

## अच्छे गुणों को अमृत में क्यों परिवर्तित करना चाहिए?

जब हम सुबह उठते हैं, तो हम शांति की स्थिति में होते हैं, भगवान के साथ एकता में होते हैं। लेकिन जैसे ही हमारे मन में अपूर्ण सकारात्मक विचार उठते हैं, हम खुद को अपूर्ण मानते हैं और अपनी शांति खो देते हैं, इच्छाओं के पीछे भागते हैं और भगवान से दूर होते जाते हैं। "तुम कमजोर हो, तुम्हें यह हासिल करना होगा, तुम्हें यह हासिल करना होगा ताकि तुम खुश रहो, ताकि तुम प्रसिद्धि और मान्यता प्राप्त करो" - ऐसे अपूर्ण सकारात्मक विचार, असंतुष्टता से भरे हुए, हमें शांति की स्थिति और भगवान के राज्य से दूर ले जा रहे हैं।

तो हमें हर दिन धोखा देने वाला कोई और नहीं है, बल्कि असंतुष्टता से भरे हुए अपूर्ण सकारात्मक विचार हैं। यह ऐसा है जैसे कि बैत (चारा जो हुक या जाल में रखा जाता है) दिखाकर मछली को पकड़ना। यह सोने के हिरण की तरह है। यह हमें कुकीज़ देता है और हमारी जिंदगी को रोज़ बर्बाद करता है। हम इसके धोखेबाज़ शब्दों का निशाना बन जाते हैं हर दिन, क्योंकि यह अंततः हमें नकारात्मकता की ओर ले जाता है। भले ही हम इसके द्वारा बताए गए को प्राप्त कर लें, लेकिन हमें जो खुशी मिलती है, वह अस्थायी होती है। क्योंकि जल्द ही, एक नया इच्छा उठता है, जो पूछता है "अगला क्या है?" इसका मतलब है कि अपूर्ण सकारात्मक विचार हमें शाश्वत आनंद नहीं देते हैं; वे हमें केवल अशाश्वत खुशी देते हैं, हमें भ्रम में फंसा देते हैं।

दूसरे शब्दों में, नकारात्मकता बेहतर है। क्योंकि नकारात्मकता हमें साफ-साफ कहती है "मैं तुम्हें मार डालूंगा", लेकिन सकारात्मक विचार मीठे शब्दों से हमें विश्वासघात कर रहा है। हमें इसे सही तरीके से समझना होगा और केवल दुनियावी चीजों पर ध्यान नहीं देना होगा, बल्कि भगवान पर भी ध्यान देना होगा। इसलिए, जब सकारात्मक विचार उठें, तो सावधानी से देखें और उन्हें नकारात्मक विचारों की तरह देखें। सकारात्मक विचारों पर अंधविश्वास न करें और अपनी शांति खो न दें। इसीलिए ऋषियों ने कहा है कि इच्छाएं नहीं होनी चाहिए। इसी तरह, अगर भगवान तक पहुंचने की इच्छा आपकी शांति को खो देती है, तो पहचान लें कि यह एक सकारात्मक वासना बन गई है और अपनी वर्तमान स्थिति में संतुष्ट रहें।

सकारात्मकता आपको आपकी शांति की स्थिति से बाहर निकालने की कोशिश करेगी विभिन्न चालाक तरीकों से। उदाहरण के लिए, यह कह सकता है कि यदि आप ध्यान करते हैं, तो आपको खुशी मिलेगी। फिर आप तुरंत सावधान हो जाते हैं और खुद से पूछते हैं कि यह संदेश सकारात्मक या दिव्य से आ रहा है। क्या यह एक आनंदित वाला विचार है या दुखद विचार है!? अगर यह आनंद के साथ है, तो आपको आनंद मिलती है जैसे ही यह आता है, बिना कुछ किए। अगर आपको आनंद नहीं मिलती है, तो सकारात्मकता से कहें कि "तुम्हारे पास आनंद नहीं है, मेरे पास आनंद नहीं है, यहां तक कि सांस लेने में भी आनंद नहीं है। इसलिए मैं तब तक ध्यान नहीं करूंगा जब तक कि स्वतंत्र आनंद न कहे, और सकारात्मकता को अस्वीकार करे।" फिर, सकारात्मकता, नकारात्मकता, और तटस्थता से जुड़े सभी नामों, रूपों, और क्रियाओं को त्याग दें और बस शांति में रहें।

मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि इच्छाएं बिल्कुल भी नहीं होनी चाहिए। मैं कह रहा हूँ कि उनका हम पर प्रभाव ज्यादा नहीं होना चाहिए। हम क्रियाएं करने से बच नहीं सकते हैं, इसलिए क्रियाएं करें लेकिन शांति खोने के बिना।

हम जो भी क्रियाएं करते हैं, उनमें हमेशा दो पहलू मौजूद होते हैं - कर्ता और साक्षी। जब आप शांत और शांति से रहते हैं, कुछ नहीं करते हैं, तो वह स्थिति उत्पन्न होती है जहां भगवान, जो कुछ नहीं करता है, कर्ता बन जाता है। आप सिर्फ साक्षी हैं, और भगवान, जो छिपा हुआ है, खुद को प्रकट करता है और क्रियाएं करता है। जब ऐसा होता है, तो चमत्कार होते हैं।

यहाँ, नाम-रूप-क्रियाओं को छोड़ देने का अर्थ है कि हर चीज़ का एक नाम, रूप और अच्छे या बुरे गुण होते हैं। इसलिए, अगर आप सब कुछ के नाम-रूप-क्रियाओं से, जिसमें आप स्वयं भी शामिल हैं, असंग और अनासक्त रहते हैं, तो सभी चीज़ों में सामंजस्य या एकता स्थापित होगी और वे शुद्ध और शांति से भरे रहेंगे।

सकारात्मक शब्द सुनने के बाद, आप जितना दूर दिव्यता से भटक गए हैं, उतनी ही दूरी आपको वापस आने की जरूरत है। इस बीच, अगर नकारात्मकता हमला करती है, तो आप इसका सामना नहीं कर पाएंगे। इसलिए, अगर आप सकारात्मक स्थितियों में स्थिर रह सकते हैं, तो ही आप नकारात्मक स्थितियों में भी स्थिर रह सकते हैं।

किसी भी चीज की अधिकता अच्छी नहीं होती, चाहे वह बातचीत हो, गायन हो, या खेल हो। शुरुआत में ज़्यादा अच्छाई, ज़्यादा साफ-सुथरा, ज़्यादा सतर्क रहना लाभदायक लग सकती है, लेकिन अंत में यह मानसिक और शारीरिक समस्याओं का कारण बन सकती है। इसलिए, भगवान तक पहुंचने के लिए, आपको कठिनाइयों और खुशियों में स्थिर, दृढ़, और शांत रहना होगा। तभी आप किसी भी समस्या के समय भगवान तक आसानी से पहुंच सकते हैं, और भगवान की मदद से समस्याओं का समाधान आसानी से कर सकते हैं।

लेकिन जब आप कठिनाइयों के समय में भगवान का उपयोग करते हैं और खुशी आने पर उन्हें छोड़ देते हैं, तो इसका मतलब है कि आप अपनी सुविधा के लिए भगवान का उपयोग कर रहे हैं। यही कारण है कि आप कठिनाइयों के समय में भगवान की मदद नहीं प्राप्त करते हैं। इसलिए, अब से खुशी को भगवान के साथ मिलकर अनुभव करें, एकता में।

## **शाश्वत साथी**

आपके द्वारा भूतकाल में अनुभव की गई खुशी आपके अवचेतन मन में संग्रहित होती है। इन संग्रहित स्मृतियों के कारण आपको फिर से वे ही सुख अनुभव करने की इच्छा होती है। इसलिए, आपको उन्हें अपने भीतर से मिटाना होगा, जिसका अर्थ है उन्हें दिव्य ऊर्जा, आनंद में परिवर्तित करना। तभी आप उनके प्रभाव से मुक्त हो पाएंगे।

अर्थात्, जो कुछ ऊर्जा आपने दबाया है, उसे ध्यान की अवस्था में, शून्य में आकाश में, अभिव्यक्त करें। सभी अटकी हुई ऊर्जा को छोड़ने के बाद ही आप अपने भीतर भगवान का

