

## द्वैत⇒शून्य⇒एकता

हम त्रि-आयामी द्वैत विश्व में रहते हैं (Three-Dimensional Dual World)। यहाँ हर चीज़ व्यक्तियों, वस्तुओं, स्थलों और समय द्वारा आकार लेती है। यह मुख्य रूप से कोशिकाओं और पदार्थ का आयाम है। इन पाँच इंद्रियों - आँख, नाक, कान, जीभ और चर्म - के माध्यम से हम पदार्थ को आकार (form), संरचना (structure), द्रव्यमान (mass) और घनत्व (density) के रूप में अनुभव करते हैं। इंद्रियों के बिना, हम इस भौतिक वास्तविकता में कुछ भी अनुभव नहीं कर सकते।

सभी वस्तुओं में ऊंचाई, चौड़ाई और गहराई (Height, Width, and Depth) होती है। हम अपनी पाँच इंद्रियों के माध्यम से इन्हें देख सकते हैं, सुन सकते हैं, स्वाद ले सकते हैं, गंध ले सकते हैं और अनुभव कर सकते हैं। यदि हमें ये इंद्रियाँ खो जाती हैं या एक साथ हटा दी जाती हैं, तो हम इन भौतिक वस्तुओं को अनुभव नहीं कर सकते क्योंकि हमें उनके बारे में कोई जागरूकता नहीं होगी। वास्तव में, ये वस्तुएँ हमारे लिए उपलब्ध नहीं होंगी क्योंकि इस त्रि-आयामी वास्तविकता में हम अपनी इंद्रियों के बिना उन्हें अनुभव नहीं कर सकते।

आकाश यह खाली शाश्वत है। इसका न तो कोई आरंभ है और न ही अंत, और यह हमेशा अस्तित्व में रहेगा। लेकिन समय क्या है? आप और मैं सामान्यतः समय को कैसे अनुभव करते हैं? यह अनुभव तब होता है जब हम अपने शरीर को आकाश में गति करते हैं। उदाहरण के लिए, जब आप एक हॉल में बैठकर किताब पढ़ रहे हों, तो आप किताब को रख देते हैं, रसोई में जाते हैं, पानी पीते हैं, और वापस आते हैं, जिसमें आपको ५ मिनट लग सकते हैं। यह इसलिए होता है क्योंकि आपके मन में एक विचार उठता है। आप रसोई में क्या करने जा रहे हैं, इसकी कल्पना करते हैं, उसी के अनुसार कार्य करते हैं, और आकाश में एक बिंदु से दूसरे बिंदु तक जाने से समय का अनुभव करते हैं।

आपने उस स्थान पर जहाँ आप बैठे थे और रसोई के बीच एक विभाजन का अनुभव किया, ये दो चेतना के बिंदु। इन दो चेतना के बिंदुओं के बीच की दूरी को पाटने के लिए, आपने अपने शरीर को आकाश में गति की, जिसमें समय लगा। समय की मात्रा दो बिंदुओं के बीच की दूरी पर निर्भर करती है। जितनी तेजी से आप यात्रा करते हैं, उतना कम समय लगता है।

एक और उदाहरण: मैं इस विषय पर लिख रहा हूँ, और यदि मैं इस अध्याय को पूरा करना चाहता हूँ, तो इसमें समय लगेगा। अब, मुझे शारीरिक रूप से बहुत अधिक गति करने की आवश्यकता नहीं हो सकती है, लेकिन मैं अभी भी समय का अनुभव कर रहा हूँ। क्यों? क्योंकि मैं वर्तमान में एक चेतना के बिंदु पर हूँ जो इस अध्याय को लिखने की प्रक्रिया का प्रतिनिधित्व करता है, और अध्याय पूरा करना एक अन्य बिंदु का प्रतिनिधित्व करता है। अध्याय पूरा करना वर्तमान क्षण से अलग एक भविष्य का क्षण दर्शाता है। हम इस तरह काम करके समय का अनुभव करते हैं।

अध्याय पूरा करने के लिए मैंने जो लक्ष्य निर्धारित किया है, उसे प्राप्त करने के लिए मुझे कुछ करना होगा। मुझे अपनी इंद्रियों का उपयोग करके समन्वित व्यवहार के साथ कार्य करना होगा और आकाश में गति करनी होगी। फिर से, इसमें समय लगता है। यदि मैं अपने निर्धारित लक्ष्य को अलग रख दूँ और कुछ और करूँ, तो लक्ष्य की प्राप्ति में देरी होगी। इसलिए, लक्ष्य की प्राप्ति के लिए, मेरे कार्य लक्ष्य के अनुरूप होने चाहिए।

त्रि-आयामी भौतिक जगत में, हम अपनी इंद्रियों का उपयोग करके आकाश में गति करते हैं, इसलिए हम भौतिक वस्तुओं जैसे लोग, वस्तुएँ और प्रदेश पर अधिक ध्यान केंद्रित करते हैं। ये सभी पदार्थ से बने होते हैं और आकाश और समय में एक स्थान घेरते हैं। पदार्थ चेतना के बिंदुओं (प्रदेश या स्थान) को दर्शाता है जिसे हम विभाजन के रूप में अनुभव करते हैं। उदाहरण के लिए, जब आप अपनी कार को अपने घर के प्रवेश द्वार पर खड़ी देखते हैं, तो आप अपने और कार के बीच की खाली जगह की पहचान करते हैं। इसके परिणामस्वरूप, आप दूरी से उससे अलग महसूस करते हैं।

यदि आपके पास सपने और लक्ष्य हैं, तो आपको वर्तमान क्षण में जहाँ आप हैं और भविष्य में जहाँ आपके सपने साकार होते हैं, के बीच विभाजन का अनुभव भी होगा।

इसलिए, अब तक हमने जो ज्ञान प्राप्त किया है, उसके माध्यम से हम इन बातों को समझ सकते हैं:

इस त्रि-आयामी वास्तविकता में, हमें यात्रा करने के लिए अपनी इंद्रियों की आवश्यकता होती है।

हम जितना अधिक अपनी इंद्रियों का उपयोग वास्तविकता को वर्णित करने के लिए करते हैं, उतना ही अधिक हम विभाजन का अनुभव करते हैं।

सभी वस्तुएँ आकाश और समय में एक स्थान घेरती हैं।

यह त्रि-आयामी वास्तविकता अधिकांशतः इंद्रियों पर आधारित है।  
यहाँ, आकाश और समय हमें हर चीज़ से अलग होने का अनुभव कराते हैं।

### द्वंद्व प्रपंच में अधिक समय बिताने से क्या होगा?

क्योंकि हम अपनी इंद्रियों का उपयोग भौतिक वास्तविकता को देखने के लिए करते हैं, हम अपने आप को शरीर के रूप में पहचानते हैं और सोचते हैं कि हम केवल शरीर के भीतर ही अस्तित्व में हैं। यह इस जगत में हर चीज़ से अलग होने का अनुभव कराता है। इस तरह जीने से कई अनुभव और स्मृतियाँ बनती हैं। फिर हम इन पिछली स्मृतियों का उपयोग करके अपना भविष्य बनाते हैं। केवल इस भौतिक जगत में जीने से हम इसके द्वारा सीमित हो जाते हैं और इसके बंधन में बंधित होते हैं। क्योंकि हमने अपने आप को शरीर के रूप में परिभाषित किया है और इस समय और इस वातावरण में जीवित होने की धारणा बनाई है।

इस तरह, हम पदार्थ पर अधिक और निराकार ऊर्जा पर कम ध्यान केंद्रित करते हैं। इस प्रकार, हम इस त्रि-आयामी वास्तविकता में गहराई से जुड़ जाते हैं।

हमें जो चाहिए, उसे प्राप्त करने में समय लगता है, और दूसरों के साथ तुलना और प्रतिस्पर्धा के कारण हमें दबाव का अनुभव होता है। यह दबाव हमारे शरीर को रसायन बनाने और हमारे आसपास के अदृश्य इलेक्ट्रोमैग्नेटिक क्षेत्र से आवश्यक ऊर्जा को अवशोषित करने का कारण बनता है। दबाव की आवृत्ति और अवधि जितनी अधिक होगी, हमारा शरीर उतनी ही अधिक ऊर्जा अवशोषित करेगा। इन रसायनों की प्रवृत्ति इंद्रियों को स्वीकार करने की होती है, इसलिए हम पदार्थ और जाने हुए बातों पर ध्यान केंद्रित करते हैं।

परिणामस्वरूप, हमारे शरीर के आसपास का ऊर्जा क्षेत्र संकुचित हो जाता है। यह ऐसे है जैसे कि हम वाहन को पहली गियर में चला रहे हों, जहाँ हम केवल धीरे-धीरे चल सकते हैं और गति नहीं बढ़ा सकते, क्योंकि हम उच्च गियर का उपयोग नहीं कर रहे हैं। यहाँ, पहली गियर पदार्थ का प्रतिनिधित्व करती है, और उच्च गियर निराकार ऊर्जा का प्रतिनिधित्व करते हैं। केवल पहली गियर का उपयोग करके, हम केवल रूपों को ही देख सकते हैं, लेकिन हम रूप के भीतर और बाहर की निराकार ऊर्जाओं को नहीं देख सकते।

यदि हम किसी चीज़ पर उचित ध्यान केंद्रित करते हैं, तो सत्य हमारे अनुभव में प्रकट हो जाएगा। क्वांटम फिजिक्स के अनुसार, परमाणु में इलेक्ट्रॉन और प्रोटॉन के बीच की दूरी लगभग 2 मील या 3.2 किमी है, और शेष खाली स्थान है। इसी तरह, क्वांटम फिजिक्स कहती है कि परमाणु का केवल 1% भाग कण (रूप) अवस्था में होता है, जबकि 99% तरंग (अरूप) अवस्था में होता है। इसका अर्थ है कि प्रत्येक परमाणु में द्वैत प्रकृति होती है, जो एक ही समय में आकार और निराकार दोनों में अस्तित्व में होता है। लेकिन क्योंकि हम 1% भौतिक रूप पर अधिक ध्यान केंद्रित करते हैं, हम दुनिया को अधिक भौतिकवादी या स्पर्शयोग्य के रूप में अनुभव करते हैं, और ऊर्जा या निराकार के रूप में कम।

