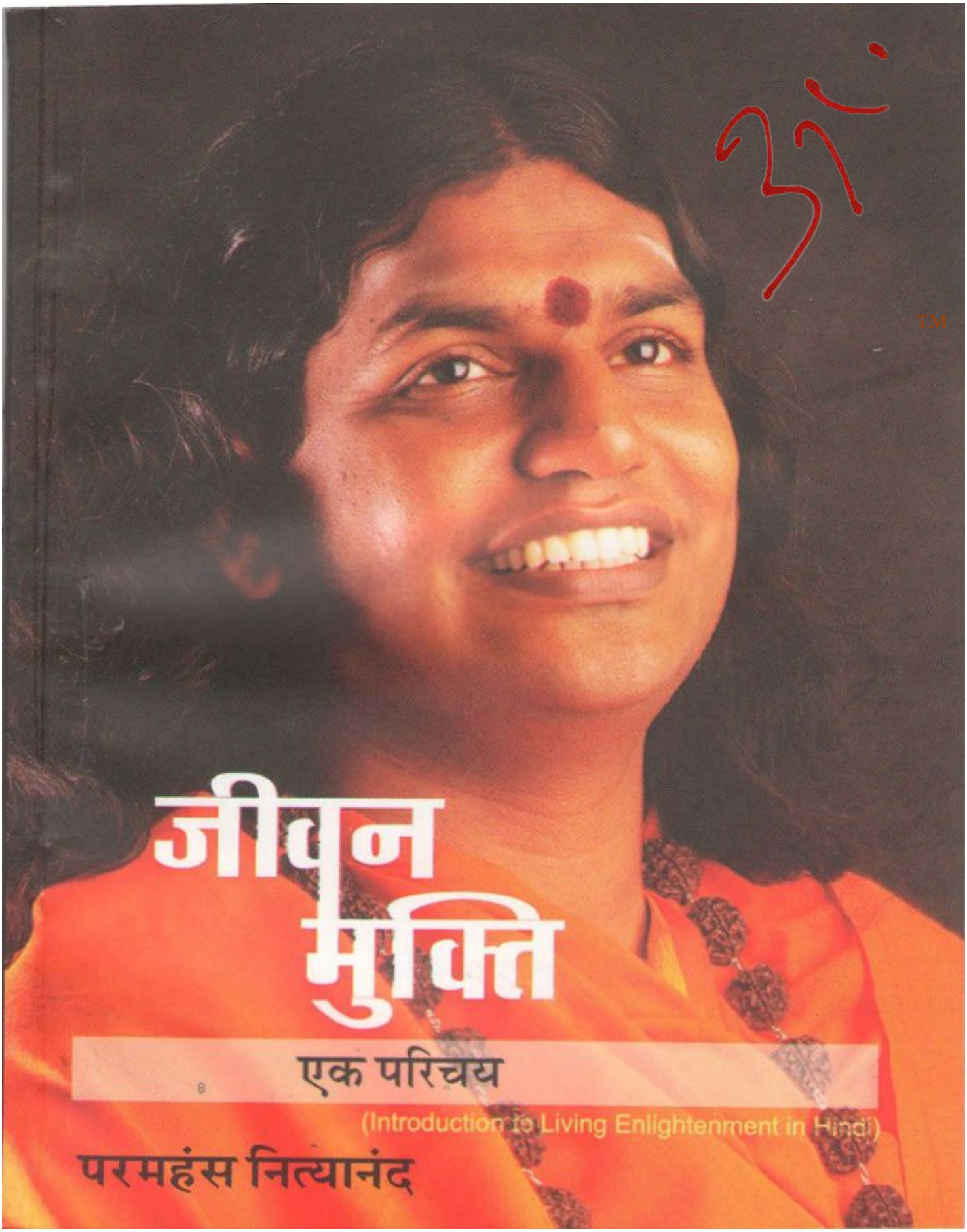

जीवन मुक्ति
एक परिचय
(Introduction to Living Enlightenment in Hindi)
परमहंस नित्यानंद

Published by Life Bliss Foundation

Copyright© 2010
"Radiating Enlightenment Year"

First Edition: January 2010, 3000 copies

ISBN : 978-1-60607-093-2 ISBN 10 : 1-60607-093-2

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, or stored in a retrieval system, or transmitted by any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without written permission of the publisher. In the event that you use any of the information in this book for yourself, the author and the publisher assume no responsibility for your actions.

All proceeds from the sale of this book go towards supporting charitable activities.

Printed in India by :
Isha Publishing House, Vadodara.
Phone : + 91 265 3047490 / 2637055



जीवन मुक्ति

एक परिचय

(Introduction to Living Enlightenment ' in Hindi)

परमहंस नित्यानंद

विषय सूची

विरोधाभास मुक्त जीवन	4
कल्पना या अंतरदृष्टि	6
युद्ध और आतंकवाद का समाधान	8
जीवन मुक्ति में जीने की तकनीके	10
शक्ति	17
बुद्धि	25
युक्ति	46
भक्ति	56
जीवन मुक्ति का सार	61
परिशिष्ट	64

जीवन मुक्ति
- एक परिचय

विरोधाभास मुक्त जीवन :

मैं प्रेम और आदर से आप सबका स्वागत करता हूँ।

आज का विषय जीवन मुक्ति है।

वेदान्त के अनुसार तीन महत्वपूर्ण शब्द हैं :-

श्रवण, मनन व निधिध्यासन।

श्रवण का अर्थ है महान सत्य सुनना। मनन का अर्थ है महान सत्यों को अपने भीतर उतारना और निधिध्यासन है उनको जीना। इसलिए आज हम जीवन मुक्ति के कुछ सत्य अपने भीतर उतारने की कोशिश करेंगे। जिससे आप स्वाभाविक रूप से जीवन मुक्त हो जाएँगे।

जीवन मुक्ति से मेरा क्या तात्पर्य है ?

जीवन मुक्ति का अर्थ है विरोधाभास के बिना जीवन जीना। एक संघर्ष बिना का जीवन, बाह्य जगत जैसे कि शरीर, मन और अपने वातावरण के साथ सम्पूर्ण रूप से अनुकूलता अनुभव करना ही जीवन मुक्ति है।

लोग मुझसे पूछते हैं, ''स्वामीजी, इस दुविधाओं से भरे संसार में रहते हुए भी विरोधाभास मुक्त जीवन कैसे जी सकते हैं? यह संभव नहीं है। केवल जब संसार सुखी और शांतिपूर्ण होगा तब ही मैं विरोधाभास मुक्त हो सकता हूँ।''

आप समझिए कि यह कभी भी नहीं होगा। सम्पूर्ण संसार की शांति जैसी कोई चीज़ नहीं है। यह कभी हुआ नहीं है और कभी हो भी नहीं सकता। आप संपूर्ण संसार को शांतिमय नहीं बना सकते। सारी समस्याएँ वही लोग निर्मित करते हैं जो संसार को शांतिमय बनाने का प्रयत्न करते हैं।

वास्तव में मैंने कई बार देखा है कि ध्यान कक्ष में सबसे अधिक आवाज़ स्वयंसेवक ही करते हैं ''शांति, शांति'' जोर से कहकर - वे सोचते हैं कि वे शांति कायम रख रहे हैं, किन्तु वे

प्रतिभागियों से अधिक शोर मचा देते हैं। इसी तरह लोग जो शांति निर्मित करने का प्रयत्न करते हैं, वे अधिक समस्याएँ ही खड़ी करते हैं।

पिछले तीन हजार वर्षों में पाँच हजार युद्ध हो चुके हैं। हर युद्ध उनके दावे के अनुसार विश्व में शांति लाने के लिए लड़ा गया था। हर नेता, जिसने युद्ध घोषित किया, दावा करता है कि वह विश्व शांति के लिए युद्ध कर रहा है। किन्तु वे सब एक सबसे महत्वपूर्ण सत्य को प्राप्त करने में असफल रहे। जब आप एक संघर्ष-मुक्त जीवन जीते हैं, जिस संसार को आप अनुभव करते हैं वह संघर्ष मुक्त हो जाता है। जिस संसार के आप दृष्टा हैं वह संसार संघर्ष मुक्त हो जाएगा।

कल्पना या अंतरदृष्टि

कल्पना अंतरदृष्टि से भिन्न है। जब आप अंतरदृष्टि प्राप्त करते हैं, आप जानते हैं कि जो आप देख रहे हैं वह संभव है। कल्पना में आपका मन जानता है कि जो भी आप कल्पना में देख रहे हैं उसका आपके वास्तविक जीवन से कुछ लेना देना नहीं है। कृपया समझिए कि कल्पना तथा अंतरदृष्टि में क्या अंतर है।

कल्पना करते समय आपका मन जानता है कि आप कल्पना कर रहे हैं। अंतरदृष्टि के साथ आपको अचानक एहसास होता है कि इसकी वास्तव में सम्भावना है। आप उसके बारे में विचार करते हैं और कार्यान्वित होते हैं। यही सूक्ष्म अंतर है कल्पना तथा अंतरदृष्टि के बीच। आप जो अंतरदृष्टि से देख रहे हैं वह संघर्ष मुक्त है, तथा आपके अंतःकरण के साथ ताल-मेल में है, तब आप जीवन मुक्ति का जीवन जी रहे हैं। आप विश्व में शांति ला रहे हैं। केवल यही संभव है। बाकी सब असंभव है।

एक छोटी कहानी :

एक बच्चा समुद्र तट नहाने के लिए इंतजार कर रहा था। उसकी माँ ने उससे पूछा, ''तुम यहाँ प्रतीक्षा क्यों कर रहे हो, नहाते क्यों नहीं?'' बच्चे ने जवाब दिया, ''नहीं, जब सारी लहरे ठहर जाएँगी, तब मैं नहाऊँगा।''

यह कभी नहीं होगा! आप पूरे विश्व के सुखी तथा शांत होने की प्रतीक्षा नहीं कर सकते, जीवन मुक्त जीवन जीने के लिए। यदि आप यह सत्य समझ जाएँगे, आप शांति उत्पन्न करने के अनावश्यक प्रयासों से मुक्त हो जाएँगे।

युद्ध और आतंकवाद का समाधान :

लोग मुझसे पूछते हैं, ''स्वामीजी, जब आप युद्ध और आतंकवाद देखते हैं, क्या आपको पीड़ा नहीं होती? आपका गरीबी नष्ट करने के लिए क्या समाधान है?''

मैं उनसे कहता हूँ, आप यदि दूसरों की पीड़ा देखकर पीड़ित हो जाएँगे, आप धरती पर अधिक पीड़ा उत्पन्न करेंगे। उनको अपने स्तर पर ऊपर लाने के स्थान पर आप उनके स्तर पर नीचे गिर जाएँगे। उन्हें अपने स्तर पर लाने का प्रयास कीजिए।

जीवन के प्रति उनकी चेतना तथा उनके विचार बदलिए। यदि आप उनके बारे में निरंतर विचार करके निराशावादी हो जाएँगे, आप उन्हीं के स्तर पर पहुँच जाएँगे। एक और व्यक्ति पीड़ितों में बढ़ जाएगा। इससे पीड़ितों को मदद नहीं मिलेगी। केवल आप जीवन मुक्त होकर जिएँगे तभी शांति का सृजन कर पाएँगे।

तो जीवन मुक्ति से मेरा क्या तात्पर्य है?

