

## सच्चिदानंद स्वरूप और क्वांटम संकल्प ध्यान

क्वांटम फिजिक्स के अनुसार, इस विश्व में हर परमाणु केवल 1% भौतिक (कण) और 99% अभौतिक (तरंग) है। इसी तरह, जो परमाणु भौतिक विश्व बनाते हैं, वे प्रति सेकंड में 7.8 बार गायब हो जाते हैं और नए परमाणु के रूप में पुनः प्रकट होते हैं। यह विज्ञान यह भी कहता है कि हम जो विश्व देखते हैं, वह केवल तब अस्तित्व में रहते हैं जब हम उसे देखते हैं, और जब हम नहीं देखते हैं तो वह गायब हो जाता है। इसके अलावा, विश्व हमें उसी प्रकार प्रतीत होता है जिस प्रकार से हम उसे देखते हैं - यदि हम उसे सकारात्मक दृष्टिकोण से देखते हैं, तो वह सकारात्मक प्रतीत होता है, और यदि हम उसे नकारात्मक दृष्टिकोण से देखते हैं तो वह नकारात्मक प्रतीत होता है। इसका अर्थ है कि दृष्टिकोण सृष्टि को आकार देता है। इसके अतिरिक्त, क्वांटम वैज्ञानिकों ने परमाणुओं के भीतर दिव्य कणों की खोज की है, जो दर्शाता है कि 1% भौतिक रूप भी दिव्य परमाणुओं से बना है। इस गहरी सच्चाई को समझें।

लगभग इसी प्रकार अद्वैत दर्शन भी प्रतिपादित करता है, इसलिए, जो ज्ञान साझा किया जा रहा है, उसे समझें और नीचे सुझाए गए तरीके से ध्यान करें, और आपको क्वांटम हीलिंग का अनुभव होगा, जो आपकी शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, आर्थिक और संबंधों से जुड़ी सभी समस्याओं का समाधान करेगा।

### भूताकाश - चित्ताकाश - चिदाकाश - ब्रह्मानंद - सच्चिदानंद स्वरूप

हमारी आंखों के सामने दिखाई देने वाली वस्तुओं में, संसार में, ब्रह्मांड में - भूताकाश, चित्ताकाश, चिदाकाश, ब्रह्मानंद और सच्चिदानंद स्वरूप पांच अवस्थाएं हैं। ये पांच अवस्थाएं एक दूसरे में इतनी गहराई से जुड़ी हुई हैं कि इन्हें अलग नहीं किया जा सकता। ये पांच अवस्थाएं दूध और पानी की तरह मिलकर एक दूसरे में समाहित हो गई हैं। उनके अनुपात हैं:

भूताकाश - 1%

चित्ताकाश - 49%

चिदाकाश - 25%

ब्रह्मानंद - 25%

सच्चिदानंद स्वरूप - 100%

1. मैं 1% भूताकाश + 49% चित्ताकाश + 25% चिदाकाश + 25% ब्रह्मानंद + 100% सच्चिदानंद स्वरूप का संयोजन हूँ, लेकिन अज्ञानता में सीमित "मैं" यह सोचता है कि मैं 100% मेरा नाम, रूप और क्रियाएँ हूँ।

2. भूताकाश से तात्पर्य है 1% नाम-रूप-क्रियाओं, अर्थात् भौतिक जगत के 1% जिसमें ग्रह, तारे, आकाश और अंतरिक्ष शामिल हैं। यह सीमित, एक दिशा में गतिशील नाम-रूप-क्रियाओं और अचल आकाश का संयोजन है।

3. चित्ताकाश से तात्पर्य है 49% अनंत, असीमित विचारों, भावनाओं, अनुभूतियों, ज्ञान, कंपनों, आवृत्तियों, ऊर्जा, चेतना, संभावनाओं और समस्त ब्रह्मांड से संबंधित अचल आकाश। इसमें अनंत संख्या में संभावनाएँ शामिल हैं, जो कल्पनीय और अकल्पनीय हैं।

4. चिदाकाश से तात्पर्य है 25% स्थिर ऊर्जा-चेतना। यह अचल है, परिवर्तन नहीं होता, जन्म नहीं लेती और मृत्यु नहीं होती। यह समस्त ब्रह्मांड में व्याप्त है और स्थिर रहती है।

5. ब्रह्मानंद से तात्पर्य है 25% पिछले तीनों के संयोजन। अर्थात्, 1% भूताकाश + 49% चित्ताकाश + 25% चिदाकाश का संयोजन। यह गति और स्थिरता के संयोजन से उत्पन्न होने वाला आनंद है।

6. सच्चिदानंद स्वरूप से तात्पर्य है 100% पिछले चारों के संयोजन। यह समाधि (मिलन) की अवस्था है जो सर्वत्र व्याप्त है, गतिहीनता से। अर्थात्, यह 1%+49%+25%+25% के संयुक्त रूप में स्थिर रहती है। चूंकि यह 100% है, इसलिए यह पूर्ण है। इसमें कोई कमी नहीं है, और इसलिए, इसमें कोई गति नहीं है। समझें कि गति तब होती है जब कमी होती है, और जब कमी नहीं होती, तब गति असंभव है।