जब हम अपने आप को अधिक भौतिक मानते हैं, तो हमारे शरीर की कोशिकाएँ धीरे-धीरे कंपन करती हैं। जैसे-जैसे शरीर की आवृत्ति कम होती है, हमें लगता है कि हम कुछ भार ढो रहे हैं। इसका अर्थ है कि जब हम भौतिक अवस्था में होते हैं, तो हमें भारी महसूस होता है, लेकिन जब हम ऊर्जावान अवस्था में होते हैं, तो हमें हल्का महसूस होता है, जैसे कि एक रुई का गोला या एक तरंग। समझें कि अपने आप के सभी भागों का उपयोग न करने से हमारे शरीर और अधिक संकुचित हो जाते हैं।

खतरे या संकट के समय में अस्थायी रूप से तनाव में रहना स्वीकार्य है, लेकिन हर छोटी बात के लिए तनाव में रहना खतरनाक है। यदि हम लंबे समय तक इन तनाव रसायनों के आदी हो जाते हैं, तो हम उनके गुलाम बन जाते हैं। जितना अधिक हम गुलाम बनते हैं, उतना अधिक हम सोचते हैं कि हम केवल शरीर हैं जो एक विशिष्ट समय और स्थान पर रहते हैं। परिणामस्वरूप, हम लगातार एक व्यक्ति, एक समस्या, एक चीज़, या एक स्थान पर ध्यान केंद्रित करते हैं बिना किसी विराम के। क्योंकि हम अपने बाहरी वातावरण को असुरक्षित देखते हैं, हमारा ध्यान हमारे आसपास की चीज़ों पर रहता है। इसका अर्थ है कि जो रसायन कभी संकट के समय में हमें सुरक्षित रखते थे, वे हमें नुकसान पहुँचाते हैं यदि हम उनके साथ अधिक समय बिताते हैं।

बाहरी दुनिया हमारी आंतरिक दुनिया से अधिक वास्तविक लगती है, इसलिए हम अपने बाहरी वातावरण में किसी व्यक्ति या चीज़ के गुलाम बन जाते हैं। जितना अधिक समय हम इस अवस्था में रहते हैं, उतना ही धीमा हमारे मस्तिष्क की कोशिकाएँ कंपन करती हैं। परिणामस्वरूप, हम दर्द, चिंता, भय, क्रोध, निराशा, पूर्वाग्रह, असहिष्णुता, आवेगशीलता, और

प्रतिस्पर्धा का अनुभव करते हैं। इसके परिणामस्वरूप, हम और हमारा मस्तिष्क संतुलन खो देते हैं।

समझें कि आप अपना ध्यान जहाँ रखते हैं, वहाँ आप अपनी ऊर्जा का उपयोग करते हैं। आप भावनात्मक रूप से प्रतिक्रिया करते हैं, सोचते हैं कि आपकी समस्याओं का कारण बाहरी दुनिया में कोई व्यक्ति या चीज़ है। जब आप ऐसा करते हैं, तो आप अनावश्यक रूप से अपनी ऊर्जा बाहर के किसी व्यक्ति या चीज़ को दे देते हैं। परिणामस्वरूप, आप मानसिक और भावनात्मक रूप से उस समस्या से जुड़ जाते हैं जिसे आप वास्तव में बदलना चाहते हैं।

अपनी ऊर्जा का सही उपयोग न करने से, आप अपने आप को जाने हुए दुनिया में कैद कर लेते हैं, और भविष्य को भूतकाल के आधार पर भविष्यवाणी करने की कोशिश करते हैं। जब आप एक परिचित अवस्था में होते हैं, तो अज्ञात या अप्रत्याशित चीज़ें डरावनी लगती हैं। लेकिन अगर आप अपने जीवन में वास्तविक परिवर्तन चाहते हैं, तो आपको अज्ञात में कदम रखना होगा। अगर आप ऐसा नहीं करते हैं, तो आपके जीवन में कोई परिवर्तन नहीं होगा।

अगर आपकी भावनाएँ और अनुभूतियाँ केवल भूतकाल की यादें हैं, और वे भावनाएँ आपके विचारों और व्यवहार को नियंत्रित कर रही हैं, तो आप अपने भूतकाल को दोहराते रहेंगे, और आपके भविष्य के कार्य पूर्वानुमानित होंगे। इसका अर्थ है कि आप त्रि-आयामी द्वैतवादी दुनिया में फंसे हुए हैं, जहाँ सब कुछ पूर्वानुमानित है, क्योंकि आप जीवित रहने के लिए दबाव में हैं। जितना अधिक आप दबाव में रहते हैं, उतना अधिक आप परिणाम प्राप्त करने के लिए पदार्थ को बदलने की कोशिश करते हैं। आप संघर्ष करते हैं, बल प्रयोग करते हैं, अपेक्षा करते हैं, और नियंत्रण करते हैं परिणाम प्राप्त करने के लिए। परिणामस्वरूप, आपकी इच्छाओं को साकार होने में लंबा समय लगता है। ऐसा इसलिए है, क्योंकि इस द्वैतवादी दुनिया में, आपको अपने शारीरिक शरीर को खाली स्थान में घुमाना पड़ता है जो परिणाम आप चाहते हैं वह प्राप्त करने के लिए।

जितना अधिक आप दबाव में रहते हैं, अपने इंद्रियों का उपयोग करके, उतना ही आपका नया भविष्य दूर लगता है। आप अपने विचारों और भविष्य की परियोजनाओं के आधार पर परिणाम प्राप्त करने के लिए कब और कैसे करना है, इस पर ध्यान केंद्रित करते हैं। लेकिन

अगर आपकी कल्पना पहले से ज्ञात बातों पर आधारित है, तो आपके जीवन में अज्ञात या नई संभावनाओं के लिए कोई स्थान नहीं है। उदाहरण के लिए, यदि आप एक घर खरीदना चाहते हैं, तो आप 30 वर्षों के लिए हर महीने पैसे देने के लिए ऋण लेने की योजना बनाते हैं। इसमें समय लगता है और आपको दबाव में रखता है। आप जो चाहते हैं वह प्राप्त कर सकते हैं, लेकिन दबाव में रहने से ऋण चुकाने में अधिक समय लगता है। ऐसा इसलिए है, क्योंकि दबाव अन्य समस्याओं पर पैसे खर्च करने की ओर ले जाता है।

यहाँ, आप पदार्थ होकर पदार्थ पर प्रभाव डालने की कोशिश कर रहे हैं। यदि आप निम्न आवृत्ति वाले पदार्थ के रूप में रहते हैं, तो आपके पास सीमित शक्ति होगी, और आपका भविष्य आपके हाथों में नहीं होगा।

इस त्रि-आयामी वास्तविकता में, हमने सब कुछ तय कर दिया है। इसका अर्थ है कि हमने ग्रहों की गति, वस्तुओं का व्यवहार, यात्रा का समय, और सब कुछ का भविष्य तय कर दिया है। इसका अर्थ है कि हमने यह मान लिया है कि एक निश्चित भूतकाल, वर्तमान, और भविष्य है। सब कुछ तय करने से, हम उनके प्रभाव में आते हैं, और हमारा भविष्य भी तय हो जाता है। इसका अर्थ है कि हम और दुनिया एक दूसरे को बंदी बना रहे हैं। हम भविष्य को कितना भी तय करें, हमारे विचार के अनुसार नहीं होता। अनपेक्षित चीजें अधिक बार हो रही हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि आप और दुनिया नई दिशा में बढ़ रहे हैं, न कि जो आप जानते हैं।

## **विपरीत**

इसी तरह, हम रेखीय समय (linear time) में जी रहे हैं। इसका अर्थ है कि यहाँ, हम भूतकाल, वर्तमान, और भविष्य को अलग और विपरीत क्षणों के रूप में देखते हैं। आप यहाँ हैं और आपका भविष्य कहीं और है, अलग। इसका अर्थ है कि भूतकाल और भविष्य उत्तरी और दक्षिणी ध्रुव की तरह हैं, हमेशा अलग और कभी नहीं मिलते। जब हम चीजों को अलग और विपरीत श्रेणियों में वर्गीकृत करते हैं (जैसे कि समय-आकाश-पदार्थ, या तीन गुण और पांच तत्व), तो हम विभाजन और द्वैत की भावना पैदा करते हैं। यह अलगाव हमें इन पहलुओं के बीच सामंजस्य और एकता का अनुभव करने से रोकता है, और इसके बजाय विखंडन और विरोध की भावना को मजबूत करता है।

इस प्रकार, हम द्वैतवादी दुनिया को समझते हैं और अधिकांश लोग अपना जीवन एक निश्चित शरीर के रूप में, एक निश्चित व्यक्ति के रूप में, कुछ वस्तुओं के स्वामी के रूप में, कुछ प्रदेशों पर घूमने वाले के रूप में, एक निश्चित समय पर चीजों का अनुभव करने वाले के रूप में बिताते हैं। जब हमें जिन चीजों की आवश्यकता होती है, वे नहीं मिलती हैं, तो हमें अभाव का अनुभव होता है। इस अभाव और अलगाव के कारण, हम द्वैत में जीते हैं।

यहां तक कि जब हम जो चाहते हैं वह प्राप्त कर लेते हैं, तो भी हमें केवल अस्थायी सुख मिलता है क्योंकि नए इच्छाएँ फिर से उत्पन्न हो जाती हैं, जो हमें अभाव की भावना से भर देती हैं। अगर हम इस तरह जीते हैं, तो हम बाहरी दुनिया में परिवर्तन की प्रतीक्षा करते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि हम सोचते हैं कि जब तक बाहरी कोई व्यक्ति या कुछ बदल नहीं जाता, हमें जो आंतरिक अनुभव चाहते हैं वह नहीं मिलेगा।

जब बाहरी दुनिया में हमारी इच्छाएँ पूरी नहीं होती हैं या उन्हें पूरा होने में बहुत समय लगता है, तो हमें और भी अधिक अभाव का अनुभव होता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि हमें लगता है कि हम जो उत्पन्न करने की कोशिश कर रहे हैं उससे हम दूर हो रहे हैं। अब, हमारी भावनात्मक स्थिति, जो अभाव, निराशा, धैर्यहीनता, और अलगाव से बनी है, हमारे सपनों को और भी दूर धकेल रही है। ऐसा इसलिए है क्योंकि स्थिति के अनुसार ही गति होती है।

इस प्रकार, हम सब कुछ को टुकड़ों में या विरोधी में या सहयोग करने वाली चीजों में भी हमें कुछ अंतर दिखाई देता है, इसलिए हमें द्वंद्व का अनुभव होता है। इन विपरीतों में से, कुछ हमें पसंद हैं और कुछ नहीं। क्योंकि हम जिन्हें पसंद नहीं करते हैं उन्हें पूरी तरह से समाप्त नहीं कर सकते हैं, हमेशा हम अशांति के साथ जीते हैं।