जीवन मुक्ति का अर्थ है संघर्ष मुक्त जीवन जीना, तन-मन और संसार का अनुभव, जो आप संघर्षहीन होकर मेहसूस

करते हैं। मैं यहाँ केवल संसार शब्द का प्रयोग नहीं कर रहा हूँ, मैं कह रहा हूँ, ''वह संसार जो आप अनुभव करते हैं'' केवल यह ही एक सम्भावना है। और कुछ सम्भव नहीं। यदि यह हो जाता है तो आप जीवन मुक्ति जी रहे हैं।

साधारणतः हम असम्भव लक्ष्य चुनते हैं और उन्हें पाने का प्रयास करते हैं। फिर जब हम असफल रहते हैं तो हम यह निर्णय कर लेते हैं कि यह असम्भव है। और एक बार जब हम इसे नामुमकिन मान लेते हैं, हम जो थोड़ा बहुत प्रयास कर रहे थे, वह भी छोड़ देते हैं। इसके पश्चात् हम केवल दोषी ठहराते हैं संसार को, ईश्वर को और हर किसी को। हमारा सम्पूर्ण जीवन दूसरों को दोषी ठहराने में बीतता है।

इसलिए पहले एक अमल करने योग्य लक्ष्य चुनें। जो सम्भव है उसे प्राप्त करने के लिए प्रयास करें। जब आप जानते हैं कुछ सम्भव है और उनके लिए कार्यान्वित होते हैं, छोटी-छोटी सफलताएँ भी आपको बहुत प्रोत्साहन देती हैं। ये आपको बहुत साहस तथा आत्म विश्वास देती हैं। इसके पश्चात् आप सहज ही गूढ़ सत्यों की ओर बढ़ने लगेंगे। आप जीवन मुक्ति प्राप्त करके उसे

जीने लगेंगे।

जीवन मुक्ति में जीने की तकनीकें :

अब मुझे जीवन मुक्ति के बारे में गहराई से समझाने का अक्सर दीजिए, उपयोगी तकनीकों के साथ, जिन्हें आप जीवन में अमल कर सकते हैं। मैंने कहा था कि संघर्ष मुक्त जीवन जीना, तन-मन तथा संसार का वो अनुभव जो आपको होता है इस सबमें संघर्ष के बिना रहना ही जीवन मुक्ति है। यही सत्य है। अब मैं आपको तकनीक देता हूँ जिससे आप इन्हें प्रायौगिक विज्ञान के रूप में अपने जीवन में उतार सकते हैं। मैं आपको ऐसी तकनीक दूँगा जिससे जीवन मुक्ति एक प्रायोगिक विज्ञान बन सके।

जीवन मुक्ति की चार तकनीकें हैं :

शक्ति - परिवर्तन करने की ऊर्जा

पहले, जो बदल सकता है, उसे बदलना। आप अपनी शक्ति का उपयोग करते हैं उन सब बदलावों के लिए जो आप अपने जीवन में बदल सकते हैं।

कृपया समझिए कि आध्यात्म तामसिक जीवन को स्वीकार करना नहीं है। तमस मतलब आलस से पूर्ण, और

आलस्य आध्यात्म नहीं है। भारत में कई बार आलस्य को ही आध्यात्म माना जाता है, भारतीय संस्कृति, एक समय में जीवन मुक्ति का प्रतीक थी, सम्पूर्ण देश का ढाँचा जीवन मुक्ति के लिए ही बना था।

किन्तु समय के साथ, जैसे कृष्ण भगवान ने कहा है, ''योगो नष्ट परन्तयाः'', योग का महान विज्ञान खो गया है। जब विज्ञान खो जाता है तब तमस ही जीवन मुक्ति कहलाने लगता है तथा आलस्य आध्यात्म बन जाता है।

आपके पास शक्ति है। अपने जीवन में वह सब बदलने की जो आप बदल सकते हैं। लोग मुझसे पूछते हैं, ''स्वामीजी, हमारा जीवन भाग्य पर निर्भर करता है कि हम अपनी इच्छा से इसे बदल सकते हैं?

जीवन एक टेप रेकोर्डर के जैसा है। यदि आप बाधा नहीं डालेंगे तो यह पूर्व कार्यक्रम के आधार पर चलता रहेगा। किन्तु यदि आप इच्छा शक्ति रखते हैं, आप उसे रोक कर साधारण प्रयत्न से बदलाव ला सकते हैं। आपको कोई महान संकल्प करने की भी आवश्यकता नहीं है। केवल साधारण प्रयत्न से आप कई

व्यसनों तथा आदतों से और मानसिक दृष्टिकोणों से छुटकारा पा सकते हैं। मैं बड़े व्यसन जैसे मदिरापान तथा धूम्रपान आदि के बारे में बात नहीं कर रहा, मैं साधारण मन की पीड़ाओं के बारे में बात कर रहा हूँ, ''जैसे बेचैनी, जिससे आप निरंतर परेशान रहते हैं, हमेशा की झुंझलाहट जो आप अपने साथ लेकर जाते हैं।

यह जलन जो आपकी आदत सी बन गई है। देखिए, आपको किसी घटना की भी आवश्यकता नहीं है आपको असहज बनाने के लिए, आप लोगों पर कूदने के लिए इन्तजार में रहते हैं। उन्हें कुछ गलत करने की जरूरत नहीं है, केवल आपके सामने आने से ही उन्हें आशीर्वाद मिल जाएगा। आप सुबह से ही भीतर से उबल रहे होते हैं। यह भी एक आदत ही है। किन्तु यह सब बदला जा सकता है। यह साधारण चीज़ें आसानी से बदली जा सकती हैं। आपको केवल समझने की आवश्यकता है।

आप कह सकते हैं कि ''स्वामीजी, मैंने कई प्रयत्न किए किन्तु मैं असफल रहा। यह अब सम्भव नहीं है।''

आप यह समझें कि पहले जब भी आपने शांति कायम रखने का प्रयत्न किया, जब तक आपका प्रयत्न था, तब तक

शांति थी। किन्तु एक बार शांति स्थापित हो गई फिर आप प्रयत्न करना भूल गए।

जब आप प्रयत्न करना भूल गए तो बेचैनी फिर से लौट आई। पर आपको यह याद नहीं कि वह कब और कैसे लौट आई। आपको केवल इतना पता है कि आपकी बेचैनी लौट आई। वास्तव में आपने प्रयत्न करना बन्द कर दिया इसलिए बेचैनी लौट आई।

आप कह सकते हैं, '' नहीं स्वामीजी, कल सुबह मैंने शांत रहने का प्रयत्न किया था। किन्तु आज मैं शांति महसूस नहीं कर रहा।''

कल सुबह आपने शांत रहने का प्रयत्न किया था किन्तु शाम तक आप शांत रहना भूल गए। आपने अपने प्रयत्न बन्द कर दिए और आपकी बेचैनी लौट आई। आप जब भी प्रयत्न करते हैं, आप परिणाम पाते हैं। जब आप प्रयत्न करना छोड़ देते हैं तभी आपका मन लौट जाता है। आपको यह याद नहीं रहता। आप केवल यही याद रखते हैं कि कब आपने प्रयत्न आरम्भ किया था, जब आप प्रयत्न करना भूल गए थे वह याद नहीं रहता। आप

अपने मन को भटकने के लिए छोड़ देते हैं और बेचैन हो जाते हैं।

कृपया आप यह जरूरी सत्य समझें। जो बदल सकते हैं उसे बदलना ही शक्ति है। आपको जो बदलना है उसे बदलने की शक्ति आप में है। आपके जीवन में ऐसी कई चीज़ें हैं जिन्हें आप बदल सकते हैं, किन्तु आप उन्हें बदलने के लिए अपनी शक्ति का प्रयोग नहीं करते।

मैं आपको एक सच्ची घटना के बारे में बतलाता हूँ -

एक दिन एक व्यक्ति मेरे पास आया और बोला - ''स्वामीजी, मैंने आपको अपना जीवन समर्पित कर दिया है, आपको मुझे बचाना होगा।''

मैंने उससे पूछा, ''समर्पण से आपका क्या तात्पर्य है? और आप क्यों चाहते हैं कि मैं आपको बचाऊँ?''

उसने कहा, ''स्वामीजी, मुझे गलत जगहों पर जाने की आदत है। मैं अपनी पत्नी के साथ वफादार नहीं हूँ। अब मैंने अपने आपको आपके सुपुर्द कर दिया है, आप उस आदत से मुझे बचाइए।''

मैंने उसके साथ बैठकर कुछ समय व्यतीत किया। मैंने

उससे कहा, ''यह गलत है, तुम अपनी पत्नी के बारे में क्यों नहीं सोचते? तुम प्रेम के प्रति असम्वेदनशील हो गए हो। यह तुम्हारी पत्नी के प्रति तुम्हारे सम्बन्ध की अवहेलना है।'' मुझसे कुछ शब्द सुनकर वह चला गया।

वह कुछ सप्ताह बाद लौटा और बोला, ''स्वामीजी, आपने मुझे बिल्कुल नहीं बचाया! मैंने अपने आपको आत्म समर्पण किया था, किन्तु मैं अब भी वही कर रहा हूँ।''

मैंने उससे पूछा, ''आपका क्या मतलब है?'' उसने कहा, ''नहीं! मैंने आपको समर्पण कर दिया है, किन्तु अब भी मैं वही पुराना व्यक्ति हूँ।''

मैंने उससे पूछा, ''आपका मतलब है, मैं आपकी कार की चाबियाँ छुपा दूँ और आप को कहीं न जाने दूँ। आपके पास स्वतंत्रता है। देखिए, यदि आपको स्वतंत्रता चाहिए..... तो मैं आपको केवल ज्ञान दे सकता हूँ। इसे आपको अपने जीवन में उतारना होगा।''

फिर मैंने उसे कहा, ''आपका मतलब क्या है, जब आप ''समर्पण'' शब्द का उपयोग करते हैं और आप क्या कहना चाहते

हैं, जब आप कहते हैं कि मुझे आपको बचाना चाहिए? यदि आप सीमा पार करना चाहते हैं, तो यहीं बैठिए, कहीं और मत जाइये।''

तब आप कहेंगे, नहीं! मुझे अपनी स्वतंत्रता चाहिए। स्वतंत्रता चाहिए। फिर मुझे कहना पड़ेगा, ठीक है, आप स्वतंत्रता ले लीजिए, किन्तु साथ में यह ज्ञान भी ले लीजिए, जिससे आप ज्ञान के साथ जीवन जी सकें।''

वास्तव में आपको ज्ञान नहीं चाहिए। आपको स्वतंत्रता चाहिए। लेकिन अगर कुछ गलत हो जाता है तो आप कहते हैं, ''नहीं! मैंने इस ईश्वर को समर्पण किया है, मैंने उस गुरु को समर्पण किया है, फिर भी कुछ नहीं हुआ।''

आपके पास स्वतंत्रता है अपने जीवन में इतनी चीज़ें बदलने की। फिर भी आप उन्हें बदलना नहीं चाहते। आप जिम्मेदारी लेना नहीं चाहते। यदि आपके पास ज्ञान है आप अपनी स्वतंत्रता को बुद्धिमानी से उपयोग करेंगे। आप अपनी स्वतंत्रता का गलत उपयोग नहीं करेंगे। आप अपने जीवन की जिम्मेदारी उठाएँगे।

समझिए, कि आप वह ईश्वर हैं जो अपने आप को बचा सकते हैं। यह आप ही हैं जो आपको ऊपर उठाएँगे। यदि आप अपने आपको ऊपर नहीं उठा सकते तो आप अपने सबसे बड़े शत्रु हैं। यह आपको ही करना है।

इसलिए जीवन मुक्ति की पहली तकनीक है अपने जीवन में वह बदलना जो बदलने की जरूरत है - अपनी आंतरिक शक्ति से।

शक्ति - छोटे परिवर्तन लाने की

एक और बात, साधारण चीज़ें भी यदि आप जीवन में बदलेंगे, तो बहुत फर्क पड़ेगा। आप समझिए, आपको जीवन में साधारण बदलाव लाने की शक्ति के बारे में पता नहीं है। यदि आप प्रतिदिन साधारण चीज़ें, छोटी-छोटी चीज़ें बदलेंगे, धीरे-धीरे एक-दो वर्ष में महान परिवर्तन देखेंगे।

अचानक, आप इन छोटे परिवर्तनों का सामूहिक प्रभाव देखेंगे। कुछ समय बीत जाने पर यह एक बड़े परिवर्तन का रूप ले लेगा। किन्तु, हम अधिकतर छोटे बदलावों का आदर नहीं करते। हमें महान परिवर्तन तत्काल चाहिए। पर हमारे पास उसके

लिए तीव्रता नहीं होती। एक ही विकल्प रह जाता है, अपनी शक्ति से वह बदले जो बदला जा सकता है।

लोग अक्सर शिकायत करते हैं, ''नहीं स्वामीजी, मैं बदलना चाहता हूँ, किन्तु मैं धूम्रपान व मदिरा पान छोड़ नहीं सकता। मैं अपने आपको बदल नहीं सकता।''

