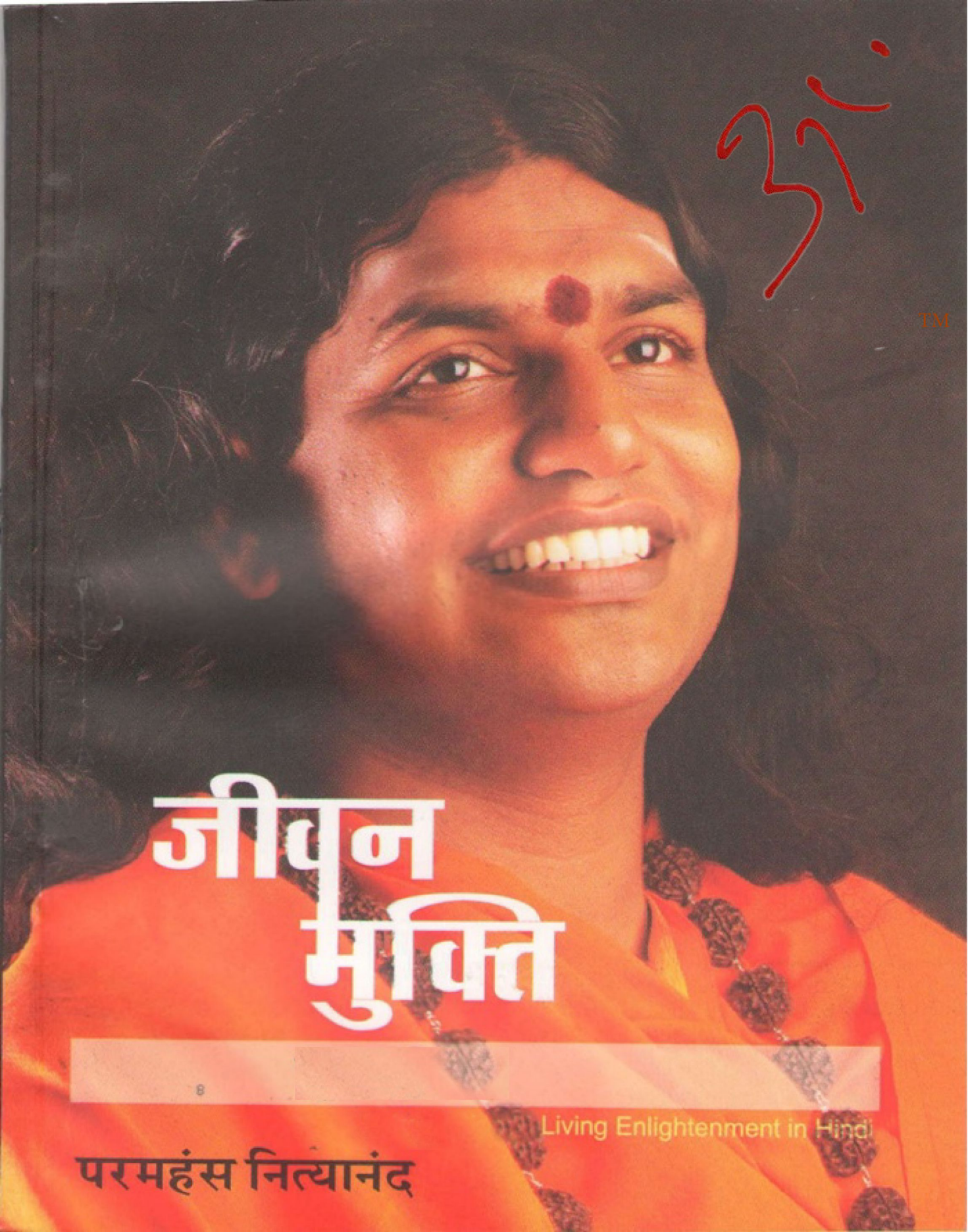

ॐ
TM
जीवन मुक्ति
Living Enlightenment in Hindi
परमहंस नित्यानंद

जीवन मुक्ति

(परमहंस श्री नित्यानंद के उपदेश)

परमहंस श्री नित्यानंद

विश्व भर के नित्यानंद आर्डर के स्वामियों को एवं आनन्द
समाजियों को दिये गये प्रवचन

डायमंड बुक्स

परिशिष्ट

परमहंस नित्यानंद जी

भारत के दुर्लभ सजीव अवतार, परमहंस नित्यानंद हमारी सहस्त्रा की एक महानतम आध्यात्मिक शक्ति बनकर उभरे हैं। हर वर्ष विश्व भर में 2 करोड़ लोगों के साथ अपनी शक्ति बांटते हुए कार्यरत नित्यानंद जी समस्त मानवता को एक बड़ी देन : महाचेतना, प्रदान करने के लिए प्रयत्नशील हैं।

"विश्व की सबसे पुरानी व प्रसिद्ध, mind-body-spirit, magazine 'Watkins' ने स्वामीजी को दुनिया के सौ सबसे आध्यात्मिक व प्रबल हस्तियों में नामित किया है।" प्रतिदिन सुबह, स्वामीजी के सत्संग, 150 देशों में हजारों लोग इंटरनेट द्वारा entv.nithynanda.org पर देखकर लाभ उठाते हैं। एक आध्यात्मिक मेधा और प्रबुद्ध अर्न्तदृष्टि से संपन्न जो प्रबंधन से ध्यान तक सारी प्रक्रियाओं, सम्बन्धों से धर्म और सफलता से संन्यास का मर्म समझते हैं। नित्यानंद जी हमें व्यवहारिक ज्ञान से समृद्ध कर ध्यान के वे सूक्ष्म गुर बताते हैं जो हमारे अन्दर एक स्थायी परिवर्तन ला सकते हैं। इसके अलावा लाखों लोगों को उन्होंने मात्र अपने एक स्पर्श से स्वस्थ किया है जिनमें शामिल है अवसाद से लेकर कैंसर ग्रस्त रोगी भी । आज नित्यानंद जी 'यू ट्यूब' पर सबसे ज्यादा देखे जाने वाले आध्यात्मिक गुरु तथा 27 भाषाओं में प्रकाशित 300 से अधिक अंतराष्ट्रीय पुस्तकों के 'बेस्ट सेलिंग' लेखक भी हैं।

अभी हाल ही में उन पर धर्म और कानून की आड़ में एक झूठा मामला चलाकर कारावास में भी भेजा गया था जिससे वह और ज्यादा शक्तिवान एवम् सटीक बनकर उभरे हैं और उनका विश्व को योग एवम् ध्यान का आलोक प्रदान करना बदस्तूर व निर्बाध रूप से जारी है। पूर्व के प्राचीन रहस्यदायी ज्ञान में निकाली गई इन मणियों द्वारा वह लाखों का अज्ञान जनित अंधकार दूर करने

में संलग्न है। प्रांजलता, प्रमाणिकता के साथ श्री नित्यानंद जी की सदय अंर्तदृष्टि जन मानस के संघर्षों एवम् अपेक्षाओं का आलोकन कर उन्हें ऐसी प्रासांगिक शिक्षा प्रदान करती है जो देश-काल एवम् मन के बन्धनों से परे रहती है।

नित्यानंद मिशन : समग्र विश्व एक नई चेतना में प्रवेश कर रहा है जिसमें भोगकामी और आध्यात्मिक जीवन के भेद, बाह्य वृद्धि और अंतरवृद्धि के फर्क तेजी से मिटते जा रहे हैं। इस नए युग का मानव एक ऐसा समरसतापूर्ण विश्व बनाने को उद्यत है जिसमें भोग-योग और प्राचीन ज्ञान व आधुनिक वैज्ञानिक समझ एक दूसरे के पूरक होकर एक ऐसे समृद्ध और संतुष्टिदायक जीवन का सृजन कर रहे हैं जहां सब कुछ एकात्मक प्रतीत होता है।

इसी क्रांतिकारी सत्य को वैश्विक समाज तक उपलब्ध कराना नित्यानंद मिशन का उद्देश्य है । नित्यानंद मिशन का विश्वव्यापी आंदोलन है जो जीव मात्र में सत्य की जागरुकता भरने को कटिबद्ध है। यह नस्ल, लिंग भेद या राष्ट्रीयता की सीमाओं से परे जाकर समष्टि को चेतन करता है। आधुनिक जीवन के संदर्भ में प्राचीन वैदिक ज्ञान की पुनर्व्याख्या कर यह मिशन व्यष्टि को समष्टि में बदलने के शक्तिवान परिवर्तन के लिए अवसर उपलब्ध कराने को निंरतर कार्यरत है।

कार्यक्रम एवं कार्यशाला : नित्यानंद ध्यान पीठ वैश्विक स्तर पर विशिष्टध्यान के कार्यक्रम उपलब्ध कराता है, जिससे शारीरिक, मानसिक और आत्मिक स्तर पर लाखों लोगों को लाभ पहुंचे। इनमें से कुछ नीचे दिए गए हैं :

आंतरिक जागरुकता पैदा करना : यह 21 दिनों का एक गहन एवम् अनूठा प्रोग्राम है जिसका उद्देश्य है व्यक्ति को जीवन के हर क्षेत्र में अपनी पूरी संभावनाओं की तलाश करने को तैयार करना । इसकी कुछ विशेषताएं हैं:

- योगिक शरीर तैयार करने हेतु नित्य योग।
- शरीर को शुद्ध और मस्तिष्क एवं आत्मा को पूरी तरह ऊर्जान्वित करने के लिए विविध ध्यान तकनीक का यथोचित समिश्रण (पूर्व जन्म में प्रवेश करने की विधि)।
- शक्तिवान ऊर्जा-दर्शन।
- बोधक कैम्पफायर सत्र।
- कुण्डली जागरण के गहन सत्र जिसमें प्रतिभागियों के शरीर उत्तोलन

की भी अनुभूति होती है।

वैज्ञानिक रूप से यह सिद्ध हो चुका है कि यह कार्यक्रम 1300 प्रतिशत माईटी केन्द्रिपल सेल एनर्जी (कोशिका की अन्तर्निहित शक्ति) बढ़ा देता है जिससे व्यक्ति कई प्रकार के स्वास्थ्य-लाभ प्राप्त करता है - यथा रक्त शर्करा एवम् रक्त चाप का नियंत्रण, भार संतुलन और अनिद्रा जैसी कई व्याधियों में राहत पाना इत्यादि।

एनवैल्थ : परमहंस नित्यानंद जी का यह एक अनूठा साप्ताहिक कार्यक्रम है जिसमें वे धन सम्पदा सर्जन के छिपे वैदिक रहस्य उजागर करते हैं - यथा धन को आकर्षित एवम् सही रूप में प्रबन्धित करने के लिए सही आंतरिक अवकाश पैदा करना, त्रुटिहीन और पूरे दायित्वपूर्ण निर्णय लेना, सहज रूप से सफलता पाने के तरीके और गुर सीखना।

नित्यानंद मिशन की विशेषताएं

- मेडीटेशन एण्ड डी-एडिक्शन कैम्पस वर्ल्डवाइड : आज तक 50 लाख लोगों को लाभान्वित कर चुके हैं।
- **नित्या स्पिरीचुअल हीलिंग :** एक ब्रह्माण्डीय ऊर्जा चंगा करने का तंत्र जो 5000 से अधिक निष्णात् शिक्षकों द्वारा प्रदान कर शरीर और मन को दुरुस्त करता है।
- **अन्न-दान (मुफ्त भोजन कार्यक्रम) :** आगन्तुकों, भक्तों और शिष्यों के लिए हर हफ्ते दस हजार भोज्य पदार्थों का मुफ्त वितरण आश्रम के अन्न मंदिरों में किया जाता है जिससे उनका स्वास्थ्य अच्छा रहे।
- **दि नित्यानंद ऑर्ट एंड इट्स ट्रेनिंग :** यह प्रशिक्षण आध्यात्मिक साधना के इच्छुक संन्यासियों, ब्रह्मचारियों एवम् ब्रह्मचारिणियों को दिया जाता है। इसके दौरान इन्हें योग, ध्यान, गहन आध्यात्मिक अभ्यासों, संस्कृत, वैदिक उच्चारण, एवम् जीवन में योग्यता पाने की कलाओं का कड़ी तपस्या द्वारा ज्ञान दिया जाता है। फिर ये ही लोग 100 प्रतिशत स्वयंसेवी रूप में विश्व भर के नित्यानंद ध्यान पीठम् चलाते हैं और मिशन की सारी गतिविधियां नियंत्रित करते हैं।
- **नित्य योग :** पंतजलि ऋषि की मूल शिक्षा पर आधारित एक क्रांतिकारी योग-शिक्षा का कार्यक्रम जो 15 देशों में संचालित किया

जाता है।

- **नित्यानंद वैदिक टेम्पल्स :** 33 से अधिक वैदिक मंदिर और आध्यात्मिक शोध अकादिमयां जो सारे विश्व में फैली हई हैं।
- **मेडीटेशन प्रोग्राम्स इन प्रिजन :** कारागारों एवम् बाल सुधार गृहों में संचालित यह कार्यक्रम बन्दियों में अतिवादी व्यवहार में सुधार लाता है जिससे उनके जीवन में एक अद्‌भुत और आश्चर्यजनक परिवर्तन आता है।
- **मेडिकल कैम्प्स :** एलोपैथी, होम्योपैथी, आयुर्वेद, एक्यूपंक्चर, नेत्र परीक्षा व नेत्रों की शल्य-क्रिया, कृत्रिम अंग-दान के कैम्प, स्त्री-चिकित्सा इत्यादि के लिए ये मुफ्त इलाज के शिविर हैं।
- **ग्रामीण क्षेत्रों में बाल-सहायता :** ग्रामीण इलाकों में स्कूल की इमारतें, बच्चों के यूनिफार्म बनवाना, पढ़ाई की सामग्री मुफ्त प्रदान करना इत्यादि।
- **नित्यानंद विद्यालय :** ऐसी शिक्षा द्वारा छात्रों को प्रबुद्ध करना जिसमें प्राचीन वैदिक तंत्र और आधुनिक प्रौद्योगिकी का ज्ञान समाहित हो तथा बिना किसी दबाव, भय या मां-बाप की जोर जबरदस्ती के बच्चों को फूलों की तरह वृद्धि सुनिश्चित करना।
- **कारपोरेट मेडीटेशन प्रोग्राम्स :** विश्व भर की बड़ी-बड़ी कारपोरेट फर्मों तथा माइक्रोसॉफ्ट, एटी एण्ड टी, क्लालकोम्म, जेपी मोरगन, पेट्रोबाज, पेप्सी, ओरेक्ल, अमेरिकन एसोशिएशन ऑफ फिजीशियन ऑफ इण्डियन ओरिजिन (ए ए पी आई) के लिए डिजाइंड और संचालित इन प्रोग्राम का इन्ट्यूटिव मैनेजमेंट (अन्तप्रज्ञात्मक प्रबन्धन), नेतृत्व की दक्षता और समूह के रूप में कार्य प्रशिक्षण पर रहता है।
- **नित्यानंद इन्स्टीट्यूट ऑफ टीचर्स ट्रेनिंग :** 300 से अधिक शिक्षकों को प्रशिक्षण दिया जाता है : ट्रॉन्सफारमेशनल मेडीटेशन प्रोग्राम्स, क्वांटम मेमोरी प्रोग्राम्स, नित्या-योग, हेल्थ एण्ड हीलिंग प्रोग्राम्स एवम् स्प्रीचुअल प्रोग्राम्स सदृश कार्यक्रमों को दूसरों को सिखाने के लिए।
- **मीडिया :** राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय अखबारों तथा पत्रिकाओं में छपने वाले लेखादि निकाले जाते हैं जो नित्यानंद जी से प्राप्त क्रांतिकारी

परिवर्तन पाने के संदेशों से भरे-पूरे रहते हैं।

- **नित्यानंद पब्लिशर्स :** इन हाउस में 5000 घंटों से ज्यादा अवधि के परमहंस नित्यानंद के प्राक्थकनों को लिपिबद्ध करना, संपादन के बाद प्रकाशन कर, उन्हें पुस्तक, डी वी डी या सीडी के जरिए पुस्तक भंडारों में उपलब्ध करने का काम चलता रहता है।
- **लाइफ बिल्स गैलेरियाज :** विश्व व्यापी स्टोरों और मोबाइल शॉपों में नित्यानंद जी के 23 भाषाओं में लिपिबद्ध पुस्तकों एवं नित्यानंद कीर्तनों को उपलब्ध कराना।
- **नित्यानंद मेडीटेशन एण्ड हीलिंग सेन्टर्स :** विश्वभर में व्याप्त, ध्यान एवं रोग-हर तकनीक का मुफ्त ज्ञान देने वाले केंद्र।
- **नित्यानंद संगीत अकादमी :** संगीत, नृत्य एवं अन्य कला-विधियों को युवाओं तथा व्यस्कों को सजीव रूप से इन्टरनेट के माध्यम से सिखाता है।
- **यू ट्यूब पर मुफ्त डिस्कोंसेज :** 1500 से अधिक मुफ्त प्रवचन www.youtube.com पर उपलब्ध, जो स्वामी जी के ज्ञान से भरपूर रहते हैं। ये आसानी से उपलब्ध हैं और दर्शकों को बेहद प्रिय भी हैं।
- **सपोर्ट टू साइन्सटिस्ट्स एण्ड रिसर्च:** विज्ञान और अध्यात्मक के मध्य लगातार एक पुल बनाने में संलग्न जिसमें आध्यात्मिक ऊर्जा द्वारा हीलिंग पर विशेष ध्यान रहता है।
- **नित्यानंद इन्टरनेशनल यूथ फाउण्डेशन (एन आई वाई एफ) :** एक प्रेरक युवाओं का चुना हुआ समुदाय जो निरंतर शांति एवम् उद्‌बोधन के आदर्शवाद से प्रेरित एक गतिशील समाज बनाने में संलग्न रहता है।
- **वीमैन्स एम्पॉवरमेंट (डब्लू ई):** महिला सशक्तिकरण हेतु जुड़ी कर्मठ महिलाओं का एक गतिशील समूह जो महिलाओं को प्रबुद्ध करने, समाज की हर स्तर - शारीरिक, मानसिक एवम् आध्यात्मिक स्तर पर सेवा करने को तत्पर रहता है।
- **नित्य धीर सेवा सेना :** आत्म-रूपांतरण के माध्यम से 'आनंद सेवकों' का यह स्वयंसेवी दल मानवता की सेवा में निरंतर दत्त चित्त है यदि कोई प्राकृतिक आपदा आती है तो पूरी तत्परता से राहत के

काम में जुट जाता है।

हम से सम्पर्क करें :

नित्यानंद ध्यानपीठम्
नित्यानंद पुरी कल्लूगोपाहल्ली
ऑफ मैसूर रोड, बिड़दी - 562109
रामनगर डिस्ट्रिक्ट, बेंगलुरु, कर्नाटक,
फोन : + 91-8027202801/+91-9243048957
E-mail : mail@nithyananda.org
Web : www.nithyananda.org
हैदराबाद, आन्ध्र प्रदेश
नित्यानंद ध्यानपीठ्म
नित्यानंद गिरी, पशम्बन्ध सथामराई विलेज
शमशाबाद मंडल
रंगारेड्डी डिस्ट्रिक्ट - 501218, आन्ध्र प्रदेश
फोन +91 - 9550000550, 91-9618519701
E-mail : sri.girija@nithyananda.org
web : http : www.dhyanapeetam.org/web/ap/

नित्यानंद ध्यानपीठ्म
नित्यानंदपुरी, गिरिवालापथ, आदि अन्नामलाई
तिरुवन्न मलाई, तमिलनाडु
तिरुवन्नमलाई - 606604
फोन +914175-237666, 09444991089
E-mail : tvmalai@nithyananda.org
url : http://arunachala.nithyananda.org/

यू एस ए (अमेरिका)
नित्यानंद वैदिक टेम्पल,
9720, सेन्ट्रल एवेन्यू, मोन्टक्लेयर सीए 91763
फोन : (909)6251400

E mail : info@nithyanandavedictemple.org.
web : www. nithyanandavedictemple.org
सिएटल
नित्यानंद वैदिक टेम्पल
2877, 152nd Ave NE, Bldg # 13
रेडमंड, डब्लू ए
फोन -1 + 1425 - 749 - 7073
web : http:www.vedictempleseattle.org

कोलम्बस, ओहियो
नित्यानंद वैदिक टेम्पल,
820 पोलॉक रोड
डेलावरे OH - 43015
web : http: www.vedictempleohio.org

सैनजोस
नित्यानंद वैदिक टैम्पल
513, लॉस कोचेस स्ट्रीट
मिलपिटास, CA- 95035
फोन : +1 408-263-6375
E-mail : info.vedictemple@gmail.com
web : http: www.vedictemplebayarea.org

फीनिक्स
नित्यानंद वैदिक टैम्पल
6605 5 39thAve
फीनिक्स AZ 85041
फोन: +1 602-268-0233
E-mail : VedicTemlePhx@gmail.com
web : http:vedictemplephoenix.org

भारत
बेंगलुरु, कर्नाटक
मलेशिया
नित्यानंद ध्यानपीठम, मलेशिया
14, जलन देसा गोम्बाक 5,
तमन देसा गोम्बाक
53000 कुआलालम्पुर, मलेशिया
फोन +601 78861644/+601 22350567
E-mail : nirantaraananda@gmail.com
web : mynithyananda.com

engalleria

आनंददायक जीवन के लिए विविध तरह के उत्पाद

नित्यानंद जी के दूर दृष्टि पूर्ण संदेश वीडियो, ऑडियो टेप्स, सीडी और किताबों में

जीवन्त करने वाला संगीत और जाप ध्यान और आंतरिक चैन के लिए

मेडीटेशन (ध्यान) और योग पर पुस्तकें, किट्स और सीडीज़ शरीर, दिमाग और आत्मा को तरोताजा रखने के लिए

मंत्रसिद्ध मालाएं, ब्रेसलेट्स, तस्वीरों, कपड़े और अन्य गिफ्ट आईटम जीवन यापन के ढंग को सुधारने के लिए

एथनिक इनर्जी बीड ज्वेलरी – आदमियों और औरतों के लिए जिनसे शांति और ऊर्जा लगातार प्राप्त की जा सके।

visit: www.nithyanandagalleria.com or www.lifeblissgalleria.com

अधिक जानकारी के लिए

e-mail करें : nithyanandagalleria@gmail.com & shop @ lifebliss.org

e books, amagon, kindle, google books, scribd

■■■

प्रेम में बहना

मनोविज्ञान बतलाता है कि विचार मस्तिष्क से प्रकट होते हैं और मनोभाव हृदय से। बिना इस बात से प्रभावित हुए कि वे कहां से प्रकट होते हैं, विचार और मनोभाव अपृथक रहते हैं। प्राचीन धर्मग्रंथ बतलाते हैं कि विचार हमें निर्मित करते हैं और इसी प्रकार मनोभाव भी। हम वैसे ही बनते हैं जैसे हमारे मनोभाव होते हैं। अपने जीवन का रुपांतरण करने के लिए मनोभावों की ठीक समझ होना अत्यंत आवश्यक है।

प्रेम क्या है ?

जब कभी भी हम कोई व्यक्ति या वस्तु देखते हैं, तो सर्वप्रथम हम यह गणना करना शुरु कर देते हैं कि इससे हमें क्या प्राप्त हो सकता है। यह कोई व्यक्ति हो सकता है या फिर कोई वस्तु, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। हमारे विचार या तो भय से या लोभ से यह परिकलन करना शुरु कर देते हैं कि इस स्थिति में हमारे लिए क्या है? हमारा ध्यान उस व्यक्ति या वस्तु पर केन्द्रित हो जाता है।

अपने ध्यान को अपने अन्तरतम में ले जाना और यह सोचना सम्भव है कि- ''मैं क्या योगदान दे सकता हूँ?'' ''मैं क्या जोड़ सकता हूँ?'' ''मैं दूसरों को सम्पन्न कैसे बना सकता हूँ?'' अगर यह प्रक्रिया मात्र यह जानने के लिए है कि- ''मैं इससे क्या प्राप्त कर सकता हूँ?'' तो यह वासना से प्रेरित है। अगर यह प्रक्रिया यह जानना चाहती है कि- ''मैं इसे कैसे सम्पन्न बना सकता हूँ'' तो यह प्रेम से प्रेरित है। वासना वह उर्जा है जो मांग करती है। प्रेम वह उर्जा है जो देती है।

ईमानदारी से कहूँ तो प्रेम को पूर्णरूप से परिभाषित करना बहुत ही कठिन है। मात्र शब्दों से प्रेम को सुस्पष्ट रूप से वर्णित नहीं किया जा सकता। मैं यहाँ-वहाँ से कुछ शब्दों का उपयोग करने का प्रयास कर रहा हूँ, जिससे कि आप इसे समझ पायें।

प्रेम किसी भी व्यक्ति के अन्तरतम का गहन अनुभव है। हम में से अधिकांश लोग सोचते हैं कि प्रेम एक चयन है। हम यह विचार करते हैं कि प्रेम का अनुभव और वर्णन एक चयन है। हम सोचते हैं, कि अगर हम चाहें, तो प्रेम को नियन्त्रित कर सकते हैं, या फिर इसे छोड़ सकते हैं। नहीं! प्रेम कोई चयन नहीं है, जैसा कि हम सोचते हैं। यह जीवन की आधारभूत आवश्यकता है।

जब मैं जीवन कहता हूँ तो इसका तात्पर्य मात्र श्वांस लेना और जीवित रहना नहीं है। मेरा अर्थ अस्तित्व के तल पर जीने से है, जीवंत चैतन्य के रूप में।

यदि आप प्रेम को अभिव्यक्त कर सकते हैं और प्रेम का अनुभव कर सकते हैं, तभी आप चेतना के तल पर जीवित हैं। यदि आप प्रेम का अनुभव नहीं करते हैं न ही उसे अभिव्यक्त करते हैं, चाहे आप श्वांस लें रहे और छोड़ रहे हैं, आप स्वयं को जीवित नहीं कह सकते है।

यदि,आप प्रेम को सृजित करने का प्रयास करते हैं, तो यह फूल की पंखुड़ी को बलपूर्वक खोलकर खिलने के लिए बाध्य करने जैसा है।

अनेक जानवर, पेड़-पौधे और अन्य जीव जन्तु हैं जो प्रतिदिन इसी तरह श्वांस लेने और छोड़ने का कार्य करते रहते हैं, और आप भी बस उन्हीं में से एक हैं।

एक छोटी कहानीः

एक शिष्य ने जेन गुरू से पूछा, ''क्या एक ज्ञानी महात्मा बोलता है?''

गुरू ने कहा, 'नहीं, ज्ञानी महात्मा कभी नहीं बोलता! केवल वही व्यक्ति जो ज्ञानी नहीं है, बोलता है।' शिष्य ने फिर पूछा, ''तो क्या, ज्ञानी महात्मा चुप रहता है?' गुरू ने कहा, 'नहीं! ज्ञानी महात्मा कभी चुप नहीं रहता। अगर वह चुप रहता है, तो वह ज्ञानी नहीं है।'' शिष्य अचम्भित था। उसने पूछा, 'गुरूजी, आप कहते हैं वह न तो बोलता है और न ही चुप रहता है। तो, वह क्या करता है?'

गुरू ने उत्तर दिया, ''वह गाता है। उसका अस्तित्व गाता है। न तो वह बोलता है और न ही चुप रहता है। उसका अस्तित्व हमेशा गाता रहता है।''

प्रेम मनुष्य का चरम अनुभव है। जब अनुभव घटित होगा, तो हम अनुभव पर अधिकार रखने में समर्थ नहीं होंगे, बल्कि अनुभव हम पर अधिकार रखेगा। यही गुरू का अर्थ है। जब अनुभव हमारे ऊपर अधिकार करता है, तो जो कुछ भी हम करते हैं, तो वह एक सुंदर गीत बन जाता है। कोई भी शब्द जो प्रकट होता है, कविता बन जाता है। हमारा अस्तित्व इतना हल्का हो जाता है कि हम (सरलता से) बहने लगते हैं। हमारा साधारण चलना भी एक नृत्य बन जाता है। हमारी शारीरिक भाषा कोमल लालित्य बिखेरने लगती है। हमारी समस्त अभिव्यक्ति, मानवता की महान सेवा बन जाती हैं।

सभी मनुष्यों का जन्म एक प्रेमी के रूप में हुआ है। एक नया जन्मा शिशु अकारण प्रेम बिखेरता है। क्या जन्म के समय उसे ज्ञात होता है कि उसके चारों ओर कौन है? नहीं! उसकी ऊर्जा कारण रहित प्रेम होती है। जैसे-जैसे हमारी समाज हमारे भीतर भय और लालच बैठा देता है और हम अपने प्रेम को लोभ और भय के आधार पर ही पहचानते हैं। और तब यह अकारण प्रेम नहीं रह जाता। तब इस प्रेम में कारण होता है। यह दम घोंट देता है। मनोभावों में हमे ईर्ष्या, भय और क्रोध को अनुभव करते हैं। हम केवल कारण और तर्क सहित प्रेम का अनुभव करते हैं। परन्तु थोड़ी-सी सजगता और जागरूकता से ही हम अपने वास्तविक प्रेम को पुनः प्राप्त कर सकते हैं।

प्रेम को निर्मित नहीं किया जा सकता

आप अपने तर्कयुक्त निर्णय से प्रेम को कभी भी पैदा नहीं कर सकते। आपकी मानसिक संरचना स्वयं इस तरह से होनी चाहिए कि आप प्रेम बन जाएं और आपका प्रत्येक कार्यकलाप प्रेम की भाषा बोले। आपका तर्क इस तरह प्रेम को विकीर्ण करे जो तर्क से परे हो! जब आपमें वास्तविक प्रेम घटित होता है, तो आप स्वयं ही यह नहीं जान पाते हैं कि आप प्रेम प्रदाता हैं। सिर्फ दूसरे लोग ही यह जान पाते हैं कि आप प्रेम की वर्षा कर रहे हैं।

वास्तविक प्रेम घटित होने पर आपके भीतर से इतनी ऊर्जा उमड़ती है कि आपके पास जो कुछ भी होता है, आप उसे दूसरों को बाँटना शुरू कर देते हैं। आप आश्चर्यजनक विश्वास प्राप्त कर लेते हैं, क्योंकि आप

जेन - जापान के लोग जो बुद्धा को मानते है, जोकि ध्यान व ध्यान क्रिया करते है।

जान जाते हैं कि आपके भीतर वास्तविक प्रेम घटित हो चुका है! चाहें यह ऊर्जा हो, समय हो, प्रतिभा हो, या फिर खुशी आप इन्हें तभी बाँटते हैं, जब आप इनसे पूरी तरह से भर जाते हैं। उसी प्रकार, प्रेम भी स्वाभाविक ही घटित होता है, किसी दबाव में नहीं। यदि, आप प्रेम को निर्मित करने का प्रयास करते हैं, तो यह फूल की पंखुड़ी को बलपूर्वक खोलकर खिलने के लिए बाध्य करने जैसा है। क्या इसे फूल का खिलना कह सकते हैं? नहीं! प्रेम वह पुष्प है जो आपके अस्तित्व में गहराई से खिलता है और जब आप इसे दूसरों के साथ बाँटते हैं, तो यह अपनी सुगंध से सबको महकाता है।

प्रेम महान साहस लाता, है

भारतीय संत रामानुज के जीवन में एक अदभुत घटना घटित हुई। अगर आप गणितज्ञ संत रामानुज के जीवन का अध्ययन करें, तो आप जानेंगे कि किस प्रकार से उनके जीवन का प्रत्येक कदम जीवन मुक्ति की दिशा में होता था।

जब रामानुज को उनके शिक्षक दीक्षा दे रहे थे, तो उन्होंने रामानुज को उच्चारित करने के लिए विशेष मंत्र दिया। शिक्षक ने रामानुज से कहा कि वह इस विशेष मंत्र को किसी और व्यक्ति को न सुनायें, वरना उन्हें नर्क को जाना पड़ेगा। रामानुज ने पूछा कि जिन व्यक्तियों के साथ वह इस विशेष मंत्र को साझा करेंगे उनके साथ क्या होगा। शिक्षक ने कहा कि उन लोगों को पापों से मुक्ति मिल जाएगी।

ऐसे में हम क्या करते? स्वाभाविक तौर पर हम मंत्र गुप्त रखते सोचकर कि 'हम अनावश्यक तौर पर नर्क क्यों जाएं?

''रामानुज तुरंत एक मन्दिर के मंच पर खड़े हो गए और पूरे गांव को बुला लिया। उन्होंने अपने शिक्षक द्वारा दिए गए विशेष मंत्र का ऊंचे स्वर में उच्चारण किया और लोगों से कहा, 'आप सब लोग स्वर्ग को जाएं। मुझे नर्क में जाने की चिंता नहीं। आप सब लोग स्वर्ग को जाएं।''

जब आप गहन प्रेम में होते हैं, तो आपको अनुभूति होती है कि जैसे आपका सम्पूर्ण अस्तित्व खुला है और किसी की भी मदद के लिए आप किसी भी सीमा तक जाने के लिए तैयार रहते हैं, क्योंकि आपके अस्तित्व में सुरक्षा करने के लिए कुछ नहीं होता है। आपका अस्तित्व पूर्णतया खुला होता है। जब आप प्रेम से भरे होते हैं, तो आपको असुरक्षा की अनुभूति नहीं होती। इसीलिए जो लोग प्रेममय होते हैं, जोखिमपूर्ण कार्य करते हैं। वे जोखिम लेते हैं क्योंकि वे जानते हैं कि खोने के लिए उनके पास कुछ नहीं है। उन्हें किसी तरह की असुरक्षा की अनुभूति नहीं होती। वे इतने खुले दिल के होते हैं। प्रेम अद्‌भुत साहस और ऊर्जा प्रदान करता है। यह आपको अन्तोतगत्वा खोल देता है। अन्तोतगत्वा यह आपको आपके लिए उपलब्ध करा देता है। अब तक आप अपने लिए उपलब्ध नहीं हैं। प्रेम आपको आपके लिए उपलब्ध करा सकता है।

जब शिक्षक को ज्ञात हुआ कि रामानुज ने वह विशेष मंत्र पूरे गांव को बता दिया है, तो उन्होंने स्वीकार किया कि उन्हें अपने शिष्य से सीख मिली है, शिक्षक ने घोषणा की कि रामानुज उनकी अपेक्षा अधिक ऊंचाई पर पहुंच चुके हैं। उन्होंने रामानुज से कहा, 'अब तुम एक ऊँचे भिन्न आयाम में पहुंच चुके हो।'

खुले बनो- दर्शनशास्त्री नहीं

समस्या यही है कि हम सभी व्यावहारिक तौर पर दर्शनशास्त्री बन चुके हैं। हम यह नहीं समझते कि जीवन दर्शनशास्त्र नहीं है। यह स्वतः बहने वाली ऊर्जा

रामानुज - ये विशिष्ट द्वैत के संस्थापक है या परिवर्तनीय दोहयपन का सिद्धांत दिया जोकि आदिगुरु शंकराचार्य और माधव जी के साथ रहे है। ये तीनों ही हिन्दु दर्शन के महान गुरू हुये है।

है। यह हर पल नई है। दर्शनशास्त्र और कुछ नहीं बस उन्हीं पुरानी बातों को अलग तरीके से दोहराना मात्र है। इसमें कुछ भी नया नहीं जीवन प्रतिपल नया है। दर्शनशास्त्र जीवन से ताजगी चुरा लेता है।

एक छोटी कहानी :

एक देश में दस दर्शनशास्त्रियों को कारावास में डाल दिया गया। उन सबको एक ही कोठरी में रखा गया। उन दर्शनशास्त्रियों ने किसी भी तरह कारावास से भाग निकलने का निर्णय किया और एक साथ बैठकर एक बड़ी योजना बनायी। उन्होंने कारावास के द्वार की कुंजी का सांचा प्राप्त कर लिया और किसी तरह से डुप्लीकेट कुंजी बना ली।

अंत में, उन्होंने भाग निकलने की तिथि निश्चित की। पूरी योजना अच्छी तरह से तैयार कर ली गई। उन्होंने तय किया कि एक निश्चित रात्रि को उनमें से कोई दो जाकर डुप्लीकेट कुंजी से कारावास का द्वार खोल देंगे और दूसरे लोगों को इशारा कर देंगे। दूसरे लोग भाग निकलेंगे तथा बाद में ये दो लोग कारावास का द्वार बंद करने के बाद भागेंगे।

भाग निकलने की तिथि आयी और उनमें से दो द्वार खोलने के लिए गए। शेष बचे लोग उनके इशारा करने की प्रतीक्षा करने लगे। वे प्रतीक्षा करते रहे किन्तु उन्हें कोई इशारा नहीं मिला। तीन घण्टे व्यतीत हो गए। अचानक वे दो लोग जो द्वार खोलने के लिए गए थे, वापिस लौटे और बोले, 'हमें भाग निकलने की अपनी योजना को टालना होगा। यह योजना आज संभव नहीं हो सकती। हम अन्य किसी दिन भागने की योजना बनायेंगे।' दूसरे लोगों ने पूछा, 'क्यों, क्या हुआ? उन्होंने उत्तर दिया, 'क्या करें? मूर्ख द्वारपालक कारावास के द्वार पर ताला लगाना ही भूल गए। हम लोग खोलें क्या?

जो दार्शनिकता में रहते हैं वे कुछ नया नहीं सोच सकते। उनकी वही पुरानी मानसिकता रहती है। अगर कोई परिवर्तन होता है, या कोई नई स्थिति बनती है, तो उससे निपटने के लिए वे रचनात्मक तरीके से नहीं सोच सकते, क्योंकि वे खुले हुए नहीं होते। वे एक बंद परिपथ की भांति होते हैं

अपने जीवन से बर्ताव के लिए हम भी दर्शन-शास्त्रियों की भांति हो गए हैं। हम अतीत के ढ़ाचे में अवरूद्ध हो गये हैं। कभी वर्तमान के क्षण में नहीं होते हैं। अगर कुछ नया होता है, तब हम किंकर्तव्य विमूढ़ हो जाते हैं।

दर्शनशास्त्र के साथ निश्चित धारणा हो जाती हैं, आप हठधर्मी हो जाते हैं। जब आप हठधर्मी बन जाते हैं, तो आप प्रेम नहीं कर सकते। हठ धर्मिता एक तरह की आक्रामकता होती है, जो प्रेम को भीतर नहीं आने देती। जब आप अत्याधिक सुनिश्चित हो जाते हैं, और पूर्व-निर्धारित विचारों से भर जाते हैं, तो प्रेम को प्रवेश करने के लिए रिक्तता ही कहां रह जाती है? प्रेम को पुष्पित होने के लिए सुंदर रिक्तता की आवश्यकता होती है।

दर्शनशास्त्र के रहते, प्रेम के अस्तित्वगत स्थिति में रहने के लिए स्थान ही नहीं होता। यह कुछ इस तरह है : आप यदि अमृत का स्वाद लेना चाहते हैं, तो क्या आप इसके बारे में कुछ विचारों को तैयार कर इसका अनुभव कर सकते हैं? नहीं। इसके लिए आपको अमृत को ही चखना होगा, इसे कुछ खाली स्थान दें, ताकि यह, यह आपको भरकर अपनी अस्तिवगत स्थिति में आ जाएं। तभी आप इसका स्वाद जान पायेंगे। उसी प्रकार, प्रेम का अनुभव करने के लिए, मात्र थोड़े से विचार सहायक नहीं होंगे। आप इसे अपने अंतरतम में अस्तित्वगत अवस्था में विकसित होने दें, तभी आप इसे जान पायेंगे। इसे आप अपने हृदय में घटित होने दें, न कि मस्तिष्क में। हृदय के साथ होने का निर्णय लें, तभी यह विकसित और घटित होगा।

मस्तिष्क के भीतर जो एक बार असफल था, वह हृदय में सफल हो सकता है। प्रेम वास्तव में हृदय की

सफलता के भीतर है। जिसे प्रत्येक को अनुभव करना चाहिए। मस्तिष्क में रहना आसान कार्य है। आखिरकार, यह एक साधारण और जानी-पहचानी विचार शक्ति है। हृदय में रहने के लिए साहस की आवश्यकता होती है क्योंकि हृदय के साथ कुछ जाना-पहचाना नहीं होता, सबकुछ नया होता है। मस्तिष्क स्तर पर ठोस पहचान होती है और जानी पहचानी संरचना होती हैं। जबकि हृदय-स्तर पर कोई पहचान नहीं होती, कोई संरचना नहीं होती। यह एक खुला रिक्त-स्थान होता है। इसमें प्रवेश के लिए आपको साहस की आवश्यकता होती है। यही कारण है कि अधिकांश लोगों के लिए प्रेम भय देने वाला होता है। यह एक अपरिचित क्षेत्र होता है। मस्तिष्क के साथ विश्रामपूर्ण परिचय होता है।

अंहकार तोड़ता है- प्रेम जोड़ता है।

अगर ब्रम्हाण्ड एक विशाल समुद्र है, तो हम सब इसके अंश हैं। हम सब सागर के साथ एकाकार हैं, हम सागर में व्यक्ति की पृथक बूंद नहीं हैं। जब हम स्वयं को पृथक बूंद समझते हैं, तो हम अपने को सीमा और भावनाओं में पृथक समझते हैं। इसी को अहंकार कहते हैं। तब हम मैं और मेरे द्वारा चलाये जाते हैं। जब तक यह अलगाव रहता है, तब तक हम सागर की ऊर्जा, जो कि प्रेम है, का अनुभव नहीं कर पाते। हम अकारण प्रेम और प्रेम की तरंग का अनुभव नहीं कर पाते।

जब तक हम सागर में एक बूंद की तरह रहते हैं, तबतक हम जीवन को 'न' कहते हैं। न तो हम प्रेम कर पाते हैं, और न ही विश्वास। हम आनंदमय नहीं रह पाते क्योंकि आनंद का अनुभव मात्र उसे ही होता है, जो प्रेम और विश्वास करना जानता है। यह मात्र उन्हीं को घटित होता है जो सागर का अंग बन जाते हैं। आनंद तभी संभव है जब हमारा हृदय 'हाँ' कहे और जब 'ना' हमारे अस्तित्व से पूरी तरह से मिट जाए। 'ना' अंधकार है। 'हाँ' प्रकाश। 'ना' अहम् है, 'हाँ' अहमरहित है।

'ना' अचेतन व्यक्ति का मार्ग है और 'हाँ' जागृत व्यक्ति का। हमारे जीवन की समस्त पीड़ाएं, संघर्ष हमारे 'ना' कहने के कारण हैं। 'ना' अस्तित्व के साथ एक लड़ाई है। 'हाँ' अस्तित्व के साथ प्रेम है, शान्ति है। 'हाँ' हम जो सागर-हैं, उसके साथ पूर्णता की गहन सहमति है। आनंद उसी सहमति, सामंजस्य का दूसरा नाम है। आनंद में होना सागर में विलीन हो जाना है, बूंद होना नहीं बल्कि सागर के साथ विलय होना है। बूंद में रहना, अहम् का बना रहना है। समस्त दुर्दशाओं की जड़ अहम में निहित है। जब अहम का नाश होता है, तो अस्तित्व के सागर के प्रत्येक कोने से आनंद हम तक पहुंच जाता है, मानो यह अहम् नाश होने की ही प्रतीक्षा कर रहा था।

अहम् चेतना की बंद अवस्था है। अहम् में समस्त द्वार एवं खिड़कियां बंद रहती हैं। जीवन स्वयं अवरोधक बन जाता है। हमारा अहम् एक कैप्सूल की भांति हमे चारों ओर घेरे होता है। हमारा अहम् एक सीलबंद कैप्सूल की भांति होता है, जिसमें किसी भी वस्तु के प्रवेश के लिए एक छोटा-सा छिद्र भी नहीं होता। यह भय के कारण स्वयं को बंद कर लेता है और स्वयं में सिकुड़ जाता है। इस प्रकार, अपनी दुर्दशाओं का सृजन हम स्वयं करते हैं।

प्रेम अस्तित्व के साथ बहना है इसके प्रति पूर्ण समर्पित हो जाना है।

प्रेम अस्तित्व के साथ बहना है इसके प्रति पूर्ण समर्पित हो जाना है। अहम् ठोस बर्फ जैसा है। प्रेम तरल जल की भांति होता है। जब हम तरल होते हैं, तभी हम सागर में विलीन हो सकते हैं। तब हमारा कोई निजी लक्ष्य या गंतव्य नहीं रह जाता। प्रत्येक क्षण आनंदमय हो जाता है, अविश्वसनीय रूप से अत्यंत प्रसन्नता मात्र ब्रम्हाण्ड की योजना के अनुरूप हो जाना।

मस्तिष्क अहम् का एक अंग है। यह बंद होना

जानता है, किन्तु खुलना नहीं जानता। प्रेम करने का अर्थ है खुलना, समर्पण करना। इसका अर्थ है अस्तित्व के लिए, पुष्पों के लिए, मधुमक्खियों के लिए और सितारों के लिए खुलना। हम इस सुंदर संगीत जो सम्पूर्ण अस्तित्व में व्याप्त है, के प्रति कैसे खुलें?