### **द्वैतवादी दुनिया से शून्य अवस्था तक**

यदि हम विपरीतों को सामंजस्य में ला सकते हैं और उन्हें एक ही रास्ते पर चला सकते हैं, तो हम शांति प्राप्त करेंगे। चूंकि सृष्टि दृष्टिकोण पर आधारित है, हमें अपने द्वैतवादी दृष्टिकोण को छोड़ना होगा और सब कुछ एकीकृत दृष्टिकोण से देखना होगा। हमें इस दुनिया के पात्रों को एक फिल्म निर्देशक की तरह देखना चाहिए जो अपनी फिल्म के पात्रों को देखता है। इस तरह से देखने के लिए, हमें एकीकृत दृष्टिकोण की आवश्यकता है। इसकी प्राप्ति के लिए, हमें

पहले द्वैतवादी दुनिया से शून्य अवस्था में प्रवेश करना होगा, और उसके बाद ही हम एकता की दुनिया में प्रवेश कर सकते हैं।

जब हम ध्यान में बैठते हैं, अपनी आँखें बंद करते हैं, और हम अपना ध्यान बाहरी दुनिया के वस्तुओं और लोगों से हटा लेते हैं, और जब हमारा ध्यान हमारे शरीर पर केंद्रित नहीं होता है, और हम समय और भविष्य की योजनाओं के बारे में सोचना बंद कर देते हैं - तो हम ऐसे हो जाते हैं जो किसी भी रूप, किसी भी भूमिका, किसी भी वस्तु, किसी भी प्रदेश, या किसी भी समय से संबंधित नहीं हैं।

हम एक सीमित आकार से निराकार अवस्था में जाते हैं (From Somebody → NoBody)। इसका अर्थ है कि हम अस्थायी रूप से अपने शरीर, दर्द और भूख को भूल जाते हैं। हम भूमिकाओं से भूमिकाहीन अवस्था में जाते हैं (From Someone → NoOne)। इसका अर्थ है कि हम अपना ध्यान साथी, माता-पिता, या कर्मचारी के रूप में अपनी पहचान से हटा लेते हैं। हम वस्तुओं से वस्तुरहित अवस्था में जाते हैं (From Something → NoThing)। इसका अर्थ है कि हम अपनी संपत्ति, कार्यों और योजनाओं को भूल जाते हैं। हम एक विशिष्ट स्थान से स्थानहीन अवस्था में जाते हैं (From Somewhere → NoWhere)। इसका अर्थ है कि हम ध्यान करने के प्रदेश या शाम को जाने के प्रदेश के बारे में नहीं सोचते हैं। हम समय से समयहीन अवस्था में जाते हैं (From SomeTime → NoTime)। इसका अर्थ है कि हम बीते हुए या भविष्य के विचारों और स्मृतियों से मुक्त होते हैं। संक्षेप में, इसका अर्थ है अपने नाम, रूप और क्रियाओं को त्यागना और शून्य अवस्था में रहना।

जब आप अपना ध्यान अपने शरीर से हटा लेते हैं, तो आप शरीर नहीं हैं, न ही आपका इंद्रियों से कोई संबंध है, या उनकी कोई आवश्यकता है। जब आप अपने जीवन में लोगों से अपना ध्यान हटा लेते हैं, तो आप कोई नहीं हैं। इसलिए, माता-पिता, साथी, भाई-बहन, मित्र, पेशा, धर्म, संगठन, राजनीतिक दल, या राष्ट्रियता के साथ आपकी पहचान समाप्त हो जाती है। आपका कोई लिंग, आयु, या जातीय अंतर नहीं है। जब आप भौतिक दुनिया में वस्तुओं और प्रदेशों से अपना ध्यान हटा लेते हैं, तो आप कुछ वस्तुओं या केवल एक प्रदेश तक सीमित नहीं हैं। अंत में, जब आप समय से अपना ध्यान हटा लेते हैं, जिसमें भूतकाल और भविष्यकाल है, तो आप समय का अनुभव नहीं कर सकते हैं।

जब आप अस्थायी रूप से सब कुछ भूल जाते हैं और शून्य स्थिति में रहते हैं, तो आपको चारों ओर अंधकार का अनुभव होगा। इससे आपको डर लग सकता है। यहाँ आपको समझने की आवश्यकता है कि शून्य स्थिति में केवल अंधकार है, और कुछ नहीं। यदि आपको डर का अनुभव हो रहा है, तो इसका अर्थ है कि आपने एक रूप के साथ शून्य स्थिति में प्रवेश किया है, अर्थात् आपने अपने नाम, रूप और क्रियाओं को पूरी तरह से नहीं छोड़ा है जो आपको द्वैतवादी दुनिया से बांधते हैं। इसी तरह, जब आप रूप में रहकर, एकता की दुनिया को प्रकट होने की प्रतीक्षा करना, असंतोष, निराशा और असंतुष्टता जैसे अधूरे अनुभवों का कारण बन सकता है।

जब आप सब कुछ पूरी तरह से छोड़ देते हैं, तो आप शुद्ध चेतना के रूप में शून्य में प्रवेश करते हैं और शून्य या आकाश के साथ एक हो जाते हैं। चूंकि सब कुछ निराकार है, शांति बनी रहती है। सामान्यतः, जब आप अपनी आँखें बंद करते हैं, तो आपको अंदर अंधकार दिखाई देता है। यदि आप कुछ समय के लिए इस अंधकार को देखते रहते हैं, तो यह प्रकाश में बदल जाता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि द्रष्टा, आप, चेतना या प्रकाश हैं। जब आप नाम, रूप और क्रियाओं को छोड़ देते हैं और शांत और स्थिर रहते हैं, तो आप यह महसूस करते हैं कि आप स्वयं प्रकाश हैं। जब आपका प्रकाश अंधकारमय आकाश पर पड़ता है, तो आकाश प्रकाशित हो जाता है, जिससे क्वांटम क्षेत्र या दिव्य एकता की दुनिया का प्रकट होता है, जिसमें सभी संभावनाएं हैं। इसका अर्थ है कि सब कुछ रखने वाला आकाश, जैसे अक्षय पात्र, प्रकट होता है। इस प्रकार, हम अपने चैतन्य को बाहरी भौतिक जगत से शून्य अवस्था के माध्यम से एकता क्षेत्र के अभौतिक अंतर जगत की ओर मोड़ रहे हैं।

यहाँ शून्य, खाली, और आकाश सभी एक ही अर्थ रखते हैं। निराकार, स्थिर और अप्रभाव सर्वव्यापी आकाश की विशेषताएं हैं। आकाश सर्वव्यापी है, लेकिन यह सोच नहीं सकता कि "मैं आकाश हूँ, सर्वव्यापी।" मेरे पास सीमित शरीर है, लेकिन मैं सोच सकता हूँ, "मैं श्रीधर हूँ।"

इसका अर्थ है कि आकाश जड़ है, अनुभव में चेतना नहीं है, लेकिन सर्वव्यापी है, जबकि हमें अनुभव में चेतना है, लेकिन सर्वव्यापी नहीं। जब आप शरीर में पर्याप्त समय तक शांत, मौन और अप्रभाव रहते हैं, तो आप निराकार "मैं" के रूप में रहते हैं। तब आप आकाश के साथ एक हो जाते हैं। इसका अर्थ है कि आपकी चेतना और आकाश की सर्वव्यापी मिलकर एक हो जाती है, जिससे चेतन आकाश या चिदंबर, दिव्य एकता की दुनिया का प्रकट होता है।

इसका अर्थ है कि चूंकि हम और द्वैतवादी दुनिया नाम, रूप और क्रियाओं वाले हैं, हम दोनों ही अधूरे हैं। यह समझना कि हम परस्पर निर्भर हैं और स्वतंत्र नहीं, हमें एक दूसरे को नियंत्रित करने की कोशिश नहीं करनी चाहिए, बल्कि एक दूसरे को शुद्ध बनने में मदद करनी चाहिए। हमें परमात्मा के समक्ष समर्पित होना चाहिए और अपने आप को शुद्ध अंधकार, शुद्ध प्रकाश में परिवर्तित करने के लिए इसकी सहायता मांगनी चाहिए। यह अंधकार और प्रकाश, या शून्य और पूर्ण, शिव और शक्ति, निराकार और शुद्ध हैं, इसलिए वे मिलकर एक हो जाते हैं और केवल स्वयं प्रकाश ही शेष रहता है। इसका अर्थ है कि यदि वे रूप में रहते हैं, तो वे एक नहीं हो सकते, इसलिए हमें पहले नाम, रूप और क्रियाओं को छोड़ना होगा।

### द्वैतवादी दुनिया और शाश्वत अद्वैतवादी दुनिया के बीच का अंतर

द्वैतवादी दुनिया, या क्लासिकल फिजिक्स, या पुरानी फिजिक्स, या न्यूटोनियन फिजिक्स, बाहरी स्थूल भौतिक जगत से संबंधित है। लेकिन शाश्वत अद्वैतवादी दुनिया, या क्वांटम जगत, आंतरिक सूक्ष्म अमूर्त प्रतिपदार्थ जगत से संबंधित है।

द्वंद्वात्मक दुनिया दृश्यमान बाहरी वस्तुओं से संबंधित है, जहां मन और पदार्थ अलग-अलग हैं। इसके विपरीत, शाश्वत अद्वैतवादी दुनिया, या क्वांटम जगत, साक्षी से संबंधित है, जहां मन और पदार्थ ऊर्जा के माध्यम से एक हो जाते हैं। इसे और स्पष्ट करने के लिए, मन और पदार्थ इतने गहरे जुड़े हुए हैं कि उन्हें अलग करना असंभव है।

द्वैतवादी दुनिया में, भूतकाल और भविष्यकाल के बीच विभाजन है। अद्वैतवादी दुनिया में, भूतकाल और भविष्यकाल के बीच कोई विभाजन नहीं है। सब कुछ वर्तमान क्षण में होता है।