आनंद संघ से उत्पन्न होता है। भूताकाश, चित्ताकाश और चिदाकाश में एक अलगाव है - 'यह वह नहीं है', 'वह यह नहीं है'। लेकिन ब्रह्मानंद में, तीन अलग-अलग इकाइयों के संघ से आनंद उत्पन्न होता है। लेकिन चूंकि ब्रह्मानंद केवल 25% है, इसलिए यह अधूरा लगता है, जो एक कमी को दर्शाता है। लेकिन सच्चिदानंद स्वरूप, जो 100% है, पूर्ण है। यहाँ कोई कमी महसूस करने की संभावना नहीं है, इसलिए गति असंभव है। इसलिए, यह केवल अचल और भिन्नता से मुक्त एकत्व के रूप में रहता है।

जब हम अज्ञानता में होते हैं, तो अलगाव वास्तविक लगती है। लेकिन जब हम 100% सच्चिदानंद स्वरूप का अनुभव करते हैं, तो हमें एहसास होता है कि अलगाव एक भ्रम है। हम समझते हैं कि केवल एक ही वास्तविकता है, और वह अद्वैत अवस्था है। हम देखते हैं कि दो चीजें नहीं हैं जिन्हें मिलाना है, इसलिए मिलाने की भी जरूरत नहीं है। चूंकि कुछ करने की जरूरत नहीं है, इसलिए अंत में केवल समाधि ही रहती है, या केवल अनंत 'में' ही रहता है, या केवल मौन ही रहती है।

यहाँ समझें कि चित्ताकाश भूताकाश के भीतर सूक्ष्म रूप से मौजूद है, चिदाकाश चित्ताकाश के भीतर सूक्ष्म रूप से मौजूद है, और ब्रह्मानंद चिदाकाश के भीतर सूक्ष्म रूप से मौजूद है। मौन विषय पर जैसा कहा गया है, जाग्रति, स्वप्न, सुषुप्ति और तुरीय अवस्थाएं अलग-अलग सिक्के नहीं हैं जिन्हें मिलाना है। ये एक ही रुपये के सिक्के के भीतर 1 पैसा, 49 पैसा, 25 पैसा, और 25 पैसा के मूल्य हैं। हमारी अज्ञानता के कारण ये अलग-अलग लगते हैं, लेकिन समझें कि इन्हें अलग नहीं किया जा सकता।

उदाहरण के लिए, अपने शरीर को एक रुपये के सिक्के की तरह समझें, जिसमें आपकी आंख 1 पैसा का प्रतिनिधित्व करती है। जैसे शरीर के विभिन्न अंग अलग नहीं हैं बल्कि पूरे एकीकृत हैं, जैसे 100 पैसा जो रुपये को बनाते हैं। आप वर्तमान में केवल अपनी आंख का अनुभव कर रहे हैं, जो कि केवल 1 पैसा का अनुभव करने के समान है। आपको अपनी आंख के साथ शेष 99 पैसा जो आपके अन्य शरीर अंगों का प्रतिनिधित्व करते हैं, को मिलाने की जरूरत नहीं है, क्योंकि वे पहले से ही एकीकृत हैं। आपको केवल अपने पूरे शरीर को एकता में अनुभव करने की जरूरत है, पूरे को एक साथ।

इसी तरह, समझें कि व्यक्तिगत जीवात्मा भी परमात्मा में एकीकृत है, जैसे पैसा रुपये में एकीकृत है। यदि आप सम्पूर्ण परमात्मा-प्रपंच को एकता में अनुभव करते हैं, तो यह पर्याप्त है। इसलिए, समझें कि आप परमात्मा का एक अभिन्न अंग हैं और यह असंभव है कि आप उससे अलग हों।

### **संकल्प-इच्छा**

7. संकल्प का अर्थ है शुद्ध विचार और दिव्य अनुभूति का संयोजन। इच्छा का अर्थ है द्वैत विचार और द्वैत अनुभूति का संयोजन।

शुद्ध विचार भूताकाश में शुद्ध "मैं" अवस्था के साथ, और मेरे द्वारा संकल्पित क्वांटम फील्ड में शुद्ध संभावना के साथ, या चित्ताकाश में शुद्ध संभावना के साथ संबंध बनाता है; दिव्य अनुभूति क्वांटम क्षेत्र से मेरे संकल्प के अनुसार संभावना को लेकर आती है और भौतिक वास्तविकता में प्रकट करती है।

उदाहरण के लिए, हम एक दिव्य शरीर, दिव्य धन, और दिव्य समृद्धि का चयन करें...

यहाँ, 'दिव्य शरीर' का अर्थ है शुद्ध विचार और दिव्य अनुभूति का संयोजन। केवल अच्छा या बुरा शरीर, अच्छा या बुरा धन चाहना द्वैत विचार है, जिसका अर्थ है द्वैत अनुभूति वाली इच्छाएँ। समझें।

यहाँ, दिव्य अनुभूति के बजाय, आप एकता, अद्वैत, ब्रह्मानंद, पूर्णता, स्वतंत्रता, कृतज्ञता, स्वीकृति, सभी के प्रति करुणा, सभी के प्रति प्रेम, या आपको ज्ञात कोई अन्य दिव्य अनुभूति चुन सकते हैं। इसका अर्थ है:

