

मौन-जाग्रत-स्वप्न-सुषुप्ति-तुरीय

आत्मा की चार अवस्थाएं हैं:

1. जाग्रत - अपने आसपास के वातावरण के प्रति जागरूक होने की अवस्था।
2. स्वप्न - सपने की अवस्था, जहां मन सक्रिय है लेकिन शरीर विश्राम में है।
3. सुषुप्ति - गहरी नींद की अवस्था, जहां मन और शरीर दोनों विश्राम में हैं।
4. तुरीय - उपरोक्त तीनों से परे चौथी अवस्था, जहां जीवात्मा अपनी वास्तविक प्रकृति को समझता है और परम आनंद का अनुभव करता है।

हर व्यक्ति पहले तीन अवस्थाओं के बीच झूलता है। पहले तीन अवस्थाएं आयामों की तरह हैं, जहां जीवात्मा विभिन्न स्तरों की चेतना का अनुभव करता है। चौथी अवस्था, तुरीय, परम लक्ष्य है, जहां जीवात्मा परमात्मा में विलीन हो जाती है।

जाग्रत

आमतौर पर, आत्मा की चेतना - मन और शरीर के माध्यम से - बाहरी दुनिया से जुड़ती है। यह जागृत अवस्था है। जब हम जागृत होते हैं, हमारे इंद्रियाँ सक्रिय होते हैं और बाहरी दुनिया के साथ जुड़े होते हैं, जिससे हमें अनुभव होते हैं।

उदाहरण के लिए, यह सूर्योदय के बाद सूरज की किरणों के फैलाव की तरह है। जैसे सूर्यास्त के दौरान सूरज की किरणें सूरज में विलीन हो जाती हैं, वैसे ही जब कोई व्यक्ति सोता है, तो उसके सभी इंद्रियाँ मन में विलीन हो जाते हैं। चूंकि इंद्रियाँ कार्य नहीं करते हैं, इसलिए बाहरी अनुभव नहीं होते हैं।

यहाँ तक कि जब शरीर सोता है, जीवन शक्तियाँ जागृत रहती हैं और कार्य करना जारी रखती हैं। वे आराम नहीं करती हैं। हृदय, आंत, किडनियाँ और अन्य अंग अपने कार्यों को करना जारी रखते हैं। हम जो खाना खाते हैं वह पचता है, रक्त शुद्ध होता है, और ऐसी प्रक्रियाएँ

तब भी होती हैं जब हम सोते हैं। यह ऐसे है जैसे कि एक शहर में, जब लोग रात में गहरी नींद में होते हैं, तो स्ट्रीटलाइट्स अभी भी चमकते रहते हैं।

स्वप्न

जागृत अवस्था में हम जो कुछ भी देखते और अनुभव करते हैं, वह सब अवचेतन मन में रिकॉर्ड हो जाता है। मन में प्रवेश करने वाली जीवात्मा उसमें मिलकर इन अनुभवों में परिवर्तित हो जाती है और स्वप्न अवस्था में उन्हें पुनर्जीवित करती है। जागृत अवस्था में देखी और सुनी गई चीजें स्वप्न में पुनः प्रकट हो सकती हैं।

मूर्चा

जागृति, स्वप्न और गहरी नींद के अलावा, एक अन्य महत्वपूर्ण चरण है जिसमें हम सपने और जागृति के बीच लटके रहते हैं। इस मध्यवर्ती अवस्था को मूर्चा या संध्यास्थान कहा जाता है, जो विज्ञान द्वारा इस क्षणिक लेकिन महत्वपूर्ण चेतना की अवस्था का वर्णन करने के लिए रचा गया एक शब्द है।

सुषुप्ति

सुषुप्ति का अर्थ है अच्छी नींद या गहरी नींद। यह एक ऐसी अवस्था है जहां कोई सपना नहीं होता है। यह तीसरी अवस्था है। इस अवस्था में, व्यक्ति को भगवान के साथ एकत्व का ज्ञान नहीं होता है, लेकिन वे भगवान (अंतिम वास्तविकता) के साथ सहजता से एकत्व का अनुभव करते हैं। इस अवस्था में उनके द्वारा अनुभव की जाने वाली आनंद की अनुभूति इसका प्रमाण है। लगभग यह अवस्था समाधि (गहरी ध्यान या भगवान के साथ एकत्व की अवस्था) के सबसे निकट है।

सुषुप्ति में शरीर अचेत पड़ा रहता है, लेकिन प्राण श्वास लेने और छोड़ने के रूप में सावधानी से शरीर की रक्षा करता है, इसे गिरने या चोट लगने से बचाता है। सुषुप्ति में व्यक्ति अपने स्वरूप को नहीं पहचान सकता है, क्योंकि विचारों के अभाव में भी वासनाएं बनी रहती हैं। सुषुप्ति में विचार नहीं होते हैं, लेकिन वासनाएं रहती हैं। जब तक ये वासनाएं हैं, तब तक साधक का मन अशांत रहता है।