आप समझिए, कि यह सब शायद आप बदल सकें या न बदल सकें क्योंकि ये आपके जीवन का भाग बन चुके हैं। पर ऐसा कुछ है जो आप अभी बदल सकते हैं, इसे मैं ज्ञानबोध का बदलाव कहता हूँ। यह अचानक ज्ञानबोध का बदलाव है। यह होने के लिए आपको अपनी समझ को बदलना होगा।

अपने बारे में अपनी समझ बदलिए, अपने जीवन तथा संसार के बारे में भी। आपको और कुछ नहीं करना है। यह बहुत सरल दिखता है किन्तु यदि आचरण में लिया तो यह महान रूपांतरण को जन्म देगा। फिर ज्ञान बोध का बदलाव आसानी से हो सकेगा।

देखिए, जब भी मैं 'शक्ति' शब्द उपयोग करता हूँ, जो बदल सकता है, वह बदलने की शक्ति, तो मेरा मतलब है कि

जिस प्रकार आप विचार करते हैं वह बदलिए। जब भी मैं लोगों से बदलने के लिए कहता हूँ, वे धूम्रपान और मदिरा छोड़ने का प्रयत्न करने लगते हैं। वे शुरुआत ही गलत दृष्टिकोण से करते हैं। वे संघर्ष करते हैं धूम्रपान या मदिरा या कोई और दृढ़ आदत छोड़ने के लिए। यह प्रयत्न असफल ही रहेगा।

आपको अपनी विचारधारा या समझ बदलनी है। आपके पास कई मंतव्य हैं, कई समझ हैं इस संसार के बारे में जो आपको तथा दूसरों को कई बार विचलित करती हैं। पहले उन्हें बदलें।

वास्तव में, यदि आप अपने विचार करने का तरीका बदलते हैं आपकी आदतें भी स्वतः बदल जाएँगी। यदि वे न भी बदलें, कोई बात नहीं। मैं आपको स्वच्छंदता से कुछ भी करने की अनुमति नहीं दे रहा हूँ। नहीं ! यदि आप अपने विचार बदलने की शुरुआत करते हैं, आपकी कई आदतें स्वतः छूट जाएँगीं। आप स्वतः बदल जाएँगे। आप देखेंगे कि आपका सम्पूर्ण जीवन बदल गया है। आपकी समझ, आपका विचार करने का ढंग, सब कुछ बदल जाएगा। आप अपने भीतर के सॉफ्टवेअर को बदल सकते हैं। आप अधिक स्पष्टता तथा समझ उत्पन्न कर सकते हैं।

धर्म - ब्रह्माण्ड का नियम

आप एक और सत्य समझिए - धर्म ! धर्म सृष्टि की कार्यप्रणाली के प्रति वैद्य राय है। धर्म एक विश्वास प्रणाली नहीं है। यदि आप एक वकील से बात करेंगे, आपको देश की कार्यप्रणाली के विषय में कुछ ज्ञात होगा। इसी प्रकार यदि आप एक आध्यात्मिक व्यक्ति के पास जाएँगे, जिसने सृष्टि के प्रति प्रेम अनुभव किया है, और उससे बात करेंगे, उससे संबंध बनाएँगे और विचार ग्रहण करेंगे, आपको ज्ञात होगा कि सृष्टि कैसे कार्यान्वित होती है।

मैं जो कहता हूँ वह ब्रह्माण्ड की वैद्य राय है। इसी को मैं धर्म कहता हूँ। इसी प्रकार धर्म को अंत:करण में उतारना, केवल कुछ तथ्यों पर विश्वास करना नहीं है। यह जानना कि वास्तव में ब्रह्माण्ड किस प्रकार चलता है, यह जानना कि प्रकृति के नियम क्या हैं, यही धर्म है। आप स्पष्ट होइए कि यदि आप विश्वास करते हैं कि आपने आज कुछ ग़लत किया, इसलिए कल आपके साथ भी बुरा होगा, यह धर्म नहीं है।

जो हो रहा है उससे सम्बन्ध अनुभव करना, उसको अपने

भीतर उतारना, व समझना ही धर्म है। आप अपने संकुचित तर्क से आज शायद यह न समझ पाएँ, किन्तु जब आप अपने तर्क को विकसित करेंगे धर्म को समझने के लिए आपके मन का दृष्टिकोण बदल जाएगा। ज्ञानबोध से परिवर्तन आसान हो जाएगा।

एक महत्वपूर्ण बात आपको जाननी है कि जब ज्ञान बोध परिवर्तन होगा, तब आपका दृष्टिकोण बदलेगा, आपके मस्तिष्क के गैर यांत्रिक भाग जाग्रत हो जाएँगे।

आपके जन्म के क्षण से, आपके मस्तिष्क में यांत्रिक भाग कार्यान्वित होते हैं - केवल इसलिए कि आप एक मनुष्य हैं। किन्तु जब आप ब्रह्माण्ड का धर्म समझने लगते हैं, महान सत्य, आपके मस्तिष्क के गैर यांत्रिक भाग जाग्रत हो जाएँगे। इसीको दूसरा जन्म होना कहते हैं - द्विजा, पुनर्जन्म। इसीलिए भारतीय संस्कृति में आप द्विजा कहलाते हैं जब आपको आध्यात्म में दीक्षा प्राप्त होती है। इसका अर्थ है कि आप ब्रह्माण्ड का धर्म समझने लगते हैं। आपकी विचारधारा नई हो जाती है। वह जानवरों की तरह भय और लोभ के आधार पर नहीं होती।

जानवरों को विचार करने की आवश्यकता नहीं होती

क्योंकि भय और लोभ के आधार पर जीते हैं। यदि आप केवल भय और लोभ के आधार पर कार्य करते हैं तो आपके मस्तिष्क के यांत्रिक भाग ही पर्याप्त हैं। किन्तु यदि आप भय और लोभ से आगे बढ़ना चाहते हैं, आपको अपने मस्तिष्क के गैर यांत्रिक भागों को जाग्रत करना होगा। अपने मस्तिष्क के गैर यांत्रिक भागों को जाग्रत करना ही कुडलिनी जाग्रत करना है।

आदतों के गूढ़ रहस्य :

लोग अक्सर मुझसे पूछते हैं कि केवल समझ बदल लेने से ऊर्जा कैसे जाग्रत हो सकती है। देखिए, आपके प्रतिदिन के जीवन में यदि आपको सिखाया गया है कि आप इतने बजे थकान अनुभव करेंगे, तो आप उस समय थकान अवश्य अनुभव करेंगे। आप थकान अनुभव करेंगे यदि आपने पूरे दिन कुछ काम न किया हो फिर भी।

उदाहरणतः सोचिए, कि आपको सुबह ९:३० बजे निराशाजनक विचार सताने लगते हैं यह सोचकर कि आपको ऑफिस जाना है। तब आप देखेंगे कि रविवार के दिन भी जब आपको आफिस नहीं जाना है, आपका मन उदास होगा। आप

निराशा का अनुभव करेंगे। अचानक आप स्वयं से कहेंगे, "अरे, आज तो रविवार है, आज मुझे ऑफिस नहीं जाना है, आराम करो!" किन्तु तब भी आपके मन की उदासी ठीक नहीं होगी। आप फिर भी उदास मन तथा निराशानजक विचारों के साथ ही रहेंगे।

आपका मानसिक स्वास्थ्य आपकी कुंडलिनी जाग्रत होने से जुड़ा हुआ है। तो जब आप शक्ति का उपयोग जो बदल सकता है उसे बदलने में व अपनी समझ बदलने में करेंगे, आप अपने भीतर एक प्रचंड ऊर्जा जाग्रत करेंगे।

पतांजलि कहते हैं, कि यदि आप किसी भी एक आदत से लड़ेंगे, कोई भी आदत, तो आपके भीतर एक प्रचंड ऊर्जा उत्पन्न होगी। आदत के कारण ऊर्जा उपयोग होती है जो अनावश्यक भी है और गलत मार्ग की ओर भी है। जब आप एक आदत तोड़ते हैं, जैसे साधारण कॉफी पीने की आदत आप अपने भीतर एक ऊर्जा उत्पन्न करते हैं। इसीलिए हमारी परम्परा में व्रत रखे जाते थे, तथा रात भर जागरण किया जाता था। यह हमारी आदत तोड़ने के लिए तथा ऊर्जा उत्पन्न करने के लिए ही था।

आप पूछ सकते हैं, कि आदत क्या है? यत्रवत जीना,

बिना जागरुकता को उस क्षण में लाए, इसीको आदत कहते हैं। आपका सम्पूर्ण जीवन केवल दो भागों का बना है, एक है आदत और दूसरा ध्यान। जो भी आप बिना जागरुकता के करते हैं वह आदत है। आप जो कुछ जागरुकता के साथ करते हैं वह ध्यान है।

गाड़ी चलाना भी आदत है। आपको यह जानकर आश्चर्य होगा। आप सोचेंगे, कि गाड़ी चलाना एक आदत कैसे हो सकती है? जब आप अपने ऑफिस जाने के लिए ड्राइव करते हैं, अपने आप को देखिए। आप कार शुरू करते हैं, आधा घंटा कार चलाते हैं, और जब आप ऑफिस पहुँचते हैं और कार पार्क करते हैं आपको याद आता है कि आप ड्राइव करके ऑफिस पहुँच चुके हैं। इस अंतराल में आपने कुछ २००-३०० निर्णय लिए होंगे, दाएँ मुड़ने, बाएँ मुड़ना, सिग्नल पर रुकना इत्यादि, किन्तु जब आप ऑफिस पहुँचते हैं तभी आपको ध्यान आता है आप ड्राइव कर रहे थे।

आपकी ड्राइविंग एक आदत बन चुकी है। आपके जीवन का जो भाग ध्यानपूर्ण नहीं है, वह आदत है। इसका अर्थ यह है कि इस क्षण तक हमारा अधिकतर जीवन एक आदत था - एक आदत

- निरंतर होने वाली आदत।

अपनी आदतों में सजगता लाइए। सजगता लाना ही अपने जीवन में बदलाव लाना है जहाँ उसकी आवश्यकता है, अपनी शक्ति का उपयोग करना जहाँ इसकी आवश्यकता है, वहाँ बदलाव लाना, इसीको मैं पहली तकनीक कहता हूँ, पहली विधि। सरल चीज़ें बदलने का प्रयत्न कीजिए, यदि आप बदल सकते हैं तो। निरंतर बदलाव लाइए। यह जीवन मुक्ति का पहला भाग है, जीवन मुक्ति प्राप्त करने की पहली तकनीक।

दूसरी तकनीक है, जो आप नहीं बदल सकते, उसको स्वीकारना।

अब बड़ा प्रश्न यह है कि सीमा रेखा कहाँ है? मैं क्या बदल सकता हूँ और क्या नहीं?

पहले मुझे स्वीकृति की व्याख्या करने दीजिए। फिर इस प्रश्न का उत्तर स्वतः ही मिल जाएगा।

बुद्धि - स्वीकार करने की बुद्धिमत्ता

पहले मैंने कहा शक्ति और ऊर्जा का उपयोग जो बदल सकता है वो बदलने के लिए। अब मैं कहता हूँ बुद्धि का उपयोग

करो, जो नहीं बदल सकता उसे स्वीकार करने के लिए। जीवन की कई चीज़े बदली नहीं जा सकती, जैसे मृत्यु। बुद्धि ही बुद्धिमत्ता है जो नहीं बदल सकता उसको पूर्णतः स्वीकार करने की।

शक्ति से बदलें या बुद्धि से स्वीकार करें

अब बड़ा प्रश्न यह खड़ा होता है कि जब मेरे जीवन में कोई परिस्थिति आएगी, तो मैं कैसे जानूँगा कि इसमें शक्ति का उपयोग करके बदलाव लाना है या बुद्धि का उपयोग करके इसे स्वीकारना है? इसका माप क्या है?