हम द्वैतवादी दुनिया को अपने शरीर और इंद्रियों के माध्यम से अनुभव करते हैं। लेकिन हम अद्वैतवादी दुनिया को न तो अपने इंद्रियों से और न ही शरीर से, बल्कि चेतन और जागरूक होकर अनुभव करते हैं। यह दुनिया हमारे इंद्रियों से परे है। आप इसे तब अनुभव करते हैं जब आप पूर्ण रूप से वर्तमान क्षण में रहते हैं। इसमें न तो भूतकाल है और न ही भविष्यकाल, अर्थात् वर्तमान चलता रहता है।

द्वैतवादी दुनिया में, हम ज्ञात, पूर्वानुमानित भौतिक जगत (संकुचित दृष्टिकोण) पर ध्यान केंद्रित करते हैं, जबकि अद्वैतवादी दुनिया में, हम अज्ञात, अपूर्वानुमानित, निराकार जगत (खुला दृष्टिकोण) पर ध्यान केंद्रित करते हैं, जहां ऊर्जा, ज्ञान, प्रकाश, आवृत्ति और संभावनाएं विद्यमान हैं। द्वैतवादी दुनिया में, हम अपनी ऊर्जा को ज्ञात, पूर्वानुमानित जगत पर व्यय करते हैं, जबकि अद्वैतवादी दुनिया में, हम अपनी ऊर्जा को अज्ञात, अपूर्वानुमानित, अद्वैतवादी जगत पर व्यय करते हैं।

द्वैतवादी दुनिया में, हमें सीमित संभावनाओं और क्षमताओं तक पहुंच है। अद्वैतवादी दुनिया में, हमें असीमित संभावनाओं और क्षमताओं तक पहुंच है। द्वैतवादी दुनिया में अनंत आकाश का अनुभव होता है, अद्वैतवादी दुनिया में अनंत समय का अनुभव होता है।

### **प्रकाश की गति (लगभग 300,000 किलोमीटर प्रति सेकंड)**

द्वैतवादी दुनिया में, रूप और पदार्थ ठोस और घने होते हैं, जो अपने भारीपन के कारण बहुत कम आवृत्ति पर कंपन करते हैं। पदार्थ की कंपन को बढ़ाने से, उसकी आवृत्ति बढ़ जाती है और वह ऊर्जा में परिवर्तित हो जाती है। जैसे-जैसे आवृत्ति बढ़ती है, ऊर्जा अधिक संगठित और सुसंगत होती जाती है। जब आप निराकार या शून्यता पर अधिक और पदार्थ पर कम ध्यान केंद्रित करते हैं, तो शून्यता में ऊर्जा पदार्थ को आपूर्ति करती है, पदार्थ में परमाणुओं की गति और आवृत्ति बढ़ा देती है। यह पंखे की गति को वृद्धि करने के लिए विद्युत प्रवाह बढ़ाने के समान है।

उदाहरण के लिए, यदि आपकी स्वास्थ्य खराब है, तो खराब स्वास्थ्य पर कम ध्यान दें और खराब स्वास्थ्य के भीतर की निराकार पर अधिक ध्यान दें। निराकार में ऊर्जा खराब स्वास्थ्य को आपूर्ति करेगी, खराब स्वास्थ्य में परमाणुओं की गति और आवृत्ति बढ़ा देगी, जिससे वह अच्छे स्वास्थ्य में परिवर्तित हो जाएगा और फिर दिव्य ऊर्जा में। इसी तरह, सभी सुखों और दुखों में निराकार का अनुभव करें और उन्हें दिव्य ऊर्जाओं में परिवर्तित करें। यदि आपको कोई समस्या है, तो आपको बस उस समस्या के भीतर की जगह का अनुभव करना है। इसके अलावा कोई आसान समाधान नहीं है। यदि आप जैसा मैं कह रहा हूं, वैसा अनुभव करेंगे, तो आपके जीवन में अद्भुत चीजें होंगी। अब से ही बच्चों को रूप के साथ-साथ निराकार का अनुभव करना सिखाएं।

क्वांटम डॉक्टर्स के अनुसार, इस तरह से शून्य का अनुभव करने से शारीरिक, मानसिक, वित्तीय और अन्य समस्याओं के लिए अद्भुत समाधान मिले हैं। इस विषय में अधिक जानने के लिए "Breaking the Habit of Being Yourself" नामक पुस्तक पढ़ें। इसके अलावा, ध्यान दें कि आधुनिक प्रौद्योगिकी (मोबाइल, लैपटॉप आदि) क्वांटम फिजिक्स का उपयोग करके विकसित की जा रही है।

जब पदार्थ प्रकाश की गति से अधिक गति से कंपन करता है, तो वह निराकार में परिवर्तित हो जाता है, और उसके भीतर की द्वैत ऊर्जाएं, जैसे कि इलेक्ट्रॉन और प्रोटॉन, एक हो जाती हैं। हम इस एकीकृत ऊर्जा को प्रेम या पूर्णता कहते हैं क्योंकि इसमें कोई विभाजन नहीं है। यहां, सकारात्मक और नकारात्मक मिल जाते हैं; पुरुष और स्त्री एक हो जाते हैं; भूतकाल और भविष्यकाल मिल जाते हैं; अच्छाई और बुराई अस्तित्व में नहीं रहती; सही और गलत लागू नहीं होते; और सभी विपरीत एक हो जाते हैं।

इसका अर्थ है, जब आप द्वैत से परे प्रकाश की गति से अधिक गति से यात्रा करते हैं, तो आप सर्वोच्च प्रेम, शांति, आनंद और पूर्णता का अनुभव करते हैं। यदि आप शून्य का अनुभव करते हैं और उसके भीतर की असीम ऊर्जा का उपयोग करते हैं, तो आप प्रकाश की गति से यात्रा करते हैं। या, यदि आप शांत, पवित्र और शुद्ध विचार धारण करते हैं, तो आप प्रकाश की गति से अधिक गति से एकीकृत क्षेत्र में यात्रा करते हैं। यदि आप प्रकाश की गति से यात्रा करते हैं, तो आप द्वैतवादी दुनिया से तुरंत गायब हो जाते हैं और एकीकृत क्षेत्र में एक पल में प्रकट हो जाते हैं।

यहां, शुद्ध विचार या निराकार विचार का अर्थ है किसी विशिष्ट स्थान तक सीमित न होना, बल्कि शून्य की तरह हर जगह फैलना। चूंकि शुद्ध विचार हर जगह फैला होता है, इसलिए यह तुरंत गायब हो जाता है और कहीं भी प्रकट हो जाता है, या बल्कि, यात्रा करने की जरूरत ही नहीं है क्योंकि यह पहले से ही हर जगह फैला हुआ है।

आमतौर पर हम मानते हैं कि शुद्ध चीजें एकीकृत क्षेत्र में अस्तित्व में होती हैं, इसलिए ऐसा लगता है कि शुद्ध चीजें एकता से द्वैत की ओर बढ़ रही हैं। लेकिन जब आप शुद्ध हो जाते हैं, तो आपको एहसास होता है कि आप हर जगह हैं। फिर, आपको यह भी एहसास होता है कि शुद्ध विचार, भावनाएं और अन्य चीजें भी हर जगह हैं। इसका अर्थ है कि आप यह

समझते हैं कि सब कुछ यहीं और अभी है, कुछ दिखाई देते हैं और अन्य छुपे हुए हैं। यदि आप इस अनुभव को प्राप्त करते हैं, तो भले ही आप द्वैतवादी दुनिया में हों, आपके विचार तुरंत प्रकट हो जाएंगे।

सब कुछ एक सचेत विचार से शुरू होता है। जब सचेत विचार की आवृत्ति कम होती है, तो इसकी ऊर्जा धीमी हो जाती है और अंततः रूप लेती है और पदार्थ (अच्छा-बुरा) बन जाती है। प्रकाश की गति पर, निराकार इलेक्ट्रॉन और प्रोटॉन जैसी द्वैत ऊर्जाओं में विभाजित हो जाती है। जब पदार्थ प्रकाश की गति से अधिक गति से यात्रा करता है, तो यह निराकार में परिवर्तित हो जाता है, और इसके भीतर की द्वैत ऊर्जाएं, जैसे कि इलेक्ट्रॉन और प्रोटॉन, संतुलित और एकीकृत हो जाती हैं।

इसलिए, प्रकाश की गति यहां महत्वपूर्ण है। क्योंकि यहां, एकता द्वैत में परिवर्तित होती है, और द्वैत एकता में परिवर्तित होती है। यह स्पष्ट हो जाता है कि निराकार ऊर्जा क्यों विभाजित होती है और रूप में प्रकट होती है। प्रत्येक परमाणु प्रति सेकंड 7.8 बार गायब हो जाता है और निराकार ऊर्जा बन जाता है, और फिर एक नए परमाणु के रूप में प्रकट होता है। इसका अर्थ है कि प्रत्येक परमाणु गायब होने और पुनः प्रकट होने के दौरान 7.8 बार प्रति सेकंड हर जगह फैला होता है।

इसी तरह, ऊर्जा में परमाणु संतुलन और सामंजस्य के साथ यात्रा करते समय निराकार रहते हैं। लेकिन परमाणु हमें केवल रूप में दिखाई देते हैं क्योंकि हम उन्हें राग-द्वेष जैसी भावनाओं के साथ देखते हैं। जब हम परमाणुओं को राग-द्वेष की दृष्टि से देखते हैं, तो हमारी दृष्टि से निकलने वाले फोटॉन परमाणुओं को छूने से परमाणु की साम्यावस्था बिगड़ जाती है। इस प्रकार असाम्यावस्थित परमाणुओं के संयोजन से रूप का निर्माण होता है।

इसलिए कहा जाता है कि दृष्टि सृष्टि को आकार देती है, विश्वास वास्तविकता को बनाते हैं। जब आप समझते हैं कि रूप आपके अपने दृष्टिकोण के कारण बनते हैं, और आपकी खुशी और दुख भी आपके अपने दोषपूर्ण दृष्टिकोण के कारण होते हैं, तो आपका ध्यान वस्तु से अपने आप पर केंद्रित हो जाएगा। अर्थात्, जब आप समझते हैं कि द्वैत और विपरीत आपके

अपने दोषपूर्ण दृष्टिकोण के कारण बनते हैं, और एकता विभिन्नता के रूप में प्रकट होती है, तो आपका दृष्टिकोण बदल जाएगा।