हम इस उत्सव को जो चलता ही रहता है- पुष्प पवन में नृत्य करते रहते हैं, वृक्ष पवन और सितारों का आनंद उठाते रहते हैं, हमेशा आनंद की अवस्था बनी रहती है, कैसे मनाएं? मनुष्य के अतिरिक्त हर चीज में सामंजस्य प्रतीत होता है।

कृपया समझें कि मनुष्य में सामंजस्य समाप्त हो जाता है क्योंकि उसी के पास 'चेतना' है जो अन्य किसी सजीव प्राणी के पास नहीं है।

चेतना दो कार्य कर सकती हैः यह अहम् का सृजन कर सकती है और यह अहम् रहित भी बन सकती है। अगर यह अहम् का सृजन करती है, तो हम नर्क में रहते हैं। अगर यह अहम् रहितता का सृजन करती हैं, तो हम स्वर्ग में रहते हैं। अहम् से परिचित हुए बिना सम्पूर्ण विश्व स्वर्ग है। जब मनुष्य स्वर्ग में प्रवेश करता है, तो वह इसे पूरी तरह से जानने के लिए प्रवेश करता है। मनुष्य की यही महिमा है। यही सौन्दर्य है। और यही भय भी है, क्योंकि अहम् के पाश में फंसना आसान है और स्वर्ग को जानते हुए भी उसमें प्रवेश करने की अपेक्षा उसमें प्रवेश न करना आसान है। समस्या यह है कि हम यह भूल चुके हैं कि हम कौन हैं? और हमारा सृजन क्यों किया गया है? हम प्रेम के सम्राट हैं, किन्तु हम इस स्वप्न में रहते हैं कि हम भिक्षु हैं। हमारे भीतर अस्तित्व का सम्पूर्ण राज्य है और फिर भी हम लगातार तुच्छ वस्तुओं की कामना करते रहते हैं। अपने भीतर असीम, अपार खजाना होने पर भी हम तुच्छ वस्तुओं के संग्रह में लिप्त रहते हैं। हम स्वयं सागर होने के बावजूद प्यासे हैं। क्योंकि हम स्वयं से असंतुष्ट हो चुके हैं। किन्तु हम कितने ही असंतुष्ट क्यों न हों, हम कितना ही क्यों न भूल चुके हों, ये सब एक पल में याद आ सकता है और हम तुरंत जुड़ सकते हैं। प्रेम जोड़ता है।

आनंद प्रेम से उत्पन्न होता है। प्रेम वह कविता है जो वापिस आपको अस्तित्व से जोड़ती है। प्रेम वह तलवार है जो अहम् को काट देती है और आप सागर में मिल जाते हैं। जब हृदय प्रेम से भर जाता है, तो आपका सम्पूर्ण जीवन गद्य से पद्य में, शोर से सुर में, असहमति से सहमति में रूपांतरित हो जाता है। अस्तित्व ही अनवरत आनन्द हो जाता है। मात्र 'होना' ही पर्याप्त है। किन्तु होने के आनंद की अनुभूति के लिए हमें संवेदनशील होने की आवश्यकता है। हमें भाव का विकास करने की आवश्यकता है। भाव वही है जिसे हमें प्रेम कहते हैं। प्रेम होने के आनंद की अनुभूति कराता है। जब आप प्रेम भाव में होते हैं तब जीवन स्वतंत्र विचारों से बना नहीं होता है, अपितु निरंतर भाव बन जाता है। तब अहम् का विलय होने लगता है। एक बार जब हम सोचने से अनुभूति पर पहुंच जाते हैं, तो बस हमें एक कदम और बढ़ाना होता है और वह है अनुभूति से होने पर पहुंचना, और यह बिल्कुल आसान है। सोचने से अनुभूति पर पहुंचने का पहला कदम मुश्किल है। ऐसा इसीलिए है क्योंकि हमारे अहम् ने हमारे मन को अत्याधिक सोचने के लिए प्रशिक्षित कर लिया होता है। दूसरा कदम लगभग स्वतः ही आ जाता है। इसके होने के लिए हमें किसी चीज की आवश्यकता नहीं होती। अनुभूति से होने में थोड़ी सी भी दूरी नहीं होती। यह किसी भी समय घटित हो सकता है। कवि किसी भी समय ऋषी बन सकता है। वह लगभग वहां पहुंच ही चुका होता है। वास्तविक समस्या यह है कि हम अपने विचारों से बाहर निकलें और अधिक से अधिक अनुभूति प्राप्त करें।

बस हृदय का अनुकरण कीजिए। अधिक प्रेममय हों। भावमय हों। अधिक से अधिक आनंद लीजिए जिससे कि आपके हृदय को भोजन प्राप्त हो सके। सूर्योदय, सूर्यास्त, बादल, इन्द्रधनुष, पक्षियों, पुष्पों, चट्टानों और लोगों को देखिए, उनकी आंखों में देखिए। अस्तित्व इतना बहुआयामी है। एक कवि की भांति हर आयाम में देखिए। उसकी प्रशंसा कीजिए। इसकी अनुभूति कीजिए। अति प्रसन्न रहिए! अपनी चेतना की वृद्धि कीजिए। और अस्तित्व

के प्रत्येक विवरण का प्रेम से अनुभव कीजिए। धीरे-धीरे, अहम् अपनी पकड़ छोड़ देगा और विलुप्त हो जायेगा।

प्रेम के लिए एक मात्र बाधा भय है। जब चीजें घटित होनी आरम्भ होती हैं, तो हम भयभीत हो जाते हैं क्योंकि प्रेम के साथ हम विलीन होते हैं। यह हमारे अहम् के आधार के लिये खतरा है। अहम अलगाव है, प्रेम विलय है। जिस भय की हमें अनुभूति होती है वह अन्य कुछ नहीं है वरन अहम के विलीन हो जाने का भय है। भय को होने दो। ये कुछ ही देर रहेगा। अगर हम इसकी सरलता से उपेक्षा कर देते हैं, तो यह हमें छोड़कर चला जाता है। यह एक महान दिन होता है जब अहम खोने का भय हमसे छूट जाता है। तब, विकास सरल आसान और स्वः स्फूर्त होने लगता है। तब हम नहीं होते मात्र प्रेम होता है।

हर क्षण प्रेमी बनें

जीवन की हर परिस्थिति का सामना अत्यधिक प्रेम से कीजिए। शीघ्र ही आप विशुद्ध प्रेम बन जाते हैं। चाहें कोई व्यक्ति हो या आपका कार्य या कोई राहगीर या देवता या कुछ भी, प्रेम की ही खातिर इनके साथ गहन प्रेम कीजिए। अगर आप कोई चित्रकार हैं तो चित्रकारी के साथ प्रेममय हो जाएं। अगर आप कोई नर्तक हैं, तो नृत्य के साथ पूर्णतया प्रेममय हो जाएं। अगर आप अपने कम्प्युटर पर कार्य करते हैं, तो इसके साथ अत्यंत प्रेम के साथ व्यवहार करें और इस कार्य में खो जाएं। पूर्णतया निःश्छल हो जाएं और हर पल पूर्णतया प्रेम में रहें।

अगर आप चित्रकारी कर रहे हैं और इसी समय यह भी सोच रहे हैं कि अपनी चित्रकारी को किस गैलरी में रखें या इसे कितने मूल्य पर बेचें, तो स्पष्ट रूप से जान लीजिए कि आप प्रेम में खोए हुए नहीं हैं। आपको किसी विशेष चीज जैसे धन के साथ प्रेम है। अगर आप नृत्य कर रहे हैं, और साथ ही यह गणना भी कर रहे हैं कि नृत्य समाप्त हो जाने पर आपको क्या प्राप्त होगा तो आप स्पष्ट रूप से जान लीजिए कि आप प्रेम में खोए हुए नहीं हैं। ऐसा करके आप अधिक से अधिक बंधनों का सृजन कर रहे हैं। जब आपके जीवन में गुरू घटित होता है, तो उसके साथ भी आप ऐसा ही करते हैं।

मैं लोगों से कहता हूँ, 'मैं अपनी उंगली से संकेत करके आपको चन्द्रमा दिखा रहा हूँ। अगर आप चन्द्रमा को देख लेते हैं, तो आपको वही अनुभव होता, जो मुझे अनुभव होता है। किन्तु इसकी अपेक्षा अगर आप मेरी उंगली देखते हैं, तो आप न तो चन्द्रमा देख पाएंगे और न ही अनुभूति प्राप्त कर पाएंगे।'

अगर आप हर क्षण में खो जाओ, तो आप प्रेम ही होते हैं। फिर जब आप सभी कार्य करते हैं, उस पर अत्याधिक केन्द्रित होकर कार्य करते हैं, क्योंकि आपको अपने कार्य से गहन प्रेम होता है। इस प्रकार, आपका जीवन एक गहन ध्यानमय प्रेम हो जाता है।

तब आप हर चीज को सजीव जीव की भांति जैसे आप स्वयं हैं, अनुभव करना, संबंधित होना और आदर देना शुरू कर देते हैं। आप दूसरे लोगों के विचारों को अनुभव करने लगते हैं। आप अन्य व्यक्तियों के साथ भी प्रतिसंवाद व संबोधित होने लगते हैं, चाहे वे आपके साथ खुले न भी हों। आप ब्रम्हांड को पारभासिक, सदा सजीव उपस्थिति के रूप में अनुभव करते हैं। आप में अत्याधिक प्रज्ञा होती है। आप चीजों से ठीक तरह से जुड़ना सीख लेते हैं। यही प्रेम की शक्ति है।

वास्तविक प्रेम आपको वर्तमान क्षण में रखता है। यह आपको वास्तविक सजगता प्रदान करता है। इसीलिए यह इतना शक्तिशाली होता है। कुछ भी इतना तीव्र नहीं है जितना कि वर्तमान क्षण में होना। प्रेम, अपनी पूर्णता में, क्षण-क्षण में जीने का अनुभव है। और यह दो व्यक्तियों या किसी वस्तु के विषय में नहीं है। यह मात्र प्रेम के लिए प्रेम है। अगर आप वास्तविक प्रेम की झलक का अनुभव एक क्षण के लिये प्राप्त करते हैं, और अपने भीतर इसे पोषित कर सकते हैं और अपने सम्पूर्ण अस्तित्व और जीवन को भरने के लिए इसका विकास कर सकते हैं। तब

यह चिंगारी ही पर्याप्त है।

तब आप एक अद्भुत रचयिता बन जाते हैं क्योंकि प्रेम ऊर्जा भी एक सृजनात्मक ऊर्जा है। इसीलिए कवि ऐसी सृजनात्मकता को अभिव्यक्त करते हैं। वे प्रेम में खो जाते हैं और एक आनंदमय सृजनकर्त्ता बन जाते हैं। क्षण के नयेपन द्वारा सृजनात्मकता घटित होती है।

सूफी-संत, जलालुद्दीन रूमी कहते हैं, 'आप जहां कहीं भी हैं, आपकी जो भी स्थिति है, हमेशा एक प्रेमी बनने का प्रयास करें।' समग्र अस्तित्व स्वयं एक गहन रोमांस में है। और आप इसके एक अंश हैं। इसीलिए प्रत्येक क्षण एक प्रेमी बनना आपकी प्रकृति है। मात्र ऐसा बनकर ही, आप अपने मूल स्वभाव की वास्तविक परिपूर्णता का अनुभव कर सकते हैं।

सर्वप्रथम स्वयं से प्रेम कीजिए

आज एक बड़ी समस्या यह है कि अधिकांश व्यक्ति स्वयं से ही प्रेम नहीं करते। समाज कभी भी यह नहीं सिखाता कि अपने आप से प्रेम करना संभव है! समझने की चेष्टा कीजिए कि जबतक आप स्वयं से प्रेम नहीं करते हैं, तब तक आप अन्य व्यक्ति से प्रेम नहीं कर सकते। जब आप स्वयं को स्वयं में खो देते हैं, मात्र तब ही आप स्वयं को दूसरों में भी खो सकते हैं। हमें सिखलाया जाता है कि जब हमारे पास कोई कारण होता है तभी हम स्वयं से प्रेम कर सकते हैं। अगर हम अच्छा करते हैं, तो हम स्वयं से प्रेम करते हैं। किन्तु, अगर हम असफल होते हैं, तो हम स्वयं से घृणा करते हैं। और यही युक्ति हम दूसरों पर भी लागू करते हैं। हम मात्र किसी कारण से ही उससे प्रेम करते हैं, बिना किसी कारण के कभी नहीं। जब आप स्वयं से प्रेम नहीं, करते, तो आप जीवन के प्रति नकारात्मक हो जाते हैं और सभी को स्वार्थी समझने लगते हैं। जब आप अपनी माँ के गर्भ में अकेले थे, तब आप पूर्णतया प्रेममय एवं आनंदमय थे। गर्भ में अपने अकेलेपन में आपने स्वयं को प्रेम करने का अनुभव किया। इसीलिए आप देखेंगे कि जब कभी भी आप सुरक्षा में लेटे होते हैं, तो आप माँ के शरीर में बढ़ते बच्चे से संबंधित मुद्रा में हो जाते हैं। आनंदमय एकाकीपन आपका वास्तविक स्वभाव होता है। एक बार जब आप इस संसार में आ जाते हैं, तो समाज ने यह शर्त रख दी होती है कि आपको प्रेममय और प्रसन्नचित्त होने के लिए व्यक्तियों की और टेलिविजन इत्यादि की आवश्यकता है। इससे कभी भी आपकी मूल गुणवत्ता का पोषण नहीं हुआ। आपकी मूल गुणवत्ता आनंदमय एकाकीपन है। अगर आप वापिस उसके सम्पर्क में आते हैं, तो आरामदेह स्थिति में पहुंच जाते हैं। और आपको स्वयं में शान्ति और शिथिलता की अनुभूति होती है।

प्रतिदिन कुछ मिनटों के लिए, स्वयं के साथ बैठें और स्वयं में प्रेम के प्रवाह की अनुभूति करें। यह अनुभूति करें कि आप कितने अद्भुत प्राणी हैं। यह अनुभूति करें कि आपने अब तक अपनी कितनी उपेक्षा की है। आप स्वयं को अस्तित्व का अंग समझें और इसके लिए स्वयं से प्रेम करें। स्वयं के लिए प्रेम की अनुभूति में विलीन हो जाएं। अगर आप प्रतिदिन ऐसा अभ्यास करेंगे, तो आप पायेंगे कि एक समय था जब आप कठोर थे, पर अब आप कोमल और प्रेममय हो गए हैं।

जब आप शान्ति, और प्रेम सहित स्वयं के साथ आरामदेह स्थिति में बैठते हैं, तो आनंद आपसे प्रस्फुटित होगा। जब आपका स्नायु-तंत्र शान्ति से स्वच्छ होता है, तो आनंद फूट पड़ता है। आप भी वही आनंद अभिव्यक्त करने लगते हैं जोकि गुरू की शारीरिक भाषा से अभिव्यक्त होता है। तब जब लोग आपसे प्रेम करते हैं, तो आपको अपराध-बोध या अयोग्य होने की अनुभूति नहीं होती क्योंकि जैसा कि वे आपसे प्रेम करते हैं, वैसा ही आप भी स्वयं से प्रेम करते हैं। आप दूसरों से प्रेम प्राप्त करने

सूफी - सूफीवाद को मानने वाले यह मुस्लिम की एक रहस्य ज्ञान की धारा है।
रुमी - 13वीं शताब्दी के परशियन सूफी कवि।

के लिए तैयार हो जाते हैं। प्रायः जब दूसरे आपसे प्रेम दर्शाते हैं, तो आपको अपराध-बोध या अयोग्य होने की अनुभूति होती है। ऐसा इसीलिए होता है क्योंकि आपको लगता है कि आप प्रेम के लायक नहीं हैं। जब आप स्वयं के साथ गहन प्रेम में होते हैं, तब आप दूसरों के प्रेम, को आनन्दित होकर स्वीकार करोगे।

अस्तित्व से प्रेम करो। और इसके प्रेम को अनुभव करो

अस्तित्व कोई वस्तु नहीं है। यह एक सजीव ऊर्जा है। प्रत्येक वृक्ष, प्रत्येक पौधे की डंडी, आपके प्रेम और घृणा पर, आपके प्रत्येक विचार पर प्रति संवेदना करती है। पोलीग्राफ विशेषज्ञ, क्लीव बेकस्टर ने मनुष्य के मनोभावों और विचारों को पेड़-पौधों पर, प्रतिसंवेदना जांचने के लिए कई प्रयोग किए। उसने अनुसंधान किया कि पौधे मनुष्य की ही भांति मनुष्य के विचार पर प्रतिक्रिया करते हैं। एक व्यक्ति के, द्वारा किसी पौधे की पत्तियां जलाने का एक साधारण विचार, पौधे की पोलीग्राफ रिकार्डिंग में सनकी गतिविधि के रूप में पंजीकृत हो जायेगा। बेकस्टर ने इस प्रतिसंवेदन को 'प्राथमिक बोध' कहा है- पौधे, पशु एवं मनुष्य की कोशों द्वारा किसी विचार को ग्रहण करने और प्रतिसंवेदन करने की योग्यता कहा है।

एक अवसर पर बेकस्टर ने ग्राफ रिकार्ड किए जिसमें एक सपाट रेखा पंजीकृत हुई जो यह दर्शाती थी कि पौधे सदमें की स्थिति में थे। उसने उन पौधों की स्वामिनी से पूछा कि क्या उसने पौधों को आहत करने के लिए कुछ किया था। उस महिला ने बेकस्टर को बताया, 'मैंने इस पौधे की पत्तियों का सूखा वजन लेने के लिए इसकी कुछ पत्तियों को भूना था।'

जब आप अस्तित्व को प्रेम करना प्रारम्भ करते हैं, तो यह सुंदर तरीकों से आपको प्रतिसंवेदन देना शुरू कर देता है। आप अपने चारों ओर समस्त मतभेदों से ऊपर उठना शुरू कर देते हैं। व्यक्तियों, स्थितियों, मनोभावों, किसी भी चीज में मतभेदों से ऊपर हो जाते हैं। हर चीज एकता में विलीन हो जाती है। और यही सत्य है। हर चीज सम्पूर्ण का अंश है। और मात्र प्रेम ही आपको इस सत्य की अनुभूति करा सकता है।

भारत में, आध्यात्मिक भ्रमण की परंपरा है जिसमें लोग पैदल चलकर देश भर के विभिन्न मन्दिरों, तीर्थस्थलों के दर्शन करते हैं। मैं यह सोचकर अचम्भित होता था कि वे किस प्रकार कर पाते थे। विशेषतौर से जंगल से होकर गुजरना, जंगली जानवरों के साथ सोना, और भोजन के लिए भिक्षा मांगना। रहस्य यह है कि वे प्रकृति के साथ पूरी तरह से जुड़ जाते हैं और प्रकृति सुंदरता से उनकी रक्षा करती है। चाहें वर्षा हो या धूप, पशु और वृक्ष, सब कुछ उनकी रक्षा करते हैं। हालांकि तार्किक दृष्टि से इसे समझना मुश्किल है, किन्तु यह सत्य है।

अगर आप अस्तित्व और इसकी समस्त कृतियों के प्रति थोड़ा सम्मान और प्रेम के साथ रहना शुरू करते हैं, तो आप यह जान पाने में समर्थ होंगे कि यह चीजें आपके अपने जीवन में भी घटित हो रही हैं। प्रकृति सरलता से आपके प्रेम को सुंदर ढंग से प्रतिसंवेदित करेगी।

प्रेम सम्मान से भिन्न है

प्रायः प्रेम और सम्मान को लेकर दुविधा की स्थिति होती है। बचपन से ही बच्चों को सिखलाया जाता है कि उन्हें आदर करना चाहिए। लेकिन कभी भी उन्हें प्रेम दर्शाने के लिए नहीं कहा जाता। आप लोगों को अपने बच्चों को यह शिक्षा देते सुन सकते हैं, "आपको अपने बड़ों का सम्मान करना चाहिए।" आपने शायद ही कभी

क्लीव बेकस्टर - ये पॉलिग्राफ के विशेषज्ञ हुये है, जिन्होंने पौधों के व्यवहार की खोज की थी और झूठ पकड़नेवाली मशीन भी बनाई है।

सुना हो, 'आपको अपने बड़ों को प्यार करना चाहिए।'' यही समस्या है।

सम्मान आपके भीतर सबसे पहले तो यह अपराध बोता है कि आप कुछ निकृष्ट हैं। यह आपको उस व्यक्ति से जिसे आप सम्मान करते हैं अलग होने का एहसास कराता है। दूसरी तरफ, प्रेम आपके भीतर आनंद और एकता के बीज बोता है। यह आपको दूसरे व्यक्ति तथा वह सबकुछ जो सत्ता में निहित है, से जुड़े होने का एहसास कराता है। सम्मान के साथ भय जुड़ा है। प्रेम के साथ वास्तविक सम्मान जुड़ा है तथा गहन समझ के घटित होने की संभावना होती है। अकेले सम्मान के साथ अधिक समझ संभव नहीं है। सम्मान कम या अधिक अंधा होता है। प्रेम के साथ, अत्याधिक समझ और रूपांतरित होने की संभावना होती है। प्रेम का स्वभाव ही रूपांतरण है। यह आपको सौम्य और पिघला देता है।

सम्मान आपके और दूसरों के बीच दूरी बढ़ाता है। प्रेम आपके और दूसरे के बीच सेतु बनाता है। क्योंकि लोगों ने स्वयं प्रेम का अनुभव नहीं किया है, इसीलिए स्वीकृत व्यवहार के नियमानुसार वे सम्मान देते हैं। सम्मान आसान है किन्तु वास्तविक नहीं। प्रेम कठिन हो सकता है क्योंकि अधिकांश लोग इसे व्यवहार में लाना नहीं जानते, किन्तु यह वास्तविक होता है। प्रेम के साथ सम्मान स्वतः ही होता है और प्रामाणिक भी होता है। विशुद्ध सम्मान से प्रेम के दिखावें के रूप में बाध्य किया जाता है जो कभी भी प्रामाणिक नहीं होता।

प्रेम समस्त धर्मों का मूल है

प्रेम ही मूल धर्म है। यह समस्त आध्यात्मिकता का मूल है। अन्य सभी धर्म प्रशाखायें हैं। प्रेम किसी वृक्ष की जड़ की तरह है और सभी धर्म पत्तियों एवं शाखाओं की तरह हैं। प्रेम की धर्म से तुलना करने पर महानतम धर्म भी मात्र सबसे बड़ी शाखा ही है।

प्रेम का कोई मन्दिर नहीं है, कोई धर्मग्रंथ नहीं है। यह जड़ों की भांति है जो भूमि में दबी रहती है किन्तु पोषण प्रदान करती है। बिना इसके सम्पूर्ण वृक्ष का नाश हो जाता है। प्रेम से अनेक शाखाओं एवं पत्तियों का सृजन होता है। किन्तु हम क्या करते हैं? हम जड़ से चिपकने की अपेक्षा शाखाओं और पत्तियों से चिपके रहते हैं। जब हम जड़ से चिपकते हैं, तो हमारा प्रत्यक्ष पोषण होता है। जब हम शाखाओं से चिपकते हैं, तो हम पोषण के मात्र एक आयाम का आनंद उठा पाते हैं। जब आप अधिक प्रेममय हो जाते हैं, तो आप प्रेम के अदृश्य मन्दिर में प्रवेश कर जाते हैं।

वृक्ष की जड़ें इस विश्व के समस्त वृक्षों के विषय में उसी प्रकार जानकारी रखती हैं जिस प्रकार ओस की बूंदें इस विश्व के समस्त समुद्रों के विषय में जानकारी रखती हैं। अगर हम ओस की बूंद का ढांचा समझ लें तो हम इस धरती के समस्त सागरों के विषय में जान जायेंगे। हम उस यौगिक के विषय में जान जायेंगे जो स्वयं जल कहलाता है। जल कहीं भी कुछ नहीं हो सकता सिवाय अपने रासायनिक घटक के। घटक सबसे छोटे अणु में परिवर्तित होता है, तो यह ओस बूंद बन जाता है। इसी प्रकार, मनुष्य प्रेम का अणु है। और प्रेम कुछ नहीं अस्तित्व की गुणवत्ता है। अगर प्रेम का ज्ञान हो जाए, तो सम्पूर्ण अस्तित्व का अनुभव हो सकता है। यह समझें कि मनुष्य का घटक शारीरिक, रासायनिक या मनोवैज्ञानिक भी नहीं है। इसीलिए कोई भी हमें यह नहीं बता सकता कि यह क्या है। हमें इसे स्वयं ही अनुभव करना चाहिए। अन्य सभी ज्ञान-शारीरिक, रासायनिक, वैज्ञानिक और मनोवैज्ञानिक सभी परिवर्तनीय हैं। इस प्रकार का सभी ज्ञान सरलता से परिवर्तित हो जाता है। मात्र आध्यात्मिक ज्ञान परिवर्तित नहीं होता। उसे इस तरह सिखाया नहीं जा सकता अपितु अनुभव किया जा सकता है।

एक छोटी कहानी :

एक दिन एक गुरू ने अपने शिष्यों से पूछा कि आप कैसे बता सकते हो कि रात्रि समाप्त हो

चुकी है और दिन निकल चुका है।

एक शिष्य ने कहा, 'जब आप दूर खड़े पशु को देखकर बता सकते हैं कि वह गाय है या घोड़ा।'

गुरू ने कहा, 'नहीं।'

एक अन्य शिष्य ने कहा, 'जब आप दूर स्थित वृक्ष को देखकर बता सकते हैं कि यह देवदार का वृक्ष है या फिर आम का वृक्ष।'

गुरू ने फिर कहा, 'नहीं।'

शिष्यों ने पूछा, 'तब यह क्या है?, गुरूजी।'

गुरू ने उत्तर दिया, ''जब आप किसी व्यक्ति के चेहरे को देखते हैं और उसमें अपने भाई को पहचानते हैं। जब आप किसी महिला का चेहरा देखकर उसमें अपनी बहिन का स्वरूप पहचाते हैं। अगर आप ऐसा नहीं कर सकते, तो दिन होने के बावजूद भी यह रात के ही समान है।''

गुरू कुछ संकेत दे सकता है। कुछ यहां-वहां के संकेत। तब हमें ध्यानपूर्वक, सावधानी से अपना मार्ग तलाशना चाहिए। प्रेम मात्र एक संकेत है, किन्तु यदि हम धीरे-धीरे प्रेम का अनुकरण करें, तो हम यह जानकर अचम्भित होंगे कि परमात्मा अधिक से अधिक एक वास्तविकता बन गया है। अब वह कोई विचार नहीं है, कोई मत नहीं है, किन्तु कुछ ऐसा है जिसका हम एहसास कर सकते हैं। जितना ही अधिक गहनता से हम इस प्रेम में उतरते हैं उतनी ही अधिक निकटता से हमें यह अनुभूति होती है। जिस दिन हमारा प्रेम में विलय हो जाता है उसी दिन हम एकाकार हो जाते हैं।

प्रेम समस्त धर्मों का रहस्य है। इन सबके बावजूद हम तर्कों और धर्मशास्त्रों में डूबे रहते हैं। धर्मशास्त्र किसी भी चीज की तरह धर्म से दूर हैं। ईश्वर के विषय में कोई तर्क नहीं हो सकता, मात्र प्रेम हो सकता है। ईश्वर कविता है। वह संगीत में है। वह नृत्य में है, किन्तु तर्क में नहीं है।

ईश्वर कोई विचार नहीं है जिसे तार्किक प्रक्रिया से प्राप्त किया जाए। यह एक अन्तस अनुभव है, इतना गहन अन्तस अनुभव कि इसकी खोज मनुष्य अकेला होकर ही कर सकता है।

दीर्घकाल से अधिकांश रहस्यवादी इस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि पदार्थ आपस में प्रेम से साथ जुड़ा है। एक अदृश्य शक्ति अणुओं और परमाणुओं को एक साथ जोड़े हुए है। इस अदृश्य शक्ति के कारण इनका पृथकीकरण संभव नहीं है। विज्ञान को अभी भी इस परम ऊर्जा की खोज करनी है। इसने अभी इसके कुछ प्रकटीकरणों जैसे गुरूत्वाकर्षण एवं विद्युतधारा का पता लगा लिया है, किन्तु ये मात्र स्थूल प्रकटीकरण ही हैं। जिस दिन विज्ञान ने इस प्रेम को खोज लिया उस दिन धर्म और विज्ञान का एक ही भाषा में एक-दूसरे के साथ संवाद करेंगे।

अब, सिर्फ आनंद मनाएं क्योंकि प्रेम संभव है। इस आनंद में रहो कि प्रेम आपकी आन्तरिक संभावना है। प्रेम से आप चरम ऊंचाईयों को छू सकते हैं। प्रेम से कुछ भी असंभव नहीं है क्योंकि प्रेम स्वयं ईश्वर में रूपान्तरित हो सकता है।

प्रेम के तीन प्रकार और उनका एकीकरण

अधिकांश व्यक्ति प्रेम और वासना को लेकर दुविधा में रहते हैं। यह सबसे अधिक दुख की स्थिति है। वह व्यक्ति जो यह समझता है कि वासना ही प्रेम है, वह भौतिक तल तक सीमित है। वह कभी भी इसके ऊपर नहीं उठ सकता। वह कभी भी सोच नहीं कर सकता कि भौतिक सतह से ऊंचा तल भी है। वह अपने घर के भूमिगत हिस्से में रहता है। यौन वह भूमिगत स्थल है। यह रहने के लिए स्थान नहीं है। आप इसका उपयोग अन्य उद्देश्यों के लिए कर सकते हैं, किन्तु यह आपका

घर नहीं हो सकता। आपका घर इससे ऊपर है।

मनुष्य के होने के तीन तल हैं-

पशु, मानवीय और ईश्वरीय। पहली तल है वासना की तल, जोकि पशु तल है। यह प्रेम का अपरिष्कृत रूप है। ऐसा नहीं है कि प्रेम इसमें नहीं है। प्रेम इसमें है बस भय और कामना से यह प्रदूषित है।

जैसे-जैसे हमारा अस्तित्व अधिक विशुद्ध होता जाता है, हम दूसरे तल पर पहुंच जाते हैं, साधारण मानवीय प्रेम। मानवीय प्रेम में अधिकार एवं ईर्ष्या के लक्षण होते हैं। चूंकि मानवीय प्रेम में, पशु प्रेम की अपेक्षा अधिक समझ होती है। इस प्रेम में कोई भी व्यक्ति अन्य व्यक्ति का उपयोग लाभ लेने के लिए नहीं करता। मानवीय प्रेम में एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति को अपने समरूप समझने में समर्थ होता है।

आपके जीवन में कम से कम एक ऐसा संबंध अवश्य होना चाहिए जिसका अस्तित्व बिना किसी कारण के, बिना किसी प्रयोजन के हो।

तीसरे प्रकार का प्रेम ईश्वरीय प्रेम होता है। यह प्रेम की तरह स्वयं का उच्चतम रूप होता है, लगभग एक प्रार्थना की तरह। इसमें कोई अधिकार नहीं होता। इसमें कुछ भी सांसारिक नहीं होता। यह अदृश्य हो जाता है किन्तु इसमें शक्ति होती है। और यह तब होता है जब प्रेम प्रार्थना बन जाता है और हमें विश्रामपूर्ण संतोष प्राप्त होता है। मैं विश्राम शब्द का उपयोग कर रहा हूँ क्योंकि अन्य दोनों प्रेम में अधिक से अधिक पाने की इच्छा रहती है या फिर हमें किसी अभाव की अनुभूति होती है। इनमें विश्राम प्राप्त नहीं होता। जब तीसरे प्रकार का प्रेम घटित होता है, तो यौन भी भौतिक सुख से परे गहन और ईश्वरीय बन जाता है।

भारत में, उस स्थान को जहां तीन नदियां मिलती हैं, पवित्र माना जाता है। यह एक रूपक है क्योंकि मनुष्य तीन शक्तियों शारीरिक, मनोवैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक का संगम स्थल है। जब ये तीनों शक्तियां वास्तविक रूप से मिलती हैं, तो अत्यंत उत्साह एवं आनंद की अनुभूति होती है।

आम तौर पर हम कक्षों में रहते हैं- हमारा शरीर एक कक्ष में रहता है, हमारा मन दूसरे कक्ष में रहता है और आत्मा किसी तीसरे कक्ष में रहती है। शरीर को मन का ज्ञान नहीं होता। मन को शरीर का ज्ञान नहीं होता। आत्मा को मन का ज्ञान नहीं होता। शरीर आत्मा से बेखबर रहता है। ये सब साथ-साथ रहते हैं, किन्तु एक-दूसरे को नहीं जानते।

ध्यान का पहला कदम इन सबको अधिक निकट लाना है, उन्हें एक-दूसरे से परिचित कराना है, और उन्हें गहन मित्रता में जोड़ना है, जिससे कि उनका आपस में विलय संभव हो। और जब तीनों आयाम एक ही बिन्दु पर आकर मिल जाते हैं, तो एक नये आयाम का जन्म होता है। तीनों के संगम से एक चौथे का जन्म होता है। यह चौथा ईश्वर है या अस्तित्व है या ईश्वरीय है या जो कुछ भी आप इसे कहना चाहें। आध्यात्मिकता का सम्पूर्ण कार्य आपस में मिलाने वाली एक कीमिया का सृजन करना है जिसमें शरीर का विलय मन में हो जाता है, मन का विलय आत्मा में हो जाता है, आत्मा मन में विलय हो जाती है, और मन शरीर में विलय हो जाता है। बहुत धीरे-धीरे ये एक संयुक्त घटना बन जाते हैं। और इसका परिणाम प्रेम ही है।

अकारण प्रेम में प्रवेश करें

लोग मुझसे कहते हैं कि वे मेरे प्रति अगाध प्रेम रखते हैं। मैं उनसे सदैव कहता हूँ कि इस प्रवाहमय प्रेम का उपयोग सम्पूर्ण मानवता की ओर अग्रसर होने के द्वार के रूप में करो। गुरू को किया जाने वाला प्रेम भोजन की भांति होता है। अगर आप इसे पचा लेते हैं,

तो आप ऊर्जावान बन जाते हैं और अपने जीवन में उसी की ऊर्जा का बिखेरते हैं।

बुद्ध कहते हैं, मैं संघ में जीता हूँ। उनका अर्थ है, 'सीधे मुझ पर ध्यान न दें। अपना ध्यान सम्पूर्ण विश्व पर दें।' अगर प्रेम के व्यक्तिगत लक्ष्य को हटा दिया जाये, तो सम्पूर्ण ही लक्ष्य बन जाता है। फिर कभी आपको पीड़ा नहीं सताती।

पहली बात जो हमें समझने की आवश्यकता है वह यह है कि संबंध अकारण, और बिना किसी उद्देश्य के भी हो सकता है। तब ही हम यह समझ पायेंगे कि प्रेम का अनुभव, प्रेम के विषय से अधिक महत्वपूर्ण होता है। आपके जीवन में कम से कम एक ऐसा संबंध अवश्य होना चाहिए जिसका अस्तित्व बिना किसी कारण के, बिना किसी प्रयोजन के हो। अगर आपका ऐसा कोई संबंध नहीं है, तो यह बात स्पष्ट रूप से जान लीजिए कि धन होने के बावजूद भी आप निर्धन ही हैं। आज से ही बिना किसी प्रायोजन के किसी से संबंध जोड़ना शुरू कीजिए। इस संबंध से कोई वित्तीय या भौतिक लाभ नहीं होना चाहिए। अगर एक बार आप अकारण प्रेम का अनुभव कर लेते हैं, तो उसके पश्चात, अगर धन साझा किया जाए, अगर शरीर साझा किया जाए तो कोई बात नहीं है। तब गुणवत्ता पूर्णतया विभिन्न होती है। मैं धन या विवाह के विरूद्ध नहीं हूँ। मैं शारीरिक संबंध के विरूद्ध भी नहीं हूँ, किन्तु अगर यह आपके जीवन का केन्द्र बन जाता है, तो आप बहुत महत्वपूर्ण चीज से वंचित हो रहे हैं। यही संदेश मैं यहां देना चाहता हूँ। आप अपने अस्तित्व के एक बड़े आयाम या ऊर्जा केन्द्र से वंचित रह जाते हैं।

मुझे एक छोटी कहानी याद आ रही है -

एक बार एक अंधी लड़की थी जो अपने अंधेपन के कारण स्वयं से घृणा करती थी। वह अपने दोस्त के सिवाय हर किसी से घृणा करती थी।

एक दिन उस लड़की ने कहा कि यदि वह इस संसार को देख पाये, तो वह अपने दोस्त से विवाह कर लेगी।

अचानक एक दिन उसके चिकित्सक ने कहा कि किसी ने उसे अपनी आंखे दान कर दी हैं। उसकी शल्यचिकित्सा हुई और उसने हर चीज जिसमें उसका वह दोस्त भी शामिल था, देखने के लिए आंखें खोलीं।

उसके दोस्त ने उससे पूछा, 'अब तुम देख सकती हो। क्या तुम मुझसे विवाह करोगी?'

जब उस लड़की ने यह देखा कि उसका दोस्त अंधा है, तो उसे बहुत धक्का लगा। उसने कहा, 'माफ कीजिए, मैं आपसे विवाह नहीं कर सकती क्योंकि आप अंधे हैं।'

उसका दोस्त उदास होकर चला गया। उसने मात्र इतना कहा, 'प्रिय, मेरी आंखों का ध्यान रखना।'

इसीलिए यह कहा जाता है कि आपको अपने होने के अस्तित्व का सृजन करना है। आपको अपने भीतर प्रेम का केन्द्र जगाना है। आपके जीवन में कम से कम एक ऐसा संबंध होना चाहिए जिससे आप संबंध के सिवाय कोई और आशा न करें। उस संबंध में आप किसी उपयोगिता को शामिल न करें- वित्तीय या भौतिक सुख या नाम और प्रतिष्ठा। कम से कम एक संबंध अवश्य हो- यह किसी वृक्ष, चंद्रमा या सूर्य के साथ भी हो सकता है। शर्त यही है कि इस संबंध से आपको कोई लाभ नहीं होना चाहिए। केवल तभी आप प्रेम शब्द को समझ पायेंगे। मात्र तभी आपके भीतर प्रेम का केन्द्र जाग्रत होगा।

मैं हमेशा लोगों से कहता हूँ, 'प्रतिदिन आधा घण्टा कोई ऐसा कार्य करो जिससे आपको धन, नाम या यश न प्राप्त हो। सिर्फ आधे घण्टे के लिए, मन्दिर या गिरिजाघर जायें, फर्श को साफ करें, झाड़ू लगायें, कुछ सेवा करें। उस स्थान की समिति का सदस्य बनने की योजना न बनायें। ऐसा न सोचें कि ऐसा करने से आपको श्रेय हासिल होगा या फिर स्वर्ग में स्थान मिलेगा- नहीं। उस कार्य को आधे घण्टे करने के सिवाय कुछ न

सोचें।'

आरम्भ में आप सोच सकते हैं, 'यह आधा घण्टा समय की बर्बादी है। कुछ दिनों के बाद आपको यह अनुभूति होगी कि इस आधे घण्टे में ही आप वास्तव में जीवित हैं। मात्र इसी आधे घण्टे में आप अपने लोभ या भय से प्रेरित नहीं होते। आप बिना कोई हिसाब लगाये अपने आस-पास के लोगों पर मुस्कुराते हैं। आपको अद्‌भुत सच्ची अनुभूति होती है जिसे आपने पहले कभी नहीं महसूस किया।'

अगर किसी अन्य समय आप अपना निरीक्षण करें, तो आप देखेंगे कि आप मुस्कराते भी हैं, तो मन में कुछ हिसाब किताब करने के बाद। मुस्कुराने के पहले आप देखते हैं कि आपके सामने वाला मनुष्य कौन है। उसके आधार पर, आप निर्णय लेते हैं कि अपने मुंह को कितना इंच खोलना है, आपको कितना विनम्र बनना है, आपको कितना घुलना-मिलना है। इन संस्कारों पर विजय पाने के लिए, सिर्फ आधे घण्टे इस तकनीक का प्रयास करें जो आपको धन नहीं देती, जो आपको नाम और प्रतिष्ठा नहीं देती, जो आपको कोई सामाजिक पद नहीं देती, जो बदले में आपको कुछ नहीं देती। तब आप समझ जायेंगे कि 'कारण रहित संबंध' से मेरा क्या तात्पर्य है। आप देखेंगे कि शीघ्र ही मात्र वह आधा घण्टा आपके लिए वास्तविक जीवन बन जाता है।

जैसा कि अब, आपका प्रत्येक कार्य भय और लोभ से प्रेरित है। भय और लोभ से आपको ईंधन प्राप्त होता है। यही कारण है कि आपको अकेलेपन की और थके हुए होने की अनुभूति होती है।

अगर आप इस तकनीक का अभ्यास करते हैं, तो आप अचानक देखेंगे कि आपका शरीर और मस्तिष्क बिना भय और लोभ की आवश्यकता के कार्य करना शुरू कर देता है। जब एक बार आप इस साधारण कुशलता को सीख लेते हैं कि किस प्रकार अपने शरीर को बिना किसी भय और लालच के गतिशील बनाएं, तो स्पष्ट रूप से आप प्रेममय होना सीख सकते हैं। आप प्रेम की ऊर्जा का उपयोग करना सीख लेते हैं कि प्रेम की सुंदर ऊर्जा के साथ अपने जीवन को कैसे जीना है। तभी आप समझ पायेंगे कि शब्द प्रेम का क्या अर्थ है।

आपके भीतर एक नया केन्द्र जागृत हो जायेगा। आपके भीतर एक नई ऊर्जा अभिव्यक्त होनी शुरू हो जायेगी। फिर आप समझ पायेंगे कि किस प्रकार प्रेममय एवं स्वार्थरहित संबंध संभव है।

प्रेम, घृणा और ध्यानाकर्षण- आवश्यकता

जब तक कि प्रेम एक शर्त है घृणा और प्रेम एक ही सिक्के के दो पहलु हैं। जिस क्षण हमारी अपेक्षायें पूरी होती नहीं दीखती हमारा प्रेम तत्क्षण घृणा में बदल जाता है।

जिस क्षण हमारी अपेक्षायें पूरी होती नहीं दीखती हमारा प्रेम एक झटके में घृणा में बदल जाता है।

इस प्रकार के प्रेम में, जब तक शर्तें आकांक्षानुसार होती हैं तब तक ही प्रेम टिका रहता है। जिस क्षण शर्तें बदल जाती हैं, प्रेम भी बदल जाता है।

प्रायः हमारा विश्वास है कि प्रेम समय और स्थान से जुड़ा है। जब तक प्रेमियों के बीच शारीरिक दूरी बनी हुई है और सम्पर्क का समय कम है, उन्हें एक-दूसरे के प्रति प्रेम की अनुभूति होती है। हालांकि, जब एक बार वे निकट आ जाते हैं, और साथ-साथ अधिक से अधिक समय व्यतीत करते हैं, तो उन्हें ये अनुभूति होने लगती है कि उनमें आपस में इतना प्रेम नहीं है। इसीलिए वे कहते हैं, ''परिचितता घृणा को उत्पन्न करती है।'' परिचितता प्रेम को भी घृणा में बदल सकती है। प्रेम और घृणा के सीमित दायरे को समाप्त करने के लिए सर्वप्रथम हमें अपेक्षाओं को त्यागना है। अपेक्षा प्रेम का प्रथम शत्रु है।

हम सभी अपने जीवन में संबंधों के विभिन्न चरणों से गुजरते हैं। अगर हम अत्याधिक निकटता से अवलोकन करें, चाहे हम किसी भी चरण में हों, हम जब प्रेम की बात करते हैं, तो सिर्फ दूसरों से ध्यान अपनी ओर आकर्षित करते हैं। जब हम कहते हैं कि यह व्यक्ति हमें प्रेम नहीं करता, तो हम यही कहना चाहते हैं कि वह व्यक्ति हम पर पर्याप्त ध्यान नहीं देता है। किसी भी व्यक्ति की मूलभूत आवश्यकता दूसरों लोगों से ध्यान प्राप्त करना है।

जीने के लिए, दूसरों पर हमारी निर्भरता के साथ-साथ ध्यान की आवश्यकता को हम प्रेम का अनुभव कहते हैं। दूसरों पर निर्भरता मनोवैज्ञानिक, शारीरिक एवं आध्यात्मिक हो सकती है। उदाहरण के लिए, जब हम रोने के लिए किसी दूसरे के कंधे की अपेक्षा करते हैं, तो हम उस पर मनोवैज्ञानिक रूप से निर्भर हैं। जब हम दूसरे से पैसा लेने की या अपनी शारीरिक सुखों की पूर्ति के लिए अपेक्षा करते हैं, तो हम उस पर शारीरिक रूप से निर्भर हैं। अगर आप वास्तविक रूप से देखें तो निष्कर्ष यही है कि किसी भी तरीके से लोग इस निर्भरता को पूरा कर सकते हैं। यह एक प्रकार का अवधान है जो वे हमें देते हैं। प्रेम का सम्पूर्ण विचार कुछ नहीं, मात्र किसी भी तरीके से दूसरों का ध्यान अपनी ओर खींचना है।

ध्यान शिविर के प्रथम सत्र में, मैं लोगों से ईमानदारी से ऐसे एक या दो लोगों की सूची बनाने के लिए कहता हूँ जिन्हें वे अपने जीवन में वास्तविक रूप से प्रेम करते हैं। प्रारम्भ में लोग बड़ी-बड़ी सूची तैयार करते हैं - पति, पत्नी, माता, पिता, भाई, बहिन और इसी प्रकार ...। स्वयं को खुश करने के लिए उन्हें जिन व्यक्तियों को खुश करने की आवश्यकता है या जिन व्यक्तियों से खुश होने की आवश्यकता है उन व्यक्तियों का नाम भी वे इस सूची में लिख लेते हैं। जैसे ही वह मुझसे वास्तविक प्रेम के बारे में सुनते हैं, वे एक के बाद एक अपनी सूची में से नाम काटना शुरू कर देते हैं। समझिए, अगर आप किसी चीज को काट देते हैं, तो वास्तविक रूप से वह पहले स्थान पर नहीं थी। कुछ लोग अपनी प्रेम की सूची में ऐसे व्यक्तियों का नाम शामिल कर लेते हैं जो उन्हें 'खुशनुमा एहसास' की अनुभूति कराते हैं। 'खुशनुमा एहसास' की अनुभूति से मेरा क्या तात्पर्य है? यह एक प्रमाण-पत्र है, कहने के लिए, 'आप अच्छे हैं। आप ऐसे हैं। आप वैसे हैं, इत्यादि।' हम ऐसे लोगों से प्रेम करते हैं जो हमें बधाई देते हैं। क्या नहीं? हम उनसे तर्क-वितर्क करने से पहले दो बार सोचते हैं। प्रेम के नाम पर हम चुपचाप उनके नाम के साथ अपने शुभ नाम को प्रोत्साहित करते हैं। अगर वे हमसे अपना अनुमोदन वापिस ले लेते हैं। तो हम निराश हो जाते हैं। इसीलिए हम लगातार उन्हें प्रसन्न करते रहते हैं और उन्हें प्रेम करते रहते हैं। इसी प्रकार, हमारे प्रेम का सदा ही कुछ न कुछ छिपा कारण होता है।

कुछ लोग मुझसे कहते हैं, 'नहीं स्वामीजी, मैं बिना इनमें से किसी कारण के अपने बेटे-बेटियों को प्रेम करता हूँ।' मैं उनसे पूछता हूँ, 'ठीक है अगर आपका पुत्र अचानक अपने निर्णय स्वयं लेना शुरू कर देता है, अगर वे अचानक आपके ढाँचे पर उपयुक्त नहीं बैठता, अगर वह आपके मार्गनिर्देशों का अनुकरण नहीं करता, अगर वह आपके नियमानुसार नहीं चलता है, तो भी क्या आप उससे वैसा ही प्यार करते हैं?'