मैं आपको एक सरल माप बताता हूँ जिससे आपको ज्ञात होगा कि आप अपनी ऊर्जा व्यर्थ कर रहे हैं बदलने के लिए, अथवा आप सरलता से जी रहे हैं, उन चीज़ों को स्वीकार करके जो बदल नहीं सकती। यह माप बहुत महत्वपूर्ण है।

सुबह सवेरे, जब आप सोकर उठते हैं तथा हिलना-डुलना शुरु करते हैं, जब आप गूढ़ निद्रा में से जागकर जाग्रत अवस्था में आते हैं, यदि यह क्रिया गूढ़ निद्रा से जागकर जाग्रत अवस्था में आने वाला परिवर्तन सहज है, कृपया समझिए कि

आपका जीवन बहुत सरल ढंग से व्यतीत हो रहा है।

जो स्वीकारना है आप उसे स्वीकार कर रहे हैं तथा जो बदलना है आप उसे बदल रहे हैं। आप संघर्ष नहीं कर रहे हैं। यदि परिवर्तन परेशान करता है, तो समझिए कि आपको अब अधिक स्वीकार करने की आवश्यकता है। आपको शक्ति का उपयोग नहीं करना है। अब आपको केवल स्वीकारना है।

मैं इसे और अधिक स्पष्ट करता हूँ। यह एक गहरा, सूक्ष्म व रहस्यमय विषय है। मैं कह सकता हूँ कि यह एक व्यवहारिक मुद्दा है। प्रातः जब आप गूढ़ निद्रा से जाग्रत अवस्था में आते हैं, जागने के बाद आपके मन में इन दोनों में से कोई एक भावना उत्पन्न होगी। कभी जब आप जागेंगे आप सोचेंगे, ''निद्रा एक आरामदेह अवस्था है।'' या आप सोचेंगे, ''हे ईश्वर ! इतना बुरा स्वप्न ! यह तो एक यातना ही था। मैं खुश हूँ कि मैं जाग गया। खासकर जब आप कोई बुरा सपना देखते हैं, आप कहेंगे, ''हे ईश्वर ! मेरी हालत तो बहुत खराब थी, मैं जागकर खुश हूँ।''

यदि आपको लगता है कि गूढ़ निद्रा या सुषुप्ति में तथा जाग्रत अवस्था दोनों में आप चैन व आराम अनुभव करते हैं, कुछ

करने की आवश्यकता नहीं है। आप जीवन में सही दिशा पर हैं। आप उचित शक्ति का उपयोग कर रहे हैं तथा उचित मात्रा में बुद्धि का उपयोग भी कर रहे हैं। आप जो बदल सकता है उसे बदल रहे हैं तथा जो नहीं बदल सकता उसे स्वीकार कर रहे हैं।

यदि आप जाग्रत अवस्था से अधिक जुड़े हुए हैं, खुश हैं तथा सुषुप्ति में मन में बेचैनी मेहसूस करते हैं, आपको ऊर्जा की आवश्यकता है अर्थात आपको कुछ चीज़ें बदलनी हैं।

कभी-कभी लोग आकर मुझसे शिकायत करते हैं, ''स्वामीजी, कल रात एक भूत मेरी छाती पर बैठ कर मेरा दम घोटने की कोशिश कर रहा था।''

आप समझो कि कोई भूत आपको परेशान नहीं कर सकता। आप किसी भी भूत से अधिक शक्तिशाली हैं। कई लोगों को मनोवैज्ञानिक समस्याओं की वजह से सुषुप्ति अवस्था में दम घुटने जैसी बेचैनी महसूस होती है। इसीलिए वे कहते हैं कि कोई भूत उनका दम घोंट रहा है। यदि आपको सुषुप्ति में बेचैनी होती है और जागने पर सुकून मेहसूस होता है, यदि आप जाग्रत अवस्था में अधिक सुखी होते हैं और सुषुप्ति में बेचैनी महसूस करते हैं,

आप स्पष्टता से समझिए कि आपको अपने जीवन में कई चीज़ें बदलनी हैं। आपको अपनी शक्ति उपयोग करनी है, बुद्धि नहीं। आपको कुछ बदलना है, अभी।

यदि आप सुषुप्ति अवस्था में शांति का अनुभव करते हैं तथा जैसे ही जागते हैं, आप बेचैन हो जाते हैं, तनावपूर्ण हो जाते हैं तो समझिए कि आपको अपनी बद्धिमत्ता का उपयोग करना है। आपको कुछ बदलना नहीं है। आपको केवल शांत होकर उसे स्वीकारना है जो बदला नहीं जा सकता।

खासकर पश्चिमी देशों में, कहा जाता है कि ८५ प्रतिशत हार्ट अटैक प्रातःकाल में होते हैं। वे इन्हें सोमवार सुबह की निराशा कहते हैं। यह तनाव की वजह से होता है और बेचैनी और घबराहट का रूप ले लेता है जब मनुष्य प्रातः जागता है। अब आवश्यकता है बुद्धि का प्रयोग करने की। हमें अब कुछ बदलना नहीं है। हमें शांत रहना सीखना है।

यही वह माप है जिससे पता चलता है कि आपको कुछ बदलना है या शांति के साथ है उसे स्वीकार करना है। जब आप जागते हो, अपने आप को निहारो और देखो कि आप क्या अनुभव

करते हो? आप यह पता कर सकते हैं कि आप सुषुप्ति में अधिक शांत हैं या जाग्रत अवस्था में। यह बहुत प्रामाणित सूत्र है यह जानने के लिए कि आपको शक्ति का उपयोग करना है या बुद्धि का, बुद्धिमत्ता का। किसी भी आध्यात्मिक जिज्ञासु का संघर्ष इन्हीं दो विचारों के बीच होता है।

कई लोग मुझसे अपनी समस्याएँ बाँटने के बाद पूछते हैं, ''स्वामीजी, यह मेरी परिस्थिति है। क्या मैं इसे ईश्वर की इच्छा मानकर स्वीकार कर लूँ या इस परिस्थिति से लड़ूँ। बताइए, स्वामीजी।''

आप यह समझिए कि मैं केवल तकनीक दे सकता हूँ। समस्या का हल तो आपको निकालना है।

प्रतिदिन सुबह स्वयं को जाँचो। यदि आप जागकर अधिक तनाव में हैं तो आप अत्यधिक लड़ रहे हैं। आपको बुद्धिमत्ता का उपयोग करना है। शांत होकर परिस्थित को स्वीकार कीजिए।

यदि आप सुषुप्ति में अधिक तनाव मेहसूस करते हैं, अवचेतन में बेचैनी मेहसूस करते हैं, आपको स्वीकार करने की

आवश्यकता नहीं, आपको संघर्ष के लिए तैयार रहना है। अपने जीवन में चाज़ें बदलें। इसी एक तकनीक से आप २४ घंटों के भीतर यह निर्णय ले सकते हैं कि आपको जीवन के साथ संघर्ष करना है या उसे स्वीकार करना है।

एक और बात, मैं जो कह रहा हूँ उसके लिए मैं जिम्मेदार हूँ। यह तकनीक मैंने स्वयं पर ही नहीं अपने हजारों शिष्यों पर आजमाई है। यह सिद्ध हो चुकी है। यही वह तरीका है जानने का कि आपको जीवन में परिस्थितियों से लड़ना है या उन्हें स्वीकार करना है।

जब कोई समस्या हो, आप उसके विचार के साथ सो जाइये। अगली सुबह ध्यान से देखिए कि आप क्या महसूस कर रहे हैं। यदि आप बेचैन हैं तो समय आ गया है कि आप संघर्ष करें और बदलाव लाएँ। यदि जागने के बाद आप बेचैनी महसूस करते हैं, तनाव महसूस करते हैं, तो आपको शांति की आवश्यकता है, अपनी बुद्धि का उपयोग करने की आवश्यकता है।

समझिए कि आपकी बुद्धिमत्ता आप सोचते हैं उससे अधिक बुद्धिमान है।

आशा से कहीं बेहतर।

आपके जीवन में ऐसी कई चीज़ें हैं जिन्हें आप बदल नहीं सकते। वे जैसी हैं आपको उन्हें स्वीकार करना है। जब आप उन्हें पूर्णरूप से स्वीकार कर लेंगे, आप उनके आगे निकल जाएँगे।

यह कोई भी समस्या या बाधा हो सकती है। आप उसे स्वीकार करके उसके आगे निकल सकते हैं। आप कई समस्याओं से आगे निकल सकते हैं केवल उन्हें स्वीकार करके जो लोग आपसे लड़ने आते हैं वे भी आपसे लड़ने का जोश खो देते हैं जब आप उन्हें स्वीकार कर लेते हैं। वे सोचेंगे ''इस व्यक्ति से लड़ने का क्या फायदा?

आप यह समझिए कि यदि आप बहुत अच्छे हैं, आपकी कोई बेइज्जती नहीं कर सकता। आपकी उपेक्षा भी कोई नहीं कर सकता। यही सबसे महत्वपूर्ण सूत्र है। आप यदि बहुत अच्छे हैं आपको कोई नज़र अन्दाज नहीं कर सकता या आपका अनादर नहीं कर सकता। समस्या यह है कि हममें इतना धीरज नहीं है कि हम बहुत अच्छे बनें।

इसलिए आप शिकायत करने लगते हैं, ''नहीं स्वामीजी,

यह कलियुग है, इसलिए अच्छे लोगों को पीड़ित होना पड़ता है और बुरे लोग सुख से जीते हैं।''

आप फिकर न करें। ब्रह्माण्ड दुखदायी नहीं है। वह अब भी धर्म के अनुसार ही चलता है। यह कलयुग नहीं है। कलियुग केवल आपके आपके मन में है। कलियुग केवल आपका अहंकार है। कलियुग और कुछ नहीं केवल सत्य को समझने की आपकी अधीरता है।

हम वास्तव में अपनी पीड़ा से सुख प्राप्त करते हैं क्योंकि एक तरह से यह हमारे अहंकार को और दृढ़ बनाती हैं। हमारे अहम् को लगता है कि हम कई समस्याओं को अपने कंधो पर ढो कर उसकी सहायता कर रहे हैं। इसीलिए हम पीड़ित होते रहते हैं। किन्तु हम इस बारे में अपने आपको दोषी मानते हैं। तो फिर हम क्या करते हैं? हम समस्त विश्व को दोषी ठहराते हैं। हम कहते हैं कि ईश्वर अच्छे लोगों को दण्ड देता है तथा बुरे लोगों को सुखी करता है।

आप ब्रह्माण्ड की परिपूर्णता हो

समझिए, कि ब्रह्माण्ड आपके द्वारा परिपूर्णता प्राप्त कर

रहा है। आप ब्रह्माण्ड का एक चमत्कार हैं, आप एक अकस्मात नहीं है। हम हमेशा सोचते हैं कि हम एक अकस्मात हैं, और ब्रह्माण्ड हमें दुख पहुँचा रहा है। नहीं ! ब्रह्माण्ड दुखदायी नहीं है। ईश्वर आपको सज़ा नहीं देता।

कई लोग मुझसे कहते हैं, ''नहीं स्वामीजी, आपको पता नहीं है! ईश्वर मुझे सज़ा दे रहे हैं।''

कृपया समझिए, कि ईश्वर इतना नहीं गिर गया है कि आपको सज़ा दे, तथा आप इतना ऊपर नहीं उठे कि ईश्वर की सज़ा प्राप्त कर सकें। आप हमेशा धर्म की अवहेलना करते हैं।

आप कह सकते हैं, ''नहीं स्वामीजी, आप नहीं जानते! यह कलियुग है। धर्म संसार में कार्यरत नहीं है। इतिहास कहता है, यह पुराण कहता है, भागवत में लिखा है, यह सूत्र कहता है कि यह कलियुग है। जीवन ऐसा ही होगा।''

आप स्पष्ट रहें, ''कलियुग जैसी कोई चीज है ही नहीं। मैं कहता हूँ कि जो मैं बोल रहा हूँ उसके लिए मैं जिम्मेदार हूँ। मैं जानता हूँ जो मैं कह रहा हूँ। कलियुग जैसी कोई चीज़ नहीं है। सत्य को न पहचानने की आपकी अधीरता है। यदि आप सत्य में

थोड़ा और गहरे जाएँगे, आप पाएँगे कि हर जगह धर्म ही प्रचलित है।

यह वास्तव में सत्य का युग है। जब आप सतही स्तर पर जीते हैं आप चीज़ों को गहराई से महसूस नहीं करते और सोचते हैं कि संसार तो कलियुग है। इसलिए आप उसी प्रकार के लोगों को अपनी ओर आकर्षित करते हैं। आप उसी प्रकार के मित्र अपनी ओर आकर्षित करते हैं। आप उसी प्रकार के सम्बन्ध अपनी ओर आकर्षित करते हैं, तथा आप उसी तरह की परिस्थितियाँ अपनी ओर आकर्षित करते हैं। आप इस प्रकार कलियुग में जीते हैं।

सही लोगों को आकर्षित करना

वास्तव में आप जिस प्रकार की चेतना में जीएँगे, आप उसी प्रकार के लोगों को अपनी ओर आकर्षित करेंगे। यदि आप थोड़ा गहराई से ध्यान देंगे, यदि आप धीरज से वास्तविकता तथा सच्चाई समझेंगे, अचानक आप जानेंगे कि यह वास्तव में सत्य युग है। सारे महान गुरु अब भी जी रहे हैं। यह सत्य युग है। धर्म अब भी कार्यान्वित है।

लोग पूछते हैं, ''आपका कहने का क्या तात्पर्य है? इतना

आतंक फैला हुआ है, इतनी गरीबी है, इतने युद्ध चल रहे हैं। आप यह कैसे कह सकते हैं कि यह सत्य युग है?