जब आप सब कुछ शुद्ध या दिव्य दृष्टि से देखते हैं, तो आपका दिव्य प्रकाश परमाणुओं को स्पर्श करता है, उनमें सामंजस्य पैदा करता है, और सभी विपरीत दिव्य प्रकाश से चमकते हैं। केवल जब आपके भीतर के विपरीत सामंजस्य में होते हैं तो आप प्रकाश की गति से यात्रा कर सकते हैं और एकीकृत या एकता क्षेत्र में पुनः प्रवेश कर सकते हैं। फिर, आप प्रसन्न, आनंदमय और शांत रहते हुए अपनी इच्छा के अनुसार सृष्टि कर सकते हैं। भले ही आप द्वैतवादी दुनिया में रहते हों, यदि आप राग-द्वेष से परे रहकर विपरीतों को समानता से देख सकते हैं, तो आपके जीवन में अद्भुत चीजें होंगी।

इसलिए, जितनी अधिक बार हम दिव्य दृष्टि के साथ फ्रीक्वेंसी का अनुभव करते हैं, उतनी ही अधिक शक्ति हमें प्राप्त होती है; जितनी अधिक शक्ति हमारे पास होती है, उतनी ही अधिक जानकारी या ज्ञान हमारे लिए उपलब्ध होता है; जितनी अधिक जानकारी हमारे पास होती है, उतनी ही अधिक चेतना बढ़ती है; जितनी अधिक चेतना बढ़ती है, उतनी ही अधिक जागरूकता बढ़ती है; जितनी अधिक जागरूकता हमारे पास होती है, उतना ही अधिक हमारा मन विकसित होता है; और जितना अधिक हमारा मन विकसित होता है, उतनी ही अधिक हमारी पदार्थ पर प्रभाव डालने की क्षमता होती है। इसे ध्यान में रखें।

## एकता की दुनिया

जब आप अपना ध्यान रूप से अरूप में, भूमिकाओं से भूमिकाहीनता में, वस्तुओं से वस्तुहीनता में, कहीं से किसी भी स्थान से नहीं में, और किसी समय से समयहीनता में स्थानांतरित करते हैं, तो आप शून्य में शुद्ध चेतना के रूप में अस्तित्व में होते हैं। यदि आप पर्याप्त समय के लिए इस अवस्था में रहते हैं, तो एकीकृत दुनिया या एकता की दुनिया अपने आप को प्रकट करेगी। एकीकृत दुनिया, जो चेतना और ऊर्जा से बनी है, के प्रकट होने के बाद, आपकी चेतना उसमें मिल जाती है। अर्थात्, आप सब कुछ के साथ एक हो जाते हैं - सभी रूप, सभी भूमिकाएं, सभी वस्तुएं, सभी स्थान, और सभी समय। ((From Somebody → NoBody → EveryBody; SomeOne → NoOne → EveryOne; SomeThing → NoThing → EveryThing; SomeWhere → NoWhere → EveryWhere; SomeTime → NoTime → EveryTime)।

जिस तरह एक रॉकेट अंतरिक्ष में तेजी से यात्रा करने के लिए अपने भागों को एक-एक करके त्याग देता है, उसी तरह यदि आप अपना नाम और रूप को त्यागना जारी रखते हैं, तो अंततः आप एकता की अवस्था में मिल जाएंगे, जो सर्वव्यापी और अचल है। एकीकृत क्षेत्र में अनंत आवृत्तियाँ और अनंत क्षमताएं हैं। यह एकीकृत दृष्टि से पूरे ब्रह्मांड को देखता है, जैसे कि एक निर्देशक जो सब कुछ की देखरेख करता है, यह सुनिश्चित करता है कि सब कुछ सटीक और परफेक्ट तरीके से होने की दृष्टि से देखता है। इसे आप परमात्मा, दिव्य मन, मूल ऊर्जा, या मूल चेतना या किसी भी नाम से कह सकते हैं। इस स्थान में, अनंत संभावनाएं या संभावितारें (infinite possibilities or potentialities) तैयार विचारों के रूप में अस्तित्व में हैं।

एकीकृत क्षेत्र वह बुद्धिमत्ता है जो सब कुछ को नियंत्रित करती है, हमेशा भौतिक जगत और उसके रूपों को सामंजस्य के साथ देखती और प्रबंधित करती है। जब आप एकता के क्षेत्र के पास आते हैं और जितना अधिक आप आत्मसमर्पण करते हैं, उतना ही अधिक आप उसमें एक हो जाते हैं। फिर, आप कम अलगाव और अभाव का अनुभव करते हैं, और इस प्रकार, अधिक पूर्णता का अनुभव करते हैं। जब आप जागरूकता के साथ इस एकता क्षेत्र में अनंत सामर्थ्यों को पहचानते हैं, तो आप सभी आकारों, सभी पात्रों, सभी वस्तुओं, सभी स्थानों, सभी समयों और अपने भविष्य की कल्पनाओं सहित चेतना से जुड़े होने की अनुभूति करना शुरू करते हैं।

हालांकि, एक चेतनी है। जैसा कि पहले उल्लेख किया गया है, शुद्ध चेतना में प्रवेश करने का एकमात्र तरीका स्वयं शुद्ध चेतना बनना है। दूसरे शब्दों में, इस शुद्ध विचार जगत में प्रवेश करने का एकमात्र तरीका स्वयं शुद्ध विचार बनना है। इसका अर्थ है कि आपको अपनी इंद्रियों, नाम, रूप और क्रियाओं को पार करना होगा। इसी तरह, आपको अपनी चेतना को पदार्थ और कोशिकाओं से हटाकर उसे आकाश, ऊर्जा या तरंगों पर केंद्रित करना होगा।

चेतना जागरूकता है, और जागरूकता एकाग्रता है, इसलिए एकता क्षेत्र का अनुभव करने का पहला कदम यह जानना है कि यह अस्तित्व में है, क्योंकि अगर आप इसके बारे में नहीं जानते हैं, तो यह आपकी जागरूकता में नहीं होगी। जब आप इस अदृश्य, अ-भौतिक, अनंत क्षेत्र में जागरूक होते हैं और जानते हैं कि आप उच्च जागरूकता की उपस्थिति में जागरूक हैं, तो आपकी चेतना उच्च चेतना के साथ मिल जाती है।

जब आप पुराने मार्ग से बाहर निकलते हैं (अर्थात्, भूतकाल से भविष्य तक यात्रा करने की आदत को छोड़कर वर्तमान क्षण की शून्यता में रहना और फिर एकीकृत क्षेत्र में यात्रा करना), और इस क्षेत्र में चेतना या जागरूकता होना, यदि आप इस बुद्धिमान प्रेम में, इस प्राकृतिक बुद्धिमत्ता में समर्पण करते हैं जो ब्रह्मांड को बनाती है, तो यह आपको अपना बना लेगी। यह प्रेमी मन व्यक्तिगत और सार्वभौमिक दोनों है। यह आपके भीतर और आपके चारों ओर है। जब यह आपको अपना बनाता है, तो आपके शरीर में संतुलन और उपचार होता है, क्योंकि इसकी प्रकृति पदार्थ को अधिक परिष्कृत तरीके से व्यवस्थित करना है।

इस क्षेत्र में, आपके लिए अनंत नए संभावनाएं, असीमित नई क्षमताएं और अनुभव आपकी प्रतीक्षा कर रहे हैं, जो आपके पुराने अनुभवों से परे हैं। जब आप शुद्ध विचार हैं, शुद्ध विचार के क्षेत्र में, तो आपको सीमित करने वाली एकमात्र चीज़ आपकी पुरानी कल्पनाएं, स्मृतियां हैं।

जब आप इस विचार क्षेत्र में होते हैं, और यदि आप फिर से अपने पुराने जीवन के बारे में सोचते हैं, तो आपकी जागरूकता द्वैत जगत में वापस आ जाती है। आपकी ऊर्जा फिर से पुराने परिचित जगत के स्तर पर कंपन करती है। परिणामस्वरूप, आपके व्यक्तिगत जीवन पर आपका प्रभाव कम हो जाएगा। आपके जीवन में कोई परिवर्तन नहीं होगा। इस स्थिति में, यदि आपके सपने एकीकृत क्षेत्र के विचार हैं, तो आपके सपनों को साकार होने में बहुत समय लगेगा। इसलिए, केवल 1% ध्यान अपनी पुरानी कल्पनाओं और स्मृतियों पर केंद्रित करें।

अपने शरीर को स्वस्थ करने के लिए, आपको अपने शरीर से परे जाना होगा। अपने जीवन में कुछ नया बनाने के लिए, आपको अस्थायी रूप से अपने पुराने जीवन को भूलना होगा। अपने बाहरी वातावरण में एक समस्या को बदलने के लिए, आपको उस समस्या से जुड़ी अपनी स्मृति और भावनाओं से परे जाना होगा। इसी तरह, यदि आप अपने भविष्य में एक नया, अप्रत्याशित घटना बनाना चाहते हैं, तो आपको अपने ज्ञात भूतकाल की स्मृतियों के आधार पर उसी परिचित भविष्य की भविष्यवाणी करना बंद करना होगा। आपको उस उच्च चेतना में जाना होगा जो पुरानी चीजों को बनाने वाली चेतना से अधिक है।

तो अपने ज्ञात भूतकाल की स्मृतियों के आधार पर परिचित भविष्य बनाने की आदत को छोड़ दें, वर्तमान में यात्रा करें, अर्थात् यहाँ और अब की शून्यता में, और फिर एकीकृत क्षेत्र में यात्रा करें, और उसमें मौजूद अज्ञात नए संभावनाओं का चयन करें, और नए सिरे से जीने की आदत को विकसित करें।

यदि आप इस तरह जीते हैं, तो आपका शरीर रुई के गोले की तरह हल्का और खुश रहेगा। इसलिए, आप अपने शरीर को जो रुई के गोले की तरह है, सही रास्ते पर ले जाएंगे भले ही आप 50% स्थिर हों। अन्यथा, आपका जीवन एक फटे पतंग की तरह बिना उद्देश्य के इधर-उधर भटकता रहेगा। उचित दिशा की कमी से जीवन अस्त-व्यस्त हो जाएगा। इसलिए, सर्व-व्यापी आकाश या एकीकृत क्षेत्र के साथ एकता का 50% अनुभव करने की इच्छा रखें, जो अपरिवर्तनीय, अचल, अजन्मा और अविकारी है।