आपको द्वैत अनुभवों (पसंद और नापसंद) के बजाय अद्वैत अनुभव (दिव्यता) चुनने चाहिए,

विविध अनुभवों (विभाजन) के बजाय, एकता अनुभव (पूर्णता) को चुनने चाहिए,

द्वैतवादी अनुभवों (अनेकता) के बजाय, एकत्व अनुभव (एकता) को चुनना चाहिए।

उदाहरण के लिए, पानी का प्रवाह और शहद का प्रवाह। पानी का प्रवाह एक सामान्य अनुभव बनाता है, जबकि शहद का प्रवाह एक दिव्य भावना उत्पन्न करता है। आप जानते हैं कि जब पानी आपके शरीर से गुजरता है तो कैसा महसूस होता है। जब अद्वैत अनुभव आपके शरीर से गुजरते हैं, तो आपको शहद के प्रवाह जैसी अनुभूति होती है। शुद्ध विचार और दिव्य अनुभूति का संयोजन आपके जीवन में असाधारण और अविश्वसनीय चमत्कार लाता है।

इसी तरह, समझें कि शुद्ध विचार और दिव्य अनुभूति बल्ब की तरह होती हैं, टॉर्चलाइट की तरह नहीं। वे शांति से और पूरी तरह से सभी दिशाओं में चमकते हैं, सूक्ष्म रूप से गतिशील

रहते हैं। यदि वे टॉर्चलाइट की तरह एक ही दिशा में चलते हैं, तो वे असंपूर्ण हैं। केवल जब वे बल्ब की तरह सभी दिशाओं में एक साथ चलते हैं, तभी वे पूर्ण होते हैं।

यह समझें कि स्थिति ही परिणाम को निर्धारित करती है। समझें कि परमात्मा आपकी इच्छाओं को पूरा नहीं करता, बल्कि आपकी स्थिति के अनुसार परिणाम देता है। वह द्वैत स्थिति के लिए द्वैत परिणाम और अद्वैत स्थिति के लिए अद्वैत, दिव्य परिणाम देता है। जब आप वर्तमान में दिव्य स्थिति में रहते हैं तो ये अद्भुत परिणाम आपकी तलाश में आते हैं, या आप चित्ताकाश के क्षेत्र में जाते हैं, संभावना को चुनते हैं, और उसे भौतिक जगत में लाते हैं।

हर एक परमाणु प्रति सेकंड 7.8 बार गायब होकर नए परमाणु के रूप में प्रकट होने के बावजूद हमें ताजगी का अनुभव नहीं होने का मुख्य कारण विभाजित और शासन करने वाला बुद्धि है (divide and rule)। इसका अर्थ है द्वंद्व विचारों और द्वंद्व अनुभूतियों में से किसी एक का चयन करना, जैसे कि: पुरुष या स्त्री, क्रोध या शांत, अच्छा या बुरा, जीत या हार, सकारात्मक या नकारात्मक, स्वास्थ्य या बीमारी।

इन द्वैतों का चयन करने से आपके द्वारा संग्रहित ऊर्जा खंडित हो जाएगी, जिससे आपके अंदर युद्ध जैसा माहौल बन जाएगा। दूसरी ओर, यदि आप अद्वैत अनुभवों का चयन करते हैं, तो ऊर्जा खंडित नहीं होगी, और आप बच्चे की तरह ताजगी से भरे रहेंगे, हर चीज को नए सिरे से देखेंगे और जीवन को आश्चर्य से अनुभव करेंगे।

क्वांटम फिजिक्स के अनुसार, यह दुनिया केवल तब तक अस्तित्व में रहती है जब तक हम इसे देखते हैं, और जब हम इसे नहीं देखते हैं तो इसका अस्तित्व नहीं होता। लेकिन यह दुनिया हमारे देखने या न देखने से स्वतंत्र रूप से अस्तित्व में रह रही है। इसका कारण यह है कि हमारे पास अद्वैत दृष्टिकोण नहीं है। जिस तरह से किसी व्यक्ति के लिए जिसने अपनी स्मृति पूरी तरह से खो दी है, दुनिया का अस्तित्व नहीं होता, या केवल उनकी स्मृति के सीमा तक होता है, अद्वैत अवस्था में रहने वाला व्यक्ति केवल अनंत 'मैं' को ही अनुभव करता है, जिसमें कोई दूसरा नहीं होता। इसलिए, यह दुनिया केवल तब अस्तित्व में रहती है जब वे इसे

देखते हैं, और जब वे नहीं देखते हैं तो इसका अस्तित्व नहीं होता। इसी तरह, दुनिया उनके लिए वैसी ही प्रतीत होती है जैसी वे इसे देखना चाहते हैं। इसलिए, अद्वैत अनुभवों का चयन करें और अपने जीवन पर नियंत्रण प्राप्त करें।

इसी तरह, हमें एक अवस्था को पकड़ कर, दूसरी को छोड़ना चाहिए। अर्थात्, चित्ताकाश को पकड़ना है और भूताकाश को छोड़ना है। इस प्रकार पकड़ते हुए और छोड़ते हुए सच्चिदानंद स्वरूप के साथ एकाकार होना चाहिए। पहले, सूक्ष्म को पकड़ें और स्थूल को छोड़ दें। (यदि हम स्थूल को पहले छोड़ देते हैं, तो हमें भ्रम हो सकता है क्योंकि हमने कुछ और नहीं पकड़ा है।) इसलिए, सूक्ष्म को पहचानें, थोड़ा अनुभव करें, और फिर स्थूल को पूरी तरह से छोड़ दें। केवल तभी यात्रा दिव्य रूप से जारी रहेगी। अंतिम सत्य के साथ एक होने के बाद, हमें फिर से नए संकल्प से भूताकाश में यात्रा करनी चाहिए।