क्या आप समझते हैं जब कृष्ण थे तब युद्ध नहीं थे? जब राम थे तब गरीब नहीं थी। नहीं ! समझिए। राम के समय में भी संसार के कुछ भागों में लोग कलियुग में जी रहे थे। उसी प्रकार, अब भी कई लोग सत्य युग में जी रहे हैं।

सत्ययुग और कलियुग कालचक्र का समय नहीं है। यह एक व्यक्तिगत फैसला है। यदि आप चाहें तो आप अभी सत्ययुग में रह सकते हैं। यदि आप फैसला लें कि आज से आप अपने मन का दृष्टिकोण बदल देंगे तब स्वतः ही आप सही परिस्थितियाँ और मित्र अपने जीवन में आकर्षित करेंगे।

किन्तु आप अपने जीवन में देख सकते हैं, यदि आप निरंतर उदास हैं, यदि आप निरंतर अपने प्रति हीन भावना का अनुभव करेंगे, तो आप ऐसे ही मित्र तथा सम्बन्ध आकर्षित करेंगे, जो आपका जीवन अधिक उदास बनाएँगे। आप देखेंगे कि आप निरंतर ऐसे लोगों को आकर्षित करेंगे जो आपको इस्तेमाल करेंगे क्योंकि आप उनके साथ बहुत अच्छा महसूस करेंगे। यदि वे

आपको परेशान करेंगे, फिर भी आप यह भूल जाएँगे और फिर से उनसे सम्बन्ध बनाएँगे।

आप कहेंगे, ''स्वामीजी, सब ठीक है। वह एक अच्छा इन्सान है। वह दिल का अच्छा है।''

मुझे पता नहीं वे क्या कहना चाहते हैं जब वे कहते हैं कि ''वह उन्हें परेशान करता है, पर फिर भी दिल का अच्छा है।'' उनकी अपनी तकनीकी भाषा है, जो हो रहा है उसे प्रामाणित करने के लिए। आप बुरे सम्बन्ध तथा बुरे लोगों को अपनी ओर आकर्षित करते हैं क्योंकि आप उसी स्तर की चेतना में जीते हैं।

इसलिए, आप स्पष्ट रहिए कि जिस क्षण आप समझ जाएँगे कि संसार धर्म से ही चल रहा है, यह सत्य युग है। आप अचानक ऐसे लोगों को अपने जीवन में आकर्षित करेंगे, जो सत्य युग में विचरण करते हैं। आप अपने पास एक आनन्दमय गुट की रचना करेंगे। तभी आप देखेंगे कि आप सत्य युग में ही हैं।

सत्य युग में प्रवेश करने के लिए, आपको उसकी रचना नहीं करनी है। आपको केवल उसके साथ अपना सम्बन्ध बनाना है, बस! अपने छः फुट के आकार में जो आपकी त्वचा के भीतर

है, उसे सत्य युग बनाइए। आप देखेंगे कि जो आपकी त्वचा के बाहर है, वह भी सत्य युग बन जाएगा। और कुछ करने की आवश्यकता नहीं है।

आपको सारा संसार बदलने की आवश्यकता नहीं है। आपको हर नगर में सत्य युग के बारे में भाषण देने की आवश्यकता नहीं है। आपको यह कहने की आवश्यकता नहीं है कि ''पहले समस्त संसार को सत्ययुग बनने दो। तभी मैं सत्ययुग में प्रवेश करूँगा।'' नहीं! केवल अपने अंतःकरण को सत्य युग में परिवर्तित कर दीजिए। अचानक उसी प्रकार के डीवीडी आप तक पहुँचेंगे, उसी प्रकार की वेब साइट्स आप तक पहुँचेंगी, उसी प्रकार के समाचार पत्र आप तक पहुँचेंगे और उसी प्रकार की चीजें आप तक पहुँचेंगी। शेष सब चीजों का महत्व आपके जीवन में घट जाएगा। अचानक आप दूसरी चीजों में से अपनी रुची खो देंगे।

अपने पूरे जीवन काल में, मैं कभी भी सिनेमा देखने नहीं गया। लोग मुझसे पूछते हैं, ''स्वामीजी, आपने कालेज में भी कोई फिल्म कैसे नहीं देखी?''

मैं उन्हें कहता हूँ, ''मुझे कभी भी ऐसा नहीं लगा कि वे मेरे जीवन का भाग हैं। ''मैं कोई बूढ़ा व्यक्ति नहीं हूँ, जो कुछ साठ वर्ष पहले यवा था, या उससे भी पहले। मैं केवल ३२ वर्ष का हूँ। मेरी कभी भी टेलीवीजन तथा सिनेमा में रुचि नहीं रही है। ये कभी भी मेरे जीवन का हिस्सा नहीं बने।

लोग मुझसे पूछते हैं, ''यह असम्भव है। टेलीवीज़न तथा सिनेमा से प्रभावित हुए बिना कोई कैसे जी सकता है।''

मैं बस ऐसा ही हूँ।

वे कहते हैं, नहीं आप तो आत्मज्ञानी हैं तथा अलग एवं अद्वितीय हैं। किन्तु आत्मज्ञान प्राप्त करने के पूर्व भी यह सब मेरे जीवन का हिस्सा नहीं था।

इसलिए आप समझिए, यदि आप सत्य-युग में प्रवेश करेंगे, यदि आप समझेंगे कि जो होता है वह धर्म से ही प्रचलित है, आप समझ पाएँगे कि ब्रह्माण्ड दुखदायी नहीं है।

आप स्वतः अपनी ओर सही लोग तथा सही चीजें आकर्षित करने लगेंगे। आपका सम्पूर्ण संसार बदल जाएगा। यह एक सीधा, सरल, दृढ़, सच्चा एवं अनुभव किया हुआ सच है। मैं

यह नहीं कह रहा कि अपना अंतःकरण आज बदल दो और आपका वातावरण बारह वर्ष के बाद बदलेगा। नहीं, मैं कह रहा हूँ, आप अभी बदलो, उसका परिणाम इसी पल देख पाओगे। मैं किसी सिद्धान्त का प्रस्ताव नहीं रख रहा। मैं जानता हूँ, जो मैं कह रहा हूँ। मैं अपने शब्दों के लिए जिम्मेदार हूँ।

देखिए, कई प्रकार के मनुष्य होते हैं। हमेशा आलोचक भी मिलेंगे जो बैठकर आलोचना करेंगे। वे कहेंगे, ''नहीं, यह स्वामीजी क्या कह रहे हैं? वे केवल मीठी बाते कर रहे हैं तथा परी कथाएँ सुना रहे हैं। मैंने सब अनुभव कर लिया है, मैंने इन सब चीजों के बारे में बहुत पहले पढ़ लिया है। मैंने इन सब बातों के बारे में बहुत सुना है। यह सब यथार्थ में करने लायक सच नहीं है।

देखिए, आपने इन सब बातों के बारे में बहुत कुछ सुन रखा है, किन्तु क्या आपने उसका अभ्यास किया है? नहीं, आपने केवल पढ़ा है। आप निष्कर्ष पर पहुँच जाते हैं, कुछ कहानियाँ सुनकर। और वैसे भी कुछ लोग हमेशा ऐसे होंगे जो आप जो भी कहेंगे उसके विरुद्ध बोलेंगे।

एक छोटी कहानी :

एक गाँव में, एक व्यक्ति था, जिसे पूरा गाँव मूर्ख कहता था। एक बार वहाँ से एक आत्मज्ञानी गुरु जा रहे थे।

वह व्यक्ति उन गुरु के पास जाकर बोला : ''सारा गाँव मेरा मजाक उड़ाता है, ''कि मैं मूर्ख हूँ। कोई मेरी इज्जत नहीं करता। छोटे बच्चे भी मुझपर पत्थर फेंकते हैं तथा मुझे बेवकूफ कहते हैं। कृपया मैं बुद्धिमान दिखूँ ऐसा कुछ कीजिए।

गुरु ने कहा, ''ठीक है, चिंता मत करो, मैं तुम्हें एक सरल उपाय बताता हूँ। एक सप्ताह तक इसका अनुसरण करोगे तो तुम बुद्धिमान लगने लगोगे तथा लोगों से आदर भी प्राप्त करोगे।

वह व्यक्ति आश्चर्य चकित हो गया, ''क्या ? एक सप्ताह में? पूरा गाँव मेरा आदर करेगा। वह भी केवल एक सप्ताह में। आप बताइए मैं क्या करूँ, यदि मुझे सर के बल भी खड़ा रहना पड़ेगा, मैं करुँगा।''

गुरु ने कहा, ''तुमको सर के बल खड़े होने की आवश्यकता नहीं है। यह बहुत कठिन नहीं है। आप एक ही काम करो, निरंतर जो आप देखो उसकी आलोचना करो। और कुछ

नहीं करना है। यदि कोई कहता है, कितना सुन्दर चाँद है।'' आप पूछिए, ''इसमें क्या बड़ी बात है?, इसमें तो कई काले दाग हैं।'' यदि कोई कहे, ''सुन्दर गुलाब'' आप उसकी आलोचना करते हुए कहो कि यह कैसी सुन्दरता है? इसमें इतने काँटे हैं। निरंतर आलोचना करते रहो। और कुछ करने की आवश्यकता नहीं है।

वह व्यक्ति मान गया, और इस बात का धर्म की भाँति आचरण करने लगा। कुछ दिन पश्चात् गुरु फिर से उस गाँव में आए। वे अपनी यात्रा के पश्चात् वापस जा रहे थे। उन्होंने उस व्यक्ति को नीम के पेड़ के नीचे बैठे देखा। पूरा गाँव उसके चरणों में बैठकर उपदेश सुन रहा था। जब गुरु वहाँ पहुँचे, उसने उन्हें देखा।

गुरु ने कहा, ''मैं तुमसे बात करना चाहता हूँ।'' व्यक्ति बोला, ''मैं आपको उपदेश के बाद मिलूँगा।

जब सब लोग चले गए, व्यक्ति गुरु के चरणों में गिर पड़ा और बोला, आपके प्रस्ताव ने तो चमत्कार कर दिया। मैंने हर चीज़ की आलोचना करना शुरु कर दिया। मैं हर चीज को बुरा-भला कहने लगा। कुछ दिनों पश्चात् लोग यह यकीन करने लगे कि

मैं बहुत बुद्धिमान हूँ। अब इस गाँव में मेरा बहुत आदर है।''

केवल इतना करना ही पर्याप्त है। बुद्धिमान लगने के लिए, आपको हर चीज की निरंतर आलोचना करनी है। और कुछ करने की आवश्यकता नहीं है। ऐसे भी लोग हैं जो आलोचना करके ही प्रसिद्ध हो जाते हैं। वे किसी भी चीज की रचना नहीं कर सकते, किन्तु वे कुछ मिटा अवश्य सकते हैं, उसकी निरंतर आलोचना करके। कई बार जब लोग मेरी आलोचना करते हैं, मेरे नज़दीकी लोगों को यह अच्छा नहीं लगता, ''स्वामी जी, इस व्यक्ति ने आपकी आलोचना की, इसे दण्ड दीजिए। इसने आपका अनादर किया है।''