अनुभव कर सकते हैं। इसका अर्थ है, ध्यान की अवस्था में दबी हुई चीजों को आकाश में व्यक्त करें। इसे दूसरों पर ना उपयोग करें, क्योंकि इससे उनके साथ एक बंधन बनेगा और स्थिति आपके नियंत्रण में नहीं रहेगी।

यदि आप इन चीजों को शून्य में आकाश में व्यक्त करते हैं, तो कोई बंधन नहीं बनेगा, क्योंकि आकाश सर्वव्यापी, निराकार और निश्चल है। यह अपरिवर्तित रहता है, किसी भी चीज से प्रभावित नहीं होता। आकाश अस्त्रों से छेद नहीं हो सकता, जल से भीग नहीं सकता, अग्नि से जल नहीं सकता, और वायु से हिल नहीं सकता। आकाश सभी नामों, रूपों, और क्रियाओं का आधार है, बिना जन्म और मृत्यु के। आकाश में लगभग सभी परमात्मा के गुण होने के कारण, आकाश को शाश्वत साथी मानकर उसे मजबूती से पकड़ें। बाकी सभी चीजें जो हमेशा बदलती रहती हैं, उन्हें अशाश्वत साथी मानकर हल्के से पकड़ें, जुड़ाव में नहीं पड़कर।

चार तत्वों - पृथ्वी, जल, अग्नि और वायु - को ढीला पकड़ो, क्योंकि ये हमेशा बदलते रहते हैं। शेष तत्व आकाश को मजबूती से पकड़ो, क्योंकि यह स्थिर और अचल रहता है।

इसी तरह, जो कुछ भी आप देखते हैं, उसमें कुछ चलता है और कुछ नहीं चलता। पंखे में एक स्थिर डंडा और चलती पंखुड़ियाँ होती हैं। इसी तरह, हमारे शरीर में एक अचल आकाश और चंचल पृथ्वी, जल, अग्नि और वायु तत्व हैं। हमेशा संतुलित, शांत और स्थिर रहने के लिए, आपको सदा अचल आकाश से जुड़ना होगा। इसलिए, 50% अचल आकाश से जुड़ने का प्रयास करें।

## **साधना**

जिस तरह हम रोज़ खाते हैं भोजन को उसी दिन पचाना और ऊर्जा में बदलना चाहिए, उसी तरह, अच्छे और बुरे विचार, नाम, रूप, और क्रियाएं (जो इंद्रियों और मन से अनुभव होते हैं) को संग्रहित नहीं करना चाहिए, बल्कि उसी दिन दिव्य ऊर्जा में बदलना चाहिए। वरना,

विभिन्न समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए, अच्छे गुणों को भी अमृत (दिव्य ऊर्जा) में बदलें।

जब आप चंचल खुशी का अनुभव कर रहे हों और शांति से बैठ नहीं पा रहे हों, तो उसे शून्य में व्यक्त करें। इसे अपने भीतर से बाहर निकलने दें और शून्य में व्यक्त करें। या फिर, उस भावना को गाने, नृत्य, या किसी अन्य तरीके से व्यक्त करें जो आपको पसंद हो। यदि आप इस शुद्धिकरण प्रक्रिया को ध्यान मानकर अभ्यास करते हैं, तो आपका अवचेतन मन आपको राहत और स्वतंत्रता देगा।

जब आप शांत और खुश रह सकते हैं, तो अपनी आँखें बंद करें और अपने नाम, रूप, और क्रियाओं को छोड़ दें। शांति से रहते हुए, अपनी खुशी पर ध्यान करें। यह जानने के लिए गहराई से खोजें कि यह खुशी कहाँ से आ रही है। हम आमतौर पर इसके विपरीत करते हैं। जब हम खुशी का अनुभव करते हैं, तो हम बाहरी कारण, बाहरी व्यक्ति, बाहरी गुरु, बाहरी भगवान, या बाहरी चीज़ के बारे में सोचते हैं जिसने हमें यह खुशी दिलाई। लेकिन अब से, बाहरी को नजरअंदाज करें और उस खुशी के अंदरूनी केंद्र को ढूँढ़ें। अपने शरीर, मन के विचारों, और अपने विश्लेषण को बाहरी कारणों के रूप में मानें।