एकीकृत क्षेत्र में, आप कहीं नहीं जा सकते क्योंकि आप हर जगह हैं। आपको कुछ भी चाहने की इच्छा नहीं होती क्योंकि आप पूर्णता और समग्रता की भावना का अनुभव कर रहे हैं, और यह लगता है कि सब कुछ पहले से ही आपके सामने है; आप "मैं सभी भूमिकाएं हूँ" की अवस्था में हैं, इसलिए आप किसी को भी जज नहीं कर सकते; इसी तरह, आप "मैं सभी शरीर हूँ" की अवस्था में हैं, इसलिए अब किसी एक शरीर से बंधे रहने की जरूरत नहीं है। इसके अलावा, जब आप अनंत समय के क्षेत्र में होते हैं, तो आपको समय खत्म होने की चिंता नहीं होती।

जितनी अधिक पूर्णता आप अनुभव करते हैं, उतनी ही कम कमी आप अनुभव करते हैं। इससे आपको लगता है कि आपको कम चीजों की आवश्यकता है। जब आप पूर्णता का अनुभव कर रहे होते हैं, तो आप कैसे इच्छा कर सकते हैं या कमी के साथ जी सकते हैं? यदि कमी कम है, तो द्वैत और विभाजन से सृजन करने की आवश्यकता कम हो जाती है।

जब आप पूर्ण होते हैं और कुछ सृजन करना चाहते हैं, तो ऐसा लगता है कि आपके पास वह पहले से ही है। इच्छा करना, प्रयास करना, दबाव डालना, उम्मीद करना, संघर्ष करना, या आशा करना अब नहीं होता। जब आप पूर्णता की अवस्था से कुछ सृजन करते हैं, तो केवल जानना और देखना होता है। एकता के क्षेत्र में वास्तविकता को सृजन करने के लिए यह महत्वपूर्ण है: अलग-अलग नहीं बल्कि सभी के साथ एकता का अनुभव करना।

समय दो वस्तुओं या दो चेतना बिंदुओं के बीच के दूरी के भ्रम से बनता है, जो द्वैतवादी त्रि-आयामी दुनिया में होता है। जितना अधिक आप एकीकृत क्षेत्र के साथ होते हैं, उतनी ही कम दूरी या अलगाव आप और वस्तु के बीच होती है। जब आपकी चेतना एकीकृत क्षेत्र में मिल जाती है, जो पूर्णता और एकता का क्षेत्र है, तो दो चेतना बिंदुओं के बीच कोई अलगाव नहीं होता, इसलिए आप समय का अनुभव नहीं करते।

इस तरह से विलीन होने पर यह संपूर्णता आपके शरीर, हार्मोन्स, जीन्स, हृदय और मस्तिष्क में प्रतिबिंबित होती है, जिससे आपकी पूरी व्यवस्था पुनर्स्थापित और संतुलित हो जाती है। आपके स्व-नियंत्रित नाड़ी व्यवस्था (autonomic nervous system) में उच्च स्तर की ऊर्जा तरंगें प्रवेश करती हैं। इनका एजेंडा संतुलन और क्रम को बनाए रखना है, इसलिए ये आपको सदा शांति और सुख का जीवन देते हैं। साथ ही, यह ऊर्जा पूर्णता का संदेश लाती है, जिसके परिणामस्वरूप आप अधिक दिव्य बन जाते हैं।

जितनी उच्च आवृत्ति (frequency) आप अनुभव करते हैं, उतनी ही कम समय लगता है आपकी इच्छाओं को द्वैतवादी दुनिया में प्रकट करने में। जब आपके अनुभव में अलगाव का भ्रम नहीं होता, तो आप लोगों, वस्तुओं, प्रदेशों, पदार्थों और इच्छाओं के बीच कम या कोई दूरी नहीं देखते। इसलिए, जैसे ही आप एकता क्षेत्र के निकट आते हैं, आपको लगता है कि आप हर व्यक्ति और वस्तु के साथ सभी इच्छाओं के साथ अधिक जुड़े हुए हैं। इस प्रकार, आप देश, काल और वस्तु के परे होकर सोचे गए संकल्प को तुरंत आसानी से पूरा कर सकते हैं।

जब आप एकता चेतना के क्षेत्र में होते हैं, तो समय शाश्वत या स्थिर हो जाता है, क्योंकि यहाँ कोई अलगाव नहीं है। इसके अलावा, याद रखें: जब समय अनंत होता है, तो अनंत स्थान, अकल्पनीय आयाम, और असंख्य वास्तविकताएँ अनुभव करने के लिए होती हैं। आप तुरंत वहाँ होते हैं जहाँ आप होना चाहते हैं। आप वैसे होते हैं जैसे आप होना चाहते हैं। यहाँ कुछ बनाने की कोशिश करने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि आप जो सृजन करना चाहते हैं वह पहले से ही इस क्षेत्र में एक विचार के रूप में उपस्थित तैयार है। आपको केवल इसका जागरूक होना, इसका अपने भीतर अवलोकन करना, और इसका अनुभव करना है।

जब आप सीमित शरीर से शरीर रहित होने की स्थिति तक पहुंचते हैं और फिर सभी शरीरों में अपनी एकता को महसूस करते हैं, तो आपकी दृष्टि बदल जाती है और आप किसी भी शरीर

को सृजित कर सकते हैं।(From SomeBody → NoBody → EveryBody → AnyBody).

जब आप किसी एक पात्र के रूप में जीने से पात्र रहित होने की स्थिति तक पहुंचते हैं और फिर सभी पात्रों में अपनी एकता को महसूस करते हैं, तो आपकी दृष्टि बदल जाती है और आप किसी भी पात्र में परिवर्तित हो सकते हैं।( From SomeOne → NoOne → EveryOne → AnyOne).

जब आप अपनी दृष्टि को किसी एक वस्तु से हटाकर वस्तुरहित स्थिति में पहुंचते हैं और फिर सभी वस्तुओं के साथ एकाकार होते हैं, तो आप किसी भी वस्तु को प्राप्त कर सकते हैं।(From SomeThing → NoThing → EveryThing → AnyThing).

जब आप अपनी चेतना को एक विशिष्ट स्थान से स्थान रहित स्थिति में बदलते हैं, तो आप सभी स्थानों प्रदेशों में व्याप्त हो जाते हैं और कहीं भी जीवित रह सकते हैं।( From SomeWhere → NoWhere → EveryWhere → AnyWhere).

जब आप अपनी चेतना को किसी एक समय से हटाकर समयरहित स्थिति में पहुंचाते हैं, तो आप सभी समयों में व्याप्त हो जाते हैं और इसलिए आप किसी भी काल में जीवित रह सकते हैं।( From SomeTime → NoTime → EveryTime → AnyTime)

एकीकृत क्षेत्र पर ध्यान केंद्रित करके, इसका जागरूक होकर - इसका अवलोकन करें, इसका अनुभव करें, इसका आभास करें, और हर पल इसके साथ रहें। जैसे ही आप इसक पर ध्यान केंद्रित करते हैं, यह आपकी वास्तविकता में हर दिन प्रकट होगी। यह कैसे प्रकट होता है? अप्रत्याशित तरीकों से: अवसरों के रूप में, संयोगों के रूप में, अच्छी किस्मत के रूप में, और आश्चर्यजनक पलों के रूप में, सही समय पर सही स्थान पर उपस्थित होकर।

यह एकीकृत क्षेत्र एक दिव्य, प्रेमपूर्ण बुद्धिमत्ता है। यह आपके भीतर और आपके आसपास है। इसलिए, जब भी आप इसक पर ध्यान केंद्रित करते हैं, आप अपने भीतर और अपने आसपास

दिव्यता का अनुभव करते हैं। जब आप इस पर अपना ध्यान केंद्रित रखते हैं, तो आपके जीवन में दिव्यता अधिक स्पष्ट हो जाती है।

चेतना जागरूकता है, और जागरूकता एकाग्रता है, इसलिए जब आप इसका जागरूक होते हैं और इसक पर एकाग्रता केंद्रित करते हैं, तो आप इसमें एकाकार हो जाते हैं। इसका अनुभव आपको इसमें परिवर्तित कर देता है। जब आप इस एकीकृत क्षेत्र में गहराई से जाते हैं और अपने आप को समर्पित करते हैं, तो हमेशा कुछ नया अनुभव करने और खोजने के लिए होता है।

चूंकि अनुभव अनुभूतिओं का अंतिम परिणाम है, यदि आप द्वैत या अलगाव से एकता की ओर प्रकाश की गति से यात्रा करते हैं, तो आप प्रेम, एकता, और सम्पूर्णता को अधिक गहराई से अनुभव करेंगे। जैसे ही आप इसका अनुभव करते हैं, आपके शरीर और मस्तिष्क में परिवर्तन होंगे।

इसी तरह, सभी रोगों का कारण ऊर्जाओं के बीच संबंधों का असंतुलन है। इससे संतुलन की कमी और उनकी आवृत्ति (frequency) में कमी आती है। जब शरीर इस नए, उच्च आवृत्ति का अनुभव करता है, तो इसके साथ आने वाली ऊर्जा शरीर की कंपन और संतुलन को बढ़ाती है।

स्वचालित नाड़ी तंत्र (autonomic nervous system) का उद्देश्य संतुलन और स्वास्थ्य बनाना है। इसलिए, जब आप इसमें हस्तक्षेप नहीं करते हैं, अर्थात् आप विश्लेषण और विचार करना बंद कर देते हैं और पूरी तरह से इसके प्रति समर्पित हो जाते हैं, तो यह बुद्धिमत्ता आपके जीवन में प्रवेश करती है और स्वास्थ्य बनाती है। इसी तरह, एकीकृत क्षेत्र से, उच्च आवृत्ति के साथ, यह आपको यह संदेश भी देता है कि आप स्वयं को स्वस्थ कर सकते हैं। यह संतुलित ऊर्जा पदार्थ की आवृत्ति को बढ़ाती है। अर्थात्, यह धुंधले रेडियो स्टेशन की आवृत्ति को स्पष्ट आवृत्ति में बदलने की तरह एक स्पष्ट संकेत है।

जब आप और आपका शरीर अधिक संतुलित संकेत प्राप्त करते हैं, तो आप गहरा प्रेम, अस्तित्व की अत्यधिक खुशी, उच्च स्वतंत्रता, वर्णनातीत आनंद, अद्भुत जीवन अनुभव, गहरा कृतज्ञता, और ऊर्जावान विनम्र क्षमताएँ अनुभव करते हैं। एकीकृत क्षेत्र से ऊर्जा, उच्च अनुभव के रूप में, आपके शरीर को नई चेतना और नए मन के लिए संयोजित करती है। उच्च अनुभव, हृदय की प्रतिक्रियाओं के माध्यम से, नए जीन्स को नए तरीकों से संकेत प्रदान करता है, जिससे आपके शरीर को भूतकाल से बाहर निकालने के लिए आवश्यक परिवर्तन होते हैं।