मैं उनसे कहता हूँ, ''इसको किसी दण्ड की आवश्यकता नहीं, वह स्वतः ही नर्क में है। इसको कुछ दण्ड देने की जरूरत नहीं है। जिस चेतना में वह जीवित है, वही उसका सबसे बड़ा दण्ड है। उसे एक अलग नर्क में जाने की आवश्यकता नहीं है।''

यह समझिए, उसे अलग से नर्क जाने की आवश्यकता नहीं है। वह पहले से ही नर्क में है। आप समझिए, कि आप इतने भी बुद्धिशाली नहीं हैं कि आपके दो मन हों। एक मन जो दूसरों को

माप सके, तथा दूसरा मन जिसके साथ आप रह सकें। जब आप निरंतर दूसरों के प्रति दुर्व्यवहार करते हैं, आप भी अपने उसी भीतर मन के साथ जी रहे हैं। इसलिए आप निरंतर स्वयं के प्रति भी दुर्व्यवहार करेंगे। आप निरंतर अपनी आलोचना भी करेंगे। जो व्यक्ति दूसरों की आलोचना निरंतर करता है, वह स्वयं को भी निरंतर कष्ट दे रहा है। यही बुनियादी नियम है।

आप कह सकते हैं कि, ''नहीं स्वामीजी, मैं केवल दूसरों की आलोचना करता हूँ, अपनी नहीं। जब बात मुझ पर आएगी, यदि मैं गलतियाँ करूँगा, तो मैं अपना दृष्टिकोण बदल लूँगा।

स्वयं का तथा दूसरों का मूल्यांकन करने का एक ही माप:

आप समझिए, आप इतने बुद्धिमान नहीं हैं कि आपके दो मन हों, एक दूसरों का मापने के लिए। आप स्वयं का मूल्यांकन भी उसी प्रकार करेंगे जैसा आप दूसरों का करते हैं।

हम सोच सकते हैं, कि, ''नहीं, यदि दूसरे गलती करेंगे तो मैं आलोचना करूँगा, किन्तु यदि मैं वही गलती करूँगा, मैं स्वयं की आलोचना नहीं करूँगा।'' आप अपने जीवन पर गौर कीजिए, ''जब आप निरंतर दूसरों की आलोचना करेंगे, न चाहते

हुए भी आप वही दृष्टिकोण अपने भीतर उतार लेंगे। आप स्वयं को निरंतर मापते रहेंगे तथा स्वयं को दोषी ठहराकर हीन भावना से पीड़ित रहेंगे।

जो व्यक्ति स्वयं को स्वीकार करता है, वह किसी को भी स्वीकार करेगा। जो व्यक्ति निरंतर स्वयं को मापेगा, तथा अपनी आलोचना करेगा, वह दूसरों की भी निरंतर मापेगा व उनकी आलोचना करेगा।

इसलिए जब भी लोग इस तरह की बातें मुझे बताते हैं कि, ''उसने आपकी आलोचना की है, इसने आपका अनादर किया है, इसे कुछ कहिए कुछ दण्ड दीजिए।'' मैं कहता हूँ, ''चिन्ता मत करो। हमें उसे दण्ड देने की आवश्यकता नहीं है। वह स्वयं अब उस चेतना में है। वह पीड़ा सहन कर रहा है। उसे पर्याप्त दण्ड मिल रहा है।

आप समझिए, आप नकारात्मक व्यवहार करने के पश्चात् नर्क में नहीं पहुँचते। आप नकारात्मक व्यवहार करते हों क्योंकि आप नर्क में हो। वे लोग जो निरंतर आलोचना करते हैं, उनकी एक बड़ी समस्या है, वे कटुता बढ़ाते हैं। वे कभी भी रचनात्मक

नहीं होते। मैंने ऐसे कई व्यक्ति देखे हैं, वे इतने आलसी होते हैं कि वे केवल आलोचना करते हैं और कुछ नहीं। वे कलियुग में जीते हैं। वह जीने की सबसे बुरी स्थिति है।

यदि आप समझ लें कि धर्म अब भी जीवित है, संसार धर्म से ही चलता है, तब आप सत्य युग में जीते हैं। समय बीत जाने से संसार बदल नहीं गया। नहीं, जब आप यह समझेंगे, आप देखेंगे कि आपका अंतःकरण सत्य युग में परिवर्तित हो गया है। आप ऐसे ही मित्र आकर्षित करने लगेंगे, आपके इर्द-गिर्द उसी ऊर्जा की वस्तुएँ तथा वही चेतना जीवंत होगी - सत्य युग की चेतना।

समझिए, कि पहली तकनीक शक्ति का उपयोग है, जो बदलना है उसका बदलने के लिए। दूसरी तकनीक अपनी बुद्धि की अभिव्यक्ति है उसे स्वीकार करने के लिए जो बदल नहीं सकता।

तीसरी महत्वपूर्ण है युक्ति

युक्ति : युक्ति का अर्थ है वह स्पष्टता कि आप कितना भी बदलाव लाओ या स्वीकार करो किन्तु यह सब एक और स्वप्न है। यह समझो कि मैं आपको वेदान्त की गूढ़ समझ दे रहा हूँ। मैं

यह कह सकता हूँ कि सरल शब्दों में परम सत्य यह है कि भले ही आप चीज़ों को स्वीकार करें या बदलें आप स्वयं कितना ही बदलें या स्वयं को स्वीकार करें सम्पूर्ण सृष्टि एक निरंतर बदलता हुआ स्वप्न है। उसके लिए कोई माप नहीं है। यह सब सम्पूर्णतः एक बदलता हुआ स्वप्न है।

अब मैं यह पूरी बात एक वाक्य में बताता हूँ, आपको संघर्ष करने की आवश्यकता नहीं है। मेरे समझने में तो यही परम सत्य है, जिसे आप जैन या अद्वैत भी कहते हैं, परम सत्य यही है। आप कुछ भी बदल लें किन्तु यह सब एक निरंतर बदलने वाला स्वप्न ही है।

यदि आप यह सत्य समझ जाएँ कि आप कितना भी बदलें यह सब एक निरंतर बदलने वाला स्वप्न ही है, अचानक आप देखेंगे कि आप बंधनविमुक्त हैं। आप जीवन के प्रति अपने अनचाहे विचारों से असंबंधित हैं। आप अपने भीतर एक अथाह शांति अनुभव करेंगे।

लोग मुझसे पूछते हैं कि, ''यदि सब कुछ एक बदलता हुआ स्वप्न है तो क्या मैं वह सब कुछ कर सकता हूँ जो मैं चाहूँ?''

जब आप इस महान सत्य को अपने भीतर उतार पाओगे कि संसार एक बदलता हुआ स्वप्न है, आप वह नहीं कर पाएँगे जो आप चाहते हैं। आप वही करेंगे, जो सृष्टि आपसे करवाना चाहती है। आप मन की बात नहीं कर पाएँगे क्योंकि जब आप यह सत्य समझ जाएँगे आपका अंतःकरण स्वस्थ होने लगेगा। आपका संघर्ष तथा पीड़ा दोनों समाप्त हो जाएँगे। बस एक झलक पर्याप्त है, - कि जो हो रहा है, वह एक बदलता स्वप्न है, वह हर पल बदल रहा है, आपके विचार बदल रहे हैं, परिवर्तन के बारे में आपके विचार बदल रहे हैं, समस्याओं के बारे में आपके विचार बदल रहे हैं..... सब कुछ बदल रहा है।

कई बार लोग मुझसे पूछते हैं, ''स्वामीजी, बारह वर्ष पूर्व मैंने आध्यात्मिक साधना प्रारम्भ की थी, मुझे लगा था कि मेरा सम्पूर्ण संघर्ष समाप्त हो जाएगा। किन्तु आज बारह वर्ष पश्चात् भी मेरा संघर्ष चल रहा है।

आप संघर्ष कर रहे हैं, किन्तु यह समझिए कि आप वही पुराने संघर्ष नहीं कर रहे हैं। यह संघर्ष अलग हैं, अधिक सूक्ष्म संघर्ष। आपके संघर्ष अलग हैं, अधिक सूक्ष्म संघर्ष। आपके

संघर्ष का रूपांतरण यह स्पष्ट रूप से बताता है कि आपके भीतर भी रूपांतरण हुआ है। बारह वर्ष पूर्व आप शायद किसी एक वस्तु के साथ संघर्ष कर रहे थे, किन्तु अब बारह वर्ष पश्चात् आप किसी नई चीज़ से संघर्ष कर रहे हैं।

यदि आपका प्रतिद्वन्दी बदल गया है तो इतना समझ लीजिए कि आप भी बदल गए हैं। आपका प्रतिद्वन्दी नहीं बदल सकता यदि आप न बदले हों। यदि आपका प्रतिद्वन्दी बदल गया है। तो इसका मतलब है कि आप बदल गए हैं।

अब आपकी लड़ाई एक अलग स्तर पर है। बारह वर्ष पूर्व जो आपकी इच्छा थी, जो भय था, जिसे आप रूपांतरण कहते थे, तथा जिसे आप मुक्ति कहते थे, सब बदल चुका है। मुक्ति के लिए आपके विचार भी बदलते रहते हैं। जितना आप बढ़ते हैं, आपके विचार भी उतने ही बदलते हैं।

एक अखण्ड अनन्त :

मैं हमेशा लोगों से कहता हूँ कि जीवन मुक्ति का अनुभव परम अनुभव है किन्तु वह अंतिम अनुभव नहीं है। दोनों में बहुत अंतर है। जीवनमुक्ति एक परम अनुभव है, क्योंकि उसके बारे में

आपके विचार, आपके शरीर तथा मन के बारे में आपके विचार सब विलीन हो जाएँगे। इसका यह मतलब नहीं है कि सब कुछ समाप्त हो गया है। नहीं।

आप निरंतर एक नई सीमा पार करेंगे। आप शायद सोचें, ''हे ईश्वर ! यह तो बस परम अनुभव है, इससे अधिक मैं सहन नहीं कर सकता।'' पर यह समझिए, कि यह यहाँ समाप्त नहीं होता। हर क्षण आप यही अनुभव करेंगे कि यह तो परम अनुभव है, इससे अधिक मैं सहन नहीं कर सकता। इसीको मैं जीवन मुक्ति कहता हूँ।

यह एक अखण्ड अनन्त है, जो निरंतर अपनी सीमाएँ पार करता रहेगा। जो आप परम अनुभव समझते हो, वह आपके भीतर होगा। किन्तु कुछ क्षण पश्चात् आपको उन क्षण का परम अनुभव होगा। जिसे आप परम अनुभव समझते हो वह हर क्षण होगा। यह एक अखण्ड अनन्त है। सब कुछ निरंतर बदल रहा है। इसका अर्थ है कि जीवन मुक्ति के बारे में आपके विचार, इच्छाओं के बारे में आपके विचार, लोभ के बारे में आपके विचार, स्वयं के बारे में आपके विचार निरंतर बदल रहे हैं। जीव, ईश्वर तथा जगत के प्रति

आपके विचार निरंतर बदलते रहेंगे। मैं इसीको जीवन मुक्ति कहता हूँ।

लोगों को लगता है कि जीवन मुक्ति के पश्चात् जीवन से अवकाश मिल जाता है। वे मुझसे पूछते हैं, ''स्वामीजी, जीवनमुक्ति के पश्चात् मुझे क्या करना है?'' मैं उनसे कहता हूँ, ''यह तो सृष्टि ही चुनेगी, इसे आप नहीं चुन सकते।''

जब तक आप किसी कार्य के बारे में विचार कर रहे हैं, आप जीवन मुक्त नहीं हो सकते। जीवनमुक्त होना आपका आखरी फैसला होगा। उसके बाद आप कोई फैसला नहीं कर सकते। सारे फैसले कोई और करेगा। लोगों को लगता है कि जीवन मुक्ति होना ऐसा है जैसे आप नौकरी के पश्चात् अवकाश ले लेते हैं। नहीं ! जीवनमुक्ति में निरंतर कुछ होता है। आप यह समझ जाएँगे कि सब कुछ, चाहे आप बदले या स्वीकार करें, निरंतर बदल रहा है।

यह समझने की स्पष्टता कि जो आप वास्तविकता समझते हैं, वह निरंतर बदलता हुआ स्वप्न है, इसे ही मैं युक्ति कहता हूँ। जब आप समझेंगे कि सब कुछ एक निरंतर बदलने

वाला स्वप्न ही है, इसमें से आपके भीतर कई अदभुत सत्य स्पष्ट हो जाएँगे। आपका सम्पूर्ण संसार और कुछ नहीं केवल आपके मनो-शरीर का अनुभव है। उदाहरण स्वरूप, इस क्षण आपका संसार क्या है? जो भी आप देखते हैं तथा उससे आपके भीतर जो तरंगे उत्पन्न होती हैं वह देखने व सुनने से वही हर व्यक्ति का संसार है।

अब जब आप मुझे बात करते हुए देखते हैं हर व्यक्ति मेरी बात को अपने भीतर भिन्न तरीके से उतारता है। यही हर व्यक्ति का संसार है।

मैं देख सकता हूँ कि हर व्यक्ति मेरी बात को अलग ढंग से लेता है। उदाहरण स्वरूप एक व्यक्ति सोचता है, ''यदि हर चीज बदल रही है तो मैं कार्य क्यों करूँ। मैं सोता क्यों न रहूँ?''