### **वरदान-शाप**

यहाँ यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि हम केवल भूताकाश से चित्ताकाश में प्रवेश कर सकते हैं और वहाँ उपलब्ध संभावना का चयन कर सकते हैं, फिर भूताकाश में वापस आ सकते हैं। लेकिन अगर हम ऐसा करते हैं, तो हम भ्रम में फंस जाएंगे। इसका कारण यह है कि आपके जन्म और मृत्यु है, और आप जो इरादा चुनते हैं उसमें भी जन्म और मृत्यु है, अर्थात् उसका प्रभाव अस्थायी है। जब वह इरादा समाप्त हो जाता है, तो आप भी मर जाएंगे क्योंकि आप उस इरादा बन गए हैं।

इसका अर्थ है कि यदि आप गतिशील इच्छाएँ बन जाते हैं, तो आपका अंत भस्मासुर जैसा होगा। उनका वरदान अंततः शाप बन गया, और उन्हें अपने ही हाथ से अपने सिर पर रखकर मरना पड़ा क्योंकि उन्होंने यह भ्रम बनाया रखा कि अस्थायी शरीर और अस्थायी गतिशील शक्तियाँ 'मैं' हूँ। इसलिए, उनकी तरह इच्छाएँ के पीछे भागने की कोशिश न करें और शक्तियों और सांसारिक सुखों का गुलाम न बनें। इसके बजाय, एक सुविधाजनक जीवन के लिए केवल आवश्यक शक्तियों और सुखों को इकट्ठा करते हुए, शाश्वत परमात्मा के साथ एक होने पर ध्यान केंद्रित करें।

जब आप शाश्वत परमात्मा या सच्चिदानंद स्वरूप के साथ एक हो जाते हैं, तो आपको जन्म और मृत्यु नहीं होगी। आप जन्म और मृत्यु से परे हो जाएंगे और अमर हो जाएंगे, सदा अस्तित्व में रहेंगे। इस अवस्था में, आपको अपने इरादों से बंधन नहीं होगा, क्योंकि जब इरादे काम नहीं करते हैं, तो भी आप शाश्वत आनंद के रूप में बने रहेंगे।

\*\* उपरोक्त ज्ञान को पूरी तरह से समझने के बाद, अब कहे जाने वाले ध्यान को करें।

8. अब, शांति की अवस्था में, दिव्य शरीर में दिव्य मुख को 1% और दिव्य आकाश या शून्यता को 99% के रूप में अनुभव करें।

9. भूताकाश में रहते हुए, "चित्ताकाश को थोड़ा अनुभव करने के बाद, 49% मूल्यवान चित्ताकाश को पकड़ें और 1% भूताकाश को छोड़ दें।" इसका अर्थ है कि आपको अपने और भूताकाश से संबंधित नाम, रूप, क्रियाएं, तीन गुण और पांच तत्वों को एक साथ छोड़ना होगा, जबकि चित्ताकाश को पकड़े रहना होगा।

10. चित्ताकाश में रहते हुए, "अचल चिदाकाश को थोड़ा अनुभव करने के बाद, मूल्यवान 25% अचल और सर्वव्यापी चिदाकाश को पकड़ें, शांति से रहते हुए, और 49% चित्ताकाश को छोड़ दें।"

11. चिदाकाश में रहते हुए, "ब्रह्मानंद को थोड़ा अनुभव करने के बाद, 25% मूल्यवान अचल-गतिशील ब्रह्मानंद को पकड़ें, और 75% मूल्यवान भूताकाश, चित्ताकाश और चिदाकाश को छोड़ दें। 25% अचल-गतिशील ब्रह्मानंद को अनुभव करें, और फिर 100% मूल्यवान सच्चिदानंद स्वरूप को अनुभव करें, जो पूर्ववर्ती चारों का संयोजन है।"

12. इस प्रकार किसी भी चार शारीरिक अंगों में ऊपर बताए गए 8, 9, 10, 11 बिंदुओं के अनुसार कल्पना करें और अनुभव करें।

13. अब, अपने शरीर का 1% हिस्सा अनुभव करें और इसी तरह, कमरे में 99% आकाश को अनुभव करें।

14. अब, 49% मूल्यवान चित्ताकाश को पकड़ें और 1% भूताकाश को छोड़ दें, जिसमें तारे, ग्रह और आपके और भूताकाश से संबंधित सभी चीजें शामिल हैं। इसका अर्थ है सभी नाम, रूप और क्रियाओं को छोड़ दें। सूक्ष्म को पकड़कर और स्थूल को छोड़कर, अंततः 100% मूल्यवान सच्चिदानंद स्वरूप को अनुभव करें।

15. पूर्ण से पूर्ण ही निकलता है, तो अब, 25% मूल्यवान अचल-गतिशील ब्रह्मानंद और 25% मूल्यवान अचल पूर्ण चिदाकाश में रहते हुए, आप 49% चित्ताकाश में भी पूर्ण हैं। सभी दिशाओं में एक साथ गति करें, पुराने विचारों और अनुभवों का चयन किए बिना; शुद्ध रूप से सभी दिशाओं में गति करें, और एक नए विचार और नए अनुभूति के साथ, एक दिव्य शरीरिक अनुभव या किसी अन्य की कल्पना करें, जो पूर्ण, उच्च, सूक्ष्म, शक्तिशाली और चेतन है।