जब आप एकीकृत क्षेत्र के निकट आते हैं, तो आप ज्ञान और जानकारी को एक नए और अलग तरीके से देखने और अनुभव करने लगते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि, अपने मस्तिष्क के सर्किट्स को बदलकर, आप अब वही पुराना व्यक्ति नहीं रह गए हैं। आप सत्य को एक नए स्तर पर मिलते हैं, और यहां तक कि पुरानी चीजें जो आप जानते थे, अब नए रूप में दिखाई देती हैं। इसलिए, आपका आंतरिक अनुभव बाहरी दुनिया में होने वाली घटनाओं को देखने के तरीके को बदलता है। दूसरे शब्दों में, आप जागृत हो जाते हैं।

जब आप प्रतिदिन अंदर की यात्रा करते हैं, केंद्र तक पहुँचते हैं, और उसमें जुड़ते हैं, और उससे बातचीत करते हैं, उस क्षण में: आपका व्यवहार उसके व्यवहार जैसा हो जाता है, उसकी प्रकृति आपकी प्रकृति बन जाती है, और गहरा प्रेम आपके माध्यम से व्यक्त होता है। उसकी प्राकृतिक विशेषताएँ क्या हैं? आप अधिक धैर्यवान, क्षमाशील, स्वीकार करने वाले, जागरूक, चेतन, समझदार, देने वाले, निस्वार्थ, प्रेमपूर्ण, और वर्तमान बन जाते हैं। मैंने उसकी कुछ विशेषताओं का उल्लेख किया है। इसी तरह, आप महसूस करते हैं कि जिसे आप खोज रहे हैं वह आपको खोज रहा है। आप उसके जैसे बन जाते हैं, और वह आपके जैसे बन जाता है।

अगर आपने मेरी पहले कही बातों को माना और अपने उद्देश्य को प्राप्त कर लिया, तो यह ठीक है। लेकिन अगर आप अपने उद्देश्य को प्राप्त नहीं कर पाते हैं, तो समझें कि आप स्वयं

एक वस्तु होकर वस्तुओं को नियंत्रित करने की कोशिश कर रहे हैं, या स्वयं एक भूमिका होकर दूसरों की भूमिकाओं को नियंत्रित करने की कोशिश कर रहे हैं। इसे समझें और अपने जीवन को नियंत्रित करने की कोशिश बंद करें, इसके बजाय अपने नाम, रूप, और क्रियाओं से अपनी आसक्ति को छोड़ दें और आपके साथ-साथ सभी को और सभी कुछ को संचालित कर रहे दिव्य शक्ति के समक्ष समर्पित हो जाएं।

इसलिए, प्रतिदिन, दिव्य की सहायता से एकीकृत क्षेत्र में जाएं, या द्वैत जगत में रहते हुए शून्य का अनुभव करें और शांति से रहें, एकीकृत शक्तियों को द्वैत जगत में प्रवेश करने की अनुमति दें। इसके लिए, निम्नलिखित तरीके से प्रतिदिन अपने आप को अनुशासित करने का प्रयास करें:

- अपनी चेतना को उच्च चेतना में मिलाएं;
- बुद्धिमान प्रेम के प्रति गहरा समर्पण करें;
- अज्ञात पर विश्वास करें;
- निरंतर अपनी सीमित चेतना से संबंधित कुछ पहलुओं को उच्च चेतना के प्रति समर्पित करें;
- अनुभवजन्य रूप से यह महसूस करें कि "मैं सब कुछ हूँ और सब कुछ मैं हूँ", शून्य में खो जाएं।
- असीमित, गहरे संतुलित समुद्र के ऊर्जा में विश्राम करें।
- खुले हृदय से, एकता में गहराई से समर्पित हो जाएं;
- निरंतर अपने ऊपर से नियंत्रण छोड़ते हुए, द्वैत जगत में शांति से रहें और आकाश का अनुभव करें;
- प्रतिदिन सर्वोच्च स्तर की पूर्णता का अनुभव करें;

- अंत में, जागरूक रहते हुए, अपने आसपास के एकीकृत क्षेत्र के साथ रहते हुए, उसे प्रतिक्षण जानते हुए, जितना संभव हो सके समय व्यतीत करें।

### **द्वैत $\rightleftharpoons$ शून्य(Zero) $\rightleftharpoons$ अनंतता(Infinity)**

मैंने पहले कहा था, कि "मैं ही सब कुछ हूँ" इस अनुभव को प्राप्त करने के लिए, शून्य में खोज जाना आवश्यक है। यहाँ, समझें कि अद्वैत या एकता या पूर्ण अनुभव या सच-चित-आनंद स्वरूप अनंतता का अर्थ है; और शून्य या आकाश या खालीपन शून्य(Zero) अवस्था का अर्थ है।

मैंने पहले कहा था कि सीमित नाम और रूप से बंधे हुए आपको, अपनी सीमाओं को छोड़ने के बाद ही शून्य (Zero) में लीन होने के बाद अनंत (Infinity) बन सकते हो। इसलिए, अद्वैत या अनंत अनुभव को अनुभव करते हुए, नए इरादे से द्वैत जगत में आएँ, उसे अनुभव करें, और फिर शून्य बनकर अनंत बन जाएँ। इस यात्रा को द्वैत  $\rightleftharpoons$  शून्य  $\rightleftharpoons$  अनंतता को प्रतिदिन जारी रखें।

भावनों उपनिषद् कहता है कि जब अचल आकाश चलता है, तो वह वायु बन जाता है, जब वायु टकराता या रगड़ता है, तो वह अग्नि बन जाता है, जब वह अग्नि ठंडा होता है, तो वह जल बन जाता है, और जब वह जल जम जाता है, तो वह पृथ्वी बन जाता है। इसलिए, आपको सब कुछ छोड़ना होगा, अर्थात् पृथ्वी का सार, फिर जल का सार, फिर अग्नि का सार, फिर वायु का सार, और अंत में आकाश या शून्य का सार, और एकता की दुनिया में यात्रा करनी होगी। इस प्रकार, सब कुछ से संबंधित विचारों और अनुभवों को छोड़कर, एकता की दुनिया में प्रवेश करें। एकता में कुछ समय बिताने के बाद, नए, दिव्य, शुद्ध, और नवीन इरादे से द्वैत जगत में लौट आएँ।

इसका अर्थ है कि आप अचल रहते हुए भी, वहाँ पर वायु की तरह गतिशील होने वाले दिव्य संकल्प के संबंधित विचार को पहचानें और अपने भीतर अनुभव करें। फिर, आपको उस विचार को अपने भीतर अग्नि का रूप लेते हुए अनुभव करना चाहिए। इसके बाद, आपको उस अग्नि रूप को ठंडा होते हुए जल का रूप लेते हुए अनुभव करना चाहिए। अंत में, आपको उस जल रूप को जमते हुए और इरादे के अनुसार रूप लेते हुए अनुभव करना चाहिए। यदि आप इस तरह अनुभव करते हैं, तो इरादा कुछ समय में फलदायी होगा। इसलिए, आपको द्वैत जगत को अनुभव करना चाहिए और फिर एकता में वापस यात्रा करनी चाहिए।

यदि आप कुछ दिनों तक इस पंच-आयामी अभ्यास को जारी रखते हैं, जिसमें सृष्टि, अस्तित्व, विलय, भ्रम से बाहर आना, और अनंत में मिलन शामिल है, तो आप आगे और पीछे यात्रा करने में निपुण हो जाएंगे। शुरुआत में, यह एक सर्पिल (spiral) यात्रा की तरह लगेगा, जो ऊपर से नीचे और नीचे से ऊपर, उच्च आवृत्ति से निम्न आवृत्ति और निम्न आवृत्ति से उच्च आवृत्ति तक जाती है। यहाँ निपुण होने का अर्थ है द्वैत, शून्य, और एकता की तीन अवस्थाओं को समझना और उनमें मिलना। जब आप मिलेंगे, तो एक की गुणता दूसरे में स्थानांतरित हो जाएगी, और अंत में, सब कुछ एक हो जाएगा।

इसका अर्थ है, मैंने पहले द्वैत, शून्य, और एकता की विशेषताओं को अलग-अलग बताई थीं। इसी तरह, मैंने शून्य को द्वैत से अधिक और एकता को शून्य से अधिक बताया था। लेकिन आगे और पीछे यात्रा करने से तीनों अवस्थाओं की विशेषताएं एक दूसरे में समाहित हो जाती हैं। कुछ समय बाद, तीनों अवस्थाओं में सभी विशेषताएं अस्तित्व में आएंगी। फिर, तीनों अवस्थाएं समान हो जाएंगी। अर्थात्, द्वैत = शून्य अवस्था = एकता।

दूसरे शब्दों में, ऊपर से नीचे तक यात्रा करने के बजाय, जब तीनों अवस्थाएं समान हो जाती हैं, तो आप अनंत रूप  में यात्रा करना शुरू कर देते हैं। अर्थात्, जैसे एक साँप अपनी पूँछ को अपने ही मुँह में डालता है। यहाँ, सिर अनंतता का प्रतीक है, और पूँछ द्वैत जगत का

प्रतीक है। इस प्रकार, अनंत रूप  में आप अचल रहते हुए सिर से पूँछ और पूँछ से सिर तक गतिशील रहते हुए, ऊर्जा और चेतना के रूप में यात्रा करते हैं।

यदि आप अनंत रूप में यात्रा करते रहते हैं, अचल रहते हुए और अनंत में फैलते हुए, एक अवस्था आएगी जहाँ सिर और पूँछ के बीच अंतर  करना असंभव होगा। केवल तभी एकता का पूर्ण अनुभव पूरी तरह से होगा। अर्थात्, केवल एकता का अनुभव ही शेष रहेगा। अर्थात्, शुरु, मध्य, या अंत के बिना अनंत अनुभव ही शेष रहेगा। अर्थात्, "मैं सब कुछ हूँ, सब कुछ मैं हूँ" का अनुभव ही शेष रहेगा। अर्थात्, अचल और निराकार रहते हुए, अभिनेता के रूप में अनेक भूमिकाएँ निभाने का अनुभव ही शेष रहेगा। अर्थात्, केवल अनंत "मैं" ही शेष रहेगा।

इस प्रकार, तमोगुण = रजोगुण = सतोगुण = शुद्धसतोगुण = निर्गुण;