वे कहते हैं, 'नहीं, ऐसा नहीं होगा। मेरा प्रेम तब थोड़ा कम हो जायेगा।'

इसका क्या अर्थ है? हम नई पीढ़ी को तब तक ही प्रेम करते हैं जब तक वे हमारे जीवन का विस्तार हैं। जब तक कि वे हमारे विचारों के तरीकों को ग्रहण करते हैं, जब तक वे हमारे रीति-रिवाजों के अनुसार चलते हैं, हम उन्हें प्रेम करते हैं। उनके माध्यम से हम अपनी इच्छाओं को पूरा करते हैं। अपनी युवावस्था में हम जो नहीं कर पाये, हम उनके माध्यम से उन इच्छाओं को पूरा होते देखना चाहते हैं। हम उनका स्वयं के जीवन के विस्तार के रूप में उपयोग करते हैं। अगर हम चिकित्सक बनना चाहते थे, किसी परिस्थितिवश हम चिकित्सक नहीं बन पाए तो हम उन्हें चिकित्सक बनने

के लिए प्रेरित करते हैं। जब तक वे हमारे निर्देशानुसार जीवन जीते हैं, तब तक हमारे उनके साथ संबंध मधुर बने रहते हैं। किन्तु जिस क्षण वे अपने निर्णय स्वयं लेना शुरू कर देते हैं, जिस क्षण वे सोचने लगते हैं कि हम उनकी इच्छाओं को दबा रहे हैं, जिस क्षण वे हमारे निर्देशों का पालन करने से इंकार कर देते हैं, उसी समय हमारे संबंध दूसरा मोड़ लेते हैं।

प्रेम और स्वतंत्रता दीजिये, अधिकार नहीं जमाइये।

जब तक हमारा प्रेम किसी विशेष विषय से होता है, चाहें वह विषय कोई व्यक्ति ही क्यों न हो, हम उस व्यक्ति को मात्र वस्तु के स्तर तक कम करने का प्रयत्न करेंगे। जब हमें किसी व्यक्ति पर अधिकार या लगाव की अनुभूति होती है, तो हम ठीक इसी तरह करते हैं। जिस प्रकार हम फर्नीचर या घर या किसी वस्तु पर अधिकार रखते हैं, उसी प्रकार हम उस व्यक्ति पर अधिकार रखने की कोशिश करते हैं। हम चाहते हैं कि वह व्यक्ति वैसा ही रहे जैसा कि हम चाहते हैं, जिसका अर्थ है कि हम सिर्फ उस व्यक्ति को पदार्थ के स्तर तक कम कर रहे हैं। इसीलिए समझ लीजिए, जब भी हमारा प्रेम या ध्यान किसी के प्रति विशेष रूप से होता है, तो हम केवल भौतिकवादी बनेंगे, और अपने और दूसरों के लिए पीड़ाओं का सृजन करेंगे। हम सिर्फ उस व्यक्ति या वस्तु का दम घोटेंगे। इसकी अपेक्षा, अगर हम अपना अवधान, प्रेम की अनुभूति ओर मोड़ देंगे, तो हम न केवल उस वस्तु को मुक्त बना देंगे बल्कि स्वयं भी मुक्त हो जायेंगे। यही प्रेम की सुंदरता है जो केवल प्रेम की तरह घटित होती है न कि वस्तु, के लिये। जब आप किसी पर अधिकार जमाना शुरू कर देते हैं, तो आप स्वयं को भी बांध लेते हैं। अगर आप अपने कुत्ते का पट्टा पकड़े हुए घूम रहे हैं, तो यह जान लीजिए कि आप भी बंधे हुए हैं। यह मत सोचिए कि मात्र कुत्ता बंधा हुआ है। आप भी बंधे हुए हैं। यह मत सोचिए कि कुत्ता भाग नहीं सकता। आप भी भाग नहीं सकते। आप सोच रहे होंगे कि आपने रस्सी पकड़ी हुई है। और कुत्ता भी यही सोच रहा होगा कि उसने रस्सी पकड़ी हुई है। कौन जानता है?

अगली बार जब आप किसी के साथ हों, जब आप अपने दोस्त के साथ हों जिसके साथ आप बिल्कुल खुले हुए हैं, तो इस तकनीक का प्रयोग करें। ठीक उसके सामने बैठ जाएं। इसकी चिंता न करें कि आप क्या कहना चाह रहे हैं या क्या करने जा रहे हैं। बस, चुपचाप बैठे रहें। यही तकनीक है। वास्तव में, बात करना कुछ नहीं होता बल्कि दूसरे व्यक्ति की उपेक्षा करना होता है। जब आप दूसरे व्यक्ति की आंखों में नहीं देख पाते, तो आप सिर्फ बात करते रहते हैं। यह सत्य है। दूसरा व्यक्ति सिर्फ इसीलिए सुनता रहता है कि आप चुप होने के लिए रूकें तो वह बोलना शुरू करे। जब कोई व्यक्ति आपको सुन रहा है, तो इसका अर्थ है कि वह या तो किसी अन्य वस्तु के बारे में सोच रहा है या अपनी बारी के आने की प्रतीक्षा कर रहा है। वह वहां इसीलिए बैठता है जिससे कि जब आप बोलना बंद करें तो वह बोलना शुरू कर सके।

अब अगर आप इस तकनीक का इस्तेमाल करते हैं, तो यह आपको पूर्णतः विभिन्न आयाम पर ले जाती है। जब आप किसी गुरू के साथ हो या दोस्त के साथ, या अपनी प्रेमिका के साथ, जिसे भी आप समझते हैं कि वह आपके साथ गहनता से जुड़ा है, जिसके साथ भी आप खुले हुए हैं, इस तकनीक का इस्तेमाल कर सकते हैं। यह सीधे आपको ज्ञान-प्राप्ति की ओर ले जाएगी। ध्यान रखें, मैं बेहतर संबंधों के लिए, या आपके व्यक्तित्व विकास के लिए आपको यह तकनीक नहीं सिखा रहा हूँ। नहीं। मैं आपको यह तकनीक इसीलिए सिखा रहा हूँ जिससे कि आपको विशुद्ध प्रेम का अनुभव हो और आपका ज्ञान-प्राप्ति का मार्ग प्रशस्त हो सके।

बड़ी समस्या यही है कि आप कभी भी विश्रामपूर्वक नहीं बैठते हैं। या तो आप भय से प्रेरित होते या लोभ से, अर्थात् आप या तो कुछ कहने की जल्दी में होते हैं

या कुछ करने की जल्दी में होते हैं, या फिर आप जानते ही नहीं हैं कि आप क्या कर रहे हैं। और इसी प्रकार आप भय से पकड़े जाते हैं। आप जल्दी-जल्दी अपना काम निपटाकर भागने की तलाश में रहते हैं। इस प्रकार या तो आप लोभ में होते हैं या फिर भय में। किन्तु अब, आप आरामदेह स्थिति में रहें। न तो भय में और न ही लोभ में।

बस इस क्षण बैठ जाएं। दूसरे व्यक्ति की उपस्थिति को अनुभव करें। दूसरे व्यक्ति के अस्तित्व को स्वीकार करें, और आपके भीतर जो हो रहा है, उसकी अनुभूति करें। कुछ दिनों के लिए ऐसा करें। अचानक, आप देखेंगे कि आपको एक विभिन्न रिक्त आकाश का अनुभव हो रहा है जिसका आपने जीवन में पहले कभी अनुभव नहीं किया था।

यह तकनीक भगवान शिव द्वारा ज्ञान-प्राप्ति हेतु दी गईं तकनीकों के संग्रह शिवसूत्र से ली गई है। यह तकनीक आपको आकार से निराकार तक, प्रेम के अधिकार से अकारण प्रेम तक एक क्वांटम छलांग दिलाने में समर्थ होगी।

आप अपनी प्रेमिका या ईश्वर या गुरू या दोस्त या किसी के भी साथ आसक्त हो सकते हैं। अनासक्त होने के लिये आकार से निराकार की ओर बढ़ने के लिए यह तकनीक है। इससे आप प्रेम में क्वांटम छलांग ले सकते हैं। इस छलांग के साथ आप देखेंगे कि किसी विशेष वस्तु के साथ लगाव से प्रेम घटित नहीं होता बल्कि यह ऐसी प्रवाहमय ऊर्जा है जो बाहरी संसार में कोई लगाव नहीं देखती। यह आपका अपना प्रवाह है, जिसे आप साझा करते हैं, बस! यह ऊर्जा बिना इससे प्रभावित हुए कि विषय वस्तु उपस्थित है या नहीं, निरंतर घटित होती रहती है।

जब प्रेम अकारण प्रवाहित होने लगता है, आप सरलता से स्वयं को और अन्य व्यक्ति को अपनी असक्ति और अधिकार जमाने की चेष्टा से मुक्त कर देते हो, क्योंकि अधिकार जैसा कि आप जानते हैं, न केवल दूसरे व्यक्ति को बांध देता है बल्कि आपको भी बांध देता है। यह आपको तथा दूसरे व्यक्ति दोनों को ही प्रताड़ित करता है। सच्चा प्रेम आप दोनों को ही मुक्त कर देता है। यह आपको तथा दूसरे व्यक्ति दोनों को स्वतंत्रता प्रदान करता है।

जब मैं विश्व भर में यात्रा करता हूँ, तो लोग मुझसे पूछते हैं, 'क्या आपको पिछली रात अच्छी नींद आयी? यह आपके लिए नई जगह है।' मैं उनसे कहता हूँ, 'केवल तब जब आपको किसी विशेष घर से लगाव होता है तब दूसरा घर आपके लिये नया होता है और आप संघर्ष करते हैं। जब आपको किसी घर से लगाव नहीं होता, तो आप जहां कहीं भी जाते हैं, आप आरामदेह अनुभव करते हैं!'

मैं कभी ऐसा अनुभव नहीं करता कि यह घर मेरा है या यह घर मेरा नहीं है। मुझे हर जगह पूर्णतया अपने घर की अनुभूति होती है। विश्राम तो सदा हमारे भीतर होता है, बाहर कभी भी नहीं।

जब हम भीतर विश्राम में नहीं होते, तभी हम बाहर विश्राम को खोजते हैं। अपने भीतर विश्राम अनुभव करना अकारण प्रेम ऊर्जा का ही परिणाम है। जब हम किसी एक घर से लगाव नहीं रखते, तो हमें पूरे संसार में घर जैसे सुख की अनुभूति होती है। संसार के किसी भी कोने में हमें आरामदेह स्थिति का अनुभव होता है।

लोग मुझ से पूछते हैं, 'स्वामीजी, आप प्रायः इतनी यात्राएं करने में कैसे समर्थ होते हैं, और आपको अस्थिरता की अनुभूति क्यों नहीं होती? यह प्रश्न अधिकांश तौर पर उन लोगों के लिए समस्या खड़ी करता है जो प्रायः व्यवसाय के लिए यात्राएं करते हैं। वे कहते हैं, 'जब हम एक या दो जगह पर जाते हैं और जब हम वापिस लौटकर आते हैं, तो वापिस सामान्य स्थिति में आने में, स्थिरता पाने में और अपने दैनिक कार्यकलापों में लौटने में और आरामदेह स्थिति में पहुंचने में हमें एक सप्ताह लग जाता है। आप लगातार कैसे यात्रा कर लेते हैं। रहस्य वही है जो मैंने आपको पहले बताया। मैं किसी

सच्चा प्रेम एक तरह का संवाद है। यह दो प्राणियाँ के बीच एक अनुनाद की भांति होता है।

घर से लगाव या जुड़ा हुआ महसूस नहीं करता, बल्कि मैं पूरे संसार के साथ जुड़ा हुआ महसूस करता हूँ। पूरे संसार में घर जैसी गहन अनुभूति है। जब इस भावदशा के साथ आप कहीं भी जाते हैं, तो आपको गहरे विश्राम पूर्ण आनंद और हर्षोल्लास का अनुभव होगा, क्योंकि यह आनंद वहाँ से नहीं, अपितु भीतर से आता हैं।

संबंधों में प्रेम

वास्तविक जीवन में हम सदा दूसरों के साथ अपना प्रेम स्पष्ट रूप से अभिव्यक्त करते है। यदि प्रेम का दिखावा अनुमोदित होता है तो ही प्रेम कहलाता है।

एक बात-सच्चा प्रेम एक तरह का मौन संवाद है। यह दो प्राणियों के बीच एक अनुनाद की भांति होता है। बिना प्रगट किये इसकी अनुभूति की जा सकती है। इसमें किसी बातचीत की आवश्यकता नहीं होती क्योंकि यह संवाद पहले से ही घटित हो रहा होता है।

अगर आप वास्तव में किसी व्यक्ति को प्रेम करते हैं, तो आपकी शारीरिक भाषा ही यह दर्शा देगी। शब्दों में अभिव्यक्त करने पर तो यह बहुत अधिक हो जायेगा। आपको अनुभूति होगी कि इस सच्चे प्रेम को अभिव्यक्त करने के लिए शब्द अपर्याप्त हैं। किन्तु यदि आप शब्दों का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो कहीं न कहीं प्रेम वास्तविक रूप से घटित नहीं हुआ है। जब प्रेम को अभिव्यक्त करने के लिए आपको शब्दों का उपयोग करना पड़ता है, तो इसका अर्थ है कि इस प्रेम में कहीं न कहीं झूठ निहित है। सिर्फ झूठ को सजाने-संवारने के लिए आप शब्दों का सहारा ले रहे हैं।

वास्तविक प्रेम मुक्त करता है क्योंकि यह आपको हर समय अभिव्यक्त करने के लिए बाध्य नहीं करता। क्योंकि यह हमेशा विद्यमान रहता है। वास्तविक प्रेम आप जो कुछ आप कहना चाहते हैं उसे मुक्त रूप से अभिव्यक्त करने की स्वतंत्रता भी प्रदान करता है। आप कुछ भी आसानी से व्यक्त कर सकते हैं जैसे अस्वीकृति या क्रोध, और यह अभिव्यक्ति कभी भी प्रेम में कमी नहीं आने देगी।

न केवल इतना बल्कि वास्तविक प्रेम में, संबंधों में हावी होना या शक्ति प्रदर्शन नहीं होता। प्रत्येक व्यक्ति एक सुंदर फूल की भांति होता है जो अपनी अनूठी सुंगध को बिखेरने के लिए खिला है।

वास्तविक प्रेम में भय या असुरक्षा लेशमात्र की भी नहीं होती। सामान्य प्रेम में, दो व्यक्तियों के बीच शारीरिक दूरी एक बड़ी असुरक्षा और अविश्वास का कारण बनती है।

एक छोटी कहानी :

एक युवा सैनिक अपने वरिष्ठ अधिकारी के पास गया और बोला, 'श्रीमानजी, मेरा दोस्त अभी तक युद्ध क्षेत्र से नहीं लौटा है। मैं आपसे प्रार्थना करता हूँ कि मुझे बाहर जाकर उसे ढूंढकर लाने की आज्ञा प्रदान करें।'

अधिकारी कहता है, 'आज्ञा नहीं दी जा सकती। तुम्हारा दोस्त सम्भवतः मर चुका होगा। मैं वहां भेज कर तुम्हारी जान जोखिम पर नहीं ले सकता।'

वह युवा सैनिक फिर भी चला गया और जब वह लौटकर आया तो वह बुरी तरह से घायल था और उसके कंधे पर उसके दोस्त का शव था।

अधिकारी हैरान था। वह चिल्लाया, 'मैंने तुमसे कहा था कि वह मर गया है। अब मैंने तुम दोनों को खो दिया है। जरा मुझे बताओं लाश को लेने के लिए वहाँ जाने की क्या आवश्यकता थी?'

मरते हुए, उस सैनिक ने कहा, 'नहीं, श्रीमानजी, जब मैं वहां पहुंचा तो वह जीवित था। 'मरते समय उसने मुझसे कहा था, 'मुझे विश्वास था कि तुम अवश्य आओगे।'

वास्तविक प्रेम उपयोगिता की बात नहीं देखता। यह महज विश्वास पर आधारित होता है और समय और सीमा से परे होता है।

आजकल मैं लोगों को प्रेम-प्रदर्शन के लिए एक-दूसरे को उपहार देते हुए देखता हूँ। प्रेम प्रदर्शित करने के लिए उपहार देना एक प्रचलन बन गया है। अकारण प्रेमप्रवाह के लिए उपहार देना तो ठीक है, किन्तु शर्तों को पूरा करने के लिए उपहार देना वाकई एक समस्या है। तब यह वास्तविक प्रेम का एक तुच्छ विकल्प बन जाता है।

जहां तक वास्तविक प्रेम है, कोई भी संबंध ऊबाऊ नहीं बन सकता। क्योंकि जब तक प्रेम है प्रत्येक व्यक्ति या पदार्थ अनूठा है। उदाहरण के लिए, अगर आपके आफिस का क्लर्क मर जाता है, तो आपके जीवन में कुछ रूकने वाला नहीं है। अन्य लोगों के साथ आप भी उसके परिवार को सांत्वना दे देते हो, और जीवन चलता रहता है। किन्तु क्या होगा अगर आप उसी क्लर्क से प्रेम करते थे? तब आपका जीवन वैसा नहीं रह जाएगा, क्या मैं सही कह रहा हूँ? जब आप किसी पदार्थ या व्यक्ति से प्रेम करते हैं, या कोई व्यक्ति आपसे प्रेम करता है, तो सारी बातें अनोखी हो जाती हैं। प्रेम जीवन की सब चीजों को अनूठा बना देता है।

एक दिन एक आश्रमवासी ने मुझसे पूछा, 'स्वामीजी, प्रत्येक दिन आप हमें, हमारी गलतियों और दुविधाओं को देखते हैं। आपके लिए प्रतिदिन यह एक जैसी ही बात है। क्या आप हमसे ऊब नहीं जाते?' यह बहुत ही ईमानदारी भरा प्रश्न था। मैंने उनसे कहा, 'ज्ञान प्राप्त पुरूषों के लिए, उनके प्रेम के कारण हर कोई व्यक्ति उनके लिए अनूठा होता है। वे लोगों को केवल संख्या के तौर पर नहीं देखते। वे प्रत्येक व्यक्ति में अनूठापन देखते हैं।'

इसीलिए, इतनी धैर्यता के साथ गुरू हर एक व्यक्ति के साथ काम करता रहता है। अगर वह शिष्यों को केवल लोगों की एक भीड़ मानता है, तो यह बहुत ही अलग बात होगी। जब आपका प्रेम इस तरह का होता है, तो आपका अन्तस स्थल ऐसा हो जाता है कि आपके कार्यकलापों के लिए किसी तर्क को प्रस्तुत करने की आवश्यकता नहीं रह जाती। आपको जुड़े हुए होने की अनुभूति होती है और आप प्रेम बिखेरते हैं।

न केवल इतना, बल्कि अकारण प्रवाहमय प्रेम अपनी अभिव्यक्ति में भी परिपूर्ण होता है। इसमें भय या लोभ नहीं होता। तो ऐसे किसी भी व्यक्ति को जिसे आप प्रेम करते हैं, आप पूरी तरह करते हैं। चाहे वह जैसा भी है ऐसे प्रेम में अगर वह व्यक्ति आपको छोड़कर भी चला जाता है, तो आप दुखी नहीं होते हैं। जब कोई व्यक्ति आप उसे प्रेम करते हैं, मर जाता है, तो आप इसीलिए दुखी होते हैं, कि आपने उसे पूरा से प्रेम नहीं किया था। और आप किसी व्यक्ति को तब ही पूरी तरह से प्रेम कर सकते हैं, जब आपका अपना प्रेम स्वयं पूरा होता है। किसी अन्य व्यक्ति का इससे कोई लेना-देना नहीं होता है। वह किसी भी तरह का व्यक्ति हो सकता है, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। वास्तविक प्रेम की यही सुंदरता है। यह प्रेम के लिए प्रेम करता है, न कि किसी दूसरे व्यक्ति के कारण।

अगर आप किसी व्यक्ति के खोने का दुख मना रहे हैं, तो यह जान लीजिए कि इसका एक मात्र कारण यह है कि आपने उसे पूर्णता से प्रेम करने का अवसर गंवा दिया था, अगर आपने उसे पूर्णता से प्रेम किया होता तो, आप विलाप नहीं करते अपितु उसे आराम से अलविदा कहते। आपका दुख इसीलिए है क्योंकि आपने कुछ गंवा दिया है। वह कोई भी हो-आपका पिता, पति या पत्नी। जब वे जीवित थे, अगर आपने उस समय उनके प्रति अपना प्रेम विकीर्ण किया होता तो उनके छोड़कर चले जाने पर आपको पछतावा न होता। किन्तु आपने उनके प्रति अधूरा प्रेम किया है, इसीलिए उनके

छोड़कर चले जाने पर उनके प्रति आपके अधूरे प्रेम के कारण एक बेचैनी उत्पन्न होगी। और यह बेचैनी ही आपके भीतर दुख का सृजन करती है।

ध्यान- अपने भीतर प्रेम के प्रवाह की अनुभूति कीजिए

सुझाव -

अपनी आंखें बंद कर लीजिए और आरामदेह स्थिति में बैठ जाइए।

अपना ध्यान, अपने हृदय क्षेत्र पर केन्द्रित कीजिए। अन्य कुछ भी शामिल न करें सिर्फ हृदय पर ही केन्द्रित कीजिए।

भाव करें कि आपका हृदय एक अंतहीन जलाशय है, जहां से आशीर्वाद आ रहा है।

प्रत्येक धड़कन को गहनता से अनुभव करें, प्रत्येक धड़कन को आपके पूरे अस्तित्व में गूँजने दें।

धड़कनों के बीच प्रेम की उर्जा घटित होने को अनुभव करें।

आपके शरीर, मस्तिष्क और आत्मा के गहनतम भागों में, प्रेम ऊर्जा अभिव्यक्त होने को प्रतीक्षारत है।

हृदय की प्रेम ऊर्जा को प्रवाहित होने के लिए आमन्त्रित कीजिए और अपने शरीर, मस्तिष्क और आत्मा को इस प्रेम ऊर्जा से भर लीजिए।

धीरे-धीरे अपनी आंखें खोलिए।

●●●

चिंता की कोई बात नहीं....

हमने अभी तक प्रेम की बात की है । प्रेम हमारे दूसरों के साथ संबंध के बारे में हैं। प्रेम हमारे स्वयं के साथ भी संबंध के बारे में है। अपने आप को प्रेम किये बगैर हम दूसरों को प्रेम नहीं कर सकते हैं। जो चीज हमें अपने आप से प्रेम करने से रोकती हैं वह चिंता हैं या झुंझलाहट जो हम अपने भीतर पैदा करते हैं। चाहे सही हो या गलत, हम चिंता करते हैं। चिंता से अधिक कुछ भी हमारे स्वाभिमान का क्षय नहीं करता है। यह चिंता क्या हैं।

चिंता क्या है ?

एक लघु कथा :

एक व्यक्ति शराबखाने में गया। वह चिंतित और अशांत दिख रहा था।

शराब परोसने वाले ने उससे पूछा ''क्या बात है, आप किसी बात पर बहुत चिंतित नजर आ रहे हैं ?''

उस व्यक्ति ने कहा, ''मेरी पत्नी और मुझमें झगड़ा हुआ था और उसने कहा कि वह महीने भर मुझसे बात नहीं करेगी।''

शराब परोसने वाले ने उसे समझाया, ''कोई बात नहीं हैं, एक महीना कोई बहुत लंबा समय नहीं है।''

उस व्यक्ति ने कहा, ''मैं जानता हूं । आज ही वह महीना पूरा होने वाला है।

'चिंता' का अर्थ क्या है? चिंता तभी उठती है जब चीजें हमारे अनुसार नहीं घटती है। यह तुम्हारी अपेक्षायें और यथार्थ के बीच की विसंगति हैं। उदाहरणार्थ– तुम चाहते हो कि तुम्हारा पुत्र घर में तुम्हारे साथ रहे, जबकि वह सोचता है कि उसे अकेला रहना चाहिये–तुमसे दूर। तुम एक नियत समय में अपनी योजना पूरी करना चाहते हो। किंतु चीजें बहुत धीमी गति से हो रही हैं और वह कार्य असंभव लगने लगता हैं। ये सब चिंताओं का कारण हैं। जो आप चाहते है और अपेक्षा करते हैं उससे मेल नहीं खाता हैं, जो अन्य व्यक्ति चाहते हैं और जिसकी वे अपेक्षा रखते हैं।

चिंतायें कैसे जड़ जमाती हैं ?

चिंता आपके अपने विचारो और शब्दो के माध्यम से जड़ें जमाती हैं। दो बातें आपके अंदर

सदा होती रहती है। पहला है संवाद और दूसरा एकालाप– जिसे मैं आंतरिक बातचीत कहता हूं। या तो आप बाहर दूसरे व्यक्ति से बात करते हैं या फिर अपने आप से। किसी भी रूप में, शब्द और विचार वे आधारभूत तत्व हैं जो चिंताओं का निर्माण करते हैं।

ये इस तरह हैं आपके अंदर सतत चौबीसों घंटे एक संवाद का प्रवाह हर पल, हर दिन चलता रहता है इस प्रवाह से कुछ अवरोध उभरते हैं इन्हीं अवरोधों को आप चिंता समझते या कहते हैं। चिंतायें और कुछ नही बस सतत आपके अंदर चलने वाले विचारों के प्रवाह से उत्पन्न अवरोध है।

ये विचार ज्यादातर नकारात्मक होते हैं। यही समस्या है। अगर मैं आपसे आपकी अपनी जीवन कथा कुछ पन्नों में लिखने के लिए कहूं तो आप कुछ ऐसी घटनाओं पर प्रकाश डालेंगें जिसमें दिखेगा कि आपने–अपने जीवन में कहॉ और कैसे संघर्ष किया हैं। आप उन बहुत सी आनंद से भरी घटनाओं का जिक्र नहीं करेंगें जो इस बीच हुई हैं। मन बस नकारात्मक बातों को ही याद रखने के लिए जैसे प्रशिक्षित है। इसके बावजूद कि कुछ खुशी से भरी बातें भी हुई हैं, आप बस उस क्षण को याद रखते है जब वे खत्म हुई, न कि जब आपने खुशी का अनुभव किया है। क्योंकि तब भी जब आप आनंद के चरमोत्कर्ष पर होते है, आप बस इससे चिंतित रहते हैं कि कहीं यह आनंद खत्म न हो जाये। मन जीवन के आरंभिक अवस्था से इस बात को सोचने के लिये अभ्यस्त हुआ रहता है कि जीवन एक चिंता से दूसरी चिंता की ओर अग्रसर होता है। ऐसा कभी नहीं होता है कि वह एक खुशी से दूसरे खुशी की ओर अग्रसर हो ।

एक कक्षा में, एक शिक्षिका ने देखा कि एक विद्यार्थी बहुत उदास चेहरा लिये बैठा है।

उसने उससे पूछा, ''क्या हुआ? तुम इतने उदास क्यों दिख रहे हो?''

लड़के ने कहा, ''ये मेरे अभिभावक हैं। मेरे पिता मुझे अच्छे कपड़े और शिक्षा देने के लिए दिन भर काम करते हैं। वो मुझे कुछ भी खरीद कर दे देते हैं जो मैं चाहता हूॅ। मेरी मॉ मेरे लिए सबसे अच्छा खाना पकाती हैं और सुबह से लेकर रात, जब तक कि मैं सोने नहीं चला जाता हूॅ, मेरा ख्याल रखती हैं।''

शिक्षिका ने पूछा, ''तो तुम्हारी समस्या क्या है। तुम चिंतित क्यों हो?''

लड़के ने जवाब दिया, ''मुझे डर लगता है कि कहीं वो मुझे छोड़कर न चले जायें। ''मन का स्पष्ट तादात्म दर्द के साथ है, न कि खुशी के साथ।

इसीलिए खुशी से भरे क्षणों को भी याद कर मन दुखी हो जाता है।

खुशी विचार के रूप में याद नहीं रहती हैं, किंतु पीड़ायें इस तरह विचार के रूप में अमिट रहती हैं। इसीलिए हमारी आंतरिकता सदा नकारात्मक विचार लिए होती हैं। खुशी का स्थान खाली होता है। उदाहरण के लिए, अगर आपको संपूर्ण जीवन एक समय सारणी की तरह हो, उस

सारणी में खुशी से भरे क्षण एक खाली स्थान की तरह होते हैं। उससे संबंधित कोई विवरण वहाँ दर्ज नहीं रहता है। किंतु चिंता और पीड़ा के क्षण वहॉ स्पष्ट रूप में एक काले अक्षरों की तरह दर्ज रहते हैं।

चीजें जैसी हैं, उसे वैसा ही देखिये–और आगे बढ़ जाइये–

महात्मा बुद्ध–एक आत्मज्ञानी गुरू और बौध्द धर्म के प्रणेता, संस्थापक, तथाता शब्द का प्रयोग करते थे–वैसा ही देखिये जैसा है। यह किसी चीज को उसी रूप में देखना है जैसी वह है–बिना किसी पक्षपात के

किंतु ज्यादातर समय हम चीजों को अपनी चिंताओं के माध्यम से देखते हैं । एक आम कहावत है, 'हम चीजों को वैसा नहीं देखते हैं जैसी वह हैं हम चीजों को उस तरह देखते हैं जैसे हम हैं।' अगर आप अनुभव करते हैं कि जिस रूप में आप चीजों को देख रहे हैं उसमें कुछ गलती (त्रुटि) है, तब आपको फिर से अपने आप पर गौर करना चाहिये क्योंकि आप जो बाहर देखते हैं वह बस उसका प्रतिबिम्ब है जो आपके अंदर है। अगर आप अपने अंदर शुध्द प्रेम का अनुभव करते हैं, तो फिर आप बाहर भी शुध्द प्रेम ही देखते हैं। यह सदा आपके साथ कार्यरत होगा, उसके साथ नहीं जो आप देख रहे हैं।

जो वास्तव में है, उससे आप विचारों को कैसे दूर रखेंगे? जो असल में हैं? कैसे आप हर एक क्षण का सदा आनंद उठायेंगे?

,d ckj tc vki tks t\SkgSm1 soSkgh nsjkusyxr sgSA/kjkuk 'kq djr sgSa rc vkidhl kjhÅt kZ vkidsvanj ,d f=r gksusyxr hgSA

इस छोटी सी विधि का प्रयोग करें। जब आप कुछ देखते हैं– कोई व्यक्ति, या कोई स्थिति या कोई किताब या कुछ, सामान्यतः पुराने विचार और परिचित प्रतिक्रियायें तुरंत आपके अंदर जाग्रत हो उठती हैं। लेकिन अब, तत्क्षण सजगता लाइये और उन विचारों को दृष्टि पटल से ओझल कर दीजिये। फिर, स्थिति को या व्यक्ति को या वस्तु को नए नजरिए से देखिए, जैसे कि आप उसे पहली बार देख रहे हों। अचानक आप पाते हैं, अपनी चिंताओं और अपने विचारों के कारण आप देखने से कितने वंचित हो गये हैं।

यहॉ तक कि जब आप अपने पति–पत्नी, भाई या किसी अन्य को देखते हैं; उन्हें ऐसे देखिये जैसे कि आप उन्हें पहली बार देख रहे हों। अचानक, आप पाते हैं कि न सिर्फ चिंतायें नहीं उठ रही हैं बल्कि परिचित या अपरिचित दोनों को आप एक समान देखना शुरू करते हैं। यही सही तरीका है। कोई भी परिचित या अपरिचित नहीं। यहां तक कि आप अपनी पत्नी को भी नहीं जानते हैं। उससे भी ठीक से परिचित नहीं हैं। हर चीज अस्तित्व के

बुद्धा - जीवन मुक्त गुरु जिन्होंने बौद्ध धर्म की स्थापना किया।

साथ हर क्षण बदल रही है। सिर्फ हमारा मन उसे उन्हें स्थायी देखने के लिये प्रयत्न कर रहा है।

एक बार जब आप जैसा है, वैसा ही देखने लगते हैं तब आपकी सारी ऊर्जा आपके अंदर एक जुट होने लगती है। अब कोई चिंता वहां नही है, कोई द्वंद्व वहां नहीं है।

किसी ने जे. कृष्णमूर्ती (एक प्रख्यात भारतीय दार्शनिक) से पूछा, स्वयं को कैसे, जो है के साथ समस्वर करें। उन्होंने सुन्दरता पूर्वक कहा, ''बस उसका नामकरण नहीं करें आप अपने को उसके साथ संयोजित पायेंगे।''

vxj vki
l e>r sgSfd
l c dqN ‘kkUr gksrk gS
rc vki vi sk, a
NksfM+ nsrs gSa

साधारणतः, जब हम किसी चीज को देखते हैं, या तो हम उसके साथ अपना तादात्म्य स्थापित करने लगते हैं या फिर हम उसकी भर्त्सना करने लगते हैं। उदाहरणार्थ अगर आपसे कहा जाए कि आप घमण्डी है तो या तो आप उसे स्वीकार कर लेते हैं या फिर आप घमण्डी नही होने की कोशिश करने लगते हैं। आप इसे समझ नहीं पाते न घमंड के पार जा पाते हैं। आप बस अपने ढांचे के अंदर ही समझ सकते हैं, जिससे कि आप परिचित हैं। इसकी वजह से, आप संभावनाओं के सीमित दृश्यों में बंध जाते हैं। वास्तव मे समझने के लिए, आपको इस सीमित सोच से परे जाना पड़ता है। यह करने के लिए, आपको इसका नाम घमण्ड रखने से परहेज करना होगा। बस यही! अब वहां कोई घमण्ड नही होगा। बस वह नाम रखकर आप द्वंद्व शुरू करते हैं। यही ढंग है देखने का, क्या है, उसे नाम देकर नहीं। उसका नामकरण करके नहीं।

जब आप किसी चीज को उसी रूप में देखते हैं जिस रूप में वह है, आप स्वर्ग में हैं। जब आप वह देखते है जो आप देखना चाहते हैं, तब आप नरक में हैं। अगर आप समझते हैं कि सब कुछ शुभ है तब आप अपेक्षायें छोड़ देते हैं और चीजों को उस रूप में देखते है, कि जिस रूप में वह है, क्योंकि सब कुछ शुभ है ।

एक लघु कथाः

एक शिष्य अपने गुरूसे पूछता रहा, ''गुरूजी स्वर्ग कहॉ है? ''

आखिर एक दिन, गुरू ने उससे पूछा ''क्या तुम सचमुच जानना चाहते हो?''

वह शिष्य बैठ गया और बोला, ''हॉ!''

गुरूजी ने कहा, ''ठीक है, मेरा पहला शिष्य हेमचन्द्र स्वर्ग में है।'' ऐसा कह कर गुरूजी ने अपनी ऑखे बंद कर ली और ध्यानस्थ हो गये।

शिष्य जानता था कि अब गुरूजी बहुत देर बाद अपनी ऑखें खोलेंगें। इसीलिए, वह गया और दूसरे शिष्यों से पूछा कि क्या वह जानते हैं कि

जे. कृष्णमूर्ति - जाने माने भारतीय दर्शनशास्त्री।

हेमचन्द्र कहॉ रहता था? सब अनभिज्ञ से लगे।

वह शिष्य अपनी यात्रा पर निकल पड़ा। वह कई दिनों तक चलता रहा, गर्मी, वर्षा, बर्फ क्या–क्या से नहीं गुजरा। मृत्यु के कगार तक, वह थक गया। उस घाटी तक पहुंचने में उसे सौ दिन लगे थे। जब वह अंततः वहॉ पहुॅचा उसने घाटी पर नजर दौड़ायी और सोचा, ''यह घाटी उतनी विलक्षण नहीं लगती है। मैंने कई और सुंदर घाटिया देखी हैं। गुरूजी इसे क्यों स्वर्ग कहते हैं?'' उसने चारों तरफ देखा और कुछ आगे चला और अंत में उसे हेमचन्द्र की कुटिया मिली उसे देखकर बहुत खुश हुआ। उसने उसे खाना खिलाया और पूछा कि गुरूजी और दूसरे शिष्य कैसे हैं?

पूरे रास्ते, वह शिष्य अपने आप से पूछता रहा, ''गुरूजी इसी जगह को स्वर्ग कहते हैं?' मैं विश्वास नहीं कर सकता।''

एक सप्ताह रहने के बाद वह वहॉ से चला और अपने गुरूजी के पास लौटा । लौटने में उसे फिर सौ दिन लग गये।

वह सीधे गुरूजी के पास गया और बोला 'आपने कहा कि वह जगह स्वर्ग है, लेकिन जो कुछ मैंने देखा वह मुझे बिलकुल साधारण जगह लगी, जैसी मैं अब तक देखता रहा था।

गुरूजी ने कहा, ''हे भगवान! अपनी जिज्ञासा के समय अगर तुम अपने चाहत के प्रति स्पष्ट रहते, तो मैं तुम्हें सत्य बताता।''

शिष्य ने पूछा, ''तो सत्य क्या हैं?''

गुरूजी ने उतर दिया, ''हेमचन्द्र स्वर्ग में नहीं हैं। स्वर्ग उसमें है।

जब आप अस्तित्व के साथ करीब रहते हैं, बिना किसी अपेक्षा के, जो जैसा है उसे वैसा ही देखते हुए और उसमें आशीर्वाद देखते हुए, तब आप अपने अंदर स्वर्ग लेकर चलते हो! स्वर्ग कोई भौगोलिक चीज नहीं हैं, यह मनो–वैज्ञानिक है। यह भौतिक नहीं है यह मानसिक है। अगर तुम निर्णय लेते हो तो तुम अभी स्वर्ग में हो सकते हो।

dqy Hkh ft l sge vfHkKk dsl kFk nsk sgSfoy hu gkst k, xk

चिंता एक विरासत पीढ़ी दर पीढ़ी पहुॅचती हुई–

चिंता एक अनचाही, संपदा है जो पीढी दर पीढी दादा–दादी से माता–पिता को, माता–पिता से उनके बच्चों को मिलती है। बच्चे स्पंज की तरह होते हैं। वे सरलता से अपने अभिवावकों की शारीरिक भाषा और दृष्टिकोण ग्रहण कर लेते हैं। अभिवावक लोग इस बात से भी अनभिज्ञ रहते हैं कि ऐसा हो रहा है। उदाहरण के लिए अगर कोई बच्चा अपनी माँ की किसी चिंता को चार–पाँच बार दुहरता हुआ सुनता है, तब वह बच्चा बस उस आदत को आत्मसात् कर लेता है। वह कथनों को अनावश्यक रूप से दोहराता हुआ बड़ा होता है, जो चिंता का एक रूप है।

यही चिंता वह अपने साथ अपने विवाह में

भी ले जाता है और फिर दोनों, वह और उसकी पत्नी उस चिंता के साथ जीते हैं जबकि असल में वह उसकी माँ की चिंता होती है। फिर वे उसे अपने बच्चों को हस्तांतरित कर देते हैं, जब तक कि वे उसे नाम देना बंद नहीं करतें हैं और उसे जैसा है वैसा ही के साथ जीना नहीं सीख लेते हैं।

एक व्यक्ति अपने शिशु को बच्चे की गाड़ी में ले जा रहा था। वह शिशु बहुत जोर से रो रहा था। वह व्यक्ति शांत चित बस दोहरा रहा था, ''जॉर्ज चुप रहो, रोओ नहीं। सब ठीक हो जाएगा'' उसकी पत्नी ने भी उसे चुप रहने को कहा।

एक महिला जो यह देख रही थी, उसकी पत्नी से बोली, ''आप उसके साथ इतनी क्रूर क्यों हैं? वह सचमुच अपनी पूरी कोशिश से बच्चे को चुप करा रहा है।''

उसकी पत्नी ने गुस्से से उस महिला को देखा, और फिर अपने पति की ओर इशारा करते हुए बोली, ''वह जॉर्ज है।''

जब माता पिता सतत् चिंता प्रकट करते है, बच्चे यह सोचते हुए बड़े होते हैं कि जीवन चिंताओं से ही चलता है। समझिये कि जीवन हमारे वजह से नहीं चलता है, बल्कि हमारे बिना भी चलता रहता है।

समस्या यह है कि अभिभावक आशा करते हैं अपने बच्चों से कि वे चिंता करें! यदि वे चिंता नहीं करते है, वह उसे बेपरवाह नाम देते हैं। चिंता किए बिना परवाह करना संभव है। परवाह मतलब देखभाल करना, चिंता मन में चल रही, निरंतर बकबक है, जिससे कोई लाभ नहीं होता। यह अंतरंग बकबास पुल के आने से पहले ही उसे पार करने की कोशिश है।

एक लघु कथाः

एक युवक अपनी मॉ को पड़ोस के एक गाँव में कार से ले जा रहा था । जब वे उस गाँव के नजदीक पहुंचे तो उन्हें याद आया कि वह खास पुल बहुत पुराना है और अब प्रयोग करने लायक नहीं है।

माँ बहुत चितिंत हो गई और बोली, ''मैं कार से कभी उस पुल को पार नहीं करूँगी।''

उस पुत्र ने कहा, ''जब आ ही गए हैं तो चलो पहले देखते हैं वह कैसा है?