पुराने विचारों और अनुभूतियों की तुलना में अधिक शक्तिशाली नए विचारों और अनुभूतियों का चयन करना याद रखें। केवल तभी पुराने कर्म अनंत में विलीन होंगे और केवल नए कर्म ही शेष रहेंगे। यदि आप पुराने विचारों या पुराने विचारों से कम शक्तिशाली विचारों का चयन करते हैं, तो कर्म (पुरानी नियति) आपके सीमित शरीर में बनी रहेगी और आप वर्तमान स्थिति से भी नीचे की ओर जा सकते हैं।

इसलिए, ब्रह्मानंद अवस्था के साथ एक होकर, स्थूल से सूक्ष्म और सूक्ष्म से स्थूल में गति करें। अर्थात्, जब तक आप 50% अचल और 50% गतिशील एक साथ नहीं हो सकते, तब तक आप दो अवस्थाओं के बीच गति करेंगे, केवल एक अवस्था में रहेंगे और आगे-पीछे झूलते रहेंगे।

16. अब, शांत और गतिशील रहते हुए, 50% मूल्यवान अचल-गतिशील ब्रह्मानंद और अचल चिदाकाश को अनुभव करें, और 49% गतिशील दिव्य शरीरिक अनुभूति और 1% गतिशील दिव्य शरीरिक रूप की कल्पना करें। दिव्य शरीर का सीधा अनुभव होने से पहले, अपने इरादे को बार-बार याद दिलाएं, ताकि आपके इरादे से उत्पन्न अनुभूति आपके मस्तिष्क में एक स्थायी स्मृति बन जाएं; यह नया इरादा आपके भीतर पुराने शरीरिक अनुभवों की तुलना में अधिक शक्तिशाली अनुभूति पैदा करना चाहिए; दृढ़ता से इरादा करें कि मस्तिष्क, जीन और



शरीर में, पुराने शरीर से संबंधित सभी स्मृतियों को नए शरीर से संबंधित स्मृतियों द्वारा बदल दिया जाए।

अब, अपने पुराने शरीर को दिखाएं कि भविष्य में दिव्य शरीर प्रकट होने पर वह कैसे होगा...

अपने पुराने शरीर को नए मन के अनुसार प्रतिक्रिया करने दें...

इसी तरह, आप नए शरीर में कैसे जीवन व्यतीत करेंगे?...

आप क्या चुनेंगे?...

आप कैसे व्यवहार करेंगे?...

आपको भविष्य में कैसे अनुभव होंगे?...

आप कैसे जीवन व्यतीत करेंगे?...

आप कैसा महसूस करेंगे?...

आप भविष्य से कैसे प्रेम करेंगे?

इसके अलावा, अपने जीवन में अनंत शक्ति तरंगों को प्रवेश करने दें ताकि ये अनुभव में परिवर्तित हो सकें।

क्या आप अब अपने शरीर को नए भविष्य में कैसे रहना है, इसकी शिक्षा दे सकते हैं?...

आइए... अपने हृदय को खोलें... और अपने इरादे पर विश्वास करें... आनंद के साथ नृत्य करें...

वर्तमान क्षण से प्रेम करें और नए भविष्य को अब अनुभव करें...

अब अपने इरादे को उच्चतम दिव्य मन या परमात्मा को समर्पित करें।

यदि आप सही तरीके से महसूस करते हैं, तो निकट भविष्य में, आपका इरादा ऊर्जा स्तर से कोशिकीय स्तर तक प्रकट होगा... निराकार से आकार में, विचार से ऊर्जा में, और ऊर्जा से रूप में।

इसे सर्वोच्च आत्म-चेतना के हाथ में छोड़ दें, जो जानता है कि कब, कहाँ, कैसे, और किस समय आपको परिणाम देना है। आपका काम है इरादा तय करना, इसे हर दिन अनुभव करना, और परमात्मा के हाथ में समर्पित करना, इसे अपना गुरु मानकर। परिणाम प्राप्त करने के लिए कोई योजना न बनाएं; इसे परमात्मा के हाथ में छोड़ दें, जो सब कुछ जानता है।

17. अब, स्थिर और गतिशील रहते हुए, 25% अचल-गतिशील ब्रह्मानंद, 25% अचल चिदाकाश, 49% दिव्य सांसारिक अनुभूति, और 1% दिव्य सांसार रूप का अनुभव करें।

18. अपनी आँखें खोलने के बाद, स्थिर और गतिशील रहते हुए, 1% दृश्यमान अच्छे या बुरे रूपों, 49% चिदाकाश, 25% अचल चिदाकाश, और 25% अचल-गतिशील ब्रह्मानंद का अनुभव करें। इसके अलावा, जब भी संभव हो 50% अचल रहते हुए नए इरादे को दिव्य रूप से अनुभव करने का संकल्प लें। कम से कम एक घंटे प्रतिदिन इस ध्यान का अभ्यास करें।

19. जब क्वांटम फील्ड या परमात्मा-अवस्था में आपकी इच्छा की आवृत्ति (frequency), आपकी आँखें खोलने के बाद की आपकी स्थिति की आवृत्ति से मेल खाती है, तो आपकी इच्छा पूरी हो जाती है। अर्थात्,