स्पष्टता से आलस्य गायब होता है :

यह समझिए कि यदि आप सत्य याद करने से लेटकर जीवन व्यतीत कर सकेंगे तो आज़मा कर देखिए। आप कुछ दिन से अधिक नहीं लेट पाएँगे। कोशिश करिए, आप कितने दिन तक सो पाएँगे?

हमें हमेशा यह डर सताता है, कि यदि मैं ये महान सत्य समझ गया तो मैं समाज का बहिष्कार कर दूँगा, मैं काम पर नहीं जाऊँगा, मैं अपने परिवार की देखभाल नहीं करूँगा। मेरे खर्चे कौन उठाएगा? मेरे घर तथा मेरी कार को कौन सम्भालेगा?

लोगों की यह बड़ी समस्या है, यह बड़ा डर है। आप समझिए, कि यह आपको आलसी बना देगा, आप केवल इन विचारों के साथ सोने की कोशिश कीजिए। आप कितने दिन तक सो सकते हैं? आपको क्या लगता है..... आप कितने दिन तक सो सकेंगे..... कुछ दिन से अधिक नहीं। आपकी आंतरिक ऊर्जा आपको आलसी बनकर सोने नहीं देगी।

ये सच आपके भीतर की बेचैनी मिटा देंगे। वे कभी भी आपको आलसी नहीं बनाएँगे। जब आप सत्य को ग्रहण करेंगे, केवल आपकी बेचैनी जो आपके अंत:करण का हिस्सा बन गई है, वह मिट जाएगी। आप जीवंत हो जाएँगे। आप अपनी जिम्मेदारियाँ जैसे कि कार, घर आपका परिवार, आपके सम्बन्ध, आपका बैंक बैलेन्स, ये सब सम्भाल पाएँगे। केवल आपका अवसाद तथा चिढ़चिढ़ापन मिट जाएगा।

किन्तु कभी-कभी आप अवसाद को भी पुनः ढूँढ़ते हैं क्योंकि यह आपके साथ लम्बे समय तक रह चुका है। इसलिए आपको उसके बिना अकेला अनुभव होता है। वास्तव में, कुछ समय पश्चात् आप अवसाद तथा चिढ़चिढ़ेपन के आदि हो जाते हैं। यदि किसी सत्संग या ध्यान कार्यक्रम में पहुँच जाते हैं, तो कुछ दिनों के बाद अवसाद व चिढ़चिढ़ापन नहीं रहता.... और आपको लगता है, कि आपके जीवन में कुछ कमी है।

आप सोचते हैं, ''क्या हुआ? आज सब कुछ इतना शान्त है, यह सब कैसे हो सकता है? हाँ, मैं कल सत्संग में गया था ! इसीलिए आज सब कुछ शांत है। सब ठीक है, सत्संग का असर दो-तीन दिन रहेगा, फिर मैं अपने सामान्य रूप में आ जाऊँगा, मैं ठीक हो जाऊँगा और फिर आप प्रतीक्षा करते हैं फिर से अवसाद तथा चिढ़चिढ़ेपन की। आप दिन गिनने लगते हैं कि कुछ दिनों में तो ये लौट ही आएँगे। आपको यह विश्वास नहीं है कि यह प्रभाव आपके जीवन में स्थाई है और आपके अस्तित्व का हिस्सा बन जाएगा।

आप यह समझ लीजिए, कि जो कुछ भी है, वह बस

बदल रहा है, जो भी आप वास्तविकता समझते हैं, वह बदल रही है। आप उसी क्षण अपने अंतःकरण में एक प्रचंड अनुभूति करेंगे - सम्पूर्ण स्वास्थ्य की। उदाहरण स्वरूप जान लो कि आप एक स्वप्न देख रहे हो, व सपने में एक शेर आपका पीछा कर रहा है, या एक साँप आपका पीछा कर रहा है, या आपको कारागृह या जेल में बंद किया जा रहा है, या आपके निकट सम्बन्धी आपसे छूट गए हैं। जब आप अचानक जागते हैं, आपको कितनी सांत्वना मिलती है। आप कहेंगे, ''हे ईश्वर! यह तो एक स्वप्न ही था।'' आपको कितनी राहत मिलेगी। वही राहत की अनुभूति, वह सांत्वना, वह शांति आपको इस पल भी मिल सकती है। यह समझिए कि आपके ऊपर जो बीत रही है, यदि आपको कोई कहे, या आपको पता चले कि यह सब एक स्वप्न है, आप कहेंगे, ''हे प्रभु, मुझे तो एक बहुत बड़ी राहत मिली है कि यह सब स्वप्न ही है।''

आप यह भी समझिए, कि कोई आकर आपको बताए कि यह स्वप्न है, इसकी आवश्यकता नहीं। आप स्वयं याद कर सकते हैं, आप अपनी चेतना को यह समझा सकते हैं तथा स्पष्ट

कर सकते हैं कि जो कुछ हो रहा है, वह केवल एक और स्वप्न है। जो कुछ भी आप वास्तविकता समझ रहे हैं, वह सब एक और स्वप्न है।

इसलिए तीसरी तकनीक युक्ति है - स्पष्टता या समझ है। आप निरंतर याद रख सकते हैं कि यह सब कुछ एक स्वप्न है। उदाहरण स्वरूप मान लीजिए कि आप एक स्वप्न देखते हैं कि आपने बहुत धन अर्जित किया और आप एक बड़ा सा घर ले रहे हैं। घर पूरा बनने तक आप निरंतर उसकी सफाई कर रहे हैं। घर साफ है फिर भी आप सफाई में जुटे हुए हैं। अचानक उसी क्षण आप स्वप्न से जाग जाते हैं। अब क्या होगा?

आप अभी भी वही कर रहे हैं। जब आप अचानक जागते हैं, कुछ नहीं बचता। इसी सत्य को पुनः याद करना - इसे ही मैं युक्ति कहता हूँ।

भक्ति : चौथी, महत्वपूर्ण व परम विधि है भक्ति-उस शक्ति के प्रति जो शाश्वत है। आप इसे ईश्वर, या गुरु या दिव्य शक्ति, कुछ भी नाम दे सकते हैं। इस शाश्वत शक्ति के प्रति एक गूढ़ सम्बन्ध अनुभव करना ही भक्ति है।

आप समझिए कि जीवन मुक्ति जीने के लिए चार तकनीकें हैं।

पहली शक्ति - शक्ति का उपयोग करना और जो बदल सकते हैं उसे बदलना।

अगली तकनीक है - बुद्धि - अपनी बुद्धिमता का प्रयोग करके जो ना बदला जा सके या जिसे बदलने की आवश्यकता न हो उसे स्वीकारना।

तीसरी तकनीक - युक्ति - यह समझ कि जिसे भी आप वास्तविकता कहते हैं, आप उसे कितना भी बदलें यह एक और स्वप्न है, एक बदलता हुआ स्वप्न। चौथी तकनीक है - भक्ति - एक गूढ़ अनुभूति, उस अनंत अविनाशी के प्रति जो अपरिवर्तनशील तथा सनातन सत्य है। जब आप एक गूढ़ अनुभूति अनुभव करते हैं उस सनातन सत्य के प्रति, आप एक अभूतपूर्व सुरक्षा का अनुभव करते हैं। यह आपमें एक महान सुरक्षा का भाव उत्पन्न करती है। मैं आपको समझाता हूँ कि यह किस प्रकार आपके जीवन में सुरक्षा की अनुभूति उत्पन्न करती है।

यदि आप सोचते हैं कि आप के पास जो कुछ है आप

उसके योग्य हैं, तो आपको कभी यह भय नहीं सताएगा कि आप से यह छिन जाएगा। आप एक गूढ़ सांत्वना अनुभव करेंगे। आपमें एक स्पष्टता होगी कि यदि आप उस क्षण भी मर गए तो आप इसी वातावरण में पुनः जन्म लेंगे। आप इसी परिस्थिति में जन्म लेंगे तथा बड़े होंगे जहाँ आपकी सब आवश्यकताएँ परिपूर्ण होंगी। यदि आप में यह स्पष्टता है, तो आपके पास जो कुछ भी है जैसे धन, बुद्धिमत्ता इत्यादि, वे आपसे कभी नहीं छीने जाएँगे।

किन्तु यदि आप सोचते हैं कि आपके पास जो कुछ है वह भाग्यवश ही हुआ है, जैसे आपका धन, आपकी बुद्धिमत्ता तो आप निरंतर इस भय के साथ जीएँगे कि किसी भी क्षण यह आपसे छिन जाएगा।

आपके पास जो है आप उसका आनंद नहीं ले पाएँगे। उदाहरण स्वरूप - आप जब कार में बैठेंगे, आप सोचेंगे, ''पता नहीं कब दुर्घटना हो जाए, पता नहीं कब, मेरी कार से लेकर मैं स्वयं अपना जीवन खो बैठूँ? जब आप इस प्रकार सोचते हैं, आप अपने पास सब कुछ होते हुए भी उसका आनंद नहीं ले सकते। इसके बदले इन सब चिंताओं से मुक्त होकर अपने भीतर एक गूढ़

सम्बन्ध कायम करो उस अनंत शक्ति के प्रति। यह गूढ़ अनुभूति एक अलग ही स्तर पर होती है। यह आपके उस अपरिवर्तनशील शक्ति या ईश्वर के सम्बन्ध के भिन्न पहलूओं में हो सकती है। यदि आप एक साकार अनुभूति से अधिक प्रेरित होते हैं जैसेकि आपके इष्टदेव की मूर्ति या गुरु आप उस अनुभूति का एक पहलू अनुभव कर रहे हैं। यदि आप निराकार शक्ति की अनुभूति से स्वयं को जुड़ता महसूस करते हैं तो आप एक अलग पहलू अनुभव कर रहे हैं। अलग-अलग व्यक्ति स्वयं को अलग अनुभूतियों से सम्बन्धित व प्रेरित होना पाते हैं।

साकार या निराकार

लोग मुझसे पूछते हैं, ''स्वामीजी, साकार से संबंध जोड़ना चाहिए या निराकार से, इन दोनों में से सर्वोत्तम क्या है?