माँ ने कहा, ''मुझे पक्का विश्वास है कि जब हम उसे पार करने की कोशिश करेंगे तो वह टूट जाएगा।''

उस पुत्र ने जबाब दिया, ''चलो देखते हैं कि वह कितना मजबूत है। हम उसे सावधानी पूर्वक जांचे–परखे बिना पार नहीं करेंगे।''

माँ ने कहा, ''अगर तुम्हें कुछ हो जाता है तो तुम्हारे पिता मुझे माफ नहीं करेंगे। वह उसी तरह बोलती रही, और ज्यादा से ज्यादा चितिंत होती हुई।

जल्द ही वे उस जगह पहुँच गए जहाँ उस

पुल की जगह अब एक नया पुल था।

यहॉ दो बातें समझनी हैः समयानुसार योजना और मानसिक चिंता। समयानुसार योजना जरूरी है किसी कार्य या योजना को योजनाबद्ध तरीके से पूरा करने के लिए। उदाहरण के लिए आप निर्णय लेते हैं 'मैं सुबह छः बजे उठ जाऊँगा, अपना ध्यान लगाउंगा, फिर सात बजे नहाऊँगा, और फिर ऑफिस के लिए आठ बजे तक चल दूँगा । अपना काम शाम पॉच बजे तक खत्म कर लूंगा और शाम छः बजे तक घर लौट जाऊँगा।

इस तरह की योजनाऐं बिल्कुल सही हैं। लेकिन जब आप अपनी लिस्ट या योजना के अनुसार अपने हर कार्य को करने जाते हैं, आप चिंता करना शुरू कर देते हैं। आप परिणामों के होने और न होने के बारे में सोचने लगते लैं या कुछ और इसी को मनोवैज्ञानिक या मानसिक चिंता कहते हैं। इसकी जरूरत नहीं है। समयानुसार योजना ठीक है, लेकिन मानसिक या मनोवैज्ञानिक चिंता की जरूरत नहीं है। यह पुल के आने से पहले ही उसे पार करने का प्रयत्न है।

चिंता पर हम बहुत उर्जा खर्च करते हैं– जिसकी कोई, जरूरत नहीं है। यह कहानी जो मैंने अभी सुनाई, ऐसा नहीं हैं कि बेटा परवाह नहीं करता वह बिना चिंता किये हुए परवाह है। क्यों पुल के बारे में बिना उस तक पहुंचे हुऐ सोचें?

आप अपने घर के भौतिक भागों जैसे फर्श दरी आदि को साफ कर सकते हैं– आपके घर के अंदर के आकाश का क्या होगा? इसी जगह वह ऊर्जा है जो आपके घर के भीतर प्रवाहित होती है। यह आकाश उन विचारों को अधिग्रहित करता है जो आप संचारित करते हैं। यही आपके घर में माहौल बनाता है। आपकी चिंताऐं मकड़ी के जाले की तरह आपके घर के भीतरी आकाश में रहती हैं। इसीलिए जब आप अपने घर के अंदर प्रवेश करते हैं, आप एक परिचित चिंताओं के ढांचे को अनुभव करते हैं। वह ढांचा जो आपके घर में रहता है आपको ग्रसित करने लगता है जब आप घर में प्रवेश करते हैं। समझिये यह आपकी मानसिक अवस्था आपके घर में विद्यमान रहती है। सबसे बड़ी समस्या यह हैं कि आप अपनी चिंताओं के ढांचो के इस कदर आदी होते हैं कि आप एक द्वीप की तरह समाप्त होते हैं जो मुख्य भूमि की सुगंध से अलग थलग रहता है। आप चिंताओं के कारण आप अस्तित्व की सुंगध से कटे हुए रहते हैं। आप उस सृष्टि की विलक्षणताओं को खोते हैं जो सतत् आपके चारों घटित हो रही हैं। आप किसी चीज की प्रशंसा करना भूल जाते हैं और बस शिकायत करना याद रखते हैं। आप हंसना भूल जाते हैं और सिर्फ शिकायत करने की याद रखते हैं। आप हंसना भूल जाते है, और बस तनाव को याद रखते हैं। इन नकारात्मक चीजों को याद रखना आपकी आदत हो जाती है।

इस संदर्भ में एक लघु कथा है बुध्द और उनके शिष्यों के बारे मेंः सदा की तरह एक दिन महात्मा बुध्द अपने शिष्यों को प्रातः कालीन प्रवचन देने के लिए आए। उनके हाथ में एक गाँठे लगा हुआ रूमाल था। उन्होने अपने शिष्यों को वह रूमाल दिखाया और पूछा कि उनमें से कोई यहाँ आकर इस गांठ को खोल सकता है।

एक शिष्य महात्मा बुद्ध के पास गया और उस गाँठ को खोलने की कोशिश करने लगा । वह उसे खीचता रहा और गांठ कसती रही फिर दूसरा शिष्य वहॉ गया, उसने उस गॉठ को गौर से देखा और आसानी से उसे खोल दिया।

उसने यही किया कि उसने उस गांठ को गौर से देखा और तुरंत समझ कि यह गांठ कैसे बनी है। इसलिए उसने बस पूरी प्रक्रिया को पलट दिया और उसे खोल दिया! उस गांठ ने उसे सिखा दिया कि उसे कैसे खोलना है।

जीवन की चिंतायें रूमाल में पड़ी गाँठों की तरह है। अगर हम उनको सजग होकर देखते हैं तो हम जान जायेंगे कि उसे कैसे मिटाया जाए। हम जान जायेंगे कि कैसे यह चिंता निर्मित हुई है और तब जान जाते हैं कि उसे कैसे सुलझाना है। चिंता खुद हमें सिखा देगी कि उससे कैसे छुटकारा पाया जाए।

प्रेरणा से कार्यरत हों–चिंता से नहीं:

अगर आप गौर से देखते हैं, आप पायेंगे कि लक्ष्य सदा हमारे अंदर चिंताऐं उत्पन्न करता है। जब हम किसी लक्ष्य की तरफ बढ़ते होते हैं। हम परिणाम की चिंता के साथ बढ़ते हैं। कृष्ण ने भगवत् गीता में बहुत ही सुन्दर ढ़ंग से कहा है, 'वह व्यक्ति जो लाभ या हानि की चिंता किये बगैर कोई कार्य करता है, वह खुशी–खुशी कोई भी काम करता है, यहां तक कि उसे प्रेरणा की भी आवश्यकता नहीं है।

जब आप परिणामों के प्रति चिंतित रहते हैं, तो वही चिंता आपके कार्य को प्रभावित करती है। कार्य सदा प्रेरणा के द्वारा होना चाहिए, न कि चिंताओं के द्वारा। किसी भी कार्य के प्रति प्रेरणा लगन से आनी चाहिये न कि चिंता से। प्रेरणा एक प्रवाहमान ऊर्जा है जो आपके काम करने की क्षमता को बढ़ाती है। यह आपको उर्जावान बनाती है। जबकि दूसरी ओर चिंता आपकी कार्य क्षमता को सीमित कर देती है जो आप कर सकते हैं क्योंकि यह आप की ऊर्जा को क्षीण कर देती है।

जब आप चिंता से प्रभावित होकर कुछ करते हैं, तब आप सदा परिणामों के प्रति सशंकित रहते हैं। जब प्रेरणा से कुछ करते हैं, तब परिणामों के लिये चिंतित नहीं रहते हैं। आप बस कार्य को पूरे मन और पूरी क्षमता से करने के प्रति सोचते हैं। कोई भी कार्य तब प्रेरणा की ऊर्जा से प्रेरित हो कर किया जाता है तो वह सदा अच्छा परिणाम देता है। इसके बावजूद कि तब वह मनोवांछित फल नहीं आप उदास नहीं होते हैं क्योकि आप उसको करने भर से संतुष्ट हो गये। कार्य करना (स्वयं में) आपको संतुष्ट करता हैं।

कोई भी जगह चिंता से भरने के लिए न रखें:–

जब आप अपेक्षा किए बगैर जीते हैं, तब आप पहले से ही तृप्त रहते हैं। वहाँ किसी असंतुष्टि

बुद्धा - जीवन मुक्त गुरु जिन्होंने बौद्ध धर्म की स्थापना किया।

या चिंता के लिए कोई जगह नहीं हैं। जब आप चिंता रहित हैं, तब आप चीजों को वैसे ही देखते हैं जैसी वह हैं। आप इससे परेशान नहीं हैं कि क्या होगा और क्या नहीं। चिंता के साथ बस बात यह है कि वह तभी होती है जब आप उसे जगह देते हैं। चिंता को स्थान अतीत या भविष्य में मिलता है। वर्तमान में उसके लिए कोई स्थान नहीं हैं।

fcukfdl hvi{kk dsdkslZdk;Zdjrs gSarc vki oSSsgh l aoV jgrsgSA ogkWidl hvl aoV ;kfpakdsfy, dkslZt xg ughgSA

एक लघु कथा:

एक माँ अपने छोटे बच्चे के लिए खाना बना रही थी। उसने दाने निकालकर कढ़ाही में डाले और उसे चूल्हे पर पकने के लिए चढ़ाया। तभी फोन की घंटी बजी। वह एक कॉल का इंतजार कर रही थी और बात करना चाहती थी, लेकिन उसे चिंता होने लगी कि जब वो फोन उठाने जाएगी तो उसका बच्चा कमरे में कुछ देर के लिए अकेला रह जायेगा।

उसने कठोरता से बच्चे को कहा, 'यहीं रहो, जब तक मैं फोन पर बात करती हूँ, मैं तुरंत वापस आउंगी। कोई गलत व्यवहार नहीं करना, और चाहे जो करो उन दानों को नाक में मत डालना।'

हम सदा उन बातों के प्रति चिंतित रहते हैं जो हो रहा हैं और उसके प्रति भी जो हो सकता है! उस लड़के के मन में उन दानों को नाक में डालने की बात न भी हो किन्तु अब उसकी माँ ने उसके अंदर उस विचार का रोपण कर दिया। जीवन में चिंताऐं बहुत सी ऐसी बातों को लेकर आती हैं जो शुरू में कभी होती ही नहीं है। अब, जब वह बच्चा दानो को अपनी नाक में डालता है तो उसकी माँ की चिंता सत्य हो जाती है! वह इस निष्कर्ष पर पहुँचती है कि उसकी चिंता हमेशा सही होती है।

चिंतायें बस भ्रम हैं:–

अगर आप चिंताओं पर गौर करें तो पाऐंगे कि वे इस सत्य के प्रति आपकी अनभिज्ञता कि सृष्टि यह सारा खेल खेल रही हैं, इस कारण होती है। अगर आप गौर करें तो पायेंगें कि सारी चिंतायें बस भ्रम हैं। आप यह तब समझ सकते हैं जब आप यह गौर करें कि मृत्यु के समय क्या होता है। जब आप जीवित रहते हैं, तब आपको लाखों चिंतायें हो सकती हैं, लेकिन कल्पना करें कि आप मृत्यु शैय्या पर हैं। उस समय, आपको कितनी चिंतायें उस तरीके से घेरती है जिस तरह पहले आपको घेरती थीं। निश्चित रूप से बस एक चिंता सबसे प्रबल होंगी, (कि आप मरने जा रहे हैं)। पिछली किसी चिंताओं में से कोई भी आप पर अधिक प्रभावी नहीं होगी। संसार की सारी वाह्य परिस्थितियॉ वहीं

भागवत गीता - एक भारतीय पुरातन ग्रंथ जो प्रबुद्ध गुरू श्री कृष्ण द्वारा बताया गया है जिसमें प्राचीन ग्रंथों और उपनिषदों की बातों का समावेश है।

रहती हैं, फिर भी चिंतायें लुप्त हो जाती हैं। बस आपके चारों ओर उपस्थित आपके प्रिय लोगों के बारे में प्रेम से भरे विचार होते हैं।

यह कैसे संभव है? यह संभव है सबसे पहले यह समझ कर कि आपकी चिंतायें कभी आपका अंग नहीं यह केवल आपके मन का अंग हैं, वे कभी ठोस नहीं थीं। अगर वह ठोस होतीं तो निश्चित रूप से वह आप के मरने के समय भी आप पर अपना प्रभाव डालतीं।

चिंता का स्वरूप ही ऐसा है कि वह उन बातों पर आश्रित रहती है जो होती ही नहीं है। अगर आपके पास धन है, तो चिंता संबंधों पर होगी; अगर आपके पास संबंध है, वह शिक्षा पर होगी; अगर आपके पास शिक्षा है, तब यह आपकी खूबसूरती पर होगी। अगर सब कुछ है, तो वह जो है उस पर संशय करेगी।

समर्पण करें और निश्चिंत हों:–

जब आप स्पष्ट रूप में समझते हैं कि आप सृष्टि के वैभवशाली योजना के अंग हैं, तब कोई चिंता आपको नहीं घेर सकती । सृष्टि एक जीवंत ऊर्जा स्वरूप है। इसके पास विलक्षण बुद्धि है जिसके सहारे यह सारा खेल खेलती है। हम सब इसके अंग है। वही बुद्धिमत्ता जो सृष्टि को संचालित करती है, हमारे पास भी है। अगर हम उसके साथ सामंजस्य बिठा लेते हैं तो हमारी क्रियायें भी सरल और स्वतः स्फूर्त होंगी, जैसे कि सृष्टि की होती है। अगर हम उससे तारतम्य नहीं बिठा पातें हैं तो हम चिंता और भयग्रस्त होते हैं और बंद रहते हैं।

सृष्टि से कितना कुछ समझने को है! उदाहरण के लिए पशुओं को लीजियें। क्या आपने कभी चिंताग्रस्त भेड़, बकरी या गाय के बारे में सुना है? नहीं! वह भी आप ही की तरह जीवन में आये हैं, वह भी जन्म लेते हैं, संतान को जन्म देते हैं, खाते हैं और मरते हैं– मनुष्य की तरह ही। आप कह सकते हैं, उन्हें वैसी चुनौतियों का सामना नहीं करना पड़ता है जैसी चुनौतियों का सामना हम करते है। लेकिन उनकी अन्य क्रियाओं के बारे में– जैसा कि संतानोत्पति, मृत्यु का सामना करना या अन्य? क्या वह उन चीजों के प्रति चिंतित होते हैं? नहीं। लेकिन ये बातें उनके साथ भी होती है। इसलिए समझिए जो सृष्टि सारे ब्रम्हाण्ड को चला रही है, वह आपका भी ख्याल रखेगी।

सृष्टि के नियमों के प्रति समर्पण चिंताओं से सबसे बड़ा विश्राम है।

अहम् एक छुपे हुए वेश में–

अगर आप अपने अंदर उठने वाली हर चिंता का गंभीरता से विश्लेषण करें, तब आप पायेंगे कि निन्नानवे प्रतिशत आपकी चिंताएं आधारहीन हैं। लेकिन समस्या यह है कि अहम उसे स्वीकार करने को तैयार नहीं हैं। अहम् ने चिंताओं में बहुत ज्यादा समय दिया हैं। चिंताऐं उस तरह नहीं हटायी जा सकतीं! बस कोशिश कीजिये किसी को यह कहने की कि उसकी चिंतायें महत्वहीन हैं। उन्हें आघात पहुंचेगा। अगर आप उनसे कहते हैं कि उनकी चिंतायें महत्वपूर्ण नहीं हैं तो वे खुश नहीं होगे। आप यह आशा रखे होंगे कि कोई व्यक्ति प्रसन्न अनुभव करेगा, जब

आप उसे यह बतायेगें कि उसकी चिंता सही नहीं है। लेकिन ऐसा नहीं हैं। उन्हें आघात पहुचेंगा। अहम् को दुख होता है, जब उसकी चिंताओं को उचित आदर के साथ नहीं लिया जाता है।

अहम् ही चिंताओं को कायम रखता हैं। चिंतायें अज्ञानता के कारण जन्म लेती हैं, लेकिन वह अहम् के द्वारा पोषित होती हैं। चिंता वह धुरी हो जाती हैं जिसके चारो और अहम् घूमता हैं। अगर चिंता को हटा दे ंतो अहम् को दुःख होने लगता है। कार्य की चिंता और जिम्मेदारी की चिंता इसके विशेष उदाहरण है।

अगर आप कुछ लोगों पर गौर करें तो पायेंगे कि वे अपनी स्थितियों को बढ़ा– चढ़ा कर बताते हैं जिससे समझा जा सके कि पृथ्वी पर उनकी चिंता सबसे बड़ी है। अगर आप उनका विरोध करेंगे,तो उनको बहुत दुःख होता है।

इस बात की भी चिंता कि लोग हमारे बारे में क्या कहेंगे, अहम् की एक समस्या है। अहम् सदा इस बात के प्रति सतत चिंतित रहता है कि सतत् चिंतित कहीं उसके बारे में कोई गलत धारणा न बन जाय। कहीं कोई उसकी प्रतिष्ठा को न बिगाड़े दें। अहम् के कारण ही हम विशिष्ट होने की कोशिश करते हैं यानी हम सदा कोई विशिष्ट व्यक्ति बनना चाहते हैं। हम अपनी बहुमूल्य और बहुत ज्यादा समय दूसरों के लिए अपनी स्वयं की छवि के प्रति चिंता में बितातें हैं। समझिये, कि सबसे बड़ा आनंद कुछ नहीं होने में हैं और फिर भी आनंदित रहने में है। यही सबसे बड़ी विशेषता है। यह कहा गया है कि एक आत्मज्ञानी व्यक्ति की सबसे विलक्षण बात यही होती है कि वह अपने को साधारण व्यक्ति ही समझता है। इसलिये आत्मज्ञान स्वयं में विश्राम से रहने की यात्रा है। आप हर समय तभी विशिष्ट होते हैं, जब आप चिंता और अहम् को छोड़ देते है।

अपनी सहज अवस्था से निकलियेः–

अगर आप सचमुच अपनी चिंताओं से उबरना चाहते हैं, तो आप अभी तुरंत पा जायेंगें, किसी भी तरह की चिंताओं को सही प्रमाणित किये बिना। बात यह है कि हमारी चिंतायें ही हमारी सहज अवस्था बन जाती हैं। हम उनमें छुपते हैं। उनमें छिपकर और उनकी बातें करके हमें आलसी बने रहने में मदद मिलती है।

gekjh fpark;sa gh gekjh lgt voLFkk cu tkrh gSA ge mlesa Nqrs gSA ;g geasa vkyL; esa cka/k j[krs gSA

किसी ने महावीर (चौबीसवे और अंतिम तीर्थंकर, आत्मज्ञानी गुरू, जिन्होने जैन धर्म को स्थापित किया जो पूरी दुनिया में आज लाखों लोगों द्वारा माना जाता है) से पूछा, ''वह कौन है, जिसे चिंता है?''

उन्होंने सुन्दरतापूर्वक जवाब दिया, ''वह

महावीर - यह 24वीं एवं अंतिम तीर्थंकर या प्रबुद्ध गुरु हुये है, जिन्होंने जैनवाद को स्थापित किया। जिसे भारत के साथ पूरी दुनिया में माना जाता है।

व्यक्ति जो चिंतित है।''

उन्होने उनसे पूछा, ''चिंता का कारण क्या है?''

उन्होंने उत्तर दिया, ''आलस्य!''

फिर उन लोगों ने उनसे पूछा, ''चिंता कौन दूर करता है?''

उन्होंने जवाब दिया, ''मनुष्य खुद।''

उन्होंने पूछा, ''कैसे चिंता का अंत किया जा सकता है?''

उन्होने उतर दिया, ''आलस्य छोड़कर।''

अगर आप आलस्य को छोड़ते हैं, आप सही कार्य करने में शामिल हो जाते हैं। और जब आप सही कार्य करने में शामिल होते हैं, तब आप चिंता छोड़ते हैं। आपकी चिंता के साथ सहजता को आपका दूसरों के चिंता के प्रति प्रतिक्रियाओं के द्वारा भी समझा जा सकता है। अगर आप गौर से देखें, आप पायेंगे कि जब कभी कोई व्यक्ति अपनी चिंताओं के बारे में बात करता है, आप उनसे कहें, ''आप कर ही क्या सकते हैं यही वह तरीका है, जिसके द्वारा यह होता है।'' आप सीधे–सीधे उन्हें समाधान नहीं देते हैं। आप जब यह करते हैं, तो स्पष्ट रहें, आप बस उसे प्रोत्साहित ही नहीं कर रहें हैं, बल्कि आप अपने को भी सहजता से आलस्य की अवस्था में रहने के लिए प्रोत्साहित कर रहे हैं।

अगर आप सचमुच गौर करें, तो आप पायेंगे कि हम चिंता करना और उस पर बात करना पसंद करते हैं। यह हमें यह आभास देता है कि हम बहुत सी समस्याओं का भार ढो रहे हैं। यह हमें महत्वपूर्ण होने की अनुभूति देता है, जैसे कि दुनिया हमारे बिना इसका ख्याल नहीं रख सकती है।

जब आप कोई समस्या देखते हैं, और आप उसका समाधान चाहते हैं तब आप उस समस्या पर एक क्षण के लिए भी नहीं रहते हैं, आप बस सरलता से समाधान की ओर बढ़ जाते हैं, और कुछ नहीं! उसी तरह, हर समस्या के लिए एक तत्काल समाधान होता है। आपको उस समाधान को खोजना होगा, यही बात हैं।

ज्यादातर समय, आप अपनी चिंता की सहज अवस्था में रहने को प्राथमिकता देते हैं। यह आपको आश्वस्त रखता है। उदाहरण के लिए, आप अपनी बच्ची के कॉलेज जा रहे हैं। आप पाते हैं कि कुछ बच्चे अपने कमरे को एकदम अव्यवस्थित रखे हुए हैं, या फिर एक दूसरे के कपड़े पहन रहे हैं। आप मन ही मन सारी बातों को दर्ज करते हैं और सोचते हैं कि डॉरमेटरी की यही व्यवस्था है। आपने अपनी बच्ची को साफ–सुथरा रहने के लिये और दूसरों के कपड़े नहीं पहनने की सलाह देते हैं। इसके बावजूद कि वह आपसे कहती है कि वह अपने समानों को व्यवस्थित रखती है और वह दूसरों के कपड़े नहीं पहनती हैं, आपके मन से उस अव्यवस्था की बात जो आपने दर्ज कर ली थी उसे नहीं मिटाते है। आप उन बातों से चिपके ही रहते हैं जिसे आपने पहले देखकर दर्ज कर लिया था।

वहॉ डॉरमेटरी में संभवतः बहुत सी अच्छी

बातें भी गौर करने लायक होती हैं– जैसे कि विद्यार्थियों की खुशियाँ उस कैम्पस की अपनी कुछ अच्छी बातें या अन्य कुछ पर आपके मन में वही सब बातें बार–बार आ जाती हैं उसकी ही पुनरावृत्ति होती जाती है और इसीलियें वही चिंतायें आपके मन में घुमड़ती हैं। जब भी आप अपनी बेटी को याद करते हैं। सिर्फ यही नहीं, जो कोई आपसे मिलता है और वहाँ की बात करता हैं, आप बस वही बातें करने लगते हैं, कि उसकी डॉरमेटरी में कुछ अव्यवस्थित है और कैसे वहॉ हर कोई एक दूसरे के कपड़े बदल–बदल कर पहनते है! जबकि आपका अनुभव वहॉ की सच्चाई नहीं है। लेकिन आपने, अपने लिए वही क्षेत्र चुना है। आप बार–बार उसी पर जोर देते हैं।

यहाँ तक कि आपके धन से जुड़ी आपकी चिंतायें भी इसी तरह की है। अगर धन कमाना चिंता की बात हैं, तो स्पष्ट तौर पर इसका मतलब है कहीं न कहीं आपका आलस्य आपको आपकी चिंता की सहज अवस्था की ओर खींचता है। लेकिन यदि आप अपने आलस की अवहेलना करके आगे बढ़ते हैं तो आप धन कमाते हैं। आज की दुनिया में पैसा कमाने के करोड़ो अवसर हैं।

चिंता छोडें, स्वास्थ्य को पायें:–

जब आप अपने भीतर चिंताओं के द्वारा अधिक विचार पैदा करते हैं, तो आपके नाभि क्षेत्र पर भार बढ़ता है। नाभि क्षेत्र से विचार या चिंतायें उत्पन्न होती हैं। जब आप ज्यादा से ज्यादा चिंताओं या विचारों को निर्मित करते हैं तो आपका पेट बोझिल होता जाता है। नाभि क्षेत्र में एक ऊर्जा केन्द्र होता है, जिसे मणिपूरक चक्र (सूक्ष्म ऊर्जा केन्द्र नाभि क्षेत्र के पास, जो चिंताओं से संबंधित होता है) कहते हैं। यह ऊर्जा केन्द्र चिंताओं के भार से सिकुड़ता जाता है। यह ऊर्जा केन्द्र चिंताओं के प्रति सीधी प्रतिक्रिया दर्शाता है, और पेट में बेचैनी पैदा करता है। इसीलियें जब आप किसी चीज के प्रति चिंतित होते हैं, आपका पेट अशान्त होना आरंभ कर देता है या फिर जब आप बेंचैन करने वाले या अघात पहुचाने वाली बातें सुनते हैं, आप कहते हैं, '' मैं इसे पचा नहीं सकता'' कोई भी अशान्त करने वाली बात आपके पाचन (पेट) को गड़बड़ा देती है। आपका उदर आपकी चिंताओं के प्रति अति संवेदनशील होता है।

fpaakog Qyl u gS t ksgeavi uhijyh {kerkdsl kFkt hus l sjksdrkgSA

एक डॉक्टर थे, जो गठिया रोग के असाधारण और प्रभावकारी इलाज के लिये बहुत प्रसिद्ध थे। उनके यहाँ हमेशा रोगियों की भारी भीड़ लगी रहती थी। एक दिन एक वृद्ध महिला बुरी तरह से अपनी पीठ झुकाकर चलती हुई उनके क्लीनिक में पहुंची। जब उसकी बारी आई तो वह डॉक्टर के कमरे में घुसी और आश्चर्यजनक ढंग से पॉच मिनट के अंदर बिल्कुल सीधी खड़ी होकर, अपना सिर सीधा करके बाहर निकली प्रतीक्षालय की एक महिला उसकी तरफ दौड़ी और बोली, ''यह जादू है! उस डॉक्टर ने क्या किया?''

उस महिला ने जवाब दिया, 'उसने मुझे और लम्बी छड़ी दे दी।''

कभी–कभी हम किसी खास तरह से जीने के इतने ज्यादा आदी होते हैं कि उससे बेहतर तरीके से जीने की संभावना देख ही नहीं पातें हैं। चिंता वह व्यसन है जो हमें अपनी पूरी क्षमता के साथ जीने से रोकती है और शरीर के अंदर बीमारियों को न्यौता देती है। बीमारी मन में जन्म लेती हैं।

चिंतायें आदत का रूप ले लेती है, जिसके हम अभ्यस्त हो जाते हैं और जो व्यक्ति की क्रियाशीलता को धीमा कर देती हैं। वह क्षमताओं का ह्रास करने लगता है। इस तरह की चिंताओं को (जेनरेलाइज्ड एंग्जाईटी डिसार्डर) कहते हैं। यह व्यक्ति के रोजमर्रो की सामान्य चिंताओं से ज्यादा होती हैं, जिसे व्यक्ति महसूस करता हैं। संयुक्त राष्ट्र अमेरिका के नेशनल इन्स्टीट्युट ऑफ मेंटल हेल्थ में किये गए शोध के अनुसार (जेनरेलाइज्ड एंग्जाईटी डिसार्डर) 6 मिलियन अमेरिकी वयस्कों और लगभग उससे दोगुनी महिलाओं को प्रभावित किये हुये है।

ध्यान कैसे मदद करता हैः–

एक बार जब चिंतायें होती हैं, तो हम मनोचिकित्सक के पास जाते हैं। जबकि चिंताओं का कारण हमारे मन में होता है, बाहर नहीं। तब सिर्फ दवा कैसे मदद कर सकती है? बहुतायत में लोग चिंताओं के ईलाज के लिए मनोचिकित्सक के पास जाते हैं। दवा ठीक है, लेकिन मनोदैहिक अवस्था जैसे कि चिंताओं के लिए, ध्यान की भी आवश्यकता है।

ध्यान आपको कोमल करता है, जब आप कोमल होतें हैं, आपके अंदर प्रेंम और कृतज्ञता का जन्म होता है। फिर धीरे–धीरे चिता की वहॉ कोई जगह नहीं होती है। चिंता एक तरह की हिंसा हैं। यह एक तरह की सूक्ष्म हिंसा का रूप है। यह हमारे शारीरिक व्यवस्था के अंदर छिपी हुई चिड़ाचिड़ाहट है।

ध्यान सजगता को भी बढ़ाता है। जब सजगता बढ़ती है तब आप पूरी तरह से बाह्य संसार में उलझे हो कर भी आंतरिक रूप से आप हर उस चीज से अस्पर्शित रहते हैं। यही असली चिंतामुक्त जीवन है।

मणिपूरक चक्र - सूक्ष्म ऊर्जा चक्र जो कि नाभि के स्थान पर रहता है, चिन्ता रूपी भावना से संबंधित होता है।

तनाव रहित विकास

(तनाव के बिना उत्कृष्ट बनें)

तनाव क्या है ?

चिंता और तनाव एक दूसरे के करीब से अंतः संबंधित है। ये अभिभावक और बच्चे की तरह हैं। उनमें से कोई एक दूसरे के बिना संभव नहीं है, उनमें किसी का अस्तित्व दूसरे के बिना संभव नहीं है। जो एक के लिए काम करता है वही दूसरे के लिए भी काम करता है। फिर भी, यह देखते हुए कि आज के जीवन में तनाव स्वास्थ्य का सबसे बड़ा दुश्मन है, इसके विषय को गहराई से जानने की आवश्यकता है।

चार सौ साल पहले फ्रांस के महान दार्शनिक डेकार्ट ने घोषणा की मैं सोचता हूँ, इसीलिए मैं हूँ। यह कथन आधुनिक चिंतन का आधार बना। इस संसार में करोड़ो लोगों ने पीढ़ी दर पीढ़ी डेकार्ट के इस कथन पर विश्वास किया कि जब तक कोई व्यक्ति दूसरे से आगे नहीं सोचता है वह इस संसार में सफल नहीं हो सकता है।

डेकार्ट सही थे, और वे गलत भी थे। वे इस रूप में सही थे कि मानवतंत्र नहीं समझता है कि वह अपने मन के बिना कैसे जिये परिणामतः मानव अपने मन का गुलाम हो गया। वे बंधन में रहते है।

डेकार्ट से कई शताब्दी पहले, एक वैदिक (प्राचीन वैदिक धर्मग्रन्थ से संबंधित) ऋषि ने घोषणा की कि मानव का अस्तित्व तब तक संभव नहीं है जब तक कि वह सोचना बंद नहीं कर दें। आदि शंकराचार्य (प्रबुद्ध भारतीय गुरू, अद्वैत वेदांत के सर्वश्रेष्ठ ज्ञाता, जिनके आंदोलन ने ह्रास होते वैदिक परंपरा को उनके समय में पुनः स्थापित किया), आठ वर्ष की आयु में अपने होने वाले के गुरू से पवित्र तुंगभद्रा नदी में स्नान करते हुए मिले। गुरू ने उनसे पूछा, 'तुम कौन हो?'

उत्तर देते हुए शंकराचार्य ने कहा, 'मैं मन नहीं हूँ, न मैं बुद्धि हूँ, न मैं विचार हूँ, न मैं अहम् हूँ, न मैं इन्द्रिय हूँ। मैं इन सबसे परे हूँ। मैं एक शुद्ध चेतना हूँ।

जब तक हम यह सोचते हैं कि हम शरीर और मन हैं तब तक हम बस एक जैविक तंत्र होते

हैं। हम उस पशु से बस छाया मात्र अधिक होते हैं जिससे हम विकसित हुए हैं जब तक कि हम अपनी इंन्द्रियों द्वारा चलाये जाते हैं। किन्तु मनुष्य की असली संभावना मात्र सोचना और अपने को पशु से बेहतर साबित करना ही नहीं है। मानव का उद्देश्य मन से परे होना और चेतना के उच्चतम अवस्था को प्राप्त करना है। उस अवस्था में हम सच्ची दिव्य स्थिति में होते हैं जिससे हम अवतरित हुए हैं।

जब तक कि हम उस एकात्म अवस्था का स्पर्श नहीं कर लेते हैं जो असल में हमारा होना हैं, हम अशांत अवस्था में रहते हैं। हमारे असली स्वभाव और जो हम बनने का दिखावा करने का प्रयत्न करते है, इनके बीच यह अशांति, यह दुविधा को ही तनाव कहते है।

vki rukoxzLr ugha gSa cfYd vki ruko gS

मस्तिष्क मशीन नहीं है–

वैदिक मनोविज्ञान के अनुसार, हम परेशान–अशांत नहीं हैं। हम परेशानी के कारण स्त्रोत हैं। इसे अच्छी तरह समझे, आप तनावग्रस्त नहीं हैं बल्कि आप तनाव हैं। आप (दबाव में) नही हैं, बल्कि आप दबाव (तनाव) के स्त्रोत हैं। दोनों में बहुत (अंतर है) आइयें इसको गहराई से देखें। तब आप इसे समझ पाऐंगे। आप तनाव में नहीं हैं। आप ही तनाव हैं। आप अशांत होते हैं और आप अशांति हैं। दोनों में बहुत बड़ा अंतर हैं।

एक प्रसिद्ध और अनुभवी वैज्ञानिकों का दल कई वर्षो के शोध के बाद, इस निष्कर्ष पर पहुंच वे कहते हैं, हम मनुष्य को उसके आचरणों के लिए जिम्मेदार नहीं ठहरा सकते हैं जब तक कि हम उसे उसके अंदर क्या हो रहा है उस पर नियंत्रण कर उसकी भावनाओं पर नियंत्रण करने की शिक्षा नहीं देते हैं (नियंत्रण करने में प्रशिक्षित नहीं करते हैं।)

जो कुछ वैदिक ग्रंन्थों ने पाँच हजार वर्ष पहले कहा वही बातें आज हमारे आधुनिक वैज्ञानिक कह रहे हैं। ये ग्रन्थ पुरानी समस्याओं का समाधान और उतर देते हैं। ये ग्रंथ पश्चिमी मनोविज्ञान और वैदिक मनोविज्ञान के बीच की दूरी को पाटने का काम कर सकते हैं। पश्चिमी मनोविज्ञान लगातार हमें यह आशा प्रदान कर रहा है कि हम मै को 'मैं' की तरह ही रख कर सामान्य अवस्था को पुनः प्राप्त कर सकते है। उदाहरण के लिए, अगर हम इस (कमरे) में गरमी महसूस कर रहे हैं तो एअर कंडीशनर को व्यवथित कर इसे ठण्डा कर आराम का अनुभव कर सकते हैं। लेकिन हम एक महत्वपूर्ण कारक को भूल जाते हैं। ज्यों ही हम एअर कंडीश्नर

रेने डेसकार्ट - यह एक फ्रेंच दार्शनिक और वैज्ञानिक हुये है जो ''मैं सोचता हूँ कि केवल मैं ही हूँ'' कहने के लिये प्रसिद्ध हुये है।

वैदिक - पुरातन ग्रंथों में वेदों में जो कहा गया है।

आदि शंकराचार्य - ये भारत के जीवन मुक्त गुरू हुये है, इन्होंने अद्वैत के सिद्धांत का प्रचार किया और प्राचीन वैदिक हिन्दूत्व को पुनः स्थापित किया। जो कि उस समय कमजोर पड़ गया था।

को इस कमरे में लाते हैं, हमें उसे व्यवस्थित ही रखना होगा। यह एक अतिरिक्त तनाव को जन्म देता है। यह एक अतिरिक्त समस्या को ले आता है। अब हमें बिजली की जरूरत है, उसके लिए भुगतान करना होगा और इन सब सुविधाओं के लिए हमें धन की आवश्यकता होगी। और जब आप बाहर काम पर जाते हैं और ज्यादा उस कमरे का मजा नहीं ले पाते हैं, वह कमरा और एअर कंडीश्नर अब भी है, लेकिन आप उस से दूर उसके बिल के भुगतान के लिए पैसे का इंतजाम करने में लगे हैं।

हम एक महत्वपूर्ण कारण को भूल जाते हैं। तुम, जैसे तुम हो एक बीमारी हो। मन की धारणा पश्चिमी मनोविज्ञान के अनुसार, एक मशीन की है। वैदिक मनोविज्ञान के अनुसार यह एक प्रक्रिया है। मन एक मशीन नहीं, बल्कि एक प्रक्रिया है। यह सतत् घटित हो रहा है। शब्द 'मनस' जो मन के लिए संस्कृत का शब्द है, का अर्थ एक सतत् प्रक्रिया का होना है, जो निष्क्रिय (निश्चल) और मृत नहीं है बल्कि जो क्रियाशील और जीवंत है।

पश्चिमी मनोविज्ञान इस एक विचार विशेष पर जोर देता है कि मन एक जैव यांत्रिक मशीन है। हम अचेतन रूप से मानते हैं कि मस्तिष्क एक पदार्थ है, एक वस्तु या एक मशीन है। इसीलिए हम अपने मन के अतीत में घटी हर घटना को सतत् एक कड़ी के रूप में जोड़ते हैं, और यह मानना शुरू कर देते हैं कि हमारा मन एक ठोस चीज है।

असंबंधित को जोड़ना –

एक उदाहरण देता हूँ। वह उदासी जो आपने दस साल पहले वर्ष महसूस की थी, वह उदासी जो आपने नौ साल पहले महसूस की थी, वह उदासी जो आपने आठ साल पहले महसूस की और वह उदासी जो आपने सात साल पहले महसूस की और वह उदासी (अवसाद) जो आपने कल महसूस की यह असंबंधित और अलग घटनाऐं हैं। ये विभिन्न उद्देश्यों, विभिन्न कारणो के कारण विभिन्न अवस्थाओं में घटित हुई। आप इन सभी असंबंधित घटनाओं को जोड़ देते हैं, और कहते हैं–'मेरा जीवन एक अवसाद है।'

वह उदासी जो आपने वर्षों पहले महसूस की महीनों पहले महसूस की सप्ताहों पहले महसूस की या कई दिनों पहले महसूस की सभी असंबंधित हैं और अलग घटनाऐं हैं। दस साल पहले, आप उदास हुए होगें और अवसाद का अनुभव किया होगा क्योंकि आपका खिलौना खो गया होगा। नौ साल पहले महिला मित्र के खो जाने के कारण आपने अवसाद का अनुभव किया होगा। कुछ साल पहले आप दुःखी हुए होगे या अवसादित हुए होंगे क्योकि आपका बेटा आपकी बात नहीं मानता था। हर समय कारण अलग या परिस्थितियां भिन्न थी और विषय कारण पूर्णतः भिन्न थे। फिर भी जब आप इन सभी उदासियों को जोड़ते हैं और निर्णय लेते हैं। मेरा जीवन अवसादों से भरा हुआ है, आपने अपना जीवन नरक बना लिया? ज्योंही आप

वैदिक - प्राचीन वेदों के ज्ञान को बताने वाला।

यह मानना शुरू कर देते हैं कि आपका जीवन एक अवसाद है, आपका जीवन निश्चित रूप से अवसाद हो जाता है। कृपया यह समझें कि जो आप अपने अतीत के लिये विश्वास करते हैं, आप अपने भविष्य के लिए पैदा करतें हैं। हम जानते हैं कि हम अपने अतीत के अनुभव से छुटकारा नहीं पा सकते हैं। हम कैसे मान सकते हैं कि आने वाले कल से इससे छुटकारा पा लेंगें? नहीं, हम नहीं मान सकते। जो कुछ हम अपने अतीत के बारे में मानते हैं, सिर्फ वही हम अपने भविष्य के बारे में मानेंगें कि हो सकता है। इसीलिए एक बार जब हम यह मान लेना शुरू कर देते हैं कि हमारा अतीत अवसादों से भरा है, हम अचेतन में यह भी मान लेते हैं कि हमारा भविष्य भी अवसादों से भरा होगा।

जब हम यह मानते हैं कि मन बस एक वस्तु है, एक जैविक मशीन (यंत्र), हम अपने लिए नरक का निर्माण कर लेते हैं। सौभाग्यवश हमारे लिए मन कोई वस्तु नहीं हैं, यहाँ आशा है। असल में सत्य यह हैं कि मन कोई वस्तु नहीं हैं, जैसा कि हमको यह सिखाया गया है, यह एक प्रक्रिया है। यह कोई संज्ञा नहीं है बल्कि एक क्रिया है।

जब हम मानते हैं कि मन एक वस्तु है; बिल्कुल स्पष्ट रहें, हम समस्या निर्मित करते हैं जिसका अस्तित्व ही नहीं हैं।

एक लघु कथाः

एक व्यक्ति मनोवैज्ञानिक डॉक्टर के पास जाता है और कहता है, 'डॉक्टर मेरा जीवन समस्याओं से भरा है।'

डॉक्टर ने कहा, 'हर व्यक्ति की जिंदगी एक समस्या हैं। चिंता नहीं करें। हर सप्ताह हम (तीन सत्र में बैठेंगे) और आपको सौ डॉलर देने होंगे।

वह व्यक्ति बोला, 'हर सप्ताह तीन सत्र के सौ डॉलर आपकी समस्या सुलझा देगा, लेकिन मेरी समस्या का क्या होगा!'