सकारात्मक = नकारात्मक = तटस्थ = जीवात्मा = आत्मा = परमत्मा;

जाग्रत = स्वप्न = सुषुप्ति = तुरीय = तुरीयातीत;

भूताकाश = चित्ताकाश = चिदाकाश = ब्रह्मानंद = सच्चिदानंद स्वरूप;

सृष्टि = स्थिति = लय = माया से बाहर आना = अनंत में मिलना।

इसलिए, समझें कि, उच्च और निम्न स्तरों को पार कर, सब कुछ समान स्तर पर आ जाना चाहिए। इसी तरह, कोई भी शब्द बोला जाता है, उसका अर्थ और अनुभव एक जैसा होना चाहिए, जैसे छोटे बच्चों को होता है, वैसे ही जब हमें होता है। केवल तभी पूर्ण अनुभव, या सच्चिदानंद स्वरूप, या एकता का अनुभव शेष रहेगा।

**मौन - अचल**

जब आप अपने हाथ को देखते हैं, तो दिखाई देने वाला हाथ वस्तु है, और आप, द्रष्टा हैं। आपको वस्तु से अलग होना चाहिए। केवल तभी आप देख सकते हैं। आप अपने शरीर को बाहर और भीतर से देख सकते हैं। आप अपनी आँखें बंद कर सकते हैं और अपने शरीर को भीतर से देख सकते हैं। अंदर के अंधकार के कारण, यह अस्पष्ट हो सकता है, लेकिन आप अभी भी कई चीजें अनुभव करेंगे। आप अपनी हृदय धड़कन सुन सकते हैं। यदि आप वास्तव में शांत हैं, तो आप रक्त संचार की ध्वनि भी सुन सकते हैं।

इसी तरह, आप अपने मन को भी देख सकते हैं। उसके सभी विचार आपके अवलोकन के लिए उपलब्ध हैं। आप मन की सूक्ष्म अभिव्यक्तियों को देख सकते हैं। इसी तरह, थोड़े प्रयास से, आप भावनाओं और अनुभूतियों को भी देख सकते हैं। अर्थात्, आप शरीर, मन या हृदय नहीं हैं, बल्कि इन सभी को देखने वाले साक्षी हैं। यह सभी से परे है।

जब विचारों और भावनाओं से परे कुछ नहीं दिखाई देता, तो केवल मौन ही शेष रहता है। उस मौन में, एक बड़ा आश्चर्य होता है। देखने की शक्ति द्रष्टा की ओर मुड़ जाती है। इसलिए कई धर्मों ने अपने आप को ही खाने वाले साँप का प्रतीक अपनाया है। यह एक वृत्त है जिसमें मुँह और पूँछ है, जो अपने आप से बाहर निकलने वाली ऊर्जा को दर्शाता है और गोलाकार गति में, या अनंत के आकार  में, अपने आप में वापस आता है।

इसी तरह, मैंने आपको हर पहलू में सकारात्मक, नकारात्मक, तटस्थ, जीवात्मा, आत्मा, और परमत्मा मानकर देखने के लिए कहा था, जो 16% अभ्यास है। यहाँ समझें कि सकारात्मक, नकारात्मक, और तटस्थ दृश्य वस्तु से संबंधित हैं, जबकि जीवात्मा, आत्मा, और परमत्मा द्रष्टा, यानी साक्षी से संबंधित हैं। इस तरह सोचते समय भी, समझें कि आपकी ऊर्जा बाहर निकलती है और गोलाकार गति में या अनंत के आकार में आपके पास वापस आती है। इससे केवल स्थिरता, मौन, साक्षी, या सच्चिदानंद स्वरूप ही शेष रहता है।

यहाँ साक्षी से तात्पर्य उस आँख से है जिसका कोई अंत नहीं है, अर्थात् वह आँख जो हर जगह व्याप्त है और बिना गति के संपूर्ण ब्रह्मांड को एक ही समय में देखती है। उसकी दृष्टि में कोई भी बाधा नहीं है। वह दीवार के पार भी देख सकती है। इसलिए, यदि आपकी ऊर्जा बाहर निकलती है और केवल आपके सीमित आत्म में वापस आती है, तो आप केवल व्यक्तिगत आनंद का अनुभव करेंगे। इसी तरह, जब आपकी शक्ति बाहर निकलकर अनंत परमात्मा के साथ एकाकार हो जाती है, तो आप ब्रह्मानंद और पूर्णानुभव के साथ विश्व को देख सकते हैं, इसे यहाँ समझें।

## **चयन**

यदि आप संपूर्ण आनंद का अनुभव करना चाहते हैं, तो आपको संपूर्ण को चुनना होगा, केवल एक हिस्से को नहीं। इसका अर्थ है कि आपको केवल सृष्टि में जो पसंद है उसे नहीं, बल्कि सृष्टि की हर चीज को प्रेम के साथ अनुभव करना होगा। केवल तभी आप संपूर्ण आनंद का अनुभव करेंगे। इसका मतलब है कि आपको त्रि-आयामी दुनिया और उसे शासित करने वाले परमात्मा को चुनना होगा। इसलिए, यदि आपका चयन अधूरा है, तो आपका अनुभव भी अधूरा होगा, और यदि आपका चयन पूरा है, तो आपका अनुभव भी पूरा होगा।

मैंने पहले 33% और 16% अभ्यास में सुझाया था कि आप विपरीत चीजों को समान मात्रा में और प्रेमपूर्वक अनुभव करने का चयन करें। इस पर अधिक जानकारी के लिए "धर्म" विषय पढ़ें। आप हमेशा अपने मन में एक चीज चुनते हैं और कहते हैं "मुझे यह चाहिए" या "मुझे वह नहीं चाहिए"। अब से, मेरी सलाह के अनुसार, विपरीत विचारों को एक साथ मिलाकर चुनें, जैसे कि मैं सुझाता हूँ। केवल चयन करें और देखें, आपको स्वयं पता चल जाएगा कि मन किस स्थिति में रहती है।

अर्थात्, एक साथ विपरीत चीजों का मिश्रण चुनें:

पुरुष-स्त्री-तटस्थ-जीवात्मा-आत्मा-परमात्मा

क्रोध-शांति-तटस्थ-जीवात्मा-आत्मा-परमात्मा

स्वास्थ्य-रोग-तटस्थ-जीवात्मा-आत्मा-परमात्मा

धन-निर्धनता-तटस्थ-जीवात्मा-आत्मा-परमात्मा

पाप-पुण्य-तटस्थ-जीवात्मा-आत्मा-परमात्मा

सकारात्मक-नकारात्मक-तटस्थ-जीवात्मा-आत्मा-परमात्मा

दिव्य शरीर-मानव शरीर-तटस्थ शरीर-जीवात्मा-आत्मा-परमात्मा

असंपूर्ण-पूर्ण-तटस्थ-जीवात्मा-आत्मा-परमात्मा

केवल जब आप इन सभी विपरीतों को एक साथ चुनते हैं और प्रेमपूर्वक एक ही समय में अनुभव करते हैं, तभी आप संपूर्ण आनंद का परम अनुभव प्राप्त करेंगे। यह हमेशा ध्यान में रखें।

\*\*\*\*\*

## **Oscillations or Vibrations**

Healthy Cells oscillates or vibrates 50-70 times per second; 3000-4200 times per minute. Cancer Cells vibrates 20-30 times per second; 1200-1800 times per minute.

### **Emotional Oscillations:**

1. Fear: 0.5-1.5 Hz (300-900 oscillations/minute)
2. Anger: 1.5-3 Hz (900-1800 oscillations/minute)
3. Sadness: 3-5 Hz (1800-3000 oscillations/minute)
4. Joy: 5-7 Hz (3000-4200 oscillations/minute)
5. Love: 7-10 Hz (4200-6000 oscillations/minute)
6. Gratitude: 10-12 Hz (6000-7200 oscillations/minute)

7. Compassion: 12-15 Hz (7200-9000 oscillations/minute)

### **Spiritual Oscillations:**

1. Connection to Nature: 15-20 Hz (9000-12,000 oscillations/minute)
2. Inner Peace: 20-25 Hz (12,000-15,000 oscillations/minute)
3. Spiritual Awakening: 25-30 Hz (15,000-18,000 oscillations/minute)
4. Higher Consciousness: 30-35 Hz (18,000-21,000 oscillations/minute)
5. Enlightenment: 35-40 Hz (21,000-24,000 oscillations/minute)
6. Unity Consciousness: 40-45 Hz (24,000-27,000 oscillations/minute)
7. Cosmic Awareness: 45-50 Hz (27,000-30,000 oscillations/minute)

### **Higher States:**

1. Bliss: 50-60 Hz (30,000-36,000 oscillations/minute)
2. Ecstasy: 60-70 Hz (36,000-42,000 oscillations/minute)
3. Divine Love: 70-80 Hz (42,000-48,000 oscillations/minute)
4. Spiritual Oneness: 80-90 Hz (48,000-54,000 oscillations/minute)
5. Transcendence: 90-100 Hz (54,000-60,000 oscillations/minute)

### **Brain Wave Oscillations:**

1. Beta (thinking): 13-30 Hz (7800-18000 oscillations/minute)
2. Alpha (relaxation): 8-12 Hz (4800-7200 oscillations/minute)
3. Theta (meditation): 4-8 Hz (2400-4800 oscillations/minute)
4. Delta (sleep): 0.5-4 Hz (300-2400 oscillations/minute)

### **Note:**

1. These values are hypothetical and not scientifically proven.
2. Oscillations can vary depending on individual experiences and perspectives.
3. These frequencies are not meant to be taken literally but rather as a symbolic representation.

## **Sources:**

1. Spiritual and metaphysical literature. 2. David R. Hawkins' "Power vs. Force". 3. Barbara Ann Brennan's "Hands of Light". 4. Gregg Braden's "The Divine Matrix".

Keep in mind that these oscillation speeds are a subjective representation and not directly measurable.

\*\*\*\*\*

\*\* 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>

\*\* स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में डॉक्टरों द्वारा बताई गई बातों को जानने के लिए इस लिंक पर क्लिक करें। [https://youtube.com/playlist?list=PL7sfndcUtXfIXI91XFB\\_MG4-0DqLEVog0&si=9qvQ0mNc6DVhzMKi](https://youtube.com/playlist?list=PL7sfndcUtXfIXI91XFB_MG4-0DqLEVog0&si=9qvQ0mNc6DVhzMKi)