जब आपका रूप परमात्मा-रूप के साथ तालमेल में होता है,  
आपका मन परमात्मा-मन के साथ तालमेल में होता है,  
आपका हृदय परमात्मा-हृदय के साथ तालमेल में होता है,  
आपका इरादा परमात्मा-इरादे के साथ तालमेल में होता है,  
तो आपका इरादा सिद्ध हो जाता है।

इसका अर्थ है कि अपनी आँखें खोलने के बाद भी आपको पूर्ण अवस्था में बने रहना होगा। दूसरे शब्दों में, अपने इरादे की पूर्ति होने से पहले किसी भी कमी या अधूरेपन का अनुभव किए बिना, आप पूर्ण अवस्था में, आनंदमयी अवस्था में रहते हैं। पूर्ण अवस्था में, आप पूर्ण इरादे तय करते हैं और पूर्ण अनुभवों का अनुभव करते हैं। अर्थात्, सोना बने रहते हुए सोने के आभूषण बनाने की तरह, आप निराकार रहते हुए कई निराकार-रूपों में अपने आप को देखते हैं और निराकार रहते हुए अपने आप का अनुभव करते हैं।

20. परमात्मा से प्रार्थना करें, जो हमेशा आपके प्रयासों और इरादों पर ध्यान रखता है, कि वह आपको सही मार्ग पर होने का एक संकेत दिखाए। यदि आप इस तरह पूछते हैं, तो परमात्मा निश्चित रूप से आपको एक संकेत देगा। फिर, दोनों पक्षों के बीच संबंध स्थापित हो जाएगा।

परमात्मा से असंभावित तरीके से एक संकेत की प्रार्थना करें, जो आपको भ्रम से बाहर निकालने में मदद करे। केवल तभी वह संकेत आपको आश्चर्यचकित करेगा, और आप दृढ़ता

से विश्वास करेंगे कि यह नया अनुभव परमात्मा से आया है। इससे आपको साधना जारी रखने की प्रेरणा मिलेगी। इसलिए, परमात्मा से बार-बार पूछें कि वह आपको एक संकेत दे।

इसके बाद, हमेशा परमात्मा के प्रति कृतज्ञता की भावना के साथ रहें, जिसने यह ज्ञान या क्वांटम क्षेत्र प्रदान किया। यह कृतज्ञता की भावना इतनी गहरी और प्रबल होनी चाहिए कि आपके इरादे की पूर्ति से पहले ही, आपके शरीर में नए इरादे के अनुसार परिवर्तन होने लगते हैं। इसलिए, समझें कि कृतज्ञता अद्भुत परिणाम लाती है।

अपने वर्तमान सुखों और दुखों में संतुष्ट रहें, उन्हें दिव्य मानकर अनुभव करें, उन्हें दिव्य अर्थ दें, और दूसरों को भी उन्हें दिव्य बताएं, और परमात्मा को धन्यवाद दें कि उन्होंने आपको ये दिया। अपने नए इरादे की पूर्ति से पहले ही, दिव्य अनुभव करके गहरी कृतज्ञता का संस्कार बनाएं। जब आप अपने पास मौजूद चीजों में संतुष्ट होते हैं, तो परमात्मा आपके इरादों को फलदायक बनाता है।

मंदिर जाने से पहले, जैसे आप स्नान करते हैं और पवित्र वस्त्र पहनते हैं, तो घर पर ही आपको दिव्यता का अनुभव होता है, उसी तरह सिनेमा या होटल में अनुभव करने के लिए आपको जाने से पहले ही उत्साह होता है। इसी तरह, जब आप अपने इरादे के बारे में सोचते हैं, तो आपको पहले से ही उत्साह होना चाहिए। फिर, आपके इरादे के अनुसार आपके भीतर परिवर्तन होंगे और क्वांटम क्षेत्र के साथ संपर्क स्थापित होगा, जिससे आपका इरादा फलदायक होगा। समझें कि जब आप भूत, वर्तमान और भविष्य के अनुभवों को वर्तमान में दिव्य मानते हैं, तो आपका इरादा निश्चित रूप से पूरा होगा।

21. अपनी आँखें खोलने के बाद भी इस साधना या सच्चिदानंद स्वरूप की अवस्था को बनाए रखने का प्रयास करें।

22. जो काम कर रहे हैं, उस पर ही ध्यान केंद्रित करके करें। उदाहरण के लिए, भोजन खाते समय सोचें, "मैं 1% दिव्य भोजन को स्थिर और गतिशील रहते हुए खा रहा हूँ; मैं 49% गतिशील चित्तकाश और 25% अचल चिदाकाश और 25% स्थिर और गतिशील ब्रह्मानंद का अनुभव कर रहा हूँ।"

23. इसलिए, अपने जीवन में जो कुछ भी हो रहा है, चाहे वह कैसी भी विचारें हों, चाहे वह कैसे भी कठिनाइयाँ या सुख हों, उन सभी को इस तरह देखें कि वे आपको दिव्य शरीर, दिव्य मन, दिव्य हृदय, दिव्य जीवन और दिव्य विश्व का अनुभव कराने के लिए आये हैं। यह सभी आपको सच्चिदानंद स्वरूप का अनुभव कराने के लिए आये हैं।