समझिये, जिस क्षण हम यह मानना षुरू कर देते हैं कि मन सिर्फ एक मशीन है, हम लाचार हो जाते हैं। कोई मनोवैज्ञानिक हमारी मदद नहीं कर सकता। कोई मनोविश्लेषक मदद नहीं कर सकता है। कोई दूसरा तरीका मदद नहीं कर सकता है, क्योंकि आधारभूत समझ ही गलत है। ज्यों ही हम गलत विश्वास करने लगते हैं जो कुछ उसके आधार पर बनेगा वह गलत ही होगा। यह कभी (सही) नहीं हो सकता। हमें इस प्राथमिक सत्य को समझना होगा कि मन एक प्रक्रिया है; हम तनाव में नहीं हैं, बल्कि हम तनाव हैं।

हम कैसे निर्णय करते हैं–

जो कुछ हम अपनी इन्द्रियों के द्वारा महसूस करते हैं उसका सिर्फ दस प्रतिशत ही हमारी चेतन मन में दर्ज होता है। दूसरी अन्य सभी बातें (सीधे) हमारे अचेतन मन में चली जाती है। इसीलिए ज्यादातर समय हम उन जगहों के बारे में भी याद नहीं रखते हैं जहा से हम रोज गुजरते हैं। जब तक कि ये इन्द्रिय अनुभूतियां हमारी रूचि को जागृत नहीं करती हैं, यह हमारे मन में दर्ज नहीं होता है।

आइये हम देखते हैं उन इन्द्रिय अनुभूतियों का क्या होता है जो हमारे चेतना मन में दर्ज होता है। ये प्रभाव हमारे मन के अंगों (प्रभागों) के द्वारा चयनित किये जाते हैं–छांटे जाते हैं और पहचाने जाते है। आपका चेतन मन यह दर्ज करता है कि जो व्यक्ति आपके सामने है वह आपका परिचित है या अपरिचित। आप उसके साथ किस तरह संबंध स्थापित करना पसंद करेगे इसका निर्णय अब आगे चेतना स्तर पर नहीं होता है। इस अवस्था में जब आप उसे जानते हैं उसके प्रति आपका (रूख और) व्यवहार आपके मन में दर्ज स्मृतियों के आधार पर होता है। उस अवस्था में भी जब वह व्यक्ति अनजान है आपके लिए, उस व्यक्ति का रूप अचेतन प्रतिक्रियाओं को सक्रिय करता है। किसी भी रूप में यह बात निर्णय के लिए आपके अचेतन मन में जाती है कि आपको क्या करना चाहिए।

हम लोगों में से (अधिकांश) के लिए मन का मात्र दस प्रतिशत ही चेतन मन होता है। आप जो इंन्द्रियों के द्वारा ग्रहण करते हैं उसका दस प्रतिशत से भी कम चेतन रूप से दर्ज होता है। यह संभव है कि आप जो निर्णय लेते हैं उसका एक प्रतिशत से भी कम विवेकपूर्ण निर्णय होता हैं।

दो तरीके हैं जिसके आधार पर हम पुनः नियंत्रण पा सकते है। पहला है कि उन मान्यताओं या संस्कारों को कम करें जो हमें बांधती हैं। हमारे ध्यान कार्यक्रम में, हम इन संस्कारों का जो हमें बांधते हैं को खत्म और विलीन करने पर काम करते हैं। दूसरा तरीका है कि हम वर्तमान में रहें, पूरे नियंत्रण और चेतना में के साथ।

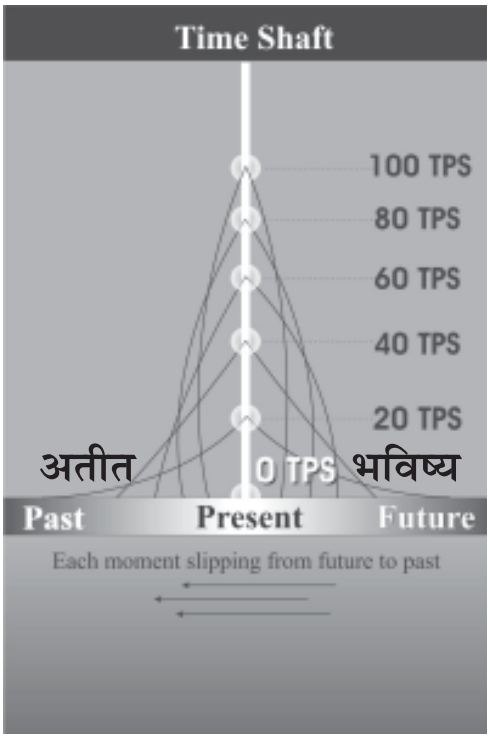
समय का अतिक्रमण हों–वर्तमान में रहें:

आपके विचार सदा या तो अतीत के बारे में होते हैं या भविष्य के। आप बस क्या अतीत में हुआ या क्या भविष्य में होगा यही सोच सकते हैं आपके अतीत की बातें सामान्यतः या तो उन कार्यो के बारे में होती है जो आपने नहीं किये है उनके न कर पाने का दुख या फिर उन अपराधों के बारे में जो आपने किये है उनके पश्चाताप। भविष्य की वे बातें होती हैं जो आप करना चाहते हैं।

कृपया समझिए, न ही अतीत सत्य है न ही भविष्य। अतीत बीत चुका है और खत्म है। अधिकतर हम अपने अतीत से कुछ सीखते भी नहीं हैं। हम बस यही करने की कोशिश करते हैं कि हम अपने अतीत का इस्तेमाल भविष्य के संचालन के लिए करते हैं। यह कार को पीछे देखने वाले आइने से देखकर चलाने की तरह है! आप पूरी तरह से जानते हैं कि आप का अंत क्या होने वाला है।

भविष्य और भी असत्य है। यह घटित नहीं हुआ है। अब आप जिस तरह से है उस रूप में आपका अपने भविष्य पर बहुत कम नियंत्रण है क्योकि आपका सारा कार्य अचेतन मन द्वारा संचालित होता है। आप अपने अतीत की बैठी हुई स्मृतियों के आधार पर संचालित होते हैं। आपके विचार और कुछ नहीं बल्कि आपके मन की अतीत और भविष्य के बीच की गतिविधियां हैं। आपका मन कभी आराम करना नहीं चाहता है। अगर यह आराम करता है तो आप जान जाऐंगे कि इसके बिना भी काम चला सकते हैं।

यदि आप मन को आराम करने देते हैं या फिर आप अपने मन को आराम करने के लिए फुसलाते हैं, आप पाऐंगे कि आप आनंद की स्थिति



में पहुंच गए हैं। वह स्थिति (अवस्था) वर्तमान पल है। आपके सारे भविष्य को इस वर्तमान क्षण में घटित होना चाहिए। यही निर्णय जो आप इस वर्तमान क्षण की स्थिति में लेते हैं आपके भविष्य का निर्माण करता है। यदि एक बार आप अपने वर्तमान का ख्याल रखते हैं, यदि एक बार आप चेतन रुप से इस वर्तमान पल को जी लेते हैं तो ज्यादा आपको अपने अतीत के बारे में पश्चाताप नहीं करना होगा या फिर उसके प्रति अपराध बोध का अनुभव नहीं होगा।

बीच में स्थित 'साफ्ट' (दण्ड, धुरा) 'समय' को निरूपित करता है। किसी भी नियत समय में, जितना ज्यादा आपका TPS (विचार प्रति सेकेंड) है, उतने ज्यादा आप वर्तमान पल चेतना से दूर हैं। आप बस भविष्य के प्रति चिंतित हैं इसीलिए कभी आप उसे अतीत में फिसल जाने देते हैं, (वर्तमान क्षण की झलक का बोध हुए बिना ही)।

/;ku eu dksoZrZeku gkssus ls dejZ fgr dj nsrk gSftlls fd eu dksZ[kks ugha[kks ldsA

जब आपका TPS गिरता है, आप ज्यादा से ज्यादा वर्तमान का अनुभव करते हैं, और जब यह होता है, आपके पास अतीत और भविष्य का एक ज्यादा स्पष्ट रूप होता है।

आपको आश्चर्य हो सकता है कि अतीत के विषय में स्पष्ट होने का क्या अर्थ है। आप सोच सकते हैं ठीक है, भविष्य अस्पष्ट हो सकता है, किंतु अतीत कैसे? मैनें इसे जिया है तो यह अस्पष्ट कैसे होगा? तो आपको समझना होगा कि बातें आप अपने अतीत की याद करतें हैं वह वस्तुतः आप का अतीत का अनुभव नहीं है, बल्कि वह आपके अतीत के प्रति निर्णय है। हम कितनी बार अपने स्वर्णिम अतीत की बात करतें है। 'स्वर्णिम अतीत' के बारे में कितना लिखा गया है! क्योकि अतीत के विषय में कुछ भी स्वर्णिम नहीं है। हम बस अतीत की अच्छी बातों को ही (चुन कर) याद करतें हैं, इसी लिए यह स्वर्णिम लगता है।

जब आप अंतः ज्ञान की अवस्था में होतें हैं,

तो स्पष्ट रहें: उस कुछ खास पलों में, आपका TPS (विचार प्रति सेकेंड) गिरता है और आप ज्यादा से ज्यादा वर्तमान में होते हैं। और जब आपका TPS शून्य होता है, आप स्पष्ट रूप से पूरे अतीत और पूरे भविष्य को देख सकते हैं।

वह बिंदु जहा अतीत और भविष्य मिलता है वही वर्तमान है। आपके विचारो की आवृत्ति शून्य होती है आप अमन अवस्था में होते हैं। आपने मन को नियंत्रित या सुप्त नहीं किया है, वह असंभव है। आप मन से परे होतें हैं, जो संभव है।

vki bl 'kwU; voLFkk esa xq ds lkfU/; esa igqap ldrs gSA

ध्यान मन को आराम देता है। ध्यान मन को व्यस्त होने से रहित कर देता है, जिससे कि मन कोई खेल नहीं खेल सके। आप इस अवस्था में गुरू के सानिध्य में पहुंच सकते हैं। गुरू सदा इस अमन अवस्था में होते हैं, जो कि शून्य TPS अवस्था है। जब आप इस चेतना में होते हैं, शारीरिक रूप से या अन्य रूप में, आपका TPS भी गिरता है। आप इस शून्य TPS अवस्था में गुरू के सानिध्य मात्र से पहुंच सकते हैं। गुरू का सानिध्य ध्यान है। गुरू की सजगता ध्यान है।

तनाव के शारीरिक प्रभाव:–

हमने देखा कि हमारे धार्मिक ग्रंथ क्या कहतें हैं और तनाव कैसे और क्यों जन्म लेता है उसके बारे में मै क्या सोचता हूँ। अब आइये देखते हैं इस (संदर्भ में) विज्ञान क्या कहता है।

हम सभी व्यक्तियों के मस्तिष्क का एक भाग है जो हमारे सभी क्रिया–कलापों जैसे श्वांस लेना, पाचन क्रिया और वे सभी क्रिया कलाप जो हमारा शरीर अपने आप स्वत: करता है, का नियंत्रण करता है। प्रकृति ने हमारे मस्तिष्क के एक भाग में एक त्रुटि से सुरक्षा संरचना की व्यवस्था की है जिसे हम हाइपोथेलमस कहते हैं। मस्तिष्क के इस प्रभाग में वह हिस्सा भी है जिसे जीव–वैज्ञानिक एडरीनेलिन भी कहते हैं।

व्यवहार विषयक वैज्ञानिक अक्सर ही सामना या भागना प्रतिक्रिया की बात करतें हैं। जब शरीर–मन जीवन के प्रति किसी खतरे को महसूस करता है तो हाइपोथलेमस हमारे अचेतन मन के द्वारा सचेत कर दिया जाता है। अचेतन मन चेतन मन की तुलना में करोडों गुना ज्यादा वेग से कार्य करता है। इसीलिए इससे पहले कि चेतन रूप में हम खतरे के प्रति सचेत हो हम स्वभाविक रूप से खतरे के प्रति सचेत हो जाते हैं। हाइपोथलेमस पिटयुइटरी (श्लेष्मीय) ग्रंथि जो मुख्य ग्रंथि है, को क्रियाशील कर देता है जो फिर ऐडरीनेलिन (अधिवृक्क) ग्रंथी को क्रियाशील कर देता है जो ऐडरीनेलीन हार्मोन का स्त्राव करता है, जिसे हमारे हाथों और पैरों में भेज दिया जाता है। तब हम सामना या भागना प्रतिक्रिया के लिए तैयार हो जातें हैं– जब ऊर्जा या तो हमें संकट का सामना करने के लिए तैयार करती है या फिर संकट से भाग जाने के लिए।

मनुष्य पर आज एडरीनेलिन के प्रभाव का अध्ययन करने के लिए एथलीटों पर प्रयोग किये जा रहे हैं। धावक लोग पर खड़े हो गए और धावको को दौड़ लगाने के लिए इशारा करने के लिए पिस्टल उठाने से ठीक पहले अम्पायर ने अपनी बाँह नीचे कर ली। जिससे कि धावक पीछे झुक जाऐं और अपने को पुनः प्रस्थान रेखा पर नियोजित कर लें। इसकी छः बार पुनरावृत्ति की गई (इसे छः बार दोहराया बया)। बिना एक मीटर दौड़े धावक लोग प्रस्थान रेखा पर गिर पड़े। उनके शरीर का ऐडरीनेलिन का स्तर खतरनाक स्तर तक बढ़ गया। जीवन रक्षक ऐडरीनेलिन मारक भी हो सकता है अगर इसका प्रयोग अकारण किया जाए।

आजकल हमारे बाघ या शेर से सामना का मौका बहुत ही कम है। फिर भी हमारा चेतन मस्तिष्क वैसे खतरों का संकेत देता रहता है। उसे 'भय–अघात' कहते हैं। मनोवैज्ञानिकों का अनुमान है कि लगभग आधे दर्जन वैसे भय–अघातों का सामना हम रोज करते हैं। ये भय–अघात हमारें अंदर बहुत अधिक मात्रा में ऐडरीनेलिन का स्त्राव करते हैं। यह प्रमाणित हो चुका है कि अवसादों का सीधा कारण इन्हीं ऐडरीनेलिनों का स्त्राव है। बदले में अवसाद कई पुराने और मारक बीमारियों का मुख्य कारण माना जाता है।

मेडिकल शोधों ने पाया है कि धनी (विकसित) देशों में कई युवाओं, यहां तक कि किशोरों की भी धमनियां इतनी बुरी तरह से अवरोधित है, कि ये साठ साल के बूढ़े लोगों की तरह ही हैं। डॉक्टरों ने यह मान लिया है कि शारीरिक अवस्था इन समस्याओं का बस एक अंश रूप है। जबकि इसका एक बहुत बड़ा भाग भावनात्मक अवस्था है। यह अब अच्छी तरह से प्रमाणित हो चुका है कि भावनात्मक आघात ही हृदयाघात को तुरंत जन्म दे देता है जो की तात्कालिक कारण बन जाता है, जबकि उसके किए शारीरिक अवस्था लम्बें समय से व्यक्ति के अंदर मौजूद रहती है।

तनाव मारक है, किंतु यह मन में होता है।

क्या तनाव कार्य–संबंधित होता है?

एक आई. टी. कम्पनी में मुख्य अधिकारी के पास एक योजना के संबंध में पूछताछ की गई। उसने उसे एक प्रस्ताव के लिए भेज दी। वह दल जो ऐसी योजनाओं पर काम करता था उसने उसका पूरा अध्ययन किया और कहा कि यह काम दस लाख डॉलर के खर्च पर छः महीने में हो जाए। प्रबंधक ने उस दल के प्रस्ताव का पुनः अध्ययन किया और कहा कि यह काम चार महीने में तीन चौथाई मिलियन डॉलर के खर्च में हो जाएगा।

वह प्रस्ताव मुख्य प्रबंधक के पास गया, उस प्रबंधक ने सब को बुलाया और शुरूआती बातचीत के बाद कहा, 'हम इस कार्य को तीन महीने में आधे मिलियन डॉलर में कर सकते है। तब उसने इस प्रस्ताव को मुख्य अधिकारी के पास भेज दिया।

मुख्य अधिकारी ने उस ग्राहक को बुलाया और उसे कहा कि उसकी कम्पनी वह उत्पाद उसे दो महीने में आधे मिलियन डॉलर पर दे देगी।

वे लोग जो कॉरपोरेट में काम करते हैं इस

घटना से अपने को जोड़कर देख सकते हैं। वे लोग जो निर्णय लेते हैं और वचन देते हैं अक्सर ही जमीनी सच्चाई से अनभिज्ञ रहते हैं। एक बार जब निर्णय ले लिया जाता है उनका अहम् आड़े आने लगता है। हर चीज की कुर्बानी दी जा सकती है किंतु अहम् की नहीं। कॉरपोरेट इतिहास का सामान्य अध्ययन यह दिखाता है कि कई कम्पनियां अपने इन अधिकारियों की इस अहम् के चलते कैसे असफल हो गई जो इसका नेतृत्व करते हैं।

मैनें अपने कारपोरेट क्षेत्र के शिष्यों के मुंह से इस लेवल (स्तर) पांच नेतृत्व के बारे में कुछ सुना है। यह उन कारपोरेट नेतृत्वकर्ताओ के बारे में है जो अपने को कम्पनी की जरूरतो के पीछे रखते हैं और उन लोगों के पीछे जो उनके लिए काम करते हैं न कि अपने अहम् पहले रखते हैं। शोध ने बताया है कि उन कम्पनियों के मुख्य अधिकारी जो बड़े स्तर पर सफल रहे हैं, सदा मुश्किल से बाहरी दुनिया में जाने जाते हैं। ये नेतृत्वकर्ता (लीडर) अति विनम्र और आंतरिक रूप से केद्रिंत होते हैं।

कई क्षेत्रों में तनाव हमारी शिक्षा प्रणाली के साथ ही शुरू हो जाता है। हम अपने बच्चों का स्तर उनके शुरूआती जीवन से ही प्रारंभ करना शुरू कर देते हैं। जब किसी दल में तीन व्यक्तियो को हम हीरो के रूप में मानतें है तब दल के बाकी सदस्य अपने को व्यर्थ समझते हैं। हमें जीवन के शुरूआती अवस्था से ही प्रतियोगी होने की शिक्षा दी जाती है। यह तुलना कार्यक्षेत्र में भी होती है और उसे युद्ध का मैदान बना देती है।

dbZdEifu;ka vius vf/k&dkfj;ksa dh bl vgedspyrs dSsvl Qy gks xbZ tksbl dk usRo djrsgSA

तथाकथित मानव संसाधन कार्यक्रम बताता है, कि व्यक्तियों का वर्गीकरण होना चाहिए। मैंने सुना है कि बहुत सी कम्पनियों में दस से पंद्रह प्रतिशत व्यक्तियों को खराब कार्य करने वाला दिखाना जरूरी है। व्यक्तियों को आंकड़ा बना कर रख दिया गया हैं, अपने अस्तित्व के लिए दूसरो को शिकार बनाने के लिए वे बाध्य हैं। संभवतः इसीलिए इन कार्यालयो को वे 'कंक्रीट का जंगल' कहते हैं।

जब तक व्यक्ति डर, लोभ के कारण कार्य करेगें, वे प्रेरित नहीं हो सकते। वे सामान्य कार्य करने के लिए नियंत्रित और बाध्य हो सकतें हैं। किंतु कभी भी असंभव कार्य करने के लिए प्रेरित नहीं हो सकते। यह वह दुविधा है जिसका सामना आज का कारपोरेट करता है। उन्हें कार्य करने वाले लोग चाहिए लेकिन उनका प्रेरित करने का आधार समुचित नहीं है। इनका तरीका जोर जबरदस्ती का है और कुछ नहीं।

एक सुप्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक ने एक मॉडल बनाया कि मनुष्य जीवन में कैसें अपने आकांक्षाओं से ऊपर उठ सकता है। यह अब मैसलो (एक अमेरिकन मनोवैज्ञानिक जो अपने आवश्यकता के पाँच क्रम के विचार के लिए प्रसिद्ध हैं) इसके आधार में मनुष्य को जीवन को बचाने हेतु भोजन, वस्त्र, आवास और अन्य अतिआवश्यक भौतिक जरूरतें हैं। फिर व्यक्ति जिस समाज में रहता हैं

उस समाज में अपनी परितृप्ति को देखना है, जैसे कि एक नेटवर्क बनाता है या कुछ और फिर वे प्रेम और आकर्षण चाहते हैं। फिर वह आदर, नाम और प्रसिद्धि के लिए जीता है। फिर भी मनुष्य असंतुष्ट रहते है। वे अनुभव करते हैं कि अब भी उनके जीवन में कुछ कमी है।

वह 'कुछ' अपने भीतर हैं। मैशलो ने उसे आत्म–साक्षात्कार कहा है। यह वह क्षेत्र है जहा हम तनाव से मुक्त होते हैं। यहीं वह आंतरिक अनुभूतियों का क्षेत्र है। यही वह क्षेत्र है जहां आप समझ पाते हैं कि आप सार्वभौमिक ऊर्जा के साथ एक हैं। चाहे आप घर पर कार्य करें या कार्यालय में या फैक्टरी में या फिर आप कहीं कार्य ही करें, आप फिर भी (तब भी) उस अवस्था की ओर देखते हैं जहां आप केंद्रित हैं।

यही हम अपने लाइफ ब्लिस प्रोग्राम के कोर्स में प्राथमिक ज्ञान में सीखते हैं। वे पिरामिड के पाँच स्तर जिसमें दर्शाया हैं ऊर्जा के सात स्तर के समकक्ष है जो हमारे भीतर हैं। वैदिक पद्धति में उर्जा के सात केन्द्रों को चक्र कहते हैं। शब्दशः इनका अर्थ 'पहिया'है जो उसे ऋषि के अनुभवों पर कहा गया जिन्होने इन केन्द्रों का चक्र कहते हैं। सर्वप्रथम महसूस किया था। हर चक्र एक भावनात्मक अवस्था के साथ कामना की अवस्था का प्रतिनिधित्व करता है। जैसे हम हर चक्र से संबंधित कामना को पूरा करते हैं, हमारी ऊर्जा में विकास करते जाते हैं जब तक कि हम परितृप्त ने हो जायें। यह एक प्रक्रिया है जिससे हजारों लोग उसके आश्चर्यजनक प्रभावों को जान सकें हैं। हमने पूरे संसार में इन कार्यक्रमों को कई कंपनियों में सिखाया हैं। मैं इसे 'सुनिश्चित समाधान' कहता हूँ।

ध्यान विधि (विधि, शैली) तकनीक–

यह एक सरल किंतु प्रभावशाली तकनीक (तरीका) है तनाव को दूर करने की। यह विधि हम अपने लाइफ ब्लिस कार्यक्रम में मणिपूरक चक्र या नाभि उर्जा केन्द्र जो कि तनाव का घर हैं, को खोलने के लिये करते है। इस विधि को अभ्यास सदा खाने से पहले करना चाहिए, जब पेट खाली रहता है या सोने से कुछ घंटे पहले।

खड़े होकर उस भाषा में जो आप नही समझते हो, नहीं जानते हो चिल्लाओं, चिघांड़ों, गरजो और प्रलाप करो। अगर कोई सुन रहा है तो उसके लिए भी यह निरर्थक है (उसके समझ की भी चीज नहीं, उसे भी कुछ समझ नहीं आएगा)। अपनी सारी भावनाओ और अनुभवों को पूरी ताकत से उलीच दें जो अपने आप उलीचनी शुरू हो जायेंगी जब एक बार आप शुरू कर देंगे। रोंऐं, अगर आपका मन होता है। जमीनी पर लोट–पोट करने लगें यदि आपकी भावनाऐं ये करने को प्रेरित कर रही हो। यह एक प्रभावशाली ध्यान की विधि है। यह अचेतन का दरवाजा खोल देती है और आपके अंदर संचित सारी नकारात्मक भावनाओं को दूर कर देती है। कोई भी खास मनोविश्लेषण के सत्र में जब मरीज अपने मनोविश्लेषक से बात

मैशलो - अमेरिकी मनौवैज्ञानिक जो कि इस सिद्धांत के लिये प्रसिद्ध हुये कि आवश्यकता के पाँच क्रम हैं, पाँच क्रम की होती है।

करता है, या फिर मन की शांति पाने के लिए अपनी बातें रखता रहता है, तब भी यह प्रक्रिया चेतन ही होती है। सिर्फ दस प्रतिशत आपकी संचित स्मृतियां ही बाहर आ पाती हैं (मुक्त हो पाती हैं)। सम्मोहन जैसी प्रक्रिया अचेतन मस्तिष्क के द्वारा होती हैं, और आपका उस पर कोई नियंत्रण नही होता हैं। यह विधि एक (अतिचेतन) प्रक्रिया है जिसमें आप अपनी सजगता कायम रखते हुये मन को साफ करते हैं।

इस विधि का प्रयोग बीस मिनट तक करें। फिर शांत बैठ जाऐं और ऊर्जा को दस मिनट तक अपने शरीर में (फैलने) दें। इस शांति में बस अपने अंदर विचारों के साक्षी बनें। उसे दबाऐं नहीं न ही उसका पीछा करें।

●●●

चक्र - अपने शरीर के ऊर्जा चक्र जो कि चक्के के जैसे होते है, जो कि आपके आध्यात्मिक अनुभवों के आधार पर लगातार आपको शक्ति और ऊर्जा देते रहते है। सात मुख्य चक्र है, जो कि आपके मेरूदण्ड पर स्थित होते है। उदाहरण मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूरक, अनाहत, विशुद्धि, आज्ञा और सहस्त्रसार चक्र है।
मणिपूरक चक्र - यह सूक्ष्म ऊर्जा चक्र है, जो कि चिंता की भावना से संबंधित है।

अपने भय का सामना करें और मुक्त हो

भय क्या है?

भय चिंता का एक गहरा आयाम हैं। चिंता से अल्सर हो सकता है। दूसरी तरफ भय जीवन को ही नष्ट कर सकता है। फिर भी, चिंता से भिन्न जिसके बिना जीवन संभव है, भय हमारे जीवन में गुथा हुआ लगता है। भय का सामना भय से रहित होकर करना संभव है। वह व्यक्ति जिसे हम साहसी कहते हैं वह भी भय रहित नहीं होता है, बल्कि वह व्यक्ति है जिसने भय का सामना निर्भय होकर करना सीख लिया है।

भय हमारे अंदर एक प्रकार की ऊर्जा है। इसीलिए इसे खत्म नहीं किया जा सकता है। ऊर्जा न तो उत्पन्न की जा सकती है न ही क्षय? इसका एक रूप से दूसरे रूप में परिवर्तन हो सकता है।

समझिये, आपका मन सीधे–सीधे (प्रत्यक्ष रूप से) आपके जीवन की ऊर्जा से जुड़ा हुआ है। जब कभी आप संकट का सामना करते हैं, आप अनुभव करेंगे कि आपका भय बढ़ता है और आपके शरीर में एड्रीनलीन छूटने लगता है। यह एड्रीनलीन का निकलना आपको इतनी ऊर्जा देती है कि आप तेज भाग सकते हैं। हम उसे सामना या भागना प्रतिक्रिया कहते हैं, या तो आप उस भय का सामना करते हैं, या फिर आप भाग खड़े होते हैं। जिस पल आप जीवन के संकट का सामना करेंगे आपके अंदर अपार ऊर्जा आ जाएगी। जब कभी वह संकट वास्तविक होगा, स्वाधिष्ठान चक्र जीवन का केन्द्र, पूरी तरह से हिल जाएगा!

बिग बैंग और ब्लैक होल आपके अंदरः–

जब बिना किसी विशिष्ट वस्तु के आपके अंदर शुद्ध इच्छा या शुद्ध लोभ होता है, तो वह सृजन, विस्तार या बिग बैंग की उत्पलावित ऊर्जा हो जाती है! बिना किसी कारण के, आप बस ऊर्जा

स्वाधिष्ठान चक्र - यह सूक्ष्म ऊर्जा चक्र है जो कि स्प्लीन के पास होता है।

बिग - बैंग - यह एक ब्रम्हाण्डीय चित्रण है जिसके अनुसार ब्रम्हाण्ड पहले बहुत ही संघनित रूप में था। तब से लेकर अभी तक वह फैल रहा है।

ब्लैक होल - एक ऐसा स्थान जोकि आकाश में होता है जिसका कि गुरूत्वाकर्षण बल बहुत अधिक होता है, जिससे वह प्रकाश तक को अपने अंदर तक सोख लेता है।

से विस्फोटित हो रहे होते हैं। उसी तरह, जब आपके अंदर बिना किसी विशिष्ट बात के शुद्ध भय उत्पन्न होते हैं, तो वह सिकुड़न, ब्लैक होल होता है।

समझिये भय आपका स्वभाव है, किंतु उसे किसी उद्देश्य वस्तु की ओर निर्देशित न करें। भय का होना स्वाभाविक है। किंतु भय को किसी वस्तु से जोड़ना सामाजिक है। शुद्ध भय जीने में मद्द करता है और यह स्वस्फूर्त है।

Hk; Lo;aesa vkLFkk vkSj Lo;a ds Hkfo"; dsckjsesa udkjkRed fopkj dse/; ;qDr gSA

बिना किसी कारण के आपके द्वारा आत्याधिक ऊर्जा का विकिरित होना शुद्ध लोभ है। अगर यह किसी वस्तु के कारण है तो यह साधारण लोभ है। इसी तरह बिना किसी कारण के आपके अंदर जो ऊर्जा भीतर संकुचित रह जाती है वह शुद्ध भय है। अगर यह किसी वस्तु के कारण है तो यह साधारण भय है। जब तक कि ब्लैक होल का निर्माण नहीं होता, बिग बैंग नहीं हो सकता है। यह जीवन का अंग है, नाटक का भाग है, खेल का अंग है। शुद्ध भय का अर्थ है आप अपने अंदर आराम कर रहे हैं, अपने अंदर बैठ रहे हैं। इसी को हम विध्वंस कहते हैं। इस ब्रह्मांड का जन्म, बिग बैंग है और मृत्यु ब्लैक होल है। आपके अस्तित्व का जन्म आपके लिए बिग बैंग है। आपके अस्तित्व की मृत्यु आपके लिए ब्लैक होल है। सांस लेना शुद्ध इच्छा है। सांस छोड़ना शुद्ध भय।

प्राण– जीवन ऊर्जा जो वायु के द्वारा शरीर के भीतर जाती है–आपके अंदर बिग बैंग के कारण जाती है। प्राण जो आपके तंत्र को छोड़ता है, वह ब्लैक होल है। जब आप बिग बैंग या ब्लैक होल का प्रतिरोध या उससे संघर्ष करते हैं, तब आप अपने तंत्र के अंदर बाधा उत्पन्न करते हैं।

जब भय होता है, जब ब्लैक होल होता है, इसका अर्थ है कि आप शांति की ओर मुड़ रहे हैं या बिग बैंग के लिए तैयार हो रहे हैं। जब कभी शुद्ध भय होता है, आप आत्याधिक विश्राम के साथ तरोताजा होते हैं, आपके अंदर साहस और ऊर्जा का संचार होता है।

आपकी संभावना और आपके नकारात्मकता के बीच का संघर्ष।

जब कभी आपको, आपके पास जो है उसे खोने का डर होता है, या फिर जो आप पाना चाहते हैं उसे नहीं पा सकने का डर होता है, तो आपके अंदर आपकी संभावना और आपकी नकारात्मकता के बीच संघर्ष चलता रहता है।

अगर आप आश्वस्त हैं कि जिसकी क्षमता आपमें नहीं है उसे पाने की संभावना नहीं है, तो आपकों डर नहीं होगा। अगर आप आश्वस्त हैं कि आप वह पा सकते हैं तब भी आपको डर नहीं होगा।

भक्ति योगी - एक ऐसा व्यक्ति जिसने अपना सम्पूर्ण जीवन समर्पण पर आधारित कर दिया है। यह जीवन मुक्त के जैसा ही है।
ज्ञान योगी - ऐसा व्यक्ति जिसने ज्ञान के पथ को अपनाकर स्वयं का ज्ञान हासिल कर लिया है।

भय एक तरफ आपके अंदर विश्वास और आस्था बनाम दूसरी तरफ नकारात्मक विचार और अपेक्षा का जो आपने अपने भविष्य के लिये किया है के बीच संघर्ष है। शब्दतः आप अपने ही सकारात्मक और नकारात्मक ऊर्जाओं के बीच संघर्ष कर रहे हैं।

अगर आप पूरी तरह से आश्वस्त हैं कि आपके पास क्षमता नहीं है, आप नहीं पा सकते हैं, तो आपको भय नहीं होगा। अगर आप पूरी तरह से आश्वस्त हो कि आप हासिल कर लेंगे, तब भी आपको भय नहीं होगा। फिर भी, अगर कुछ है जो आप पाना चाहते हैं, किंतु आप आश्वस्त नहीं हैं कि आप पा सकते हैं, तब आपको डर होगा। इन दो विचारों के बीच के संघर्ष उस द्वंद्व को ही हम भय या डर कहते हैं।

भय से बचने के दो तरीके हैं। एक है सभी संभावनाओं को अवरूद्ध कर देना। इसका अर्थ है आप मर गये हैं, तब वहां कोई भय नहीं होगा। भय से बचने का दूसरा तरीका संभावनाओं की सीमा को तोड़ने का है। अगर वहां अनंत संभावनाऐं हैं, अगर वहां कोई सीमा नहीं है, अगर वहां ऐसा कुछ नहीं है जो आपको सीमित कर सके, तब आप निर्भीक हो जाते हैं। बस इस समझदारी के साथ, कोई चीज आपके अंदर चोट करेगी और आपके अस्तित्व से कई तरह के भय गायब हो जाऐंगे।

एक व्यक्ति ने दीवाल पर जहाँ उपदेश लिखे होते हैं, लिखा ''सोहम्'' – मैं वहीं हूँ, इसका अर्थ है मेरे द्वारा सब कुछ संभव हैं। दूसरा व्यक्ति आया और उसने लिखा 'दासोहम' मेरे द्वारा कुछ भी नहीं पुनः यह भी ठीक है।

एक तीसरा व्यक्ति आया और लिखा, 'सदासोहम'– 'मैं सदा वहीं हूं।'

अगर आप इस विचार में गुथे हुए हैं, 'मेरे द्वारा कुछ नहीं किया जा सकता है, 'आप एक भक्ति योगी हैं–आप समर्पण करते हैं। अगर आप सोचते हैं, 'मेरे द्वारा सब कुछ किया जा सकता है, 'आप एक ज्ञान योगी हैं–आप अनुसंधान करते हैं और अनुभव प्राप्त करते हैं। चाहे आप इस मार्ग पर चलें या उस पर, डर (भय) से परे जाना संभव है। किंतु आपको किसी न किसी विचारधारा से जुड़कर रहना होगा। चाहे आपको 'मेरे लिए सबकुछ संभव है 'इसके साथ कार्य करना होगा, या फिर 'मेरे लिए कुछ नहीं संभव है, 'इसके साथ।

आत्मज्ञान के लिए बढ़ती हुई संभावनाः

लोग मेरे पास आकर कहते हैं, 'मुझे बहुत से भय हैं। मैं क्या कर सकता हूं? 'मैं उन्हें कहता हूं, 'अगर आपके पास बहुत सारे भय हैं, तो आत्मज्ञान की संभावना बहुत है। आपके लिये बहुत द्वार उपलब्ध हैं।'

एक व्यक्ति जिसे बहुत से डर नहीं हैं, उसके लिये संभावना, द्वारों की संख्या भी कम है क्योंकि वह एक नीरस जीवन जी रहा है। एक व्यक्ति जो एक नीरस जीवन जी रहा है उसे ज्यादा भय नहीं होगा। उसके पास बहुत कुछ खोने को नहीं है, बहुत ज्यादा निर्णय करने को नहीं है। वह ज्यादा जोखिम नहीं उठाता है।

आपको जो करना है वह यह हैः जब कभी आपको भय हो, स्वयं का अनादर न करें। अपना

आत्मविश्वास न खोंऐं या अपनी सोच की निंदा न करें, 'मैं भी कैसा व्यक्ति हूं?' असल में जो व्यक्ति अपने भय का सामना कर सकते हैं उन्हें ज्यादा समस्याऐं नहीं होती हैं। जो व्यक्ति अपने भय से भयभीत होते हैं वो अपने लिए ज्यादा समस्याऐं पैदा करते हैं। जब आप अपने भय के बारे में ज्यादा सोचते हैं, तो आप यह सोचना शुरू करते हैं कि आपको समस्याऐं हैं।

कभी–कभी, बस अपने ध्यान को कहीं और बदल कर, आप अपने भय से उबर सकते हैं। किंतु वह निर्भीकता नहीं है। निर्भीकता का अर्थ चेतना में एक अभूतपूर्व ऊंचाई का आना है जहां आपको कुछ भी खोने का भय अनुभव नहीं रहेगा।

gekjs Hkhrj vly esaeyw : i lsfofHkUu :ikaea eR;qdsHk; gSA

बिल्कुल स्पष्ट हों: वह भय, जो आपको अपने जीवन के प्रति है–असफलता का भय, अपने सगे संबंधियों को खोने का भय, अपने धन के खोने का भय, अज्ञात का भय–हर भय को आत्मज्ञान के लिए द्वार के रूप में उपयुक्त किया जा सकता है।

एक और महत्वपूर्ण सत्य जो आपको जानना चाहिए: आपके अंदर ऐसा कुछ है, जो आपकी ऊर्जा का स्त्रोत है, वह कभी खत्म नहीं होता है। आपके अंदर ऐसा भी कुछ है, मरता है; जो असल में कभी भी जीवित नहीं था, अभी भी नहीं। मृत्यु का भय आपके अंदर इसलिए है, क्योंकि आप सोचते हैं कि आपके पास अभी कुछ है जो आपसे ले लिया जाएगा। नहीं! आपके पास अभी जो कुछ है वह आपसे नहीं लिया जा सकता है। जो कुछ आपसे लिया जा सकता है, वह पहले से ही आपके पास कभी भी नहीं था। कोई भी चीज जो मर सकती है वह आपके अंतः आकाश में कभी स्थान नहीं पा सकती है।

निर्भीकता भय का सामना करने का साहस है:

आप भय पर विजय नहीं पा सकते हैं। निर्भीकता का अर्थ है, तीव्र भय को बिना किसी वस्तु की ओर दिशा दिये बिना उसे बुद्धिमत्ता से जीना। जब कोई वस्तु नहीं होती है डरने के लिए, तो वह प्रबल भय एक प्रबल आराम और शांति देता है।

भय एक शक्तिशाली ऊर्जा है जो एक गहरी विश्रांति देता है, आत्मकेंद्रितता। भय केंद्र नव जीवन देने का ऊर्जा केंद्र है।

बहुत स्पष्ट हों: निर्भीकता का अर्थ भय का नहीं होना नहीं है। इसका अर्थ वहां भय है, किंतु आपके पास अपार ऊर्जा है या साहस है उसका सामना करने के लिए, उसके साथ जीने के लिए। निर्भीकता का अर्थ है अधिकतम भय के साथ जीने के लिए भी ऊर्जा या साहस का होना उस भय से परे जाना और न ही उसके साथ जुड़ना न ही उससे अलग होना।

एक और महत्वपूर्ण बात जो आपको जानना चाहिए कि भय, जीवन की प्रकृति का अंग है। आप अपने कब्र में ही (अपनी मृत्यु के बाद ही) निर्भीक हो सकते हैं! तब वहां किसी भी बात से डरने की जरूरत नहीं है, क्योंकि आपके पास खोने को कुछ भी नहीं है! अगर आपके पास खोने को कुछ है, तब

आपको भय होगा। यह जीवन की प्रकृति है।

जब जब चीजें निश्चित और ज्ञात होती है, भय नहीं होता है। भय का अस्तित्व तभी होता है जब कोई चीज निश्चित नहीं होती है, जब वे चीजें उस रूप में बस एक संभावना और अज्ञात होती हैं। उदाहरण के लिए मृत्यु एक संभावना है। एक घटना के रूप में यह निश्चित है, किंतु कब और कहां यह हो सकती है, यह स्पष्ट नहीं है। इसीलिए उसके साथ सदा भय जुड़ा रहता है।

Hk; ij fot ; ikus dk ,d vfr 'kfDr'kkyh rjhdk ;g gS fd Hk; dks Li'V djus gsrq ekufld fp=.k djsaA

अगर आप अंधकार में डर को सजगता से देख सकते हैं, तो आप उस भय के साथ रह लेंगे और उस से उबर जाऐंगे।

पहचान खोने का भयः

मनुष्य का सबसे बड़ा भय उसको अपनी पहचान खोने का भय है। यहां तक कि जीवन गंवाने का भी भय उतना बड़ा भय नहीं है जितना कि उसका अपनी पहचान खोने का भय है। अपनी पहचान खोने का भय मृत्यु के भय से भी बुरा भय है।'

मृत्यु का भयः

हमारे सभी भय–शारिरिक स्वास्थ्य खोने का, मानसिक संतुलन खोने का, धन का, नाम और यश का या प्रियजनों को खोने का, वास्तव में रूप से विभिन्न वेश में मृत्यु के ही भय है।

एक लघु कथाः

एक व्यक्ति एक सार्वजनिक सभा में एक भाषण देने की पूरी तैयारी कर चुके थे। अचानक जब वह मंच पर पहुंचे और माइक्रोफोन अपने हाथ में लिया। वे किं कित्वयविमूढ़ हो गये। वह मंच भय से ग्रस्त हो गए। एक मिनट के लिए अपार भीड़ के सामने वह बस मूक खड़े रहे।

तभी अचानक, कुछ समय बाद, उन्होंने कहा, 'मानव मन इस संसार का सबसे आश्चर्यजनक वस्तु है। यह आपके जन्म लेने के क्षण से मृत्यु के क्षण तक बिना रूके काम करता रहता है, सिवाय उस क्षण के जब आपको भाषण देना हो।

सामाजिक भय – समाज से बहिष्कृत होने का भय– हमें समाज को खुश करने के लिए कार्य करवाना है, तब भी जब वह हमारे लिए अच्छा नहीं होता है। इस प्रक्रिया में, बहुत बार, हम असल में जो करना चाहते हैं उसका बलिदान कर देते हैं। समाज के द्वारा स्वीकृत न होने का भय बस मृत्यु के भय का ही एक दूसरा रूप है– अहम् की मृत्यु।

हमारा हर कार्य अचेतन रूप से मृत्यु से और मृत्यु के भय संबंधित है। मृत्यु के बारे में आपकी समझ आपके जीवन के प्रति दृष्टि को बदल सकती है, यह आपके भय के सामना करने के तरीके को आसानी से बदल सकती है। (मृत्यु की विस्तृत समझ 'मृत्यु' पर लिखे अध्याय में दी गई है।)

क्रोध–भय का क्रियाशील रूपः

भय ही वह चीज है जो क्रोध की ओर ले जाती है। भय ऊर्जा का अप्रत्यक्ष रूप है जबकि क्रोध प्रत्यक्ष अभिव्यक्ति है।

एक लघु कथाः

एक व्यक्ति अपने हाथ में कागजों का पूरा बंडल लेकर यह कहते हुए क्रोध से पोस्ट ऑफिस में तेजी से घुसा, 'उन्हें ऐसी धमकी भरे पत्र भेजने का साहस कैसे हुआ!' पोस्ट ऑफिस के कर्मचारियों ने कहा, 'हां, धमकी भरे पत्र भेजना एक कानूनन जुर्म है। क्या आप जानते हैं आपको ये पत्र किसने भेजे हैं?'

वह व्यक्ति उत्तर देते हुए चिल्लाया, 'निश्चित ही मैं जानता हूं! ये इन्कम टैक्स विभाग के लोग हैं!'

जब आप गुस्से में होते हैं, बस गुस्से पर गौर करें। उसकी जड़ में, आपको गहरा भय मिलेगा।

इसे खुद करने की कोशिश करेंः अगर आपको भय होता है, उस समय गुस्सा प्रकट करें। अपने हाथ फेंके, पैर पटकें–ऊर्जा व्यक्त करें। आप पाऐंगे कि भय गायब हो गया। आप खुद देखेंगे कि कैसे भय गुस्से में बदल जाता है। उसी तरह, भय घृणा में भी बदल सकता है। आपको बस अपनी सजगता में रहनी है और देखना है कैसे भावनाऐं सूक्ष्म रूप में एक रूप से दूसरी में परिवर्तित होती है। जब आप इस खेल को समझते हैं, तो आप आसानी से इस खेल से बाहर निकल सकते हैं।

भयाघातः

मनोवैज्ञानिक भयाघात की बात करते हैं। जैसे आप अंधेरे में बाग में टहल रहे हैं, और आप एक रस्सी देखते हैं। आप उसे सांप समझकर सिहर जाते हैं। वह अचानक का आघात इस समझ से पहले होता है कि वह बस एक रस्सी है न कि सांप यही भयाघात है। भयाघात एक गुलाब के पौधे को जड़ से हिलाने जैसा है– अगर आप उसे लम्बे समय तक हिलाते रहते हैं तो वह मर जाएगा। ऐसा कहा जाता है कि हम हर रोज रात–दिन मिलाकर छः से बारह भयाघात झेलते हैं, स्वप्न में भी और जागृत अवस्था में भी। सोचिये हमारे अस्तित्व के साथ क्या बीतता है! भयाघात अचेतन में जन्म लेता हैं। जब वह चेतन रूप में और सजगता द्वारा समझा जाता हैं, तो उन्हें काफी कम किया जा सकता है।

भय को कैसे दूर करें

साक्षी होएं और स्वीकार करें,

जब आपका सामना भय से होता है, तो उसका प्रतिरोध मत कीजिए या उसे दबाइये नहीं। बस भय पर गौर करें, भय को पहचानें और स्वीकार करें। भय की स्वीकृति ही उसे विलीन कर देती है। भय को अनुमति दें कि वह आपको झकझोर दें। अगर आपका शरीर थरथराता है, उसे थरथराने दें। अगर आपकी आंखों से आंसू आते है, तो उन्हें आने दें। आप बस हवा के झोंको के बीच घास की पत्ती की तरह रहें–बिना प्रतिरोध के झुक जाएं।

एक लघु कथाः

एक अंधेरी रात में, एक व्यक्ति एक संकरी सड़क पर जा रहा था, उसका पैर एक पत्थर से टकराया और वह लड़खड़ाकर गिर पड़ा। किसी तरह उसने पत्थर के ऊपर झूलती एक शाखा को पकड़ लिया। वहां बहुत अंधकार था उस व्यक्ति ने शाखा को कस कर पकड़ रखा था।

वह मदद के लिए चिल्लाया किंतु जो दूसरी आवाज उसे सुनाई दी वह उसकी अपनी ही प्रतिध्वनि थी। प्रतिध्वनि सुनकर वह व्यक्ति घबरा गया कि वह किसी बड़ी खाई के मुंह पर है।

वह रात उसे बीतती नहीं लग रही थी और वह व्यक्ति बुरी तरह से उस शाखा को पकड़े रहा इस आशा में कि कहीं से कोई मदद उसे मिलगी। अंततः सुबह हुई। उसने नीचे देखा कि वह खाई कितनी गहरी थी, किंतु वहां कोई खाई नहीं थी। बस दो फीट नीचे एक बड़ी सी चट्टान थी!