ये वासनाएं इतनी गहराई से जमा हो जाती हैं कि दुनिया की सभी वस्तुएं और दृश्य मिट जाने पर भी ये वासनाएं नहीं मिटतीं। अंत में, मन में विचार समाप्त हो सकते हैं, लेकिन वासनाएं समाप्त नहीं होतीं। दुनिया के साथ जुड़ाव मन में विचारों को जन्म देता है, जो फिर वासनाओं में स्थिर हो जाते हैं। एक बार वासनाएं बन जाने पर, दुनिया से संबंध टूट जाने से या विचारों के समाप्त हो जाने से भी वे नहीं मिटतीं। वे जल में बुलबुलों की तरह बनी रहती हैं और फिर से विचारों को जन्म देती हैं, जिससे हमारा संसार के साथ संबंध बना रहता है। यह एक अटूट संबंध है। आत्मज्ञान के प्रकाश में आने पर ही ये वासनाएं मिटती हैं। इसलिए, बाहरी आवरणों को हटाने से कुछ नहीं होता, हमारा असली स्वरूप हमें स्पष्ट नहीं होता।

मैंने न्यू एनर्जी कॉन्सेप्ट में इन कर्मिक वासनाओं को विश्वास, अनुभूति, निर्णय और फैसला के रूप में संदर्भित किया है। इसी तरह, हम इन वासनाओं को पिछले जन्म के कर्म, भविष्य के कर्म और संचित कर्म के रूप में भी संदर्भित करते हैं। इसलिए, कर्मसिद्धांत से मुक्ति पाने के लिए, हमें वासनाओं की उत्पत्ति को समझना होगा।

मैंने जो पाप-पुण्य किए हैं, और मैं जो कष्ट-सुख अनुभव कर रहा हूँ, उनके कारण मुझे लगता है कि यह मैं हूँ, या तुम हो, या वह है, या पंचभूत हैं, या त्रिगुण हैं, या जीवजगदीश्वर हैं, इस प्रकार सीमित वस्तुओं को ही कारण मानने से वे कारण-शरीर में संग्रहित होते रहते हैं।

दूसरी ओर, अगर आप मानते हैं कि निराकार और सर्वव्यापी परमात्मा आपके और दूसरों द्वारा किए गए सभी अच्छे और बुरे कर्मों का मूल कारण है, तो उन क्रियाओं के वासनाएं नहीं बनेंगे। उस स्थिति में, उन क्रियाओं से संबंधित कोई भी वासना कारण-शरीर में संचित नहीं होगा। इस प्रकार सोचकर, हम जागरूकता के साथ तुरीय अवस्था में प्रवेश कर सकते हैं, जो तीन अवस्थाओं के परे है, और आनंद का अनुभव कर सकते हैं।

जब मन अपने स्वयं के चेतना में घुल जाता है, उस अवस्था को सुषुप्ति कहा जाता है। हालांकि, जीवात्मा यह नहीं पहचान सकता कि मन कहाँ घुल गया है, क्योंकि जब अंतिम चेतना या आत्मा या भगवान प्रकट होता है, तो व्यक्ति अभी भी अचेतन रहता है, जैसे कि वे गहरी नींद में होते हैं, वे जागृत नहीं होते हैं और इस अनुभव के प्रति जागरूक नहीं होते हैं। यदि आप इसे पहचान सकते हैं और इसके प्रति जागरूक हो सकते हैं, तो यह वास्तविक आत्म-चेतना है। यदि आप इसे पहचानकर इसमें एकाकार हो जाते हैं, तो यह गहरी नींद (सुषुप्ति) नहीं, बल्कि तुरीय-समाधि है।

तुरीया

जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति के तीनों अवस्थाओं को पार करने के बाद, तुरीया की चौथी आयाम प्राप्त होता है। यह तीनों अवस्थाओं से परे है। जाग्रत में, संसार उपस्थित है। स्वप्न में, संसार का प्रतिबिंब उपस्थित है। सुषुप्ति में, न तो संसार और न ही उसका प्रतिबिंब उपस्थित है, और चेतना भी प्रगट नहीं है। हालांकि, तुरीया अवस्था अलग है। यहाँ, संसार लुप्त हो जाता है, और केवल चेतना शेष रहती है। यह इसकी विशिष्ट विशेषता है। दूसरे शब्दों में, यह वह अवस्था है जहाँ केवल आत्मा अस्तित्व में है, और अनात्मा का अस्तित्व समाप्त हो जाता है।