अगर आप पुरानी चीजों या हो रही चीजों को नई दिशा नहीं देते, तो आपके प्रारब्ध या नियति में जो है वही होगा। इसलिए, अपने मन में स्पष्टता रखें और नए, सूक्ष्म, शक्तिशाली और दिव्य-चेतन इरादों का चयन करें, जो 50% स्थिर और अचल हैं और फिर वर्तमान में नए इरादों को महसूस करते हुए, वर्तमान को जारी रखें।

यहाँ दो प्रकार की नियतियाँ हैं। एक वह है जो हमने अपनी अज्ञानता से बनाई है, सोचकर "मैंने अच्छे और बुरे कर्म किए हैं"। दूसरी वह है जो परमात्मा ने लिखी है। परमात्मा ने लिखा है, "मेरे बच्चों को अनुभव से पता चले कि मैं ही भगवान हूँ", अर्थात् हर किसी को अनुभव होना चाहिए कि "मैं ही भगवान हूँ"।

इसलिए, परमात्मा की नियति का प्रभाव हम पर पडने के लिए हमें वर्तमान को जारी रखना होगा। अर्थात्, भूत, वर्तमान और भविष्य अलग नहीं हैं; केवल वर्तमान ही चलता रहता है। इसलिए, इस समझ में रहें कि वर्तमान मेरे लिए चलता रहता है, और 50% स्थिर और अचल रहते हुए नए इरादों को भी महसूस करें। जब तक आप सच्चिदानंद स्वरूप में विलीन नहीं हो

जाते, तब तक दृढ़ता से मानें कि परमात्मा की नियति का प्रभाव आपके ऊपर होना चाहिए, और हमेशा बढ़ते रहें।

24. इसलिए, यह सब परमात्मा द्वारा मेरे माध्यम से किया जा रहा है, और मैं केवल एक माध्यम मात्र हूँ, इस भावना के साथ, सच्चिदानंद स्वरूप में एक होने तक, या सच्चिदानंद स्वरूप ही शेष रहने तक, या अनंत और अपारिमित परमात्मा ही शेष रहने तक, क्वांटम फील्ड को समर्पित होकर, नाम रूप और क्रियाओं से असंगत होकर, परमात्मा के साथ एकत्व में रहें।

25. जीत या हार जैसी असंपूर्ण इच्छाओं का चयन किए बिना, पूर्ण रहें और एक पूर्ण जीवन का आनंद लेने के लिए पूर्ण इरादे बनाएं।

इस साधना के माध्यम से, कर्म शरीर पिघल जाता है, और दिव्य शरीर प्रकट होता है। आप गर्भ में प्रवेश किए बिना एक नया शरीर बनाते हैं, और चित्ताकाश में अनंत संभावनाओं का अनुभव करते हैं, जिससे अनंत जीवन की प्राप्ति होती है। या फिर, मैं ही सब कुछ हूँ, सब कुछ मैं ही हूँ, इस अद्वैत स्थिति आप बन जाते हैं।

इस बात को समझें कि प्रतिस्पर्धी दुनिया (competitive world) में सीमित और अपूर्ण ऊर्जा के साथ रहते हुए, दूसरों से ऊर्जा लेने की आवश्यकता नहीं, बल्कि रचनात्मक दुनिया (creative world), क्वांटम दुनिया या परमात्मा की दुनिया में रहते हुए, अनंत ऊर्जा और चेतना का उपयोग करके, आप अनंत जीवन का आनंद ले सकते हैं।

26. क्वांटम फिजिक्स के अनुसार, "मानव शरीर 50 ट्रिलियन कोशिकाओं (cells) का एक समुदाय है, जो लाखों वर्षों तक एककोशिकीय जीवों (single-celled organisms) के रूप में अस्तित्व में थे, इससे पहले कि वे बड़ी संख्या में एक साथ आए। प्रत्येक कोशिका का अपना

मन, बुद्धि और हृदय है।" इसलिए, जब पूछा जाए कि मन या हृदय कहाँ है, तो किसी विशिष्ट स्थान की ओर इशारा करने के बजाय, पूरे शरीर को दिखाएं।

इसी तरह, ये कोशिकाएँ प्रति सेकंड 7.8 बार गायब होकर फिर से प्रकट होती हैं।

कौन इन्हें गति दे रहा है?...

कौन ऊर्जाओं को विभिन्न कंपन और आवृत्तियों (vibrations and frequencies) के साथ गति दे रहा है?...

कौन इन्हें विभिन्न रूपों में दृश्यमान बनाने की योजना बना रहा है?...