आपका भय बिल्कुल इसी तरह है। आप सोचते हैं वह एक गहरी खाई की तरह होगा किंतु वास्तव में वह कुछ फीट होता है। अगर आप अपने भय का सामना करेंगे, आप पाऐंगे कि वहां कोई गहराई नहीं है। क्योंकि आप अपने भय को बढ़ाकर देखते हैं, आप उसे एक खाई समझते हैं। यह आपका चयन है, उस शाखा को छोड़कर भय से दूर जाइये या उस पर लटके रहिये और अपने को कष्ट देते रहिये।

जिस चीजों को टाला न जा सके उसे स्वीकार करना ही उस पर विजय प्राप्त करने का एक मात्र तरीका है। जब आप स्वीकार करते हैं, अचानक आप देखते हैं कि भय गायब हो गया। जिस क्षण आप स्वीकार करते हैं, भय आपको भयभीत करने की अपनी शक्ति को खो देता है। जब आप उसके साथ संघर्ष नहीं करते हैं, तो आप भय को एक गहरी शांति के रूप में देखेंगे। जब भयाघात होता है, बस उसके साथ रहें। यही एक मात्र तरीका है।

जब आपके भय के साथ कोई वस्तु जुड़ी होती है, उसे स्वीकार करें। वह स्वीकारोक्ति आपको बदल देगी। आप जितना ज्यादा संघर्ष करते हैं, उतना ज्यादा ही आप भय को शक्ति देते हैं। अपने ध्यान को भय से अलग करना भी कोई तरीका नहीं है क्योंकि तब भय आपके साथ ही रहता है। इसका अर्थ यह नहीं है कि आप भय से उबर चुके हैं। भय को स्वयं इसके ऊपर हावी न होने दें। भय मे दुबारा या तीन बार जाऐं। बिना किसी संकोच के भय को पूरी प्रबलता से जीयें। अचानक आप पायेंगे कि वह अब और ज्यादा आपको स्पर्श नहीं करता है।

स्वाधिष्ठान चक्रः जीवन और मृत्यु का स्थान :

भय स्वाधिष्ठान चक्र के साथ जुड़ा हुआ है, जो शरीर में नाभि क्षेत्र से दो ईंच नीचे एक सूक्ष्म

अरूणांचला पर्वत - दक्षिण भारत का एक पवित्र पर्वत जो कि अरुणांचला में स्थापित है, तमिलनाडु के तिरूअन्नामलई गांव में है, जो कि पूर्ण रूप से भगवान शिव को प्रर्दशित करता है। जो कि एक जीवन मुक्त गुरू हुये है।

हारा - उर्जा और जीवन का स्थान जो पेट के पास के क्षेत्र में है, जापानी और चीनी परम्परानुसार।

ऊर्जा केंद्र है।

यह घटना मेरे जीवन की है जब मैं युवक थाः मैं हर रोज अरुणाचलम पर्वत की परिक्रमा करता था। मैं लगभग चार बजे सुबह अपनी परिक्रमा शुरू करता और पर्वत के चारो ओर मंत्रोच्चारण और कीर्तन करते हुए गुजरता।

एक दिन सुबह मैंने बहुत जल्दी अपनी परिक्रमा शुरू की, मध्यरात्रि के कुछ देर बाद ही। उन दिनों पर्वत के चारों ओर के रास्तों पर सड़क नही बनी थी, और रोशनी नहीं जली थी। संपूर्ण रास्ते में घना वन और रोशनी भी नहीं थी। सारे रास्ते में घना वन था। मैं खुशी–खुशी अपनी आंखें नीचे किये गाता जा रहा था। अचानक, एक स्थान पर जो छोटी सी नदी के समीप था, मैंने ऊपर देखा, मैंने पाया एक गोघढ़ का झुण्ड मुझे घूर रहा था और मुझ पर छलांग लगाने के लिये तत्पर था।

अचानक उस डर में, मैं अपने हारा (जापानी और चीनी मान्यता के अनुसार पेट के क्षेत्र में ऊर्जा और जीवन का केंद्र) स्वाधिष्ठान चक्र की गहराई से चीख उठा। वह शुद्ध भय की चीत्कार थी जिसका अनुभव मुझे पहले कभी नहीं हुआ था। यह इतना पूर्ण था कि फिर भविष्य में मैं कभी भय से नहीं घबराया!

मैंने अरूणांचल के प्रति अपना पूरा समर्पण अनुभव किया और एक गहरा श्रद्धा कि अरूणांचल मेरा ख्याल रखेगा। अचानक, एक बुजुर्ग सन्यासी मेरे सामने एक बड़ी सी लाठी लेकर प्रकट हो गए और उन हिरणों को भगा दिया। ज्योंहि वे जानवर भाग गए, वे वृद्ध व्यक्ति भी गायब हो गए!

Hk; ij fot ; izkIr djusdk, d vfr 'kfDr'kkyh rjhdk ;g gSA bl Hk; dks Li'V djrs gq, ekufld fp=.k djsaA

उस प्राथमिक चीख के साथ, मैंने पाया कि मेरा शरीर अचानक, बहुत हल्का हो गया। मैं चलने के बजाए लगभग बह रहा था, जैसे कि मेरी भीतरी आवृत्ति बढ़ गयी थी। आधुनिक मनोवैज्ञानिक चिकित्सा पद्वति में, ''प्राथमिक सिद्धान्त'' का उपयोग किया जाता है, जिसमे रोगी चीखते हैं, रेचन के रूप में, अपनी हारा की गहराई से, अपने नकारात्मक भावनाओं और भय से छुटकारा पाने के लिए।

मानसिक पटल पर दृश्य चित्र बनानाः

भय पर विजय प्राप्त करने का एक अति शक्तिशाली तरीका यह है उस भय को स्पष्ट करते हुए मानसिक चित्रण करें। इस विधि की सुंदरता यह है कि इसका प्रयोग आप उस समय भी कर सकते हैं, जब भय की स्थितियां नहीं है, जब आप शांत चित्त हैं और अपने आप भय से निपट सकते हैं।

आप अकेले बैठ सकते हैं और उस स्थिति का मानसिक चित्रण करने की कोशिश करें जो आप में भय पैदा करती हैं। इस बात को पूरी स्पष्टता से अनुभव करें कि आप में भय उत्पन्न हो रहा है, भय का सामना पूरी सजगता से करें। अगर आप पीड़ित होते हैं, अगर आपका शरीर दिक्कत

हमसा मंत्र - इसको सोहम मंत्र भी कहते है, इसको करने के लिये श्वांस लेते समय ''हम'' और श्वांस छोड़ते समय ''सो'' का उच्चारण करते है।

महसूस करता है, तो यह ठीक है। अपने भय को दबाये नहीं, उसे बस होने दें। जब आप किसी चीज को पूरी तरह से अनुभव करते हैं, आपसे वह छूट जाती है।

ध्यान विधिः

हमसा मंत्रः

यह अति शक्तिशाली तकनीक है (विधि है) जिसका प्रयोग दिन में चौबीसों घंटे हो सकता है। जब कभी आप पर भय का आक्रमण होता है, बस विश्रामपूर्वक बैठ जाइये।

अपनी सजगता को सिर्फ छोड़ती हुई श्वांस पर केंद्रित करें। जब आप श्वांस छोड़ रहे हों चुप–चाप 'सह' शब्द को दोहरायें वह भी बाहर जाती हुई सांस के साथ। सांस छोड़ना मन को आराम देना है और हर उस चीज को जाने देना है जो मर सकता है। सांस लेने के समय आप सतत् किसी चीज को पकड़ कर रखने की कोशिश करते हैं। सांस छोड़ना किसी चीज को जाने देना है। सांस छोड़ने पर ध्यान केंद्रित करें सांस लेने के बारे में बिना कुछ सोचते हुए (बिना फिक्र किये हुए)। जब आप सांस लेते हैं, तो 'हम' शब्द दोहरायें।

श्वांस छोड़ने पर आप और ज्यादा सजगता और ऊर्जा को केंद्रित करें। ज्यादा से ज्यादा गहरी श्वांस छोड़ने में अपनी मदद करें, सांस लेने की क्रिया स्वयं शरीर को करने दें। अपनी ऊर्जा, अवधान और प्रयास को सिर्फ श्वांस छोड़ने पर केंद्रित करें।

यह एक 'हम सह हम सह' का शांत मंत्रोचारण है। इस *हम सह मंत्र* का शांत मंत्रोचारण आपको अचानक सजगता में ले जाता है, उस विश्राम की स्थिति में जो कभी खत्म नहीं होती। जो कुछ भी मर सकता है वह आपके तंत्र को छोड़ देगा, आपके अंतः आकाश को भी।

इस विधि का प्रयोग उन परिस्थितियों में भी किया जा सकता है जब आप भय का सामना नहीं कर रहे हों– जब आप बैठे हों, बात कर रहे हों, चल रहे हों, खा रहे हों, तब भी जब आप सो रहे हों। यह अति शक्तिशाली विधि है। सतत् चौबीसो घंटे अपने अवधान को सांस छोड़ने की क्रिया पर केंद्रित करें और बस हम सह मंत्र का चुपचाप उच्चारण करें– 'हम सह', 'हम सह', 'हम सह'। जब आप सांस लेते हैं 'हम' का उच्चारण करें और जब आप सांस छोड़ते हैं, 'सह' का उच्चारण करें।

समझिये, जब इस मंत्र का सतत् उच्चारण किया जाता है, तो *अजपा जप* (पवित्र मंत्र का स्वतः उच्चारण) हो जाता है– प्रयास रहित उच्चारण। प्रयास के साथ किये गये मंत्रोचारण को जप कहते हैं। प्रयास रहित मंत्रोचारण को अजप कहते हैं। इसका अर्थ है वह आपमें अपने आप हो रहा है। आप को केवल मंत्रोचारण करना है, बस इतना। उसके साथ रम जायें। पूरे दिन वह आपमें प्रतिध्वनित होता रहेगा।

अजपा जप - पवित्र मंत्रों का जप जो कि मन ही मन किया जावें।

अपने भय का सामना करें और मुक्त हो

जो कुछ मर सकता है वह आपके तंत्र को छोड़ देगा और आप अनुभव करेंगे कि जो कुछ मर सकता है, वह कभी आपका अंग नहीं हो सकता है। अगर आप अपने आपको हर उस चीज के साथ जो मर सकता है (खत्म हो सकता है, नाशवान है) के साथ तादात्म करते हैं तो यह तादात्म टूट जायेगा और आप मुक्त होगें और जो नही मर सकता उसके साथ जुड़ा महसूस करेगें। जो नही मर सकता है, वही आप का अपना होना है।

इस विधि का प्रयोग बस तीन दिनों तक करें। आप अचानक देखेगे की धन के खोने का भय, अपने अंग के खोने का भय या अपने स्वास्थ्य के खोने का भय या अपने सगे संबंधियों के खोने का भय, या अज्ञात का भय सभी प्रकार के भय खत्म हो जाऐंगे। जब आप अपनी सजगता सांस के छोड़ने पर रखतें हैं, तो जो अंतः आकाश में आपके उस अंश के रूप में है जो मर सकता है (खत्म हो सकता है), वह बस आपके अंतः आकाश को छोड़ देगा। आप मुक्त हो जाऐंगे।

●●●

दर्द एक महान शिक्षक है

प्रायः भय स्वयं को दर्द के रूप में प्रगट करता है। इस संसार में सर्वाधिक डरावनी चीज दर्द है।

सभी जीवित प्राणी एक चीज से डरते और वह दर्द है। अगर आप गहनता से देखें, तो जानेंगे कि लोग मृत्यु से भी इतना नहीं डरते जितना कि मृत्यु के समय झेली जाने वाली पीड़ा से वे डरते हैं! बहुत से लोग गरीबी से डरते हैं, तो बहुत से संबंधों से, और बहुत से बीमारी से डरते हैं। इन सब डरों का मूल कारण वह दर्द है जो इन सब चीजों से गुजरते समय हमें होता है। ये सब डर दर्द के डर की वजह से होते हैं।

दर्द क्या है

दर्द शारीरिक, मानसिक या भावनात्मक हो सकता है।

शारीरिक दर्द, शरीर के लिए मूलभूत आवश्यकता है। अगर हम अपने शरीर में दर्द का अनुभव न करें तो, हम अपने चेहरे, हाथ और पैरों को उसी तरह स्टाइलिश बनाकर जिस प्रकार हम अपने बालों को बनाते हैं, दुर्घटनावश घायल कर लेंगे। दरअसल, दर्द एक विनती का पत्र है, जो शरीर दिमाग को लिखकर कहता है, 'कृपया मुझ पर ध्यान दें!' क्योंकि ध्यान ऊर्जा है। जब किसी विशेष क्षेत्र पर ध्यान दिया जाता है, तो वह ध्यान उस क्षेत्र के लिए ऊर्जा बन जाता है। जब शरीर दर्द का संचार करता है, तो दरअसल यह ध्यान या ऊर्जा देने के लिए कहता है, जिससे इसे पुनः स्वस्थ हो जाने में मदद मिलती है।

मानसिक या भावनात्मक दर्द एक मनोवैज्ञानिक अनुभूति है जो तब उत्पन्न होती है जब आपको कुछ ऐसी का सामना करना पड़ता है जिसे आप पसंद नहीं करते। शोध दर्शाती हैं कि भावनात्मक दर्द भौतिक शरीर को अत्यधिक परेशान करता है। उदाहरण के लिए, काम-विषयक दमन से जो मनोवैज्ञानिक अनुभूति उत्पन्न होती है उससे आपको पीठ के निचले हिस्से में या बहुत अधिक जिम्मेदारी उठाने से कंधों में अत्यधिक दर्द की अनुभूति होती है।

चाहें दर्द शारीरिक हो या मानसिक एक महत्वपूर्ण चीज आपको समझ लेनी चाहिए कि दर्द सदा वर्तमान पल का विरोध करने से उत्पन्न होता है।

समय बनाम समझ

यदि किसी के जीवन में कोई दुखद घटना घटित होती है जैसे - बालक, पति या पत्नी की मृत्यु हो जाना, पति एवं पत्नी के बीच संबंधों का टूटना, घनिष्ठ दोस्ती में दरार आ जाना, तो व्यक्ति को पीड़ा की अनुभूति होती है किन्तु समय के साथ-साथ वह इसे स्वीकार कर लेता है। कोई-कोई बहुत दिनों तक दिन-रात रोता है या उदास रहता है, किन्तु फिर वह जो कुछ हुआ है, उसे स्वीकार कर लेता है। आम कहावत है, 'समय बड़े से बड़े घाव भर देता है।' तो यह समझने का प्रयास करें

दर्द और खुशी की जड़ एक ही है..मन।

कि दर्द से उबरने के लिए समय की ही आवश्यकता पड़ती है क्योंकि घटना के घटित होते समय आप चेतन रूप से और सजग तरीके से उस दर्द और पीड़ा को झेलने के योग्य नहीं थे।

अगर आप दर्द का अनुभव करते समय भावनाओं का सजग गवाह बनें और मन के खेल को देखें, तो आपको स्थिति-विशेष की समझ आ जाती है और तुरंत ही उपचार घटित हो जाता है। क्योंकि आपके पास समझ नहीं होती, इसीलिए समय की आवश्यकता पड़ती है। इसीलिए आप अत्यधिक पीड़ित होते हैं। समय के साथ, कुछ सप्ताह, महीने या साल बाद, घटना पुरानी हो जाती है और धुंधली स्मृति बन जाती है।

हालांकि, दर्द आपके तंत्र से पूरी तरह से नहीं चला जाता है। अगर आप किसी ऐसे व्यक्ति से मिलते हैं जो आपके खोये हुए बालक, पति या पत्नी की तरह होता है, तो आपकी यादें ताजा हो जाती हैं। उदाहरण के लिए, अगर उस व्यक्ति का बात करने, हंसने, या चलने का अंदाज वैसा ही होता है, तो घाव फिर से हरा हो जाते हैं। आप आहत हो जाते हैं क्योंकि आपके अतीत की यादें उभर आती हैं। इसी कारण, आपको जीवन एक भारी बोझ सा दिखलाई पड़ता है। आप अपने अतीत में चले जाते हैं, जब आप बच्चे थे, जब आप किशोर थे, जब आप पहली बार काम पर गए थे। आपको जीवन की प्रत्येक अवस्था, अनुभव, दर्द और गलतियां याद आ जाती हैं। वह बोझ और भावनाओं का भार जो आपके अतीत से जुड़ा रहता है, वह ही आपके अनुभव किए जाने वाले दर्द का कारण होता है। अगर आप अतीत को छोड़ने का निर्णय लेते हैं और प्रत्येक स्थिति को नयी संभावना से देखते हैं, तो आपको अत्यधिक दर्द नहीं झेलना होगा। आपके दर्द का तुरन्त उपचार हो जायेगा। आपको अधिक समय की आवश्यकता नहीं होगी।

दर्द और खुशी - एक ही सिक्के के दो पहलु

एक छोटी कहानी -

एक बार एक शिष्य अपने गुरू के पास गया और बोला, 'गुरूजी, मैं ध्यान लगाने में असमर्थ हूँ। मेरे पैर दर्द करते हैं। मेरा ध्यान अन्यत्र हो जाता है।' गुरू ने कहा, 'यह स्थिति गुजर जायेगी।'

दो सप्ताह बाद, वह शिष्य वापस आया और कहने लगा, 'मैं अच्छी तरह से ध्यान लगाने में समर्थ हो गया हूँ। मैं काफी सजग और आनंदमय महसूस करता हूँ।'

गुरू ने फिर कहा, 'यह स्थिति गुजर जायेगी।'

दर्द और खुशी की जड़ एक ही है। ये दो अलग-अलग नाम की एक ही अनुभूति है। यह इस तरह है- दो लोग एक ही आदमी से बॉडी मसाज कराते हैं। एक ने निष्कर्ष निकाला कि मसाज कराने से उसे दोबारा से ताजगी की अनुभूति होती है जबकि दूसरे ने कहा कि इससे उसे चोट लगती है। एक जैसी मसाज ही आपको दर्द या प्रसन्नता की अनुभूति दे सकती है। यह उस व्यक्ति पर निर्भर है जो अपनी मसाज करवाता है। जीवन में दोनों विपरीताएँ सुख और दुख है। सुख-दुख दोनों मन से होते है। मन सदा एक छोर से दूसरे छोर में गति करता रहता है।

यह कठिनाई से ही मध्य में ठहर पाता है। सुख से आप दुख की ओर उन्मुख होते हैं, और दुख से

भागवत गीता - एक भारतीय पुरातन ग्रंथ जो प्रबुद्ध गुरू श्री कृष्ण द्वारा बताया गया है जिसमें प्राचीन ग्रंथों और उपनिषदों की बातों का समावेश है।

कृष्ण - जीवन मुक्त गुरु जिन्होंने भागवत गीता के सत्य को बताया था, ये भारत से है।

हिन्दू - हिन्दू धर्म को मानने वाले ये लगभग करोड़ों लोग है।

सुख की ओर। जैसा कि हमने पहले देखा कि सुख या दुख पूर्णतया व्यक्ति की अनुभूति पर निर्भर करते हैं। किसी चीज से आपको सुख की अनुभूति हो सकती है जबकि वही चीज दूसरे के दुख का कारण बन सकती है।

स्वयं को जानने के विभिन्न मार्ग दिखलाने वाले महान धर्मग्रंथ, भगवद्गीता में प्रबृद्ध कृष्ण बड़े ही सुंदर ढंग से कहते हैं, 'वह व्यक्ति जो सुख और दुख को समान समझता है और पृथ्वी पर पड़े सोने और पत्थर को एक ही आंख से देखता है, जो प्रशंसा और निंदा को एक ही तरह से स्वीकार करता है, जो सम्मान या अपमान में एक सा बना रहता है, और जो मित्रों व शत्रुओं के साथ समान व्यवहार करता है, कहा जाता है कि ऐसा व्यक्ति प्रकृति के तौर तरीकों से परे चला जाता है।उसके लिए सुख व दुख एक समान हो जाते हैं और वह ज्ञान प्राप्ति के लिये तैयार हो जाता है।

स्वयं को सुख और दुख से मुक्त कीजिए

उसी प्रकार सजगता के अभाव में ही दर्द का अस्तित्व होता है।

स्वयं को सुख और दुख से मुक्त कीजिए। आत्मसिद्ध गुरू, बुद्ध कहते हैं, 'अपने आपको सुख व दुख से मुक्त रखो।' सुख की लालसा और दुख का टालना दोनों एक ही अनुभव के विभिन्न पहलु हैं। दोनों ही जंजीर हैं। दर्द एक भद्दी कड़ी प्रतीत होती है, जबकि सुख एक सुंदर कड़ी। जिस प्रकार दिन के बाद रात आती है और रात के बाद दिन होता है, उसी प्रकार सुख व दुख एक दूसरे का अनुसरण करते हैं।

जब आप यह समझ जाते हैं कि सुख व दुख दोनों ही मन की रचना हैं, तो आप जान जाते हैं कि दोनों ही अस्थाई हैं, वे दोनों ही साबुन के बुलबुले की तरह प्रकट होते हैं और फिर लुप्त हो जाते हैं। कोई भी सुख की स्थिति में नहीं रह सकता क्योंकि हमारा मन सदा दोलक की तरह एक विचार (सुख से) से दूसरे विचार (दुख पर) पर झूलता रहता है। सुख और दुख से परे जाना ही एक मात्र रास्ता है। इसका अर्थ यह नहीं है कि सुख को दबा दो और दुख को भूल जाओ। यह एक सजगता है जो दर्द को आनंद में परिवर्तित कर देती है, एक ऐसी ऊर्जा में जिस पर बाहरी स्थिति का कोई प्रभाव नहीं पड़ता। आनंद आपका वह स्वभाव बन जाता है जिसे कोई भी आपसे छीन नहीं सकता। जो कुछ घटित हो रहा है उस पर आपके प्रतिरोध करने से आपको दर्द की अनुभूति होती है और आप अपने स्वाभाविक आनंद को भूल जाते हैं।

पीड़ा की समझ

दर्द चाहें शारीरिक हो, मानसिक हो या फिर भावनात्मक, इसका सिर्फ अंधकार जैसा नकारात्मक अस्तित्व होता है। प्रकाश की अनुपस्थिति में ही अंधकार का अस्तित्व होता है। इसका अपना कोई सकारात्मक अस्तित्व नहीं होता। उसी प्रकार सजगता के अभाव में ही दर्द का अस्तित्व होता है। जिस प्रकार कमरे में प्रकाश करने पर अंधकार स्वतः ही विलुप्त हो जाता है उसी प्रकार जब आप अपनी सजगता की ऊर्जा दर्द पर केन्द्रित करते हैं, तो दर्द स्वतः ही विलुप्त हो जाता है।

आपको होने वाला कोई भी मानसिक या भावनात्मक दर्द सिर्फ हिमखंड का शीर्ष मात्र होता है। आपको इसकी जड़ में, जहां से यह शुरू होता है, जाने की आवश्यकता है। आपको इसके मूल कारण का निदान करने की आवश्यकता है, तभी आप अरोग्य हो सकते हैं। वरना, इस बात की पूर्ण संभावना है कि आप उस दर्द का किसी अन्य या स्वयं को आहत करने के लिए प्रयोग करेंगे। मैं लोगों से सदा कहता हूँ, 'अगर आपको दर्द है, तो सब कुछ छोड़ दो और इस पर काम करो।

दुखातीत - दुख और दर्द से परे।

देखो कि जड़ से उपचार हो गया है। तभी आप सुरक्षित क्षेत्र में हो सकते हैं। तब तक न तो आप और न ही आपके आस-पास रहने वाले लोग सुरक्षित क्षेत्र में रह पायेंगे।'

जब आप सजगता के साथ किसी दर्द का सामना करते हैं, तो आप इस बात से परिचित हो जाते हैं कि आप सिर्फ शरीर नहीं हैं। आप जान जाते हैं कि कोई भी दर्द आपके वास्तविक 'स्वयं' को छू नहीं सकता। जब आपको इसका अहसास हो जाता है तो आप दर्द से परे हो जाते हैं, आप दुख से ऊपर उठ दुखातीत हो जाते हैं। आपको विरली स्वतंत्रता का अनुभव होता है जो देह से मोह के बगैर होती है और यह स्वतंत्रता आजीवन आपके साथ बनी रहती है। आप अपना साधारण जीवन पीछे छोड़ देते हैं और आध्यात्मिक यान में सवार हो जाते हैं। सम्पूर्ण भौतिक संसार विलुप्त हो जाता है और एक अतुलनीय सौन्दर्य, निर्दोषता, आनंद और करुणा के एक अन्य संसार की रचना होती है।

जब आप गहन स्पष्टता से दर्द का स्वभाव और कारण देखते हैं, तो दर्द स्वयं छूमंतर हो जाता है क्योंकि आपमें निहित स्पष्टता दर्द के कारण को वाष्पित कर देती है। यह अनुभूति एक पूर्ण आनंद की अवस्था लाती है, जिसे जीवनमुक्ति की अवस्था कहा जाता है।

दर्द - एक मन की घटना

बिना दर्द के शिशु को जन्म देना

मेरी आध्यात्मिक यात्राओं से जुड़ी एक बहुत ही रोचक घटना है। मैं आपको उस घटना में साझी बनाता हूँ घूमते-घूमते मैं मध्य प्रदेश के कबीले के लोगों के पास पहुंचा। मैं गांव के मध्य में स्थित एक छोटे से मन्दिर में ठहरा हुआ था। एक दिन मैंने देखा कि एक गर्भवती महिला ने एक छोटी-सी झोपड़ी में प्रवेश किया। आधे घण्टे बाद वह अपने हाथ में एक नवजात शिशु को लेकर बाहर निकली। कोई दर्द नहीं, कोई चिकित्सक नहीं, कोई दवा नहीं, कोई दाई नहीं, और न ही किसी तरह का दर्द। आधे घण्टे बाद वह एक नवजात शिशु के साथ बाहर आ रही थी।

मैं अचम्भित था। मैं कुछ नहीं पूछ पाया क्योंकि मुझे उनकी भाषा नहीं आती थी। एक महीने बाद, मैंने एक अन्य गर्भवती महिला को भी इसी तरह झोपड़ी में जाते हुए और एक नवजात शिशु के साथ बाहर आते हुए देखा। मैंने मन्दिर के स्थानीय पुजारी से पूछा, 'यह कैसे हो सकता है? क्या इन्हें कोई दर्द नहीं होता?' उसने पूछा, 'दर्द? दर्द क्यों?'

मैं अचम्भित था। इस समाज में यह विचार कि गर्भवती महिला को प्रसव के दौरान दर्द की अनुभूति होनी चाहिए, से हर कोई अनजान था! न सिर्फ इतना बल्कि, किसी को रजोनिवृत्ति जैसा स्त्री-रोग भी नहीं होता है।

मैंने उनकी जीवन शैली के बारे में जानकारी लेनी शुरू की। मुझे मालुम पड़ा कि उनके समाज में स्त्रियों को बहुत सम्मान दिया जाता है। जब कोई लड़की शारीरिक रूप से प्रौढ़ हो जाती है, तो उसको यह मानकर काफी सम्मान दिया जाता है कि वह अब माँ बन सकती है। लोग उसके पैर छूते हैं और वह उन्हें छूकर निरोग कर देती है! इस भिन्न धारणा के कारण ही ं की महिलाओं को अन्य संस्कृति की महिलाओं की भांति दर्द की अनुभूति नहीं होती है।

काल्पनिक दर्द

'काल्पनिक दर्द' के उदाहरण भी रिकार्ड किए गए हैं। शरीर के उस भाग में दर्द का अनुभव जो शरीर में मौजूद ही नहीं है। दूसरे विश्वयुद्ध के दौरान, एक सैनिक के पैर को इसीलिए काट देना पड़ा क्योंकि वह बुरी तरह से खराब हो चुका था। चौंकाने वाली बात यह थी कि जब उसे दुबारा होश आया तब भी वह उसी पैर में दर्द होने की शिकायत कर रहा था। उसे एक कंबल उढ़ाया गया था जिससे उसे पता ही नहीं चल पाया कि उसका पैर काट दिया गया है। जब कंबल हटाया गया तो उसे मालुम पड़ा कि उसका पैर काटकर अलग कर दिया गया है। उसे बहुत सदमा पहुँचा।

आगे हुए शोध बतलाते हैं कि शरीर का प्रत्येक अंग मस्तिष्क के किसी विशेष केन्द्र से जुड़ा होता है। जब शरीर के किसी अंग में दर्द होता है, तो संबंधित मस्तिष्क केन्द्र गतिविधि दिखलाता है। इस स्थिति में, संबंधित मस्तिष्क केन्द्र उसी प्रकार से कंपन कर रहा था जब वह उस समय कंपन कर रहा था जब पैर शरीर का अंग था। ऐसे कई उदाहरण हैं जब लोग खाली जगह में दर्द का अनुभव करते हैं जबकि उनका वह अंग अलग कर दिया गया है। इसे 'काल्पनिक दर्द' कहते हैं।

प्लेसिबो प्रभाव

मन का शरीर पर आत्याधिक प्रभाव होता है। यहां तक कि शारीरिक दर्द की अनुभूति को भी मन द्वारा बदला जा सकता है। विज्ञान में इसे 'प्लेसबो प्रभाव' कहा जाता है जब साधारण चीनी की गोली भी दर्दनाशक दवा का काम करती है क्योंकि रोगी को यह विश्वास दिलाया जाता है कि यह चीनी की गोली एक दर्दनाशक दवा है!

मन के द्वारा शारीरिक कष्ट का अनुभव बदल सकता है

एक दिन मैं एक शोध को पढ़ रहा था। यह शोध अमरीका के मिशिगन विश्वविद्यालय ने की थी और न्यूरोसाइंस पत्रिका में प्रकाशित हुयी थी। यह शोध युवाओं के एक समूह पर की गयी थी जो शोधकर्त्ताओं द्वारा उनके जबड़े की मांसपेशियों में एक गाढ़ा नमक के घोल जो दर्द उत्पन्न करता था का इंजेक्शन लगवाने पर सहमत हो गए थे। पीईटी (पोजीट्रीन इमिशन टोमोग्राफी) स्कैन का उपयोग करते हुए दर्द पर अध्ययन किया गया। स्कैन ने शरीर के प्राकृतिक दर्दनाशक जिसे एंडोरफिन कहा जाता है की गतिविधि दर्शायी।

एक स्कैन में, लोगों को बताया गया कि उन्हें दर्दनाशक दवा दी जा रही है जबकि उन्हें प्लेसबो- एक ऐसा पदार्थ जिसमें दर्दनाशक के कोई अवयव नहीं थे, दिया गया था। फिर उनसे 0 से 100 पैमाने पर अनुभव किए गए दर्द की तीव्रता की दर को बताने के लिए कहा गया। पीईटी स्कैन भी, दर्द से संबंधित मस्तिष्क गतिविधि का संकेत देता है। शोधकर्त्ताओं ने मस्तिष्क की प्रतिक्रिया और उन लोगों ने वास्तव में जो प्रतिक्रियाएं की उन दोनों का अध्ययन किया।

चौंकाने वाले परिणाम यह थे कि जब लोगों को प्लेसबो दिया गया था, अर्थात् दर्दनाशक दवा नहीं बल्कि मात्र कोई अप्रभावी चूर्ण तो उन्हें जो दर्द की अनुभूति हुई थी वह बहुत कम थी। यह वैसी ही थी जैसी वे दर्दनाशक दवा लेने के समय अनुभव करते हैं। पीईटी स्कैन ने बताया कि एंडोरफिन (प्राकृतिक दर्दनाशक) तंत्र मस्तिष्क में सक्रिय था।

इसने प्लेसबों के साथ बढ़ती गतिविधि को दर्शाया क्योंकि लोगों का विश्वास था कि यह दर्दनाशक दवा है। अन्य अध्ययनों ने दर्शाया है कि प्लेसबो प्रभाव का 70 प्रतिशत से अधिक लोगों में पाया गया जहां दर्द 22 प्रतिशत तक कम हो गया। विज्ञान अभी भी इस अद्भुत स्थिति को जो मस्तिष्क और शरीर के संबंध को स्पष्टतौर से दर्शाती है, का अध्ययन कर रहा है।

वो नई समझ

दर्द-निर्विचार स्थिति का मार्ग

एक छोटी कहानी -

एक बार एक शिष्य एक जेन गुरू के साथ घूम रहा था, तब बतख का एक झुण्ड सिर के ऊपर से ऊड़ा। गुरू ने पूछा, 'ये कौन हैं?' शिष्य ने उत्तर दिया, 'ये जंगली बतख हैं।' गुरू ने फिर पूछा, 'वे कहां गये?'

प्लेसिबो प्रभाव - ध्यान द्वारा इण्डोजेनियस ऑपिड प्रतिक्रिया (म्यू) ऑपिड रिसेप्टर न्यूरो साइंस की पत्रिका, 24 अगस्त 2005. 25 (34) : 7754-7762.

न्यूरोबॉलिजकल क्रिया विधि - प्लेसिबो इफेक्ट की न्यूरो साइंस की पत्रिका 9 नवम्बर 2005, 24 (45) : 10390-10402.

शिष्य ने उत्तर दिया, 'वे उड़ गए हैं।'

अचानक गुरू ने शिष्य की नाक पकड़ ली और मोड़ दी। शिष्य दर्द से कराह उठा। गुरू ने कहा, 'तुम तो कहते थे, कि वे उड़ गए हैं, किन्तु वे तो प्रारम्भ से ही यहीं हैं।' कहानी बताती है कि शिष्य को उसी क्षण ज्ञान-प्राप्त हो गया।

यह कहानी बड़ी अजीब लगती है,किन्तु अधिकांश जेन गुरू इसी प्रकार अपने शिष्यों को ज्ञान प्राप्त कराते हैं। आपको वास्तविकता के प्रति जगाने में दर्द की अद्भुत योग्यता होती है। इसीलिए सोते हुए शिष्य को जगाने के लिए अधिकांश गुरू इसका इस्तेमाल करते हैं। आमतौर पर जब कोई व्यक्ति दर्द में होता है, तो हम क्या करते हैं? हम उसे सांत्वना देते हैं। अज्ञानवश, हम उस व्यक्ति को सोते हुए ही रहने देते हैं। किन्तु गुरू की सांत्वना देने में कोई रूचि नहीं होती है। उसकी रूचि सिर्फ आपको जगाने में होती है। अत्यधिक दर्द की स्थिति में, मन ठहर जाता है, सिर्फ दर्द ही होता है! उस क्षण सत्य प्रतिपादित होता है! कहानी में आप देख सकते हैं कि दर्द की स्थिति में, शिष्य का भीतरी आकाश गुरू के द्वारा सत्य को लेने के लिए तैयार था, और गुरू ने उसे सत्य प्रदान कर दिया।

रूपांतरण का दर्द

दर्द एक बहुत ही रचनात्मक ऊर्जा हो सकती है। यह ईश्वर की स्मृति बन सकता है। यह प्रार्थना बन सकता है। यह ध्यान बन सकता है। यह सजगता बन सकता है। यह आपके भीतर अद्भुत रूपांतरण का कारण बन सकता है।

जीवन का एक महत्वपूर्ण रहस्य जिसे आपको समझने की आवश्यकता है वह यह है कि जब किसी चीज के प्रति सजग हो जाते हैं, तो आप इससे आसानी से छुटकारा प्राप्त कर लेते हैं। अगर आप इसके प्रति सजग नहीं हैं, तो छुटकारा पाने का प्रश्न ही नहीं उठता। यह आपके साथ ही रहता है। दर्द इसीलिए दर्द है क्योंकि यह आपके अचेतन में विद्यमान रहता है, सजगता में नहीं। दर्द का सामना करने में आपका भय इसे बना रहने और टयुमर की भांति अधिक से अधिक विकसित होने देता है। एक गुरू अपनी सर्जरी से इस टयुमर को हटा देता है! और जब यह आपको छोड़ देता है, तो आप एक नए व्यक्ति में रुपान्तरित हो जाते हैं। एक बार एक भक्त ने मुझसे पूछा, 'स्वामीजी, मैं जानता हूँ कि मेरे अंतः आकाश की स्वच्छता हेतु सर्जरी की आवश्यकता है किन्तु क्या कोई गुरू इस सर्जरी करते समय कोई दर्दनाशक दवा भी देता है?'

गुरू की दर्दयुक्त 'सर्जरी' से निपटने के लिए किस चीज की आवश्यकता होती है? कभी-कभी, बस सजगता स्वयं दर्द को विलुप्त कर देती है। कई बार, मैं दर्द पर ध्यान आकृष्ट करता हूँ, और कुछ नहीं! यह विलुप्त हो जाता है, छू-मंतर हो जाता है।

अब, इस दर्दयुक्त 'सर्जरी' से निपटने के लिए उचित रवैया क्या है? यह पूर्ण विश्वास होना है, कि गुरू जो भी दर्द दे वह आपकी भलाई के लिए होता है और किसी चीज के लिए नहीं। 'सर्जरी' स्वयं गुरू के असीम प्रेम और करूणा के कारण होती है। अगर आप इसे स्पष्टरूप से जान लेते हैं, तो चाहे इस सर्जरी से आप आहत हो, फिर भी गुरू आपके लिए जो कुछ कर रहा है उसके लिए आप गुरू के प्रति गहन कृतज्ञता से भर जाते हैं। मैं कह सकता हूँ कि गुरू की ओर से दिया जाने वाली दर्दनाशक दवा वह प्रेम और करुणा है जिसकी वर्षा गुरू के देखने मात्र से ही होने लगती है।

दर्द का एक कारण यह है कि आप यह सोचने लगते हैं कि यह दर्द है और उस नाम का ठप्पा लगा देते हैं। एक साधारण व्यक्ति को जो कुछ सीखने में पूरा जीवन या कुछ सैकड़ों वर्ष या कुछ जन्म लग जाते हैं, वह सब गुरू दो या तीन सेकेण्ड में सिखा देता है। गुरू आपके ट्युमर को निकाल फेंकता है। इसीलिए आपका दर्द कितना ही

जेन - जापानी बौद्ध परम्परा, मूल शब्द ध्यान से उत्पन्न.

तीव्र क्यों न हो, इसे जीवन पर्यन्त ढोने की अपेक्षा गुरू से सर्जरी करवाना बेहतर है क्योंकि यह एक बहुत तीव्र प्रक्रिया है। साथ ही, अगर आप भली-भांति समझ जाते हैं कि गुरू आपके साथ क्या कर रहा है, तो आप इसका आनंद लेते हैं, क्योंकि आपके जीवन में एक परम घटना घटित हो रही है।

एक बात और जान लीजिए-जीवन पर्यन्त आप जिस 'टयुमर' के दर्द का अनुभव करते हैं, वह उस दर्द से जिसे आप तब अनुभव करते हैं, जब गुरू आपकी सर्जरी करता है, से बदतर होता है। गुरू को 'टयुमर' हटाने में कुछ ही मिनट लगते हैं। पता ही नहीं चलता गुरू ने कब इस टयुमर को हटा दिया।

एक बार जब आप इस प्रक्रिया को समझ जाते हैं,तो फिर रूपांतरण को दर्द का ठप्पा नहीं समझते। आप इसका स्वागत करते हैं। न केवल आप इसका स्वागत करते हैं, बल्कि आप धन्यवाद देते हैं कि जो कुछ आपके अचेतन में छिपा बैठा था उसका उपचार हो गया है, उसे हटा दिया गया है।

ध्यान तकनीक-1

दर्द पर केन्द्रित होना

दर्द दरअसल अवधान की अनुपस्थिति है, इसीलिए समाधान यही है कि इस पर 'अपनी उपस्थिति केन्द्रित कीजिए।' स्वयं को अरोग्यता प्रदान करने की यह एक आसान ध्यान तकनीक है जो आपके रोगग्रस्त अंग या पीड़ित मन पर आपकी चेतना या उपस्थिति को प्रवाहित करती है। अगली बार जब आप दर्द या पीड़ा का अनुभव करें तो इस तकनीक का अभ्यास करें। दर्दनाशक दवा लेने की अपेक्षा यह एक बेहतर विकल्प है। क्योंकि कभी-कभी दर्दनाशक दवा के दुष्प्रभाव मूल शिकायत से भी बदतर हो जाते हैं।

बस इसका अभ्यास कीजिए। कल्पना कीजिए कि आपके पैर में दर्द हो रहा है, या आप किसी बाहरी घटना के कारण पीड़ित हो रहे हैं। एक अंधकार कक्ष में जाकर लेट जाएं। अपनी सारी चेतना अपने शरीर को भूल जाने पर लगा दें और सिर्फ उसी जगह पर केन्द्रित करें जहां दर्द हो रहा है। अगर यह कोई मानसिक कष्ट है, तो अपने सम्पूर्ण शरीर को भूल जाइए और सिर्फ उस घटना जिसकी वजह से आप पीड़ित हो रहे हैं , उस पर केन्द्रित कीजिए। जैसे ही आप दर्द का अनुभव करें, वैसे ही इस शब्द 'दर्द' को अपने मन से जान बूझ कर निकाल दीजिए।

आपकी मानसिक बातचीत निरंतर बताती रहेगी की आप दर्द का अनुभव कर रहे हैं। इसे बंद कर दो। गहनता से अनुभति कीजिए, खुले मन से अनुभव लीजिए। आपके मन के भीतर जो चल रहा है उस पर नजर डालिए। आप शीघ्र जान जायेंगे कि आपका मन उस दर्द को बढ़ा-चढ़ा कर बतला रहा था। दर्द के केन्द्र पर अपनी सारी सजगता लगा दीजिए, और यह शीघ्र ही सिमटकर यह दर्द एक छोटे बिन्दु में हो जायेगा। इस बिन्दु पर इकट्ठा करो और आप शीघ्र ही जान जायेंगे कि दर्द विलुप्त हो गया है, और आनंद ने इस जगह पर स्थान बना लिया है।

आप अपने भीतरी आपात तंत्र को दर्द कहते हैं।

ध्यान तकनीक-2

दर्द का गवाह बनना

इस तकनीक का इस्तेमाल आप अपने शरीर के किसी अंग में शारीरिक दर्द को विलुप्त करने के लिए उपयोग में ला सकते हैं।

जब कभी आप शारीरिक दर्द का सामना करें, बहुत ही विश्रामपूर्वक अपने शरीर के उस भाग में दर्द की अनुभूति का गवाह बनें। शीघ्र ही आप जानेंगे कि पहले तो तीव्र दर्द होगा, किन्तु बाद में उस जगह पर दर्द बिन्दु होकर कम हो जायेगा और फिर विलुप्त हो जायेगा। ऐसा होता है कि जिस क्षण आप शारीरिक रूप से घायल

होते हैं, आपके शरीर की प्रज्ञा ऊर्जा की आपूर्ति उस भाग का उपचार करने के लिए करता है, इस दौड़ती उर्जा को आप दर्द का नाम दे देते हैं। अगर आप सहज होकर ऊर्जा के गति करने और उपचार करने का गवाह बनें, तो दर्द विलुप्त हो जाता है और उपचार हो जाता है। अगर हम इसे समझ लें, तो फिर हम कभी भी दर्द को रोकेंगे नहीं और इससे पीड़ित नहीं होंगे, हम शरीर की आरोग्य करने वाली प्राकृतिक ऊर्जा के साथ सहयोग करेंगे।

मैं इसे अपने निजी अनुभव से बता सकता हूँ। एकबार एक व्यक्ति ने मेरी उंगली पर कार का दरवाजा बंद कर दिया। मेरे साथ के लोग परेशान हो गए और प्राथमिक चिकित्सा के लिए दौड़े। मैंने उनसे परेशान न होने के लिए कहा।

जैसा कि मेरी उंगली पर सूजन आ गई थी, मैंने इसे बस ध्यान से देखा कि मेरे शरीर के भीतर क्या हो रहा है। मैंने अनुभव किया कि मेरे नाभि केन्द्र से ऊर्जा मेरी उंगली की ओर दौड़ रही थी। मैं स्पष्ट रूप से देख सकता था कि शरीर की प्रज्ञा खुद ही इस आपात स्थिति से निपट रही थी। इसने खुद ही इसका उपचार कर दिया।

आप अपने भीतरी आपात तंत्र को दर्द कहते हैं।

जब आप दर्द पर केन्द्रित होकर इसके गवाह बनते हैं, तो आप जान जाते हैं कि आप महज शरीर नहीं कुछ और हैं। आप अपनी मौलिक उर्जा का स्पर्श करते है और यह जान पाते हैं कि आप शरीर-मन से कहीं अधिक हैं।

दर्द को गहनता से देखें किन्तु शब्द 'दर्द' और 'पीड़ा' से आपको जुड़ना नहीं है। कुछ पल के लिए, दर्द प्रबल होता दिखाई पड़ता है, किन्तु शीघ्र ही यह विलुप्त हो जायेगा।

दरअसल, हमारा शरीर पर्याप्त ज्ञानवान है। यह जानता है कि शरीर का कौन-सा भाग ऊर्जा की मांग कर रहा है और यह उस भाग में ऊर्जा का प्रवाह कर देता है। किन्तु आप ऊर्जा प्रवाह को 'दर्द' के नाम का ठप्पा लगाकर रोकने का प्रयास करते हैं। सिर्फ शरीर के उस भाग पर पूर्ण सजगता को प्रविष्ट कराकर ऊर्जा के प्रवाह को देखें। सिर्फ उत्सुकता से इस ऊर्जा प्रवाह को देखें। पूर्णतया बाहरी बन जाओ, इस प्रक्रिया में भागीदार न बनें। बस उस क्षेत्र में ऊर्जा के प्रवाह को होने दें और इसे काम करने दें। और आप इसे स्वस्थ होता देखेंगे।

●●●

इच्छा एक सक्रिय ऊर्जा है

भय और इच्छा वे मूलभूत ऊर्जाएं हैं जो हमारे जीवन को नियंत्रित करती हैं। इच्छावश या तो हम कुछ पाने के लिये कार्य करते हैं या कहीं पहुँचना चाहते हैं, या भय ग्रस्त होकर किसी चीज का अनुभव नहीं लेना चाहते। आकर्षण और प्रतिकर्षण न केवल अणु शक्तियां हैं बल्कि मनुष्य व्यवहार के भी आवश्यक अंग हैं।

अपनी वास्तविक इच्छाओं को पहचानें

मनुष्य जीवन को गतिमय बनाने वाली महत्वपूर्ण शक्तियों में से एक है इच्छा। अगर आप अपने जीवन को देखें, तो आप पायेंगे कि अधिकांश समय आप इच्छा या भय से प्रेरित रहते हैं।

हमारी बहुत सारी इच्छाएं होती हैं और अधिकतर समय हम यह महसूस करते हैं कि हमारे पास उन इच्छाओं को पूरा करने की ऊर्जा नहीं है। जैन परंपरा के अनुसार, ईश्वर हमें अपनी इच्छाओं को पूरा करने के लिए पर्याप्त ऊर्जा एवं क्षमता के साथ इस धरती पर उतारता है। लेकिन हम में से अधिकांश अपनी ऊर्जा और क्षमता को पहचान ही नहीं पाते। क्यों?