अंदरूनी केंद्र की ओर बढ़ना तब सबसे आसान होता है जब आप खुशी की अवस्था में होते हैं क्योंकि उस समय आप भावुक होते हैं। उस भावुक अवस्था की गर्माहट का उपयोग एक मार्ग के रूप में करें और इसके माध्यम से अंदरूनी केंद्र तक आसानी से यात्रा करें।

जब आप केंद्र की ओर यात्रा कर रहे होते हैं, तो विभिन्न विचार आपके पास आएंगे। आप इन विचारों से लड़कर या नकारकर अपनी अंतर्यात्रा नहीं कर सकते। इसलिए, उन्हें जैसे हैं वैसे स्वीकार करें, आकाश को मजबूती से पकड़ें और खुशी को हल्के से पकड़कर खुशी में यात्रा जारी रखें।

आप कैसे जानेंगे कि आपने केंद्र तक पहुँच गया है? अब तक, आप बाहरी पर ध्यान केंद्रित कर रहे थे, बाहरी चीजों को पकड़ रहे थे, और अपने भावनात्मक केंद्र तक नहीं पहुँचे थे। अब, बाहरी कारण को छोड़ दें, अपना ध्यान अंदर की ओर मोड़ें, बाहरी दिशा के विपरीत, और अंदरूनी केंद्र की ओर यात्रा करें। जब आप वहाँ पहुँचेंगे, तो केवल आप और खुशी रह जाएंगे। बाहरी व्यक्ति, बाहरी गुरु, बाहरी भगवान, या बाहरी चीज़ के बारे में कोई विचार नहीं होगा जिसने खुशी प्रदान की। क्योंकि आप समझ जाएंगे कि उस खुशी का कारण आपके अंदर है।

पसंद और नापसंद से परे रहें, और अपने शरीर में फैले हुए आकाश में विलीन हो जाएं। अपने शरीर में फैले हुए होने की अनुभूति को महसूस करें और शांति से खुशी में प्रवेश करें। खुशी के भीतर केंद्र को चुपचाप अवलोकन करें और स्थिर रहें। इसका अर्थ है कि आप चंचल सुख और उस सुख के भीतर ही रहने वाली अचल आकाश के साथ एक हो जाएं।

खुशी और मौन अवलोकन, चंचल और अचल विरोधी हैं लेकिन प्रभावी हैं। जब मौन अवलोकन खुशी में प्रवेश करता है, तो इसका अर्थ है कि जब शाश्वत और अशाश्वत का संयोग स्वाभाविक रूप से होता है, तो वह ऊर्जा को बदलता है। खुशी की रासायनिक संरचना बदलती है, और खुशी अमृत, परमानंद या शाश्वत आनंद में परिवर्तित हो जाती है।

सुख/दुख और अमृत में क्या अंतर है? सुख/दुख केवल एक ही दिशा में गति करता है, बाहरी चीजों पर निर्भर करता है। लेकिन अमृत स्थिर है, सभी दिशाओं में गति करता है, और शाश्वत परमात्मा के साथ सदा एकता में रहता है, जो सर्वत्र व्याप्त है।

एक ही सुख और दुख को बार-बार अनुभव करने से जीवन उबाऊ हो जाता है। इसलिए, हमें हमेशा विकसित होना चाहिए। इसका अर्थ है कि हमें एक ही समय में कई चीजें करने में सक्षम होना चाहिए और रफ्तार से करना चाहिए।

उदाहरण के लिए, एक वाहन की एक गति सीमा होती है। यदि वह उस गति से अधिक रफतार से चलता है, तो वह नियंत्रण खो देता है और दुर्घटनाग्रस्त हो जाता है। इसलिए, यदि गति बढ़ानी है, तो स्थिरता भी अनुपात में बढ़नी चाहिए। इसलिए, भूतकाल से संबंधित सुख और दुख को परिवर्तित करें, शून्य अवस्था तक पहुंचने के बाद एकता अवस्था में प्रवेश करें, नए संभावनाओं का चयन करें जो अधिक स्थिरता से चलते हैं, और नए ताज़े अनुभव प्राप्त करें।

\*\* 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>