं। इस तरह मैं ही सब कुछ हूं-सब कुछ मैं ही हूं, 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>