हालांकि तुरीया पहले तीनों अवस्थाओं में भी मौजूद है, अज्ञानता (अविद्या) के दोष के कारण यह छिपा रहता है। तुरीय की ही सर्वदा मौजूदगी को न पहचानना ही अज्ञानता है। इसके परिणामस्वरूप, तुरीया हमें जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति के तीनों अवस्थाओं के रूप में प्रतीत होता है। जब यह इस तरह प्रतीत होता है, तो हम गलती से चौथी अवस्था को तुरीया मानते हैं, लेकिन वास्तव में यह नहीं है। सभी अवस्थाएं वास्तव में तुरीया हैं। इसकी वास्तविक प्रकृति को पहचानने में असमर्थता के कारण ही ये सभी प्रकट होते हैं।

जिस प्रकार अंधकार प्रकाश की अनुपस्थिति के कारण होता है, उसी प्रकार अज्ञानता (अविद्या) तीनों अवस्थाओं का कारण है। जब हमें याद आता है कि सब कुछ आत्मा है, तो तीन अवस्थाएं (जागृति, स्वप्न, सुषुप्ति) नष्ट हो जाती हैं। यदि वे अवस्थाएं अस्तित्व में प्रतीत होती हैं, तो वे वास्तव में तुरीय आत्मा चैतन्य (शुद्ध चेतना) ही हैं, जो तीन अलग-अलग रूपों में प्रकट होती हुई, तीन अवस्थाओं के रूप में प्रकट हुई हैं। यदि मैं फिर से स्वयं को उस तुरीय के रूप में पहचान लेता हूँ, तो यह पर्याप्त है। इसका अनुभव हमारे भीतर उठेगा।

साधना

आध्यात्मिक साधना जाग्रत अवस्था में करनी होती है। प्रश्न है, कैसे? उत्तर है: जिस प्रकार जाग्रत अवस्था स्वप्न अवस्था में मिल जाती है, और स्वप्न अवस्था सुषुप्ति में मिल जाती है, उसी प्रकार सुषुप्ति को अंततः तुरीया की शुद्ध चेतना में मिल जाना चाहिए।

हमें जाग्रत अवस्था में जो दुनिया स्पष्ट दिखाई देती है, उसे स्वप्न की तरह अस्पष्ट देखना सीखना होगा। और फिर, हमें अपने स्वप्न को भी सुषुप्ति की तरह अस्तित्वहीन देखना होगा। लेकिन हमें सुषुप्ति पर नहीं रुकना चाहिए, क्योंकि वहाँ चेतना नहीं है, और चेतना की

अनुपस्थिति अज्ञानता है। इसलिए, हमें उस अज्ञानता को फिर से ज्ञान में बदलना होगा। दूसरे शब्दों में, हमें सुषुप्ति को चेतना के साथ देखना होगा। अगर हम ऐसा कर सकते हैं, तो यह तीनों अवस्थाओं को पार कर तुरीया बन जाएगा। लेकिन, जब सब कुछ आत्मा है, तो सभी अवस्थाएं तुरीया के रूप में प्रतीत होंगी। और इसके साथ, तुरीया की अवधारणा भी लुप्त हो जाएगी, और यह अविभाजित आत्मा के रूप में अनुभव की जाएगी।

सबसे स्थूल अवस्था जाग्रत दुनिया है। हमें इसे स्वप्न अवस्था में विलीन करना होगा। इसका अर्थ है कि हमें दुनिया को स्वप्न की तरह अवास्तविक देखना चाहिए। फिर, हमें स्वप्न अवस्था को सुषुप्ति में विलीन करना होगा। इसका अर्थ है कि हमें यह देखना चाहिए कि स्वप्न अवस्था भी केवल नाम और रूप है, और इसलिए, हमें इसे सुषुप्ति की तरह निराकार देखना चाहिए। फिर, हमें सुषुप्ति को समाधि (शुद्ध चेतना की अवस्था) में विलीन करना होगा। इसका अर्थ है कि हमें निराकार शून्य (आकाश) को शुद्ध चेतना (शुद्ध 'मैं') से भरना होगा, और इसे अनुपस्थिति के रूप में नहीं बल्कि उपस्थिति के रूप में अनुभव करना होगा। दूसरे शब्दों में, आकाश और 'मौन-मैं' का मिलन होना चाहिए। फिर, स्वयं, जो अनात्मा की अवधारणा से परे है, का अनुभव होगा।

जब हम एक रुपये का सिक्का अपने हाथ में लेते हैं और उसे देखते हैं, तो वह सिर्फ एक सिक्का है। अगर कहा जाए कि इसमें चार चौथाई हैं, तो वे भौतिक रूप से नहीं हैं। सिर्फ उनके मूल्य उसमें हैं। एक चौथाई का मूल्य आधे रुपये में है, आधे रुपये का मूल्य तीन चौथाई में है, और तीन चौथाई का मूल्य एक रुपये में है। इसी तरह, वर्तमान में, जाग्रत अवस्था स्वप्न अवस्था में, स्वप्न अवस्था सुषुप्ति में, और सुषुप्ति अंततः समाधि में विलीन होकर एक ही शेष है। लेकिन हमारी अज्ञानता के कारण, वे अलग-अलग प्रतीत होते हैं। यह हमारी भ्रम है, इसलिए साधक का काम उन्हें फिर से विलीन करना है।