हमारी वास्तविक इच्छाओं और 'उधार ली हुईं' इच्छाओं के मध्य बहुत अंतर होता है। हमारी वास्तविक इच्छाएं 'आवश्यकताएं' कहलाती हैं। उधार ली हुईं इच्छाएं 'चाहत' कहलाती हैं। अपनी वास्तविक इच्छाओं या आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए हमारे पास पर्याप्त ऊर्जा होती है। हमारी वास्तविक इच्छाएं कौन-सी हैं?

लाइफब्लिस प्रोग्राम स्तर-2 (नित्यानंद स्फूरण कार्यक्रम) के दौरान, हम एक सत्र में लोगों से अपनी इच्छाओं, आवश्यकताओं और चाहतों की सूची बनाने के लिए कहते हैं। फिर वे इन इच्छाओं पर ध्यान केन्द्रित करते हैं। ध्यान के अंत में, मैं उनसे अपनी इच्छाओं की सूची याद करने के लिए कहता हूँ। जो वे याद कर पाते हैं वे उनकी लिखी हुईं इच्छाओं का अंश मात्र होती हैं! यह कुछ इस तरह से जैसे उन्होंने अपनी इच्छाओं को पत्तियों से युक्त एक विशाल वृक्ष के रूप में लिखा था और ध्यान के दौरान इस वृक्ष की लगभग समस्त पत्तियां सूखकर झड़ गई हैं। अब वृक्ष जो नई पत्तियां प्राप्त करेगा वे स्वर्ण पत्तियों की भांति होंगी। अगर आप समझ जायें कि कौन-सी इच्छा अंतर्निहित है और कौन-सी संचित की हुई है, तो आप स्वतः ही आध्यात्मिकता का विकास कर लेंगे।

जब हमारी इच्छाएं हमारी स्वयं की वास्तविक इच्छाएं ही होती है, जब वे हमारी मूल आवश्यकता को प्रतिबिंबित करती हैं तब वे इच्छायें स्वयं हमारी आंतरिक ऊर्जा से व्यक्त होती है। तब उन्हें पाने की कोशिश में हमें निराशा की अनुभूति नहीं होती। घटनाओं के प्राकृतिक दौर से, ये स्वतः ही पूरी हो जाती हैं।

पूर्ण तृप्ति की वास्तविक इच्छा

जब आपके सिर में दर्द होता है, तो उस स्थिति में आपको सहजता की अनुभूति नहीं होती है- क्योंकि आप जानते हैं कि यह आपका प्राकृतिक स्वभाव नहीं है। आपके प्राकृतिक स्वभाव में सिरदर्द के लिए जगह नहीं होती। उसी प्रकार जब आपकी कोई इच्छा होती है, तो आप तुरंत उसे पूरा करना चाहते हैं- क्योंकि गहन परिपूर्णता आपका प्राकृतिक स्वभाव है और इच्छा उस परिपूर्णता में असंतुलन पैदा करती है।

आपको दो महत्वपूर्ण सत्यों को समझने की आवश्यकता हैः

1- आपका सम्पूर्ण जीवन पूर्णतृप्ति प्राप्ति हेतु घटनाओं की एक लम्बी श्रृंखला है। आप जो कुछ भी करते हैं, चाहें यह खाना हो, पीना हो, रिश्तों को निभाना हो, धन हो या खुशी हो, यह सब परिपूर्णता के अनुभव के लिये ही है। इसे सीधे तौर पर पाने की अपेक्षा आप विभिन्न दिशाओं से परिपूर्णता को प्राप्त करने का प्रयास करते हैं।

2- पूर्णतृप्ति आपके भीतर है। यह आपका स्वभाव है। इसीलिए आप अपूर्ण तृप्ति से बाहर आने का प्रयत्न करते हैं।

यह सत्य कि आप पूर्णतृप्ति की खोज कर रहे हैं का अर्थ है कि आप परिपूर्णता से परिचित हैं। वरना आप इसकी खोज नहीं करते। जब आप अपने जीवन में कुछ परितृप्ति अनुभव हासिल कर लेते हैं, तो इस बात की आशा की जाती है कि आप इसे दुबारा भी अनुभव कर पायेंगे। इसीलिए आप अपने जीवन का विस्तार करते हैं।

इच्छा, ज्ञान और कर्म

वह इच्छा जो विशुद्ध है और जो किसी वस्तु या व्यक्ति विशेष के लिए निर्देशित नहीं है, वह साधारतया एक प्रवाहमय ऊर्जा है जिसे इच्छा शक्ति या 'इच्छा ऊर्जा' कहा जाता है।

नाभि से ऊर्जा, विशुद्ध ऊर्जा के रूप में आती है। हृदय क्षेत्र में, यह ऊर्जा इच्छा शक्ति में परिवर्तित हो जाती है। फिर यह कंठ क्षेत्र में शब्दों में परिवर्तित की जाती है। जब यह ऊर्जा शब्दों में परिवर्तित की जाती है,तो इसे वाक या 'भाषा ऊर्जा' कहा जाता है। अगर हम इसकी तुलना करें तो वह ऊर्जा जो नाभि क्षेत्र से आती है, वह खुली रूई की भांति होती है। यह रूई कंठ क्षेत्र में धागा बन जाती है। या फिर आप इस तरह समझ सकते हैं - वह ऊर्जा जो नाभि से आती है वह एक पिघले हुए लोहे की भांति है। गला एक ढलाई घर है जहां उत्पाद का निर्माण होता है।

किसी तरह, भाषा ऊर्जा आगे मस्तिष्क तक पहुंचती है। वहां यह ज्ञान के तौर पर टिकती है या आज्ञा में परिवर्तित हो जाती है। मस्तिष्क में यह ज्ञान शक्ति के रूप में ठहरती है। उदाहरण के लिए, आपके शरीर से जुड़ी इच्छा शक्ति शरीर के बारे में ज्ञान बन सकती है।

अन्य विकल्प यह है कि शब्द आज्ञा में परिवर्तित हो जाते हैं और क्रियान्वित हो जाते हैं। आज्ञा पूरे शरीर में जाती है और आपको गतिमान कर देती है। इसी को क्रिया शक्ति कहते हैं। उदाहरण के लिए, आपके शरीर से जुड़ी इच्छा ऊर्जा आपके शरीर को गतिमान करने जैसी क्रिया शक्ति बन सकती है।

आपके अस्तित्व से आने वाली विशुद्ध इच्छा शक्ति कंठ क्षेत्र में ज्ञान शक्ति और क्रिया शक्ति के रूप में परिवर्तित हो जाती है। यदि उर्जा की शुद्ध कर उचित रूप से चैनल नहीं किया जाता है तो ज्ञान और कर्म, इच्छा शक्ति से अलग हो जाते हैं। ज्ञान और कर्म को ऊर्जा शक्ति के साथ लय में होना चाहिए। फिर, यह इच्छा का शुभ चक्र बन कर बेहतर ज्ञान और कर्म का मार्ग प्रशस्त होकर जिससे अधिक सुस्पष्ट इच्छाओं का मार्ग निर्धारित होता है।मान लीजिए कि आपकी इच्छा करोड़ो रूपये कमाने की है। अगर इसे ज्ञान में पूर्णतया परिवर्तित कर दिया जाए, तो आपके पास स्पष्ट योजना होगी और

आप उचित कार्यकर करोड़पति बन जायेंगे। यदि इच्छा ऊर्जा अत्यधिक ज्ञान और कम कर्म में परिवर्तित होती है, तो आप बस सोचते ही रहेंगे। केवल हवाई किले ही बनाते रहेंगे।

दूसरी तरफ, जब इच्छा ऊर्जा अत्यधिक कर्म और कम ज्ञान में परिवर्तित होती है, तो आप दिशाविहीन होकर कार्य करते हैं। उदाहरण के लिए, मुंबई से कोलकाता तक गाड़ी चलाकर आप निश्चय ही कड़ी मेहनत कर सकते हैं, किन्तु क्या ऐसा करने से आप करोड़पति बन जायेंगे। कार्य आप जरूर कर रहे हैं किन्तु उचित ज्ञान नहीं है। इसलिये इच्छाशक्ति का सही ज्ञान और कर्म में परिवर्तित होना आवश्यक है। सजगता के अभाव में ही यह क्रिया नहीं हो पाती।

अगर आप इच्छा के प्रति ईमानदार और एकीकृत हैं तो कोई संघर्ष नहीं होगा और आप अपना लक्ष्य प्राप्त कर लेंगे।

प्रेम की शक्ति

आपने भी अपने जीवन में अवश्य ही इस तरह की घटनाओं का अनुभव किया होगा। एक महिला जो एक व्यस्त सड़क को पार करने से डरती है, अगर अपने बच्चे को सड़क पार करते हुए देख ले, तो वह अपने बच्चे को बचाने के लिए सड़क के सामने आ जायेगी बिना अपनी सुरक्षा की परवाह किए।

हमें यह समझना चाहिए कि वह किस तरह अचानक अपने डर को भूल गई। कारण यह है कि उसके पुत्र प्रेम ने उसके भीतर मातृत्व के आयाम को जगा दिया। प्रेम के प्रत्येक रिश्ते में ऐसा ही होता है। यदि किसी में प्रेम की खिलावट होती है, तो तुरंत उस व्यक्ति के भीतर से सारा भय दूर हो जाता है। समझें, प्रेम में अद्भुत शक्ति होती है और इसी प्रकार वासना में भी। अगर आपके मूलाधार चक्र में पर्याप्त ऊर्जा है, तो यह किसी अन्य चक्र से अधिक महत्वपूर्ण हो जायेगा। आपके स्वाधिष्ठान चक्र में कोई भय नहीं होगा और आपके मणिपूरक चक्र में कोई चिंता नहीं होगी। जब मूलाधार चक्र में पूर्ण शक्ति होगी, तो ये उच्च चक्र काम नहीं करेंगे। व्यक्ति को पता भी नहीं होगा, यह उसके भीतर छिपी हुई अज्ञात क्षमता को उन्मुक्त कर देगा। यह बाहरी संसार में भी उसकी क्षमताओं का विस्तार कर देगा।

आपके भीतर अलग-अलग लोग अलग-अलग आयाम सक्रिय करते हैं। अगर आपका प्रेमी है, तो आपके भीतर प्रेम की अनुभूति जागृत होगी। अगर आपका कोई पुत्र या पुत्री है, तो आपके भीतर मातृत्व या स्नेह का आयाम जागृत होगा। अगर आपका मन विभिन्न आयामों के अनुभव को ग्रहण करने के लिए तैयार है, तो वे आयाम आपके भीतर खिल उठेंगे।

अगर आप पूर्णतया खुले-हृदय वाले व्यक्ति हैं, तो अपने जीवन में आप जिस व्यक्ति से भी मिलते हैं, आप खिल जायेंगे। किन्तु यदि आप अहंकारी हैं, तो आपका साथी या प्रेमी भी आपको खिला नहीं सकता। कृपया समझें, जब आप किसी रिश्ते में प्रवेश कर रहे हैं जैसे कि पति या पत्नी के या प्रेमी के तो आपको खुले और अहंकार रहित मन का सृजन करना आपका दायित्व है। तभी वह अनुभूति आपको सदा के लिये परिवर्तित कर देगी। यदि यह शाश्वत परिवर्तन नहीं होता है, तो आप जीवन के एक बड़े आयाम को गंवा देते हैं।

हम वास्तविक प्रेम की अनुभूति कर पाने में समर्थ क्यों नहीं होते? यह हमारे संस्कारों, अतीत की स्मृतियों से

मूलाधार चक्र - सूक्ष्म ऊर्जा चक्र जो रीढ़ के निचले स्थान पर रहता है, लोभ और काम की भावना से संबंधित होता है।
चक्र - आपके शरीर के ऊर्जा चक्र पूर्ण रूप से पहिये के समान जिसके द्वारा गुप्त आध्यात्मिक शक्तियों के अनुभवों के द्वारा ऊर्जा का प्रभाव होता है, ये सात चक्र है जो हमारे मेरूदण्ड के भीतर रहते है। जैसे मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूरक, अनाहत, विशुद्धि, आज्ञा, और सहस्त्रसार
स्वाधिष्ठान चक्र - सूक्ष्म ऊर्जा चक्र जो कि नाभि के दो अंगुल नीचे की ओर रहता है यह आपके अंदर भय की भावना से संबंधित होता है।
मणिपूरक चक्र - सूक्ष्म ऊर्जा चक्र जो कि नाभि के स्थान पर रहता है, और चिंता की भावना से जुड़ा रहता है।

भावनात्मक लगाव की वजह से है। आपका भीतरी रिक्त स्थल अतीत की अनेकों चीजों से भरा है। इसीलिए आपका भीतरी रिक्त स्थल वर्तमान पल के लिए उपलब्ध नहीं होता। आप केवल अतीत की स्मृतियों के साथ जुड़े लोगों या वस्तुओं से प्रेम या जुड़ा हुआ महसूस कर सकते हैं। यदि आप अतीत के भावनात्मक जुड़ाव को त्याग सकें, तो अचानक आप देखेंगे कि आपके लिए कितना अधिक भीतरी रिक्त स्थल उपलब्ध है। तब आप अपने सामने वाले किसी भी व्यक्ति के साथ बिना उसका अतीत जाने सीधेतौर पर खुल सकते हैं।

काम वासना से प्रेम तक

प्रजाति की निरंतरता बने रहने के लिए काम वासना प्रकृति द्वारा प्रदत्त एक प्रधान संवेग है। मनुष्य की वास्तविक क्षमता को जानने के लिए वासना से परे जाना पहला बड़ा कदम है।

मनुष्य हमेशा प्रेम और वासना को लेकर दुविधा में रहता है। वह सोचना है कि केवल पशु ही वासनामय होते हैं। वास्तव में यौन संसर्ग के दौरान केवल पशु ही पूर्ण वासना को प्राप्त करने में समर्थ हो पाते हैं। जबकि मनुष्य वास्तविकता को छुपाने के कारण न तो प्रेममय हो पाता है और न ही वासनामय। इसीलिए वह स्वयं को असंतुष्ट और अपरिपूर्ण पाता है।

यौन कार्बन है, प्रेम हीरा है। कामवासना कीचड़ है और प्रेम कमल का पुष्प है जो कि कीचड़ में खिलता है। यह एक ही पदार्थ है-आपको इसकी प्रक्रिया को समझना है। अपनी अपेक्षाओं को त्याग दो, और आप ऊर्जा के अद्भुत प्रवाह को प्राप्त कर लोगे।

अपने भीतर के स्त्री और पुरूष को खोजो

आज, जैवकीय रूप से हम यह जान चुके हैं, कि कोई भी पुरूष 100 प्रतिशत पुरूष नहीं होता, और कोई स्त्री 100 प्रतिशत स्त्री नहीं होती। एक पुरूष 51 प्रतिशत तक पुरूष हो सकता है और 49 प्रतिशत तक स्त्री। इसी तरह एक स्त्री 51 प्रतिशत तक स्त्री हो सकती है और 49 प्रतिशत तक पुरूष। अंतर सिर्फ 1 प्रतिशत या कुछ अधिक का होता है।

आपने अपनी माँ और पिता की ऊर्जाओं से जन्म लिया है। तब आप कैसे मात्र पुरूष या स्त्री हो सकते हैं? आप इस मानें या न मानें, किन्तु हम स्त्री व पुरूष ऊर्जाओं का साक्षात नमूना हैं। हम सम्पूर्ण हैं, बंटे हुए नहीं।

जन्म से ही समाज आपके ऊपर स्त्री या पुरूष होने का ठप्पा लगा देता है। और फिर उसी अनुसार आपसे कार्य करने की आशा करता है। मनुष्य का अन्तर्निहित स्वभाव परिपूर्णता पाने का है। वह अपने आधे खोए हुए विकल्प को बाहर तलाशना शुरू कर देता है। एक नर बालक मादा की तलाश करता है जबकि बालिका नर की। यहीं से यौन का विचार प्रारम्भ होता है।

यह तलाश हमारी परिपूर्णता की प्राप्ति के लिये शुरु होती है।

एक छोटी कहानी -

एक 90 वर्षीय वृद्ध व्यक्ति प्रतिदिन समुद्र के किनारे सुबह से शाम तक बैठा रहता था और आते-जाते लोगों को निहारता रहता। एक अन्य व्यक्ति ने उस पर ध्यान दिया और उसके पास जाकर पूछा 'आप प्रतिदिन यहां बैठकर क्या करते हो?'

उस वृद्ध व्यक्ति ने उत्तर दिया, 'मैं एक महिला की तलाश कर रहा हूँ जो मेरी पत्नी बन सके।' इस उत्तर से उस व्यक्ति को बहुत अचम्भा हुआ और उसने पूछा, 'आपने अपनी युवावस्था में तलाश क्यों नहीं की?'

वृद्ध व्यक्ति ने उत्तर दिया, 'मैं अपनी 30 वर्ष की उम्र से तलाश कर रहा हूँ।' उस व्यक्ति को फिर अचम्भा हुआ और उसने पूछा, 'तुम किस तरह की स्त्री ढूंढ रहे हो?' उसने उत्तर दिया, 'मैं एक पूर्ण महिला की तलाश कर रहा हूँ।' उस व्यक्ति ने पूछा, 'अभीतक तुम्हें कोई नहीं मिली?'

'जैसी मेरे दिमाग में कल्पना थी वैसी मुझे एक मिली थी किन्तु बात नहीं बन पाई।' वृद्ध व्यक्ति ने उत्तर दिया।

उस व्यक्ति ने पूछा क्यों।

वृद्ध व्यक्ति ने उत्तर दिया, 'वह एक पूर्ण आदमी की तलाश कर रही थी।'

अपने भीतर की छवि के लिए जब हम पूर्ण मिलान पाने की कोशिश करते हैं, तब ऐसा ही होता है।

किन्तु एक लम्बी तलाश के बाद, हम अचानक एक व्यक्ति को पा लेते हैं जो दूर से हमारी मानसिक छवि से मेल खाता प्रतीत होता है। इस समय जो कुछ होता है उसे हम 'प्रेम में गिरना' कहते हैं। प्रेम में गिरने के पीछे यह विज्ञान है। ध्यान दें कि यह सदैव प्रेम में 'गिरना' होता है, कभी भी प्रेम में 'उठना' नहीं होता! अपनी सशक्त इच्छाओं और अपेक्षाओं के कारण, हम चीजों को वैसे ही देखते हैं जैसा कि हम उन्हें देखना चाहते हैं। जब तक यह दूरी बनी रहती है, सब कुछ ठीक तरह से चलता रहता है। हम अपनी कल्पना को एक-दूसरे पर लगाए रखते हैं। किन्तु, जैसे ही व्यक्ति करीब आता है हम पाते हैं कि कल्पना और वास्तविकता पूर्णतया भिन्न हैं।

हमें यह समझने की आवश्यकता है कि कोई भी जीवित प्राणी अपने मस्तिष्क में रहने वाली छवि को नहीं पा सकता क्योंकि छवि वास्तविकता से निर्मित नहीं होती है। कोई भी छवि वास्तविकता से मेल नहीं खा सकती, क्योंकि आखिर यह सिर्फ छवि, एक कल्पना ही होती है।

अंतिम कीमियाँ

यह कीमिया क्या है - साधारण धातुओं जैसे तांबा या लोहे को सोने में बदलने की विधि कीमिया कहलाती है। उसी प्रकार जब हमारा अस्तित्व परिपूर्ण हो जाता है, तो वासना की मूल अनुभूति प्रेम में परिवर्तित हो जाती है। हम उच्चतम संवेग (प्रेम) को पाने में समर्थ हो जाते हैं।

इसी प्रकार, कल्पनाओं की अशुद्धि को हटा दो और अपने रिश्तों में मैत्री की शुद्धता को शामिल करो और धैर्य के साथ इस प्रक्रिया को करो। आरम्भ में, लोग आपमें हुए परिवर्तन को समझने में समर्थ नहीं हो सकेंगे। बस अपने आप में विश्वास करते रहें। आपकी सच्चाई और सामर्थ्य आपके चारों और के लोगों को सकारात्मक बना देगी।

प्रेम में मैत्री को शामिल करो। अब तक, हमारी वासना दूसरे व्यक्ति पर अधिकार पाने के लिए गहन-जड़ जमायीं हुई हिंसा है। रिश्ते में मैत्री को शामिल करो। अपने साथी को जैसा वह है, वैसा ही उसका स्वागत करो, उसे बस स्वीकार ही मत करो । उसका मन, शरीर और अस्तित्व जैसा है वैसा ही उसका स्वागत से स्वीकार करो। तब आप देख सकते हैं कि वासना प्रेम में बदल जाती है और आपका अस्तित्व ईश्वरीय आनंद बन जाता है।

प्रेम मनुष्य में जीवन को भी जोड़ता है। प्रेम के साथ मनुष्य आत्मा बन जाता है। प्रेमविहीन व्यक्ति एक उपयोग की जाने वाली वस्तु मात्र होता है। जब आप बिना प्रेम के किसी पुरूष या स्त्री को देखते हैं, और योजना बनाते हैं कि आप इस व्यक्ति से क्या प्राप्त कर सकते हैं, तो आप उसे वस्तु बना देते हैं। जब आप किसी व्यक्ति को प्रेम से देखते हैं, तभी वह व्यक्ति आत्मा है, एक जीवंत अस्तित्व।

ब्रह्मचर्य कुछ नहीं है सिवाय अपने भीतर दबे हुए आधे की ललक न उठना। यदि आप पुरूष हैं, तो आपके स्वयं के भीतर इतनी परितृप्ति का अनुभव होने की आवश्यकता है कि आप अपने दमित आधे या भीतरी स्त्री की कमी को महसूस न करें।

अगर आप स्त्री हैं, तो आप स्वयं इतनी पर्याप्त हों कि इस परितृप्ति के अनुभव के लिए आप बाहर न देखें।

जब आप स्वयं में ही परितृप्ति होंगे तब, चाहें आप

विवाहित हों या न हों, आपके मन में शांति होगी। आप विवाहित होकर भी ब्रह्मचर्य में हो सकते हैं। यही वास्तविक ब्रह्मचर्य है।

ध्यान तकनीक

1- दुख हरण ध्यान

कुल अवधि : 30 मिनट

यह ध्यान तकनीक आपके भीतर की समस्त दबे हुए संवेगों को बाहर निकाल देगी।

आपकी श्वास मन से जुड़ी है। यदि आपके विचार शांत हैं, तो आपकी श्वसन भी शांत सहज हो जायेगी। अगर आपके विचार आक्रामक हैं, तो आपके श्वास भी आक्रामक होंगे।

आप इस तकनीक का अभ्यास प्रातकाल खाली पेट करें। 21 दिन का दुख हरणा ध्यान आपके अस्तित्व को



परिवर्तित कर देगा और आपके चेहरे और शरीर पर



रौनक आ जायेगी।

चरण 1 - 10 मिनट

अपनी आंखें बंद करके खड़े हो जाओ। ध्यान के इस प्रथम भाग में, आपका मानसिक तंत्र गहन श्वास से पूर्णतया सजीव हो जाता है। यह ऊर्जा समस्त दबे संवेगों को पिघलती बर्फ की तरह पिघला देगी।



अपने शरीर की गहराई से सदैव मुंह बंद रखते हुए नाक से गहरी और अव्यवस्थित श्वास लो। अपने हाथों को फैला लो, अपने घुटने मोड़ लो, पहले नीचे झुको फिर खड़े हो जाओ। ऐसे क्रिया करो मानो आप चिड़िया हैं। अपने श्वास के साथ ऊपर-नीचे उठो, घुटनों को ऊपर से नीचे मोड़ो, हाथों को फैलाओ और सिकोड़ों।

यह गतिविधि सहजता से करो। अपना श्वास भरते

हुए ऊपर को जाओ और श्वास छोड़ते हुए नीचे को आओ।

चरण 2 - 10 मिनट

अपनी आंखें बंद रखो और शरीर के प्रत्येक भाग को तनाव दो, अंग के बाद अंग, फिर उसे शिथिलता प्रदान करो। किसी एक अंग को तनाव दो फिर शिथिलता प्रदान करो और फिर अगले अंग के साथ ऐसा ही करो। अपने पैरो से शुरू करो, फिर जांघों पर आ जाओ। फिर अपने कूल्हों पर ऐसा करो उसके बाद पेट पर और निचली पीठ पर, और फिर सीने पर और ऊपरी पीठ पर, फिर अपने हाथों से उंगलियों पर फिर कंधों पर, उसके बाद गर्दन और कंधों पर। उसके बाद चेहरे और अंत में सिर के शीर्ष पर। किसी अन्य अंग पर जाने से पहले आपको अपने पिछले अंग को शिथिलता प्रदान करनी है। इन दस मिनटों के अंत में आप भीतर से रिक्त हो जायेंगे, आप शांत, नियंत्रित और आत्म-संयत हो जायेंगे।

चरण - 3 10 मिनट

नीचे बैठ जाओ और अपनी आंखें बंद कर लो। और 'हू' शब्द का उच्चारण करो। 'हू' शब्द को गहरा और जोर से उच्चारण करने की आवश्यकता नहीं है। बस सहजता से इसका उच्चारण करो। जब इसका उच्चारण करो, तो इस बात का गवाह बनने का प्रयास करें कि आपके बाहर और भीतर अस्तित्व में क्या हो रहा है।

इस तकनीक के प्रथम दो भाग वास्तव में तीसरे भाग जोकि वास्तविक ध्यान है, की तैयारी हैं। जब आप तीसरे भाग पर आते हैं, आप देखते हैं कि मन बिना प्रयास किए शांत हो जाता है। शांत होने के लिए आपको बाध्य नहीं होना पड़ता, आप स्वयं ही शांत हो जाते हैं।

इस शिथिलता की स्थिति में चेहरे पर मुस्कान रखते हुए आनंदमय स्थिति में रहें। इस समय के दौरान, आपको अनेक अनुभव हो सकते हैं। उन्हें ऐसे ही देखें जैसे टेलिविजन देखते हैं। अपने अपने मन के एक एक विचार को देखें। ●●●

अपराध-बोध ही मूल पाप है

अपराध-बोध क्या है?

जब आपकी इच्छाएं होती हैं, तो साथ ही आपको अपराध-बोध भी होता है। अपराध-बोध इच्छा का विपरीत चेहरा होता है। कभी-कभी कुछ इच्छाएं करके आपको अपराध बोध होता है क्योंकि आपको एहसास होता है कि यह इच्छा करना उचित नहीं है। किसी दूसरे समय आपको तब भी अपराध-बोध होता है जब आपकी इच्छा परिपूर्ण हो जाती है। ऐसा इसीलिए होता कि आपको यह एहसास होता है कि जो कुछ आपने प्राप्त किया है, आप उसके लायक ही नहीं हैं। जब आपकी इच्छाएं पूर्ण नहीं होती, तो आपको अपराध-बोध का एहसास होता है क्योंकि आपको एहसास होता है कि आपने वह सब नहीं किया जो आपको करना चाहिए था। इच्छाएं सदा अपराध-बोध को उत्पन्न करती हैं।

अपराध-बोध और कुछ नहीं है सिवाय आपके अतीत में लिए गए निर्णयों और कार्यकलापों की नवीनतम प्रज्ञा के साथ समीक्षा करने के।

उदाहरण के लिए- जब आप विद्यालय में थे, तब आपने अपने मित्रों में से किसी एक को नीच शब्द कहे थे और जिसकी वजह से आपकी दोस्ती टूट गई थी। अब,इतने वर्षों बाद, प्रज्ञा से उस घटना की समीक्षा करना और अपराध-बोध महसूस करना क्या उचित है? नहीं! उस समय आपकी वैसी ही प्रज्ञा थी, इसीलिए आपने उसी तरह से व्यवहार किया। अब, आपकी प्रज्ञा उच्चतर है। अपनी अतीत की प्रज्ञा द्वारा किये गये कार्यों की वर्तमान की प्रज्ञा से समीक्षा करने का कोई औचित्य नहीं है।

अतीत की व्यर्थता

जो बीत गया सो बीत गया। जो हुआ सो हुआ। अब आप उसे बदल नहीं सकते। अब अगर आप निरंतर अतीत के विषय में सोचते हुए अपराध-बोध महसूस करते रहेंगे, तो आप अपने वर्तमान और भविष्य को भी नष्ट कर लेंगे। जो हो चुका है उसका कुछ नहीं किया जा सकता, इसीलिए अपराध-बोध करना व्यर्थ है। आप क्या कर सकते हैं? आप जो कर सकते हैं वह सिर्फ इतना है कि आप उस रवैये को दुबारा न दोहरायें। उस समय आपकी जो प्रज्ञा थी उसी अनुसार आपने कार्य किया, बस!

हमारा अतीत सदा अतीत ही होता है, वह खत्म हो चुका है। इसीलिए इसे अतीत कहा जाता है। फिर भी, हम अतीत को अपने ऊपर हावी होने देते हैं। हम अतीत को अपने आप पर प्रभावित कैसे करने देते हैं? यह दो प्रकार से होता है -

1- अगर आप अपनी वर्तमान प्रज्ञा का इस्तेमाल कर अपने अतीत की घटनाओं या निर्णयों की समीक्षा करते हैं, तो आप अपने अस्तित्व में अपराध-बोध का सृजन कर लेते हैं।

2- यदि आप अपने अतीत के अनुभवों के आधार पर ही वर्तमान निर्णय लेते हैं, तो आप भविष्य में भी थोड़े से नवीनतम तरीके से उसी अतीत को दोहरायेंगे।

हालांकि, चाहें आप ठीक वैसी ही गलती न करें, फिर भी आप वैसे ही प्रयोगात्मक स्तर से गुजरेंगे।

हमारा मन एक खांचे में ढल जाता है और सदा वही करता रहता है जो हमने किया है। इसीलिए हम सदा एक जैसी गलतियां दुहराते रहते हैं।

तीन प्रकार के अपराध-बोध

तीन प्रकार के अपराध-बोध हमारे भीतर जड़ जमा लेते हैं और हमारी प्रज्ञा को नष्ट कर देते हैं -

1- परिवार द्वारा सृजित अपराध-बोध

2- सामाजिक नियमों द्वारा सृजित अपराध-बोध

3- हमारे स्वयं के द्वारा सृजित अपराध-बोध

परिवार द्वारा सृजित अपराध-बोध

सात वर्ष की वय के पहले अपराधबोध परिवार द्वारा सृजित होते हैं। यदि आप अपने माता-पिता की इच्छाओं अनुसार कार्य नहीं करते हैं, तो इससे आपके मन में अपराध-बोध बैठ जाता है। वे कहते हैं कि आप जो कर रहे हैं उसे ईश्वर स्वीकार नहीं करेगा। बेचारा ईश्वर उसके विषय में लोग जो कुछ कहते हैं, उसे उसका समर्थन करना ही पड़ता है। या आपके माता-पिता कहते हैं कि आपको उनकी इच्छाओं को पूरा करना चाहिए। और तुरंत ही आप उन्हें अप्रसन्न कर अपराध-बोध करने लगते हैं। इस प्रकार, आपके भीतर अपराध-बोध का पहला बीज आपका परिवार ही बोता है। और बड़े हो जाने पर वे बच्चे भी अपने बच्चों के साथ वैसा ही करते हैं । उन्हें भी विरासत में आप वही देते हैं, जो आपको मिला है। इस प्रकार यह ताज पीढ़ी दर पीढ़ी एक सिर से दूसरे सिर पर पहनाया जाता रहता है।

क्योंकि आपके पास यह व्याख्या करने के लिए प्रज्ञा ही नहीं होती कि चीजों को एक निश्चित तरीके से ही क्यों किया जाए, आप इस नियम को अपने बच्चों पर थोपते हैं और इस तरह अपराध-बोध का सृजन करते हैं। उदाहरण के लिए, बच्चों को चक्कर खाना (गोल-गोल घूमना) पसंद होता है। अपनी ऊर्जा को केन्द्रित करने का यह उनका प्राकृतिक स्वभाव है। किन्तु हम क्या करते हैं? हम बच्चों को ऐसा करने से रोक देते हैं और उनके मन में भय बैठा देते हैं कि ऐसा करने से वे गिर सकते हैं। और हम तब तक अपने प्रयासों को नहीं रोकते जबतक बच्चे अपनी इन स्वाभाविक क्रियाओं को रोक कर निष्क्रिय नहीं हो जाते।

बच्चा बाहर धूप में जाकर खेलना चाहता है, या कुछ फूल चुनना चाहता है या फिर ताजी हवा खाना चाहता है। यदि आप इस विषय में सोचें तो बच्चा कुछ अधिक नहीं माँग रहा है। किन्तु माँ कहती है, 'नहीं' - धूप में खेलकर वह बीमार पड़ सकता है। यदि आप थोड़ी गहराई से देखें तो पायेंगे कि 'न' कहकर माँ शक्ति की एक सूक्ष्म अनुभूति प्राप्त करती है, नियंत्रण में करने की अनुभूति।

माँ द्वारा कहा गया 'न' बच्चे पर एक गहन प्रभाव डालता है। इससे बच्चे में एक अपराध-बोध का सृजन होता है। अब, या तो बच्चा अंदर रहने के लिए अपने आपको बाध्य करेगा, या फिर जैसे ही उसकी माँ का ध्यान उससे हटा, वह तुरंत बाहर जाकर खेलने लगेगा। किन्तु दोनों ही तरीकों से वह अपनी मूल ऊर्जा को दबा रहा है। यदि वह अंदर ही रहने के लिए अपने आपको बाध्य कर रहा है, तो अपनी ऊर्जा को अभिव्यक्त होने से रोक रहा है। यदि वह बाहर जाता है, तो उसे अपराध-बोध की अनुभूति होती है, उसे डर लगा रहता है कि कोई उसे देख लेगा। और यह सब उसके साथ सिर्फ धूप में खेलने की इच्छा करने से हो रहा है।

जैसे-जैसे बच्चा बड़ा हो जाता है, अपराध-बोध की यह गहन अनुभूति उसके भीतर जड़ जमा लेती है। अब बड़ा होने के बाद यदि वह अपने बगीचे में बैठा धूप सेंक रहा होता है, तो अचानक बचपन की पुरानी

स्मृतियां उसके मन में कौंध जाती हैं। वह बिना किसी कारण के अपराध-बोध महसूस करने लगता है और उसे बैचेनी होने लगती है। बगीचे में धूप में बैठने में कोई परेशानी नहीं है,किन्तु पुरानी स्मृतियां जागृत हो उठती हैं।

इसी प्रकार अपराध-बोध की उत्पत्ति होती है। इसी तरह की छोटी-छोटी घटनाएं इकट्ठी हो जाती हैं और आपके जीवन के प्राकृतिक स्वभाव में अपराध-बोध भर देती हैं।

अपराध-बोध और खुशी

हम बच्चे को उस आनंद और स्वाभाविक खुशी से जिससे वे जीना चाहते हैं, उसे क्यों रोकते हैं?

यदि आप थोड़ी-सी गहनता से देखें, तो आप पायेंगे कि खुशी खुद अपराध-बोध से जुड़ चुकी है। एक छोटा बच्चा अपराध-बोध के विषय में कुछ नहीं जानता। वह जो कुछ भी करता है, वह स्वाभाविक होता है। इसीलिए छोटे से बालक को देखना इतना लुभावना होता है। वह जो कुछ करता है, उसमें खो जाता है। अभी वह सभ्यता के मुखौटे से परिचित नहीं होता है। अभी वह जंगली ही होता है। इसी कारण वह ऊर्जा से भरा होता है। आनंद और उत्सुकता उसमें निरंतर प्रवाहित होते रहते हैं। उसके भीतर से ऊर्जा के बुलबुले उठते रहते हैं।

बच्चा हर चीज का आनंद लेना चाहता है किन्तु माता-पिता सामाजिक नियमों - अपराध-बोध, गंभीरता, मिथ्याचार से बंधे होते हैं। बच्चा चिल्लाना और कूदना चाहता है जोकि उसकी स्वाभाविक अभिव्यक्ति है। किन्तु वयस्क उसे रोक देते हैं, 'चिल्लाओं मत! यह अच्छा आचरण नहीं है। तुम्हें सभ्य बनना चाहिए। तुम्हें हमारी तरह व्यवहार करना आना चाहिए।' इस प्रकार, मुक्त और खुश होने का विचार स्वयं ही अपराध-बोध की अनुभूति से जुड़ जाता है।

मिलारेपा - ये मारपा के शिष्य हुये है जो कि तिब्बत के योगी है।

समाज द्वारा सृजित अपराध-बोध

सात से चौदह वर्ष की उम्र में समाज अपने नियमों से आपके भीतर अपराध-बोध को उत्पन्न करता हैं।

है। भय पर आधारित अपराध-बोध सामाजिक नियमों द्वारा सृजित होता है।

चौदह वर्ष की उम्र तक, परिवार और समाज आपके लिए अपराध-बोध को निर्माण करते हैं। इस अपराध-बोध में एक महत्वपूर्ण अपरोध-बोध यौन का है। माता-पिता या परिवार यौन विषय पर कभी भी चर्चा नहीं करते। जब आपमें रासायनिक परिवर्तन हो रहे होते हैं, तो आप यह महसूस करते हैं कि आपका शरीर नया है। अनेकानेक प्रश्न उठते हैं जिनके सुस्पष्ट उत्तरों की आवश्यकता होती है किन्तु कोई भी उत्तर देने के लिए तैयार नहीं होता।

मेरे अनुसार, अपराध-बोध सबसे बड़ा पाप है। कम से कम अन्य सभी पापों की सजा आपको मृत्यु के बाद मिलती है। किन्तु अपराध-बोध तो आपको अभी सजा देता है जब आप जीवित होते हैं।

इस नाजुक परिवर्तन की उम्र में आपकी दुविधा और इच्छा को बढ़ाने के लिए आपके चारों ओर मीडिया लगातार कल्पनाओं की वर्षा करता रहता है।

समाज आपके भीतर यह अहसास करा देता है कि आप स्वयं में पर्याप्त नहीं हैं। इससे आप जो हैं, उससे आपको अपराध-बोध होने लगता है। एकबार जब समाज आपको अहसास करा देता है कि आप पापी हैं, तो फिर आप इसकी पकड़ में आ जाते हैं। फिर आप और अधिक

जीवन का आनंद नहीं ले पाते।

मेरे अनुसार, अपराध-बोध सबसे बड़ा पाप है। कम से कम अन्य सभी पापों की सजा आपको मृत्यु के बाद मिलती है। किन्तु अपराध-बोध तो आपको अभी सजा देता है जब आप जीवित होते हैं।

तिब्बती कवि-संत मिलारेपा ने गीत लिखा है, 'मेरा धर्म बिना कोई खेद किए जीना और मरना है।'

केवल समाज ही आपको संत या पापी कहता है। जब समाज आप पर संत का ठप्पा लगाता है, तो आप संत होते हैं। जिस पल समाज आप पर पापी का ठप्पा लगाता है, आप पापी हो जाते हैं। यदि आप समाज में किसी की हत्या कर देते हैं, तो आपको हत्यारा कहा जाता है, और दण्डित किया जाता है। किन्तु यदि रणभूमि में जब आप किसी कि हत्या करते हैं, तो आपको नायक कहा जाता है। आपको कोई बड़ा सम्मान दिया जाता है। इसीलिए यह निर्णय करने का कि क्या उचित है क्या गलत कोई पूर्ण पैमाना नहीं है। यह समाज के अपने तर्क हैं।

स्वर्ग और नर्क

आज स्वर्ग और नर्क की धारणा के माध्यम से आपके भीतर अपराध-बोध के बीज बोने का बहुत ही आसान तरीका है। लोग स्वर्ग और नर्क का विचार दिखलाकर आपको भय और लोभ द्वारा शोषण करते हैं। वे आपके भीतर स्वर्ग के लालच और नर्क के भय का सृजन करते हैं। वे नर्क और स्वर्ग की अनेकानेक अवधारणाएं सृजित कर आपको बेच देते हैं। वे कहते हैं, 'यदि आप इस प्रकार के प्रयोग करें तो, आपको स्वर्ग मिलेगा, और यदि आप इस प्रकार का प्रयोग नहीं करते हैं, तो आपको नर्क मिलेगा।' जब आपको भय और लालच पर आधारित नियमों को दिया जाता है, तो आप स्वतः ही अपने भीतर गहन अपराध-बोध का सृजन करना प्रारम्भ कर देते हैं।

एक छोटी कहानी -

एक बार एक सेना के अधिकारी ने जेन गुरू से पूछा, 'गुरूजी, स्वर्ग और नर्क क्या हैं?'

गुरू ने पूछा, 'अपने जीवन-यापन के लिए आप क्या करते हैं?'