दोनों में से कोई भी सर्वोत्तम नहीं है। आपके जीवन में जो होता है, वही आपके लिए सर्वोत्तम है। वे लोग जो साकार से संबंध नहीं बना सकते वे निराकार से संबंध जोड़ते हैं। एक अहंकारी व्यक्ति साकार से संबंध नहीं बना सकता, उसे पीड़ा होती है। एक खाली आकाश से संबंध जोड़ना बहुत आसान है।

आप जो चाहे कर सकते हैं और खाली आकाश को दोष दे सकते हैं। आपसे कोई कुछ नहीं पूछेगा। किन्तु आप मेरे साथ, एक जीवित व्यक्ति के साथ, यह खेल नहीं खेल सकते। मैं तुरन्त आपसे सवाल पूछूँगा। मैं आपसे कहूँगा कि, ''आप अपना खेल खेल रहे हो और मुझे दोष दे रहे हो। यदि आप साकार से संबंध जोड़ेंगे तो आपको तुरंत रूपांतरण करना होगा। इसलिए वे लोग जो यह करने में समर्थ हैं उन्हें ही साकार से संबंध जोड़ने दीजिए।

ऐसे व्यक्ति जिनका अहंकार यह रूपांतरण करने में असमर्थ है, वे लोग जिनके मन का दृष्टिकोण ऐसा नहीं है, उन्हें कम से कम निराकार से तो संबंधित होना चाहिए। सब कुछ मानसिक दृष्टिकोण व स्वयं उस व्यक्ति पर निर्भर करता है, और निर्भर करता है उसकी जीवन शैली पर। वैसे भी यदि आप अपरिवर्तनशील वास्तविकता से संबंधित होते हैं, जब आपके भीतर भक्ति का प्रारंभ होता है, अचानक आप अपने भीतर एक सुरक्षा की अनुभूति को महसूस करेंगे।

आप समझिए, जो मैं अब आप से कह रहा हूँ, वह एक तकनीक है, इसे बढ़ाइये, यह संभव है। यह विधी है कि आप उस

अविचल, अपरिवर्तनशील व अनंत के प्रति भक्ति करें। तब आपके भीतर एक सुकून की भावना उत्पन्न होगी।

जब यह होता है, तब आप जानेंगे कि जो आपके साथ आपके जीवन में हो रहा है, आप उसके योग्य हो। यदि आप इसी क्षण मर जाएँ, आप पुनः जन्म लेंगे, इसी स्तर पर जहाँ यही वातावरण तथा सुविधाएँ फिर से आपके लिए अवश्य उपलब्ध होंगी। केवल इस भक्ति द्वारा ही आप मृत्यु के भय को पार पा सकेंगे। तब तक आप मृत्यु के भय से नहीं बच सकते।

भक्ति एक सरल व सीधा उपाय है, मृत्यु के भय से मुक्ति पाने का। नहीं तो आपको हमेशा मृत्यु का भय सताएगा। आप सोचेंगे, ''मैं जब मरूँगा तब क्या होगा? मेरा घर मुझसे छिन जाएगा। क्या पता मैं कहाँ फिर से जन्म लूँ? शायद मैं एक झोपड़े में जन्म लूँ। मुझे पता नहीं कितना समय लगे एक घर बनाने में।''

जीवन मुक्ति का सार :

अब मैं आपको अपने प्रस्ताव का सार पेश करता हूँ।

सर्वप्रथम, जीवन मुक्ति एक विरोधाभास मुक्त जीवन ''जीना है''। संघर्ष के बिना जीना, अपने तन-मन तथा प्रकृति के

साथ जिसे आप बाह्य जगत के रूप में अनुभव करते हो, इसीको मैं जीवनमुक्ति कहता हूँ। यही जीवन मुक्ति की परिभाषा है।

दूसरे, जीवन मुक्ति जीने की चार तकनीक :

पहली, शक्ति तथा ऊर्जा व्यक्त करके जो बदलना आवश्यक है उसे बदलना।

दूसरी, अपनी बुद्धि का उपयोग करके वो सब स्वीकारना जो आपको बदलने की आवश्यकता नहीं।

तीसरी, युक्ति का प्रादुर्भाव, या समझना कि आप कितना भी बदलें, सम्पूर्ण संसार एक और परिवर्तनशील स्वप्न है। जो भी आप सोचते हैं, वास्तविकता है वह एक और परिवर्तनशील स्वप्न है।

चौथी, तथा परम तकनीक है, भक्ति का प्रादुर्भाव, उस अविचल व अनंत के प्रति गूढ़ संबंध की भावना। वास्तव में, यदि आप समझें कि जो आप अनुभव करते हैं, वह एक परिवर्तनशील स्वप्न है, अचानक आपकी संपूर्ण चेतना स्वतः उस अविचल अनंत की ओर बहने लगेगी। इसे मैं भक्ति कहता हूँ।

आपको भक्ति उत्पन्न करने की आवश्यकता नहीं, केवल

याद रखिए कि सब कुछ एक स्वप्न है। आपकी संपूर्ण चेतना बहने लगेगी, जो कभी नहीं बदलता उसकी ओर। इसे ही मैं भक्ति कहता हूँ।

जब आप इन चार तकनीकों के साथ जीवन जीते हैं, आप जीवन मुक्त होकर जीवन जीते हैं। आप समझिए, यही जीवन मुक्ति का सार है। इन चारों तकनीकों का आचरण करिए। यदि यह एक सरल प्रारंभ हो तो भी कोई बात नहीं है। प्रारंभ कीजिए। सभी महान उपलब्धियाँ एक सरल, छोटी शुरुआत से ही प्रारंभ हुई थीं। वह एक पाँच हजार मील की यात्रा हो या दस हजार मील की यात्रा, इनकी शुरूआत होती है केवल एक पहले कदम से।

मैं आप सबको आशीर्वाद देता हूँ।

आप सब जीवन मुक्ति प्राप्त करें, जीवन मुक्ति जिएँ व जीवन मुक्ति प्रसारित करें।

आप सब जीवन मुक्त होकर जिएँ।

आप सब नित्यानंद प्राप्त करें तथा नित्यानंद प्रसारित करें।

धन्यवाद।



परिशिष्ट

परमहंस नित्यानंद के विषय में :

परमहंस नित्यानंद भारत के एक आत्मज्ञानी गुरू हैं जिनका मिशन आंतरिक आनंद के विज्ञान को पुर्नस्थापित करना है। रोजमर्रा जीवन की चिंताओं एवं तनाव से लेकर आत्मज्ञान जैसे सशक्त विषयों पर वह निश्चित समाधान प्रस्तुत करते हैं। उनकी प्रमाणिकता, व्यापक जनाकर्षण, विनोदपूर्ण शैली और वेदिक ज्ञान को सरल एंव व्यवहारिक रूप में प्रस्तुत करने की योग्यताओं के फलस्वरूप उनकी शिक्षाएँ सभी प्रकार की सामाजिक, सांस्कृतिक भाषा, आयु एवं लिंग सम्बंधित अड़चनों को पार करते हुए व्यापक स्तर पर प्रसारित हो रही हैं।

नित्यानंद वर्तमान समय में youtube पर देखे जाने वाले सर्वाधिक लोकप्रिय गुरू हैं।
(http://www.youtube.com/lifeblissfoundation)
500,000 से अधिक लोगों द्वारा उनके विडियो देखे गए।

ए.टी & टी, पेप्सीको, ओरेकल को, कवालकम, पेट्रोबास को (ब्राजील) और आई.टी.टी.(भारत) आदि संस्थाओं में उनके व्याख्यान एवं कार्यशालाओं का आयोजन किया गया।

'नित्यानंद मिशन' नित्यानंदजी द्वारा स्थापित ध्यान एवं ऊर्जा चिकित्सा का एक विश्वव्यापी आंदोलन है। अब तक इस मिशन के अंतर्गत विश्वभर में हजारों केन्द्रों की स्थापना की जा चुकी है। वैयक्तिक चेतना के उत्थान द्वारा वैश्विक चेतना का उत्थान इस मिशन का उद्देश्य है। उद्देश्य प्राप्ति हेतु 'नित्यानंद मिशन' 10 करोड़ लोगों को नित्यध्यान की दीक्षा और 1 लाख लोगों को जीवन-मुक्ति की दीक्षा देने के लिये प्रतिबद्ध है।

'नित्यानंद मिशन' द्वारा प्राप्त सेवाओं में निम्नलिखित सम्मिलित हैं: ध्यान, योग, व्यवसायिक नेतृत्व कार्यक्रम, नित्य ऊर्जा चिकित्सा पद्धति द्वारा निःशुल्क चिकित्सा, युवाओं को

निःशुल्क प्रशिक्षण, कला एवं संस्कृति को प्रोत्साहन, सत्संग, निःशुल्क चिकित्सा शिविर, विश्वभर के सभी शाखा आश्रमों में अन्नदान, आश्रम गुरूकुल द्वारा बच्चों के पूर्ण विकास के लिये शिक्षा, लाइफ ब्लिस टेकनॉलॉजी नामक 3 महिने / 2 साल की निःशुल्क आवासीय आध्यात्मिक प्रशिक्षण कार्यक्रम, लाइफ ब्लिस इंजिनियरिंग नामक तीन महिने का एक विशेष आध्यात्मिक प्रशिक्षण कार्यक्रम, अंतर्राष्ट्रीय युवा वर्ष के लिये - इनर अवेकनिंग नामक 21 दिनों का आवासीय कार्यक्रम जो आत्मज्ञान की ज्योत प्रज्जवलित करता है, इत्यादि।

नित्यानंद कहते हैं, 'जब वैयक्तिक चेतना का ब्रह्माण्डीय चेतना में विलय होता है, तब आत्मज्ञान प्रस्फुटित होता है। जब कोई व्यक्ति जीवनमुक्त हो जीवनयापन करता है, तो वह स्वतः अपने आसपास की मानवीय चेतना में उत्थान कर देता है। वैश्विक शांति और आंतरिक आनंद की अनुभूति के लिये जीवन-मुक्ति ही कुंजी है। मानवीय चेतना के दैवीय चेतना में रूपान्तरण के लिये हर व्यक्ति को अग्रणी होना चाहिए।

नित्यानंद मिशन द्वारा प्रस्तुत कार्यक्रम :

इनर अवेकनिंग (Inner Awakening)

21 दिवसीय इस कार्यक्रम द्वारा कार्यक्रम में भाग लेने वाले व्यक्ति में गहन रूपान्तरण आता है। यह कार्यक्रम जीवनमुक्त हो जीवनयापन हेतु जीवन-मुक्ति के लिये आवश्यक तत्वों को व्यक्ति में पुनः जागृत कर मानवीय चेतना को दैवीय चेतना में रूपांतरित करता है।

लाइफ ब्लिस इंजिनीयरिंग (LBE)

एक आत्मज्ञानी गुरू की उपस्थिति की गहन एवं रूपांतरकारी शक्ति की अनुभूति कराता 90 दिन का आवासीय कार्यक्रम है।

इस कार्यक्रम का आयोजन बैंगलूरु में स्थित मुख्य आश्रम में किया जाता है। जिसमें योग, ध्यान एवं विविध विद्याओं का प्रयोग किया जाता है, जिसके द्वारा व्यक्ति को उसकी आतंरिक गहराइयों की अनुभूति होती है और उसकी चरम क्षमता जागृत हो कर अभिव्यक्त होती है। एक आत्मज्ञानी गुरू की सशरीर उपस्थिति में अपने शरीर एवं मस्तिष्क को पुनःगठित करने का

अधिक सूचना के लिये देखें:

www.nithyanandagalleria.com,
www.lifeblissgalleria.com
ई-मेल : nithyanandagalleria@gmail.com,
shop@lifebliss.org
नित्यानंदजी के 600 से अधिक वीडियो निम्नलिखित साईट पर उपलब्ध है
htpp://www.youtube.com/lifeblissfoundation

जीवन मुक्ति

एक परिचय

''हर मनुष्य में अद्भुत क्षमता छिपी है। अगर इसे जाग्रत करें तो मनुष्य, चेतनता के उच्च शिखर तक जा सकता है। मानव शरीर व मन की सीमाओं से परे। परम चेतनता का अनुभव करें, अपनी वास्तनिक क्षमता को साकार करें। मनुष्य जीवन का सच्चा एकमात्र लक्ष्य यही है-जीवन मुक्ति प्राप्त करना।'

परमहंस नित्यानंद

२१वीं सदी के आत्मज्ञानी गुरू

लेखक की जानकारी

परमहंस नित्यानंद इस सदी के आत्मज्ञानी गुरू हैं। उनकी शिक्षाऐं हैं - ध्यान, योग व सेवा द्वारा अपने परम लक्ष्य को समझना - मनुष्यत्व से ब्रह्मत्व में रूपांतरण।

नित्यानंद मिशन पूरे विश्व में नित्य आनंद का संदेश फैलाकर एक जीवनमुक्त समाज के निर्माण में कार्यरत है।

लाईफ ब्लिस फाउन्डेशन द्वारा प्रकाशित

BE BLISSFUL
BH9
Rs.15.00
0 JEEVAN MUKTHI INTR
भारत में M.R.P Rs. 15/-