आत्मन चेतना ही सब कुछ की उत्पत्ति का मूल कारण है।

उस मूल से निकलने वाला अव्यक्त तत्व, सुषुप्ति के रूप में प्रकट होता है।

जब यह थोड़ा प्रकट होता है, तो यह सूक्ष्म रूप धारण कर लेता है, जो स्वप्न अवस्था है।

और जब यह सूक्ष्म स्वप्न अवस्था स्थूल हो जाती है, तो यह जाग्रत के रूप में प्रकट होती है।

इसलिए, पूर्व अवस्थाएं आगे की अवस्थाओं के कारण बन जाती हैं। जब ये कारण (cause) अस्तित्व में होते हैं, तो उनके कार्य (effect) उनसे अलग नहीं होते। जैसे आभूषण सोने से अलग नहीं होते, उसी तरह कार्य अपने कारणों से अलग नहीं होते।

इसका अर्थ है कि हमें यह समझना चाहिए कि जाग्रत स्वप्न अवस्था में मौजूद है, स्वप्न अवस्था सुषुप्ति में मौजूद है, और सुषुप्ति समाधि में मौजूद है। सब कुछ मिलकर एक अद्वितीय और शुद्ध आत्मा में ही समाहित है, इसको समझना चाहिए।

जैसे एक बीज में वृक्ष, पत्ते, फूल और फल सूक्ष्म रूप में मौजूद होते हैं, उसी तरह सब कुछ आत्मा में मौजूद है। चूंकि वे एक दूसरे से गहराई से जुड़े हुए हैं, उन्हें फिर से विलीन करने की संभावना है। यदि वे परस्पर जुड़े नहीं होते, तो हमारे प्रयास व्यर्थ होते।

भागवत गीता ८-१० श्लोक-सार

जब आत्मा हमारे भीतर प्रवेश करती है, तो वह एक के रूप में नहीं प्रवेश करती। वह दो रूपों में प्रवेश करती है - मन और प्राण (जीवन शक्ति)। इनमें से, मन मुख्य रूप से चेतना की शक्ति (चित् शक्ति) का प्रकाशन है, जबकि प्राण मुख्य रूप से अस्तित्व की शक्ति (सत् शक्ति) का प्रकाशन है। साधक को इन दोनों को उस मूल चेतना में वापस विलीन करना चाहिए।

हमें प्राण को भृकुटि के मध्य (नासिका मूलम) में केंद्रित करना चाहिए। जब हम अपनी दृष्टि को नाक के आधार पर, दो भृकुटियों के बीच में केंद्रित करते हैं, तो हम शून्यता देखते हैं। शून्यता का अर्थ है आकाश। इसलिए, हमें प्राण को आकाश में मिलाना होगा। प्राण केवल एक गति है, और हमें इस गति को निश्चल अवस्था में परिवर्तित करना होगा। फिर, यह सत् या शुद्ध अस्तित्व बन जाता है।

भगवान कृष्ण ने भगवद गीता में कहा कि केवल वे लोग जो प्राण (जीवन शक्ति) और अपान (मृत्यु शक्ति) को निश्चल रकते हैं, अपनी दृष्टि को भृकुटि के बीच में केंद्रित करते हैं, और अपने मन और बुद्धि पर विजय प्राप्त करते हैं, वे मोक्ष प्राप्त करेंगे।

अगर आप मानते हैं कि एक से अधिक चीजें वास्तव में अस्तित्व में हैं, तो आप कभी भी अपने मन और बुद्धि पर नियंत्रण नहीं कर पाएंगे। इसका कारण यह है कि विभिन्नता में विश्वास के कारण मन शांत नहीं हो सकता।

अगर हम समझते हैं कि केवल एक वास्तविकता है और बाकी सब कुछ उसके परछाइयाँ या प्रतिबिंब हैं, और अगर हम अपनी बुद्धि से एकता का चयन करते हैं, तो चाहे कितने भी विचार आएँ, वे सभी उस एक वास्तविकता के प्रतिबिंब हैं। इसलिए, आप शांत और मौन रहेंगे। केवल जब आप यह समझेंगे कि केवल एक वास्तविकता है, तभी आपका मन और बुद्धि आपके नियंत्रण में आएगी।

इसी तरह, जब हम सोचते हैं कि प्राण और अपान, श्वास और निष्कासन, दो अलग-अलग इकाइयाँ नहीं हैं बल्कि केवल एक है, तो हमारी साँस स्वतः ही भृकुटि के मध्य में शून्य में रुक जाती है। इसका अर्थ है कि मन और साँस स्वाभाविक रूप से ठहर जाते हैं।

इसका अर्थ है कि जागृत अवस्था में, परमात्मा के अलावा सब कुछ गतिशील है। स्वप्न अवस्था में, मन सक्रिय है, और शरीर शांत और हल्के से गतिशील है। सुषुप्ति में, शरीर, मन, और आप सभी आराम कर रहे हैं, इसलिए वे गतिशील नहीं हैं। सुषुप्ति में, निष्क्रिय वासनाएं हैं, और जीवन शक्ति भी उपस्थित है।..