50% सर्वत्र व्याप्त अचल परमात्मा, यह सब कुछ कर रहा है। इसलिए, जब आप 50% अचल रहते हैं आनंद के अमृत में डूबकर इरादे बनाते हैं, अद्भुत चीजें होती हैं। अर्थात्, आपको हमेशा 50% अचल रहना चाहिए, अन्यथा असंतुलन की संभावना है।

27. अब तक, हमने 33.33% त्रिगुण साधना, 16.66% सकारात्मक-नकारात्मक-तटस्थ-जीवात्मा-आत्मा-परमात्मा साधना, और 50% अद्वैत साधना की है। हमने विपरीत तत्वों को अलग-अलग अस्तित्व में महसूस किया, जैसे बिरयानी के लिए सामग्री। इसलिए हमने उन्हें मिलाकर बिरयानी बनाने की तरह एकाकार करने के इरादे से साधना जारी रखी।

लेकिन इस सच्चिदानंद स्वरूप साधना में, हम मिलन पर ध्यान नहीं देंगे, क्योंकि हमें यह एहसास हो गया है कि पहले बताए अनुसार कोई विभाजन या भाग नहीं हैं। अर्थात्, हमें यह समझ आया है कि ये भाग नहीं, बल्कि रुपये में पैसे की तरह मूल्य हैं।

इसलिए, हम यहाँ पूर्णतः अनुभव करने पर ध्यान केंद्रित करते हैं। हम कैसे अनुभव कर रहे हैं, ऊपर-ऊपर से, गहराई से, तीव्रता से, व्यापकता से, गाढ़ता से, और जैसे कि हर अणु पुलकित हो रहा हो। इस प्रकार अनुभव करने से परिणाम प्राप्त होते हैं। उदाहरण के लिए, यदि हम

16.66% सकारात्मक को गहराई से अनुभव करते हैं, तो हम परमात्मा या 100% सच्चिदानंद स्वरूप बने रहेंगे। इसी तरह, यदि हम 16.66% नकारात्मक को गहराई से अनुभव करते हैं, तो भी परमात्मा या सच्चिदानंद स्वरूप के साथ एकता में रहेंगे। चूंकि सब कुछ सभी में मौजूद है, इसलिए प्रत्येक पहलू को पूर्णतः अनुभव करें, कुछ भी अधूरा न छोड़ें।

28. जब आप पहले बताए गए पाँच अवस्थाओं में प्रवेश और निर्गमन करते हैं, तो आपको लगता है, "यह अवस्था अच्छी है, वह अवस्था नहीं है" या "मुझे क्वांटम फील्ड या चित्ताकाश में कुछ संभावनाएँ पसंद हैं, लेकिन अन्य नहीं।" इससे रुचियाँ, अरुचियाँ, मोह और विरक्ति उत्पन्न हो सकती हैं। इसे पहचानें और केवल जब आप सब कुछ से असंग होकर, समता से देखकर, और मोह और विरक्ति से परे होने के बाद ही, आप सच्चिदानंद स्वरूप के साथ एक हो जाएंगे। अन्यथा, माया (भ्रम) में फंसने की संभावना है।

29. जब आप इस विषय को पढ़ते हैं, तो आपके मन में कई विचार आते हैं। जैसे कि मैं हमेशा पूर्ण स्थिति में रहना चाहिए। लेकिन चाहे आप कितना भी बड़ा निष्कर्ष (conclusion) निकालें, अंत में आपको उस निष्कर्ष, विश्वास, विचार, साधना, समस्या, और समाधान को छोड़कर केवल स्वच्छ और शुद्ध "मैं" ही रहना चाहिए। जब तक सीमित मैं स्वच्छ और शुद्ध रहता है, तब तक असीमित मैं तुम्हें अपने मैं समाहित कर लेता है। कुछ समय बिताने के बाद, जैसे माता-पिता बच्चों को स्कूल भेजते हैं, परमात्मा आपको एक नया भूमिका देगा और आपको बताएगा कि सभी के साथ कैसे रहना है, और आपको पृथ्वी के स्कूल में भेजेगा। यदि आप उस भूमिका को परमात्मा के निर्देशानुसार निभाते हैं और उन भूमिकाओं से उत्पन्न होने वाले निष्कर्षों को त्याग देते हैं, बिना कोई वासना (impressions) बनाए, तो आप अंतिम वास्तविकता में परमात्मा के साथ एक हो जाएंगे। इस प्रकार तब तक जारी रखें जब तक कि आप यह अनुभवजन्य रूप से जान न लें कि मैं ही परमात्मा हूँ।

30. मैंने आपको पाँच अवस्थाओं - भूताकाश, चित्ताकाश, चिदाकाश, ब्रह्मानंद और सच्चिदानंद स्वरूप - के बारे में समझाया है, और यह भी बताया है कि उन पर कैसे ध्यान करना है। यदि

आप जैसा मैंने समझाया है, वैसा ध्यान करते हैं और आपको जो चाहिए वह प्राप्त हो जाता है, तो बहुत अच्छा है। लेकिन यदि आपको लगता है कि आप ठीक से ध्यान नहीं कर पा रहे हैं, तो केवल एक भूताकाश को अनुभव करते हुए ध्यान करें। इस प्रकार सप्ताह में एक एक अभ्यास करने के बाद, सभी को एक साथ करें।

अब तक हमने इस जीवन में जो कुछ भी सीखा है, हमने उसे चरणबद्ध (step by step) तरीके से सीखा है और अंत में, हम आसानी से, सरलता से और प्रयास के बिना सब कुछ एक साथ कर पाए। इसलिए, पहचानें कि आप वर्तमान में किस चरण पर हैं और उस चरण को पूरा करने से पहले सब कुछ एक साथ करने का प्रयास न करें। इसलिए जल्दबाजी न करते हुए, धीरज और शांति से काम लें और मन में यह सूत्र रखें कि "निदानम् प्रधानम्" (धीरज ही सबसे महत्वपूर्ण है)। इस तरह साधना को जारी रखें, तो आपके संकल्प अवश्य ही पूरे होंगे।

\*\* 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>