सुषुप्ति में, जब आप जागृत, शांत और मौन रहकर, अपनी साँस को देखते हैं बिना सोए, कुछ समय के बाद, आपकी साँस भी स्वाभाविक रूप से रुक जाएगी और सब कुछ शांत हो जाएगा। केवल तभी आप चेतना के साथ चौथी अवस्था (तुरीया) में प्रवेश करेंगे और ब्रह्म के साथ एक हो जाएंगे, परम आनंद का अनुभव करेंगे। इसका अर्थ है कि आप समाधि की अवस्था के साथ एक हो जाते हैं।

समझें कि गतिशील शरीर, बोलता मन, और गतिशील जीवात्मा के पास गहरी नींद या चौथी अवस्था (तुरीया) में प्रवेश करने या भगवान में विलीन होने की योग्यता नहीं है। हालांकि, चारों अवस्थाओं में मौन और अचल मौजूद है: जागृति, स्वप्न, सुषुप्ति और तुरीया। इसका अर्थ है कि पहली तीन अवस्थाओं में, गतिशील और अचल दोनों पहलू सह-अस्तित्व में हैं, जबकि तुरीया में, केवल अचल ही मौजूद है।

मौन

भगवान के साथ एकता प्राप्त करने के लिए, हमें सभी अवस्थाओं में जागृत, मौन और अचल रहना होगा। इसलिए, हमें जागृत अवस्था में ही शांत, मौन और अचल रहना चाहिए। हमें इस

आंतरिक शांति को बनाए रखते हुए सभी बाहरी कार्यों को करना चाहिए। इसका अर्थ है बाहर सक्रिय होने के साथ-साथ अंदर अचल रहना, बाहर अनेक होने के साथ-साथ अंदर एक रहना, और बाहर बोलने के साथ-साथ अंदर मौन रहना। इसका अर्थ है, जागृत अवस्था में, मौन ही बात करना चाहिए। अगर हम जागृत अवस्था में इस द्वंद्वात्मक भूमिका का अभ्यास करते हैं, तो हम सभी अवस्थाओं में चेतना के साथ प्रवेश कर सकते हैं।

इतने दिनों से, आपके मन में कितने भी विचार उठे, आपने अपनी बुद्धि के साथ 33.33%, 16.66%, और शेष अभ्यासों को चुना, जो मैंने सुझाए थे। इसके परिणामस्वरूप, आपने अपने मन की सहायता से शांति और अचल का अनुभव किया। परंतु आपने यह केवल बोलचाल के माध्यम से हासिल किया है। इसलिए, आप गहरी नींद और तुरीया अवस्थाओं में जागृत और जागरूक नहीं रह पाए, क्योंकि उन अवस्थाओं में बोलता मन अनुपस्थित होता है।

इसका अर्थ है कि इतने दिनों से, आपने पुजारी की सहायता से भगवान को देखा है या गुरु की सहायता से आत्म-ज्ञान और आत्म-अनुभव प्राप्त किया है। अब, आपको गुरु या पुजारी की आवश्यकता नहीं है, न ही आपको गुरु द्वारा दिए गए संकल्पों की आवश्यकता है। इसी तरह, आपको 'अहं ब्रह्मास्मि' या 'तत् त्वम् असि' जैसे महान वाक्यों की आवश्यकता नहीं है। अब, समय आ गया है कि आप किसी की मदद के बिना भगवान के साथ एक हो जाएं।

चूंकि मौन ही भगवान है, इसलिए जैसे ही आप मौन होते हैं, आप भगवान के साथ एक हो जाते हैं। इसलिए, जागृत अवस्था में ही, शब्दों के माध्यम से चयन किए बिना, सीधे मौन, अचल और शांतिपूर्ण बन जाएं, और अपनी सांस को भी देखें। इसका अर्थ है कि भले ही आपका मन हमेशा बोलता रहता है, लेकिन आपको पहले से ही मौन रहना चाहिए। अपने मन द्वारा पूछे गए प्रश्नों का उत्तर न दें, और मौन रहें।

इसके परिणामस्वरूप, आपके मन और आप के बीच एक दूरी बन जाती है, और मन का आपके ऊपर प्रभाव कम हो जाता है। उसके बाद से, आप मन पर बहुत अधिक निर्भर नहीं रहते। इसका अर्थ है कि आपने मन की मदद के बिना भगवान के साथ एक होने की तकनीक सीख ली है। यदि आप कुछ दिनों तक इसे अभ्यास करते हैं, तो सभी अवस्थाओं में आप जब चाहे चेतना के साथ प्रवेश कर पाएंगे।

इतने दिनों से, आप अंदर बोलते रहे हैं और मन को भी बोलने का अवसर देते रहे हैं। जब मन सो रहा होता है, तब आप भी सो रहे होते हैं। इसका अर्थ है कि मन निरंतर सोचता, बोलता, और तुम्हें अपने वश में करके तुम्हारी शक्ति और चेतना को अपने अधीन कर लेता है। जब आप मौन रहते हैं, तो मन आपके पास से शक्ति और चेतना प्राप्त नहीं कर सकता। इससे मन भी कुछ दिनों बाद अपने आप थम जाता है और मौन हो जाता है। जहां मन रुकता है, वहीं उत्तर है।

क्या तुम्हें वह "स्टॉप" गेम याद है जिसमें हमें रुकना होता था जब कोई कहता था "स्टॉप"? आइए अब एक समान खेल खेलें। अब से, कम से कम एक घंटे में एक बार, जितनी देर हो सके, मौन और अचल रहने की कोशिश करें। अपने विचारों, शब्दों और क्रियाओं को जितनी देर हो सके, रोकने की कोशिश करें। जब आप ऐसा करते हैं, तो आपके अंदर और बाहर सब कुछ स्पष्ट हो जाएगा। आप भगवान के साथ एक भी हो जाएंगे।

इसी तरह, हर दिन एक अच्छी बात और एक बुरी बात लें और उस बात के प्रति प्रतिक्रिया किए बिना मौन रहें। इस अभ्यास को छोटे मुद्दों से शुरू करें। इस विषय पर अधिक जानकारी के लिए 'मार्गदर्शक, रहस्य' विषय भी पढ़ें। यदि आप कुछ दिनों तक मौन रहते हैं, तो आपके जीवन में अद्भुत चीजें होंगी।

बुद्धि न केवल कर्म का अनुसरण करती है

आमतौर पर, बुद्धि भूतकाल, कर्म, नियति या ज्ञात तरीके का अनुसरण करती है। हालांकि यह सुरक्षित लग सकता है, लेकिन इससे आपका जीवन बिना किसी नवीनता के एक ही दिनचर्या में फंस जाता है और यांत्रिक हो जाता है। जब आप मायावी दुनिया से मौन दुनिया में संक्रमण करते हैं, तो आपका मन या बुद्धि मौन (भगवान) का अनुसरण करने लगता है और दिव्य आवाज सुनने लगता है। दूसरे शब्दों में, केवल मौन बोलती है। ऐसे जब बुद्धि दिव्य अनुसरण में होती है, तब अद्भुत घटनाएं घटित होती हैं।

इन सभी अद्भुत अनुभवों को भी सुषुप्ति में वासनावों के रूप में संग्रहीत किया जाता है। इसका अर्थ है कि अच्छे, बुरे और तटस्थ अनुभवों के साथ-साथ दिव्य अनुभव भी सुषुप्ति में संग्रहीत होते हैं। यहां, आपको यह समझने की आवश्यकता है कि चूंकि हमें निरंतर नए दिव्य अनुभव प्राप्त करना हैं, इसलिए हमें पुराने दिव्य अनुभवों को भी हटाना चाहिए जो भूतकाल से

संबंधित हैं। यदि आप दिव्य अनुभवों को हटा नहीं सकते, तो अच्छे, बुरे और तटस्थ अनुभवों से संबंधित वासनावों को भी हटाई नहीं जा सकती।

यदि दिव्य अनुभव अस्तित्व में है, तो सभी अनुभव अस्तित्व में होंगे; यदि वह नहीं है, तो कोई अनुभव अस्तित्व में नहीं होगा। ऐसा इसलिए है क्योंकि दिव्य अनुभव भी सामान्य सांसारिक अनुभवों पर निर्भर करते हैं। इसका अर्थ है कि यदि सामान्य लोग गलत काम (अधर्म) करते हैं, तो भगवान नए अवतार ले सकते हैं। इसलिए, दिव्य अनुभवों पर प्रतिक्रिया किए बिना, शांत रहें और उन्हें साक्षी भाव से देखें, तुरीय अवस्था में प्रवेश करें और उन्हें भी हटा दें।

मन एक साफ दर्पण की तरह है। इंद्रियों के माध्यम से - देखना, सुनना, बोलना आदि - आप कई चीजें अनुभव करते हैं। ये सभी अनुभव मन में, कारण शरीर में या सुषुप्ति में विचारों और वासनावों के रूप में संग्रहीत हो जाते हैं। यह इसी तरह है जैसे महिलाएं दर्पण पर बिंदी लगाती हैं। जब दर्पण बिंदियों से भर जाता है, तो भले ही छवि सीधे सामने होती है, उसका प्रतिबिंब हमें दिखाई नहीं देता। इसका अर्थ है कि जब तक आप बिंदियों को हटा नहीं देते, तब तक प्रतिबिंब दिखाई नहीं देता।

जिस तरह से मन, जो एक दर्पण की तरह है, विचारों और वासनावों से भर जाता है, उसी तरह जैसे एक मोबाइल फोन की स्पेस या स्टोरेज भर जाती है और अटक जाती है, हमारा शरीर और मन भी अटक रहे हैं। इससे हमें शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक समस्याएं हो रही हैं। इसलिए, मौन का अभ्यास करें, स्वरूप में पहुंचें, और नाम, रूप और क्रियाओं से संबंधित वासनावों और विचारों को हटाएं।

उलटा

इतने दिनों से, आप स्वयं को जीवात्मा मानकर साधना कर रहे हैं। द्वैत का हिस्सा बनकर, आपने दूसरे हिस्सों के साथ-साथ एकता का भी अनुभव किया। ऐसा करके, आपने बहुत कुछ हासिल किया है। लेकिन इस तरह सोचने से, जीवात्मा और परमात्मा की द्वैतवादी धारणा बनी रही। इसका मतलब है, अब तक, आपने सब कुछ उलटा देखा है।

विभिन्नता को आधार बनाकर, आपने एकता का अनुभव किया;
द्वैत को आधार बनाकर, आपने अद्वैत का अनुभव किया;

जाग्रत को आधार बनाकर, आपने तुरीय का अनुभव किया;
'मैं जीवात्मा हूँ' ऐसा सोचकर, आपने परमात्मा का अनुभव किया;
'मैं शरीर, मन, बुद्धि और हृदय हूँ' ऐसा सोचकर, आपने आत्मा का अनुभव किया;
'मैं अभिनेता हूँ' ऐसा सोचकर, आपने निर्देशक का अनुभव किया।
इस प्रकार, आपने सब कुछ उलटा देखा है और अनुभव किया है।

इसका मतलब है, इतने दिनों से, आप यह भूल गए कि आप भगवान हैं और स्वयं को एक मानव मानते हुए, मानवीय अनुभवों का अनुभव किया। यह सोचते हुए कि अब तक सब कुछ आपके लिए अच्छा हुआ, आपके पास अच्छे और बुरे अनुभव, सही और गलत विचारों को बदलने की कोशिश न करें, इसके बजाय, उन्हें जैसे हैं वैसे ही स्वीकार करें। उन्हें स्वीकार करते हुए, सब कुछ उलटा देखें, अर्थात् भगवान के दृष्टिकोण से, और स्वयं भगवान बन जाएं।

यहाँ ध्यान रखने वाली महत्वपूर्ण बात यह है कि, जब तक आप चीजों को जैसे हैं वैसे ही स्वीकार नहीं करते; यह मान्यता नहीं देते कि जो कुछ हुआ, हो रहा है, और होगा, वह सब दिव्य है; और पसंद और नापसंद को पार नहीं करते; तब तक आप सब कुछ उलटा नहीं देख सकते, अर्थात् दिव्य नहीं देख सकते।

जाग्रत और स्वप्न अवस्था में मन हमेशा बोलता है। यह गहरी नींद और तुरीय अवस्था में अस्थायी रूप से शांत हो जाता है। आत्मा मौन की पर्याय है। जब आवश्यक होता है, तो आत्मा शांत और प्रसन्न रहते हुए बोलती है। इसलिए, बोलना मन की प्राकृतिक अवस्था है, और मौन आत्मा की प्राकृतिक अवस्था है। प्राकृतिक मौन में रहने के लिए, आपको मन के साथ नहीं, आत्मा के साथ एक होना होगा। इतने दिनों से, आप अपने मन के साथ एक थे, अर्थात् शब्दों के साथ, लेकिन अनिवार्य परिस्थितियों में, आप मजबूरी में मौन थे। अब, आत्मा के साथ एक हों और प्राकृतिक मौन स्वयं बनें।

अब तक मैं यह भूल गया कि मैं परमात्मा हूँ और स्वयं को केवल जीवात्मा माना। इसलिए, अब से, सोचें कि मैं परमात्मा हूँ, फिर भी मैं व्यक्तिगत जीवात्मा के रूप में भी कार्य कर रहा हूँ, और मौन रहें। या सोचें कि मैं परमात्मा हूँ, जीव-जगत-ईश्वर के रूप में भी एक साथ कार्य कर रहा हूँ, और मौन रहें। कुछ दिनों तक शब्दों के माध्यम से इस तरह सोचें, और फिर मन के माध्यम से सोचे या बोले बिना सीधे मौन हो जाएं। परिणामस्वरूप, विभाजन समाप्त हो जाएगा, और एकता का अनुभव बना रहेगा।

साधना की जरूरत नहीं

जाग्रत अवस्था में द्वैत को वास्तविक मानने से हम पक्ष लेते हैं और विरोधी शक्तियों से लड़ते हैं, जिससे थकान और जागरूकता की हानि होती है, जिससे हम स्वप्न अवस्था में प्रवेश करते हैं। इसके बजाय, यदि हम जाग्रत अवस्था में किसी भी चीज़ से लड़े बिना यह अनुभव और समझते हैं कि सब कुछ एक है, तो आप स्वाभाविक रूप से शांत, मौन और निश्चल रहेंगे बिना किसी प्रयास या अभ्यास के। यह आपको स्वप्न अवस्था में और बाद में गहरी नींद की अवस्था में प्रयास के बिना प्रवेश करने की अनुमति देगा।

यदि आप स्वयं को मजबूर करते हैं मौन होने के लिए, तो आप जागरूकता के साथ इन अवस्थाओं में प्रवेश नहीं कर सकते। सब कुछ एक है, और बाकी सब कुछ इसकी परछाइयाँ हैं। जब आप यह महसूस करेंगे कि आपने अपने दैनिक जीवन में हर अनुभव के माध्यम से परछाइयों से लड़ाई लड़ी है, तो आप स्वाभाविक रूप से मौन और शांत हो जाएंगे। इस समझ को प्राप्त करने के लिए, (www.darmam.com) वेबसाइट पर उपलब्ध विषयों को पढ़ें और ऑडियो सुनें।

यदि हम भगवान के पास जाते हैं, तो यह मृत्यु जैसा लगता है क्योंकि भगवान तक पहुंचने के लिए हमें अपने अहंकार को पीछे छोड़ना होगा। लेकिन अगर भगवान हमारे पास आते हैं, तो हम मुक्ति प्राप्त करते हैं। इसका मतलब है कि अगर हम स्वाभाविक रूप से मौन रहते हैं, तो भगवान हमारे पास आते हैं, जिसका अर्थ है कि जो भगवान पहले से ही यहां और अब मौजूद है, वह स्वयं को प्रकट करता है और हमें मुक्ति प्रदान करता है।

शुरुआत में, ऐसा लगता है कि आप अभ्यास कर रहे हैं और एक अवस्था से दूसरी अवस्था में जा रहे हैं। लेकिन जब यह अंतिम सत्य कि सब कुछ एक है और बाकी सब कुछ इसके वेश हैं, दिन-ब-दिन मजबूत होता जाता है, तो एक समय आता है जब आप स्वाभाविक रूप से शांत, मौन और निश्चल रहते हैं। फिर, आपके जीवन में आश्चर्यजनक चीजें होंगी।

इसलिए, यहाँ समझने का मुख्य बिंदु यह है कि भगवान के साथ एकता प्राप्त करने के लिए कोई प्रयास करने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि भगवान पहले से ही सर्व-व्याप्त है, जिससे उस तक पहुँचने के लिए प्रयास करना अनावश्यक हो जाता है। इसी तरह, कार्मिक वासनाओं, विचारों और नाम-रूप-क्रियाओं को मिटाने या जलाने के लिए कोई प्रयास करने की आवश्यकता नहीं है। इसका कारण यह है कि डिलीट विकल्प केवल तुरीय अवस्था या आत्मा की अवस्था

में उपलब्ध है। इसलिए, इस अवस्था के साथ एकता प्राप्त करने के लिए, आपको आवश्यक रूप से जाग्रत, सावधान, मौन, निश्चल और शांतिपूर्ण रहना होगा और इसे हमेशा ध्यान में रखना होगा।

अंत में, मैं यह कहना चाहता हूँ कि जब हम शरीर में होते हैं, तो शरीर का प्रभाव हम पर होता है, लेकिन जब शरीर हमारे भीतर होता है, तो हमारा प्रभाव शरीर पर होता है। इसी तरह, जब हम दुनिया में होते हैं, तो दुनिया का प्रभाव हम पर होता है, लेकिन जब दुनिया हमारे भीतर होती है, तो हमारा प्रभाव दुनिया पर होता है।

इसलिए, जब हम शांत, मौन और स्थिर रहते हैं और परमात्मा या सर्वव्यापी आकाश में लीन हो जाते हैं, जो भीतर और बाहर हर जगह व्याप्त है, जीव-जगत-ईश्वर हमारे भीतर निवास करेंगे। फिर, हमारा प्रभाव उन पर होगा, इसलिए हमारे जीवन में आश्चर्यजनक चीजें होंगी। इसका मतलब है, हम यह महसूस करेंगे कि जीवन स्वयं एक आश्चर्य 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>