सेना अधिकारी ने कहा, 'मैं सेना का नायक हूँ।'

गुरू हंस पड़े और बोले, 'किस मूर्ख ने तुम्हें सेना का नायक बना दिया? तुम तो कसाई दिखलाई पड़ते हो।'

वह सेना अधिकारी क्रोधित हो गया और चिल्लाते हुए उसने अपनी तलवार बाहर निकाल ली, 'मैं तुम्हारे टुकड़े-टुकड़े कर दूंगा।'

गुरू ने अपना हाथ उठाया और कहा, 'ये नर्क के द्वार हैं।'

सेना अधिकारी को अपनी गलती का एहसास हुआ और गुरू के समक्ष गिरकर क्षमा-याचना करने लगा।

गुरू ने कहा, 'ये स्वर्ग का द्वार हैं।'

स्पष्टरूप से जान लीजिए कि स्वर्ग और नर्क कोई भौगोलिक स्थल नहीं हैं। वे आपके मन की मनोवैज्ञानिक दशाएँ हैं। एक पल में मन नर्क में हो सकता है, तो दूसरे पल में स्वर्ग में। स्वर्ग और नर्क के द्वार समय समय पर वैकल्पिक रूप से खुलते और बंद होते रहते हैं।

आपके द्वारा सृजित अपराध-बोध -

इक्कीस वर्ष की आयु तक, परिवार एवं समाज द्वारा दिये गये निर्देश और ज्ञान, अपराध-बोध सृजित करते हैं। इक्कीस वर्ष के बाद, परिवार और समाज द्वारा बोया गया अपराध-बोध आपके भीतर अपनी जड़े विकसित करता है। तब बिना किसी कारण के, आप स्वयं के लिए अपराध-बोध का सृजन शुरू कर देते हैं। अपराध बोध अस्तित्व का स्थाई अतिथि बन जाता है।

परिवार द्वारा सृजित अपराध-बोध और समाज द्वारा सृजित अपराध-बोध थोपे गए अपराध बोध होते हैं। वे एक ताज की तरह होते हैं जो एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी को दिया जाता है। तीसरा अपराध-बोध जिसका सृजन आप स्वयं करते हैं, सबसे बुरा होता है। जब आप अपने भीतर लोभ और भय से आधारित अपराध-बोध का अनुभव करते हैं, तो आप एक नए प्रकार के अपराध-बोध का सृजन करते हैं।

यदि आप अपना जीवन देखें तो आप देख पायेंगे कि कैसे हर पल आप स्वयं से संघर्ष करने के लिए कारण ढूंढ रहे हैं। आप बिना किसी संघर्ष के रह नहीं सकते, आप अपने लिए मुसीबतों का पैदा करना चाहते हैं क्योंकि यही तो आपको सिखाया गया है- कि सुख पाप है।

आपके मन की नदी में अपराध-बोध का पत्थर, प्रज्ञा के प्रवाह में बाधा है

आपका सृजन मुक्त रुप से प्रवाहित नदी के रूप में किया गया है। अपराध-बोध जल के मार्ग में चट्टानों की भांति है। समाज ने सूक्ष्मता से खुशी को पाप का नाम दे दिया है। यही समस्या है। इसीलिए आपने ध्यान दिया होगा कि जब भी सब कुछ ठीक-ठाक और खुशी से हो रहा होता है, तब आपके भीतर छिपी बैठी अपराध-बोध की अनुभूति जागृत हो उठती है। समाज आपको सिखाता है कि खुश रहना और जीवन का आनंद उठाना गैर जिम्मेदाराना हो जाना है। इसीलिए आप को अपराध-बोध की अनुभूति होती है।

किन्तु क्या कभी जब आपको दुख और निराशा की अनुभूति होती है, तो क्या आपको अपराध-बोध की अनुभूति होती है? नहीं!

आपको सिखाया जाता है कि जीवन पीड़ा और सहिष्णुता की श्रृंखला है जिसमें खुशी कभी कभी ही अपने कदम रखती है।

इसी कारण जब कभी आप खुश होते हैं और मुस्कुराते हैं, तो लोग इसे स्वीकार नहीं करते। वे आपको तथा कथित वास्तविक - अपराध-बोध की स्थिति में लाने का भरसक प्रयास करते हैं।

जब आप समुद्र तट पर बैठे आनंद ले रहे होते हैं, नृत्य कर रहे होते हैं, विश्राम कर रहे होते हैं, तो आपने अनुभव किया होगा कि अचानक छूटे हुए काम को लेकर, समस्त जिम्मेदारियों को जिनको पूरा किया जाना शेष है, के विषय में आपको एक अपराध-बोध की अनुभूति होने लगती है।

अपराध-बोध का कोई आधार नहीं होता किन्तु यह आपके समस्त जीवन को नष्ट कर सकता है। यदि आप बिना अपराध-बोध के रह सकते हैं, तो आप हर क्षण का आनंद उठायेंगे बिना किसी खेद के। और आप अपनी समस्त जिम्मेदारियों का भी भली-भांति निर्वाह कर सकेंगे।

समस्या यह है कि आपका अस्तित्व आवाजों की भीड़ है, जो आपकी नहीं हैं। यह आपकी माँ की, आपके पिता की, आपके पड़ोसी की, आपके शिक्षक की और न जाने किस-किस की कुल आवाज है! यहाँ सभी आवाजे हैं। यदि केवल एक ही आवाज होती तब कोई समस्या ही नहीं होती। तब आपका मन एक नदी की तरह प्रवाहित होगा। किन्तु यहां ढेर सारी आवाज हैं जो आपको ढेर सारी बातें बता रही हैं और आपके मार्ग में अपराध-बोध की चट्टानों का सृजन कर रही हैं।

जब तक आप एक नदी की भांति प्रवाहित होते हैं, तब तक आप अपने जीवन में असाधारण प्रज्ञा को अभिव्यक्त करते हैं।

जब तक आप एक नदी की भांति प्रवाहित होते हैं, तब तक आप अपने जीवन में असाधारण प्रज्ञा को अभिव्यक्त करते हैं। आप ऐसी ऊर्जा के साथ जीते हैं जो हर मिनट उमड़ रही है। जिस पल आप अपराध-बोध को जन्म देते हैं, उसी क्षण

आप अपने मुक्त प्रवाह को रोक देते हैं, आप अपने भीतर ऊर्जा का थक्का बना देते हैं।

अपने आपको ऊपर उठाइए

जब एक बार आपको ज्ञात हो जाता है कि किस प्रकार अपराध-बोध आपको चला रहा है, तो आप इससे बाहर निकलने का प्रयास करना शुरू कर देते हैं। और जब आप कुछ नया प्रयोग करना शुरू करते हैं, तो स्वाभाविक तौर पर कुछ बार चूकते भी हैं। जब आप बिना अपराध-बोध के होने का अभ्यास करते हैं, तो आप लोभ और भय के पुराने तरीकों में वापिस जाने के लिए बाध्य हो जाते हैं। तब अचानक आपको याद आता है, 'आह, मैंने भय मुक्त होकर कार्य शुरू कर दिया।' 'मैंने लोभ से मुक्त होकर कार्य शुरू कर दिया।' और तब आप नई शुरुआत करते हैं। जब आप स्वाभाविक रूप से कार्य करना शुरू कर देते हैं, तो आप पाते हैं कि ये सब घटित हो रहा है।

एक छोटी कहानी- *एक बड़े आध्यात्मिक संगठन के भिक्षुक को दूरवर्ती कबीले में सेवा करने के लिए भेजा गया। अचानक, उस भिक्षुक के विषय में हैडक्वार्टर को बहुत से शिकायती पत्र मिले।*

सुस्पष्ट रूप से जान लीजिए- कोई भी तब तक आपको आहत नहीं कर सकता जब तक कि आप स्वयं ऐसा न चाहें। कोई भी तब तक आपकी मदद नहीं कर सकता जब तक कि आप न चाहें।

अध्यक्ष ने पत्रों को पढ़ने के उपरांत कहा, 'हमने सही व्यक्ति की नियुक्ति की है।'

सचिव ने अध्यक्ष से पूछा, 'यह क्या श्रीमान जी? हमें उसके विषय में शिकायत मिल रही है। आप कैसे कह सकते हैं कि हमने सही व्यक्ति का चयन किया है?'

अध्यक्ष ने उत्तर दिया, 'यदि हमें शिकायते मिल रही हैं, तो इसका अर्थ है कि उसने काम करना शुरू कर दिया है, कुछ हो रहा है!'

जब आप कुछ नया करना शुरू करते हो तो आपके समक्ष तीन चरण प्रस्तुत होते हैं - पहला है प्रतिरोध। दूसरा है उपेक्षा लोग न तो परवाह करते हैं और न ही प्रतिरोध। तीसरा है स्वीकृति।

उसी प्रकार, जब आप अपने तंत्र के भीतर कुछ करना शुरू करते हैं, तो आपका विकास शुरू हो जाता है किन्तु ये तीनों चरण वहां होते हैं। पहला चरण प्रतिरोध का होता है। आपको यह अनुभूति होगी कि नया प्रयोग आपके वर्तमान तंत्र के लिये कठिन, परिवर्तन है। अतः इस पर प्रयोग करने की अपेक्षा, आप सुअवसरों से बचना शुरू कर देते हैं। बारंबार, आप अपने पुराने तरीकों पर लौट आते हैं। आपका तंत्र प्रतिरोध करता है, यह समस्त प्रकार की शिकायतों, समस्त संभावित तर्कों का सृजन शुरू कर देता है। अगर आप प्रतिरोध को विकसित होने देते हैं, तो आप स्वयं अपने शत्रु बन जाते हैं।'

भगवद्गीता में कृष्ण कहते हैं, 'स्वयं को स्वयं के द्वारा उठाओ। यदि तुम ऐसा नहीं करते हो, तो तुम अपने सबसे बड़े शत्रु हो।' यह आप पर है कि आप अपनी मदद एक मित्र के रूप में करते हैं या एक सबसे बुरे शत्रु की भांति स्वयं को आहत करते हैं।

सुस्पष्ट रूप से जान लीजिए- कोई भी तब तक आपको आहत नहीं कर सकता जब तक कि आप स्वयं ऐसा न चाहें। कोई भी तब तक आपकी मदद नहीं कर सकता जब तक कि आप न चाहें।

भागवत गीता - एक भारतीय पुरातन ग्रंथ जिसमें प्रबुद्ध गुरू श्री कृष्ण उपदेश दिये गये है जिसमें प्राचीन ग्रंथों और उपनिषदों की बातों का समावेश है।

कृष्ण - जीवन मुक्त गुरु जिन्होंने भागवत गीता के सत्य को बताया था, ये भारत से है।

यदि आप यह व्यवहार भूल चुके हैं, तो इसे याद करो और बारंबार स्वयं को उठाओ। कभी निराशा मत आने दो, कभी अपराध-बोध मत आने दो। कभी यह मत सोचो कि आप ऐसा नहीं कर पायेंगे।

यदि आप बुद्ध की जीवनी पढ़ें, तो जब वह अपना शरीर त्यागने वाले थे, तो उनके शिष्यों ने उनसे अंतिम संदेश देने के लिए कहा, और उन्होंने कहा ''अप्प दीपो भव'' अपना प्रकाश स्वयं बनो, अपना मार्गदर्शन स्वयं करो।

एक और मार्ग - भीतर झांकों

अपराध-बोध की अनुभूति होना एक पाप है। वास्तव में केवल यही पाप है। जिस नर्क की हम बात करते हैं वह कोई अन्य समय और स्थान नहीं है। यह हमारे भीतर ही है जब हम अपराध-बोध से ग्रस्त होते हैं, अपने मन के ढाँचे को परिवर्तित किए बिना।

आपके समस्त अपराध-बोध, आपका समस्त दर्द, सब कुछ काल्पनिक कूपक (SHAFT) है जिसका आप स्वयं अपने मन के भीतर सृजन करते हैं। दस वर्ष पूर्व आपने जो गलती की थीं, सात वर्ष पूर्व आपने जो गलती की थीं और तीन वर्ष पूर्व आपने जो गलती की थीं, वे सब स्वतंत्र और एक-दूसरे से अलग घटनाएं थीं। किन्तु जब आप उन्हें जोड़ लेते हैं और उनके बारे में सोचना प्रारम्भ कर देते हैं, तो स्वाभाविक तौर पर आप अपराध-बोध का सृजन करना शुरू कर देते हैं। आप स्वयं को एक सतत् पापी समझने लगते हैं। यह एक दृष्टिकोण है।

एक अन्य दृष्टिकोण भी है। जब आप कोई गलती करते हैं, तो जानने की चेष्टा करें कि आपने ऐसा क्यों किया, कैसे किया। एक प्रेक्षक की भांति देखें कि कैसे और क्यों यह दोहरायी जाती है। वैज्ञानिक तरीके से अपराध-बोध की क्रिया-विधि को देखें। केवल यही सजगता एक नया द्वार खोल देगी और फिर आप वही गलती कभी दुबारा नहीं करेंगे- क्योंकि एक बार आप इसमें देख लेते हैं, और कारण का पता लगा लेते हैं, तो यह विलीन हो जाता है। किसी चीज को पूर्ण रूप से जानना उससे मुक्त हो जाना है।

नैतिकता

अखण्डता

कृपया समझें नैतिकता अखण्डता से घटित हो न कि अपराध-बोध से।

अखण्डता से मेरा क्या तात्पर्य है? अखण्डता से तात्पर्य वर्तमान पल में होने और सिर्फ एक ठोस व्यक्तित्व होने से है न कि बहुत से खण्ड खण्ड व्यक्तित्वों से। यह मन के खेल के बीच में लाये सत्यता को देखना है। जब मन हस्तक्षेप करता है, तो द्वैत भी हस्तक्षेप करता है। केवल वर्तमान पल में प्रगाढ़ होकर, आप अखण्डता प्राप्त कर सकते है। जहां केवल आपका एक ही व्यक्तित्व होगा न कि दो, तीन या चार व्यक्तित्व आपसे संघर्ष कर रहे होंगे। जब मस्तिष्क अतीत और भविष्य में कूदता रहता है, तभी आप खण्डित व्यक्तित्व बन जाते हैं और उसमें अखण्डता स्थापित नहीं हो पाती। जब मस्तिष्क वर्तमान में होता है, तो स्वतः ही आप एकीकृत हो जाते हैं और अखण्डता स्थापित हो जाती है।

एक छोटी कहानी-

एक दिन, एक पुजारी ईश्वर के समक्ष घुटनों के बल बैठ गया और जोर से रोने लगा, 'मैं पापी हूँ। हे ईश्वर! कृपया मुझ पर दया करो।' एक व्यक्ति जो शांतिपूर्वक प्रार्थना कर रहा था, यह देखकर प्रेरित हो गया और वह भी पुजारी के बगल में घुटनों के बल बैठ, प्रार्थना करने लगा। और एक अन्य व्यक्ति भी घुटने के बल बैठकर रोने लगा। ऐसा ही करने लगा। यह देखकर, पुजारी ने पहले व्यक्ति को कोहनी मारकर कहा, 'देखो कौन सोचता है कि वह पापी है!'

यदि आप गलतियां करते समय सजग रहें, तो आप कभी भी गलती नहीं करेंगे।

हमारी समस्त विनम्रता और नैतिकता कम या अधिक दूसरों के लिए और अपने आपके लिए बहाना ही है। हम दिखावाभाव करते हैं क्योंकि हम भीतर से ठोस अखण्ड नहीं हैं। हम स्वयं नहीं जानते कि हमारा कौन-सा व्यक्तित्व असली है और इसीलिए इस खेल द्वारा पकड़े जाते हैं। यदि हम अखण्ड हैं, तो हम अपने प्रत्येक कार्य में प्रामाणिक होंगे, और स्वत ही हम नैतिक हो जायेंगे।

सजग हो जाओ, सहज ही ठीक निर्णय होंगे

कृपया समझें, यदि आप गलतियां करते समय सजग रहें, तो आप कभी भी गलती नहीं करेंगे। जब आप सजग हैं, तब आप एक सशक्त व्यक्तित्व बन जाते हैं, और नैतिक भी बन जाते हैं। जब आप सजगता से भटक जाते हैं, तो आपके अनेक व्यक्तित्व होते हैं आप अनैतिक भी हो जाते हैं। नैतिकता का सम्बंध सामाजिक नियमों से नहीं अपितु, सजगता से है। सजगता ही सहज नैतिक होने का एक मात्र मार्ग है।

जब आप अखण्डता में बने रहेगें तब आप चेतना में केन्द्रित रहेगें।

सजगता के कारण ही आप स्वस्फूर्त उचित परिस्थिति में उचित कार्य कर पाते हैं। जबकि नैतिकता आपसे उचित परिस्थिति में भी गलत कार्य करा लेती है क्योंकि इसका कोई उचित आधार नहीं होता। यह आपका अपना आधार न होकर समाज द्वारा बनता है। इसीलिए, आप इससे जुड़ा महसूस नहीं करते। जब आप जुड़ा महसूस नहीं करते, तो आप आत्म विश्वास के साथ काम नहीं कर सकते। एक बार जब आप स्वयं को अखण्ड कर लेते हैं, तो आप सजगता पर केन्द्रित हो जाते हैं। यदि आप खण्ड-खण्ड हुए रहते हैं,तो आपमें कोई सजगता नहीं होती और मार्ग दर्शन के लिए आप नैतिकता पर निर्भर रहते हैं।

सामाजिक अंतःकरण बनाम सजगता

जब आप समाज के नियमों को अंतस्थ करना शुरू कर देते हैं, तो आप अपने अस्तित्व में गहन घाव का सृजन कर लेते हैं। आप अपनी अन्तर्निहित प्रज्ञा को नष्ट कर लेते हैं। मेरे अनुसार, प्रारंभ में बच्चों को कुछ नियम दिये जा सकते हैं जिससे कि वह सचेतना के मार्ग से विचलित न हों किन्तु शीघ्र ही उनको जीवन की और उन्हें अंतकरण की अपेक्षा चेतना द्वारा संचालित होने की आवश्यकता की समझ दी जानी चाहिये।

यदि आप चेतनता के साथ जीते हैं, तो आप स्वतः ही नैतिक जीवन जीते हैं। सचेतना के साथ रहने की आवश्यकता को समझना शुरू करने के लिए, बस अपनी नैतिकता को देखो। नैतिकता सिर्फ चमड़ी तक गहरी होती है जबकि सजगता अस्तित्व से आती है। आपकी सजगता आपके अंतःकरण से संघर्ष करने का प्रयास करती है। अंतःकरण सामाजिक है। सचेतना स्वाभाविक है। सजगता के स्थान पर अंतः करण कमजोर विकल्प है। लोग मुझसे पूछते हैं, 'गुरूजी, यह क्या? आप सम्पूर्ण सामाजिक ढांचे को नष्ट कर रहे हैं। फिर हम सब नैतिक रूप से कैसे रह सकते हैं?' मैं उन्हें बताता हूँ, 'सिर्फ बच्चों के लिए ही आपको बाध्यकारी नैतिकता की आवश्यकता होती है। उनके लिए आपको कहने की आवश्यकता होती है, 'चुप रहो, मैं आपको टॉफी दूंगा।' निस्संदेह, आज कल बच्चे यही उत्तर देते हैं, 'मैं खुश हूँ, मुझे आपकी टॉफी की आवश्यकता नहीं है। आपकी टॉफी की परवाह कौन करता है।' बच्चे के लिए आप कह सकते हैं कि आप उसे टॉफी देकर उस पर प्रतिबंध लगा देंगे। आप उन पर भय या लोभ पर आधारित नैतिकता को थोप सकते हैं। किन्तु आपके लिए यह समय विकास करने का है। अब आप बच्चे नहीं हो। जब मैं सचतेना कहता हूँ, तो मैं आपके अस्तित्व की प्रज्ञा ऊर्जा की बात करता हूँ।

नियम

नियमों को तोड़ने की स्वाभाविक प्रवृत्ति-

जब कभी भी कोई बाध्यकारी नियम होता है, आप सदा ही उसे तोड़ना चाहते हैं। उदाहरण के लिए, जब आप पुलिस वाले को नहीं देखते, तो निश्चय ही अपनी गाड़ी की गति तेज कर देते हैं और ट्रैफिक लाइट की परवाह नहीं करते।

एक छोटी कहानी -

एक पुलिस वाले ने मुख्य मार्ग पर तेज गति से जाती गाड़ी को रोक लिया। जब उससे चालक लाइसेंस मांग गया तो उसने उत्तर दिया, 'किन्तु श्रीमानजी, मैं तो बस अपनी कार और पिछली कार के बीच सुरक्षित दूरी बनाए रखने का प्रयास कर रहा था।'

जब आप नियमों की मनोवृत्ति को समझे बिना उनका अंधानुकरण करते हैं, तो ऐसा ही होता है। आप उन्हें तोड़ने के लिए बहाने बनाने की प्रतीक्षा करते हैं।

ईमानदारी से उत्तर दीजिए- यदि कोई नियम न होते, जो कुछ आपने किया उसे जांचने वाला कोई न होता, तो क्या आप वैसे ही व्यक्ति होते जैसे कि आप आज हैं। क्या आप चीजों को वैसे ही कर रहे होते जैसे कि आप कर रहे हैं? यदि आपका उत्तर न है, तो स्पष्टरूप से जान लीजिए कि नियम आपके नियमबद्ध अंतकरण से आ रहे हैं, न कि आपकी सचेतना से। आपने नियमों की श्रृंखला को अंतर्निहित नहीं किया है या फिर आप नियम से सहमत नहीं हैं। यही कारण है कि आप चीजों को अपने स्वाभाविक तौर पर नहीं कर रहे हैं।

'न' का रोमांच

आप देख सकते हैं, कि जब आप बच्चों को कोई काम न करने के लिए कहते हैं, तो वे उसी काम को करने के लिए लालयित रहते हैं। जब तक आप यह नहीं कहते कि यह काम करना है या नहीं करना है, तबतक वह उस काम की परवाह भी नहीं करते। किन्तु जिस पल आप उन्हें कुछ न करने के लिए कहते हो, तो आप उन्हें वही काम करते हुए देख सकते हो।

एक छोटी कहानी -

एक व्यक्ति कहता है, 'किसी काम को करने के मेरे पास तीन तरीके हैं।' उसके मित्र ने पूछा, 'वे तीन तरीके कौन-से हैं?'

उस व्यक्ति ने उत्तर दिया, 'पहला, उस काम को स्वयं करो। दूसरा, किसी दूसरे से यह काम करा लो। तीसरा, अपने बच्चों से कहो, कि यह काम मत करना। बस! यह काम हो जायेगा।'

वास्तव में, जो आप नहीं करने की सोच रहे हैं, उसे करने में एक रोमांच होता है। अधिकतर समय, यदि आपसे कुछ न, करने के लिए कहा जाता है, तो उस काम को करने की आपमें एक तत्काल इच्छा विकसित होती है। ऐसा करके आपको आनंद की अनुभूति होती है या संतुष्टि प्राप्त होती है। यही प्रत्येक मनुष्य की मूल प्रवृत्ति होती है।

एक छोटी कहानी-

एक बार एक दुकानदार अपनी बिक्री बढ़ाने के लिए कठिन प्रयास कर रहा था। उसने बहुत से विकल्पों का इस्तेमाल किया - छूट देना, विज्ञापन कराना, बेहतर ग्राहक सेवा। किन्तु कुछ भी कारगर नहीं था। फिर एक दिन, उसने अपनी दुकान पर एक काला पर्दा टांग दिया और उसमें एक छोटा-सा सुराख कर दिया। सुराख के नीचे उसने एक बोर्ड लगा दिया जिस पर लिखा था, 'झांकना मना है।' उस दिन से उसने देखा कि उसकी दुकान पर भीड़ लग रही है। हर कोई उस सुराख के पीछे क्या है, इसे जानने के लिए उत्सुक था। उसकी दुकान की बिक्री स्वतः ही बढ़ गयी क्योंकि लोग अब उसकी दुकान पर विभिन्न प्रकार का पंसारी का सामान देख सकते थे।

जब आपसे कुछ न करने के लिए कहा जाता है, तो मनुष्य की मूल प्रवृत्ति उसी काम को करने की होती है।

किशोरावस्था में जब आप अपने माता-पिता को किसी

वास्तव में, जो आप नहीं करने की सोच रहे हैं, उसे करने में एक रोमांच होता है।

काम के लिए 'न' कर देते हैं, तो आपको ऐसा एहसास होता है कि आपने सिद्ध कर दिया है कि आप स्वतंत्र हैं। जब आप 'न' कहते हैं, तो आपको अनुभूति होती है कि आपने सिद्ध कर दिया है कि आप कुछ विशेष हैं, कुछ अलग हैं। जबतक आप 'हाँ' कहते हैं, तबतक आपको यही अनुभूति होती है कि आप बच्चे हैं। जब आप 'न' कहना शुरू कर देते हैं, तो आपको यह अनुभूति होती है कि आप वयस्क हो गए हैं।

आपको महसूस होता है कि अपने पिता को 'न' कहकर आप बड़े हो गए हैं, अब तक आप बच्चे थे। यह सिद्ध करने के लिए कि अब आप बड़े हो गए हैं आप अपने पिता को 'न' कहते हैं। यही मूल मनोविज्ञान है। जब आप 'न' कहते हैं,तो आपको लगता है कि आप कुछ हैं, लेकिन इससे पहले आपको लगता था कि आप कुछ नहीं हैं। इसीलिए कृपया, स्पष्टरूप से जान लीजिए कि जो कुछ आप कहते हैं, आपका बड़ा होता पुत्र उस पर 'न' कहने जा रहा है, क्योंकि वह भी कुछ होना चाहता है।

मृत नियम बनाम सजीव प्रज्ञा

समय बीत जाने पर, अनेक नियम जिनका पहले कभी अर्थ था बाद में बिना अर्थ वाले कोरे नियम रह जाते हैं।

भारत में, बिजली के अविष्कार से पूर्व, दर्जी सुई की मदद से हाथ से कपड़े सिलते थे और वह भी लालटेन की धीमी रोशनी में। इसीलिए दिन छिपने के बाद कपड़ों को नहीं सिला जाता था क्योंकि मोमबत्ती या लालटेन आंखों पर असर डालती थी। इसीलिए सारा कार्य दिन के दौरान ही होता था।

किन्तु आज भी भारत में, घर के वृद्ध लोग कहते हैं, 'संध्या होने के बाद कपड़े सिलना अच्छा नहीं होता!' रात में कपड़े न सिलने का औचित्य आज समाप्त हो चुका है। किन्तु यह उनके लिए संस्कार बन चुका है, जबकि इसका इसके वास्तविक उद्देश्य से कोई लेना-देना नहीं है।

एक छोटी कहानी -

एक बार एक पैराशूट से कूदने वाले व्यक्ति का टीवी पर इंटरव्यू आ रहा था। इंटरव्युकर्त्ता ने कहा, 'आपका जीवन वाकई बहुत रोमांचक है।

पैराशूटधारी ने कहा, 'हां, इसमें

डरावने पल हैं।'

इंटरव्युकर्त्ता ने कहा, 'आपके जीवन का सर्वाधिक चिंतित करने वाला अनुभव कौन-सा रहा हैं?'

पैराशूटधारी ने उत्तर दिया, 'जब मैं किसी घर के बगीचे में उतर रहा था, तो मैंने साईन पर पढ़ा, 'घास से दूर रहें।'

जब आपके पास उचित प्रज्ञा या समझ नहीं होती हैं, तो घटनाएं आपके जीवन में मृत नियम बन जाती हैं।

जब आपके पास समझ होती है, तो कोई भी उचित नियम एक सुखद जीवन जीने के लिए मित्रवत तकनीक बन जाता है। नियम व कर्मकाण्ड वास्तव में आपके ज्ञान-प्राप्ति की तकनीकें हैं। जब मैं ज्ञान-प्राप्ति की बात करता हूँ, तो इसका अर्थ है सुस्पष्टता सहित एक आनंदमय जीवन। निस्संदेह, जब आप ऐसा गहन जीवन जीते हैं, तो यह आपको ज्ञान प्राप्ति की परम अवस्था तक ले जाता है।

एक छोटी कहानी -

एक रेलवे अधिकारी ने रेलगाड़ी में एक हत्या की रिपोर्ट की, 'हत्यारे ने डिब्बे में घुसकर मृतक पर चाकू से कई बार प्रहार किया। फिर उस पिछले दरवाजे से रेल की पटरी पर कूदकर उसने रेलगाड़ी को छोड़ा और इस प्रकार उसने रेल नियमों का उल्लंघन किया।'

जब आपको उचित समझ नहीं होती, तो आप सारी चीज गंवा देते हैं, और मूर्खतापूर्ण ढंग से कार्य करते हैं। जब आपको उचित समझ आ जाती है, तो आप जान जाते हैं कि कोई भी नियम आपके और आपके आस-पास के लोगों के लिए एक सुखद और आनंदमय जीवन जीने के लिए बना है।

जब नियम को भाव मालूम हो जाते हैं, तो फिर उसके साथ काम करने में कोई अड़चन पैदा नहीं होती। तालमेल बैठाकर आपके कार्य में रस होगा और इसके प्रति आनन्दपूर्ण प्रतिबद्धता होगी। परन्तु यदि नियम के भावों में चूक होती है तो आप सब कुछ गंवा देते हैं। जीवन नीरस और प्राणविहीन हो जाता है।

उदाहरण के लिए ध्यान को ही लीजिए। ध्यान बाहरी दुनिया के शोरगुल और परिस्थितियों से बिना प्रभावित हुए भीतरी प्रवेश करने के लिए किया जाता है। मैंने देखा है कि कुछ लोग अपनी ध्यान तकनीक आरम्भ करने से पहले, बाहरी शोरगुल और परिस्थितियों को नियंत्रित करने का प्रयास करते हैं। वे लोगों के पास जाकर शांत हो जाने के लिए कहते हैं। वे कहते हैं कि हमें ध्यान करना है इसीलिए आप लोग शांत हो जाइए।

सभी नियमों और कानूनों की उत्पत्ति एक मधुर जीवन जीने के लिए की गयी थी। इस समझ के साथ कि मैं आपको नहीं मारूंगा और आप मुझे नहीं मारोगे। और हम दोनों ही एक सुखद जीवन जीयेंगे। इसी मूलभूत आवश्यकता के लिए उन्हें बनाया गया था। हालांकि, समय बीत जाने के बाद, वे केवल नियम रह जाते हैं।

सभी नियमों और कानूनों की उत्पत्ति एक सुखद और सामंजस्यपूर्ण जीवन जीने के लिए की जाती है किन्तु जिस पल आप बिना समझ के इन नियमों को अंतस्थ करना शुरू कर देते हैं, तो उसी पल आप अपराध-बोध का सृजन करते हैं। जब तक आप एक समझ के साथ नियमों का पालन करते हैं, तब तक आप खुश रहते हैं। किन्तु जब आप नियम के भाव की अपेक्षा शब्दों का अनुसरण शुरू कर देते हैं, उसी क्षण आप अपराध-बोध का सृजन शुरू कर देते हैं

जब आप नियमों से बचना चाहते हैं, तो आप क्या करते हैं? आप सिर्फ नियम के शब्दों को पकड़ लेते हैं, और उनके पीछे के भावों को छोड़ देते हैं। तब आप वैधानिक तौर पर शब्दों के साथ कार्य करते हैं और नियम से बच जाते हैं। जब आप शब्दों को पकड़ लेते हैं, तो आप नौकरशाह बन जाते हैं और भावों को गंवा देते हैं।जब आप नियमों के भावों को पकडते हैं, तभी आप बिना अपराध-बोध के एक बुद्धिमान व्यक्ति बनते हैं।

उपयोगी अपराध-बोध

एक विशेष अपराध-बोध होता है जो आपके लिए उपयोगी होता है। यह ऐसा अपराध-बोध होता है जिसका यदि आप अनुसरण करें तो आप जीवन में काफी आगे बढ़ सकते हैं। यह इस तरह है- जब आप देखते हैं कि आपके पास कुछ करने की क्षमता है, और जब आपको यह अनुभूति होती है कि आपके पास इतनी क्षमता है किन्तु आप उसका पूर्णरूप से उपयोग नहीं कर पा रहे हैं, तो यदि आप बुद्धिमान है, तो आपको अपराध-बोध होगा। यह अपराध-बोध आपको अधिक तेजी से काम करने के लिए प्रेरित करता है जिससे कि आपकी समस्त क्षमता का उपयोग हो सके।

कभी-कभी हम अपने आस-पास ऐसी परिस्थितियां देखते जिनके विषय में हमारा मन कहता है कि यह स्थितियां आसानी से सुलझायी जा सकती हैं किन्तु या तो आलस के कारण या फिर संघर्ष या विवाद के भय से या फिर जिम्मेवारी लेने के भय से हम चुप बैठे रहते हैं और देखते रहते हैं। इस तरह की स्थिति हमारे भीतर गहन अपराध-बोध का कारण बन सकती है। यह अपराध-बोध काफी महत्वपूर्ण है। यदि हम वास्तव में जो चाहते हैं उसे करके स्थिति को सुधार लेते हैं, तो अपराध-बोध विलुप्त हो जायेगा और हम भी काफी आगे बढ़ जायेंगे। इस प्रकार के अपराध-बोध में योग्यता होती है कि वह आपको जो किया जाना है उसके लिए प्रेरित करता है। इसके स्वभाव के कारण, आप इस अपराध-बोध को

लम्बे समय तक छिपा कर नहीं रख पाते। आपको इससे सफलतापूर्वक निपटना है। और इससे निपटने का एकमात्र मार्ग है करने योग्य कार्यों को करना।

एक बार जब आप ऐसा कर लेते हैं, तो अपराध-बोध भी गायब हो जाता है। जितने समय तक आप बिना कोई कदम उठाए इस अपराध-बोध को छिपाए रहते हैं, उतने समय तक ही आप इससे पीड़ित रहते हैं। इस अपराध-बोध का यही एक साधारण तर्क है।

इस अपराध-बोध के घटित होने का एक अन्य संकेत यह है कि कुछ निश्चित परिस्थितियों में आपका अहम प्रकट हो रहा है और आप इस पर नियंत्रण नहीं कर पा रहे हैं। आपको अपने अहम की अनुभूति हो रही है, किन्तु आप इस पर नियंत्रण करने में असमर्थ हैं। तब आपको इस अपराध-बोध का सामना करना होता है। यह अपराध-बोध भी उपयोगी है क्योंकि यह आपके अपने अहम के प्रति गहन सजगता का चिन्ह है। यह अपराध-बोध भी आपको अपने अहम का बहिष्कार करके सुचारू ढंग से अपने कार्य को करने की प्रेरणा प्रदान करता है।

अपराध-बोध शारीरिक बीमारी का कारण बन सकता है

अपराध-बोध निश्चित तौर पर प्रज्ञा के लिए घातक है। मेरे अनुसार, अपराध-बोध प्रज्ञा को मार डालता है। यह कभी भी आपको आपके जीवन में आगे नहीं बढ़ने देता।

एक बार मेरे भक्तों में से एक को रीढ़ की हड्डी में ट्यूमर हो गया। बीस वर्षों से वह ट्यूमर से पीड़ित रही। वह मेरे पास आकर शिकायत करने लगी, 'कृपया मेरी मदद करो, मेरा उपचार करो। मैं कितने वर्षों से इस ट्यूमर से पीड़ित हूँ। सर्जरी कराने के उपरांत यह फिर से हो गया।'

मैंने समस्या की मूल वजह का पता लगाने के लिए उससे धीमे से बात करनी शुरू की। मैंने उससे कुछ प्रश्न पूछे। और अंत में वह रो पड़ी। मैंने उससे पूछा, 'क्या तुम्हें अपनी यौन ऊर्जा से संबंधित कोई अपराध-बोध है?' उसने विस्तारपूर्वक धीमे स्वर में बताया।

उसने कहा कि जब वह छोटी थी तो उसके साथ शारीरिक तौर से अशोभनीय व्यवहार किया गया था। उसके एक निकट के रिश्तेदार ने वर्षों तक उसका शारीरिक शोषण किया। यह अपराध-बोध उसके साथ रह गया। उसने कहा, 'मैं अपने शरीर के उस अंग से घृणा करने लगी। मैं यह अनुभूति करने लगी कि वह अंग मेरे शरीर में विद्यमान नहीं होना चाहिए। मैंने यह महसूस किया कि शरीर का वो अंग मेरा नहीं है। उस व्यक्ति के प्रति मेरी घृणा मेरे स्वयं के शरीर की घृणा बन गई।'

उसकी घृणा अत्यंत गहन थी। मैं निरंतर उससे बात करता रहा। धीरे-धीरे उसने और भी काफी कुछ बतलाया। जब उसने अपने उस अपराध-बोध को बाहर निकाला तो वह अपराध-बोध से मुक्त हो गई। उसका मनोवैज्ञानिक तरीके से उपचार हो गया।

उस स्थान पर ध्यान करने के लिए मैंने उसे एक छोटी सी ध्यान तकनीक बतलायी। मैंने उससे कहा, 'उस व्यक्ति के प्रति अपने क्रोध को अभिव्यक्त करो। चिल्लाओ, रोओ, आंसू बहाओ, मारो। दरवाजे बंद कर लो, एक तकिया लो, कल्पना करो कि यह तकिया ही वह व्यक्ति है और इस पर अपना क्रोध दिखलाओ। और उसके बाद शांत होकर बैठ जाओ और यह अनुभव करो कि शरीर का वह अंग भी तुम्हारा ही है। शरीर के उस अंग के प्रति प्रेम दर्शाओ।'

आप आश्चर्यचकित होंगे कि केवल दस दिनों में उसका ट्यूमर विलुप्त हो गया। उसके फिर लक्षण नहीं दिखलाई पड़े।

हमारी अधिकतर व्याधियां मनोवैज्ञानिक बाधाओं के कारण होती हैं जहां अपराध-बोध महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है।

अधिकतर समय, हमारा ऊर्जा प्रवाह अपराध-बोध के कारण अवरोधित हो जाता है। अगर आप गहनता से

देखें, कि आप आगे बढ़ने में समर्थ नहीं होते हैं, आप निर्णय लेने में समर्थ नहीं होते हैं, जब आपको भय लगता है, तो इसके पीछे आपका कोई न कोई अपराध-बोध छिपकर बैठा होता है।

स्वीकृति - एक सुंदर पर्याय

स्वीकृति एक सुंदर पर्याय है जो आपको अतीत और भविष्य की बीच की खींच-तान से मुक्ति दिलाता है। स्वीकृति के साथ आप सीधे वर्तमान के साथ जुड़ जाते हैं। पहली चीज आपको बाहरी संसार की समस्त घटनाओं और भीतरी संसार की समस्त घटनाओं को स्वीकार करना है। बाहरी और भीतरी संसार के साथ आपकी जो भी समस्याएं हैं, आपको उन्हें पूर्णतया के साथ स्वीकार करना है। उन सभी समस्याओं के सूची बनाओ और पूर्णता के साथ उन्हें स्वीकार करो।

समस्त अपराध-बोध, गलतियों और असफलताओं को स्वीकार करो। यदि आप स्वीकार नहीं कर पा रहे हैं, तो इस बात को भी स्वीकार करो कि आप स्वीकार नहीं कर सकते। तब आप तनावमुक्त हो जायेंगे, और अपराध-बोध आपके मन से निकल जायेगा।

केवल इस छोटे से प्रयोग को करो-

पूर्ण स्वीकृति के साथ तीन दिन तक तनावमुक्त रहो। यदि आप बिना भीतरी और बाहरी खींचतान के तीन दिन तक तनावमुक्त रह पाते हैं, तो क्या आपका धन चला जायेगा? निश्चिततौर पर नहीं! इसीलिए कोई परेशानी नहीं है। तीन दिन में आप अपना कुछ भी तो नहीं खोयेंगे। तो फिर आप कोशिश करके क्यों नहीं देखते? केवल तीन दिन के लिए, निष्ठापूर्वक, पूर्णतया के साथ, सौ प्रतिशत रूप से अपने जीवन के हर चीज को स्वीकार करो। यथावत स्वीकार कर लें।

अगर आप सौ प्रतिशत तक स्वीकार करने में समर्थ नहीं हैं, तो आप इस बात को स्वीकार करो कि आप सौ प्रतिशत तक स्वीकार करने में समर्थ नहीं हैं। यहां तक कि यह स्वीकृति, 'मैं स्वयं को भीतरी और बाहरी संसार में स्वीकार करने में समर्थ नहीं हूँ' ही आपको अतीत और भविष्य के मध्य की खींचतान से मुक्त कर देगी। जिस पल आप यह समझ लेते हैं, 'मैं इच्छाओं और भय की खींचतान से मुक्त होने में समर्थ नहीं हूँ, मैं अपनी वास्तविकता को स्वीकार करने में असमर्थ हूँ।' ठीक इसी समझ से आपका काम हो जायेगा।

यदि आप तीन दिन, बाहरी और भीतरी संसार से तनावमुक्त होकर वर्तमान पल में पहुंच सकते हैं,तो आपको एक झलक दिखलाई पड़ेगी - जीवन क्या है? वर्तमान पल में रहने का क्या अर्थ है? यदि आपके साथ ऐसा होता है तो आप ऐसे परम आनंद का अनुभव करेंगे ऐसी रिक्तता का अनुभव करेंगे जिसका आपने कभी भी अनुभव नहीं किया होगा।

आप अपने पिछले तीस वर्ष के दर्शन पर जी रहे होंगे। केवल तीन दिन के लिए बाहरी दुनिया में किसी को बदलने की कोशिश मत करो।

आप देखेंगे कि जब आप इतनी महान तकनीक के साथ प्रयोग करते हैं तो इससे आपके भीतर एक चमत्कार होता है। आपके भीतर परिवर्तन शुरू हो जाता है। यदि आप निश्चल बनने में समर्थ नहीं हैं, तो स्वीकार करें कि आप ऐसा नहीं कर सकते। केवल यही निष्ठा पर्याप्त है। आप अपने भीतर एक भिन्न रिक्त स्थल देखना प्रारंभ करेंगे।

ध्यान तकनीक

मस्तिष्क से हृदय तक

नीचे बैठ जाएं और अपनी आंखें बंद कर लें। कुछ मिनटों के लिए धीमी और गहरी सांस लें। इसके साथ ही, यह विचार करें कि आपका सिर आपके हृदय, आपकी छाती पर दबाव डाल रहा है। अब पूर्णतया सिर विहीन हो जाएं। अब आपका सिर नहीं है। आप सिर विहीन हैं। यह अनुभव करो कि आप हृदय से सांस ले रहे हो। अनुभव करो कि आप हृदय से देख रहे हो। यह अनुभव

करो कि आप अपनी हृदय से सूंघ रहे हो। स्पष्ट रूप से यह अनुभव करो कि आप हृदय से सांस ले रहे हो। हृदय से सुनो, हृदय से देखो, और हृदय से महसूस करो।

खड़े हो जाओ। हृदय से सचेतना प्राप्त करो और अपनी गतिविधियों को जितना संभव हो उतना धीमी गति से करो। घूमो मत। सिर्फ अपने शरीर को चारों और धीरे-धीरे घुमाओ। याद रखो आप हृदय से गति कर रहे हो। आपका केन्द्र हृदय है, न कि सिर। सिर को भूल जाओ। हृदय से गति करो। यही याद रखो कि आप सिर विहीन हैं।

एक स्थान पर खड़े हो जाओ। अब, धीरे-धीरे गति बढ़ा दो, बहुत ही धीरे-धीरे। याद रखो हृदय से गति करनी है, न कि सिर से। अपने सिर को भूल जाओ। आप सिर विहीन होकर आगे बढ़ रहे हैं।

(कुछ मिनट बाद)

जहां हो वहां बैठ जाओ। बस बिना सिर के। अपने हृदय के साथ बैठ जाओ। तनावमुक्त हो जाओ।

(कुछ मिनट बाद)

धीरे-धीरे, बहुत धीरे-धीरे अपनी आंखें खोल लें।

●●●

आप सर्वश्रेष्ठ हैं, फिर चिंता क्यों ?

तुलना एवं ईर्ष्या

भय, इच्छा एवं अपराध बोध के मनोभाव व्यक्तिनिष्ठ होते हैं। मेरे कहने का तात्पर्य यह है कि इन मनोभावों के सृजन के लिए आपको किसी अन्य व्यक्ति या पदार्थ की आवश्यकता नहीं होती। कल्पना कीजिए कि आप, किसी ध्वनिनिरोधी कक्ष में बैठे हैं, आपकी आंखें बंद हैं, आप कुछ छू नहीं सकते, किसी चीज का स्वाद नहीं ले सकते हैं और किसी चीज को सूंघ भी नहीं सकते हैं। फिर भी आपको भय अथवा इच्छाओं के भावों की अनुभूति हो सकती है। किन्तु किसी व्यक्ति से अपनी तुलना करने और उससे ईर्ष्या करने के लिए, आपको उस व्यक्ति की उपस्थिति की आवश्यकता होती है। इस प्रकार, ईर्ष्या एक वस्तुनिष्ठ मनोभाव है। इसे सक्रिय होने के लिए किसी व्यक्ति या वस्तु की आवश्यकता होती है।

एक छोटी कहानी -

एक शाम एक व्यक्ति अपनी पत्नी के साथ बगीचे में बेंच पर बैठा था। उन लोगों पर ध्यान दिए बगैर एक युवक और उसकी प्रेमिका उनके करीब आकर बैठ गए। वह युवक अपनी प्रेमिका से अत्यंत प्रेममय तरीके से बात करने लगा।

यह सुनकर, पत्नी ने अपने पति के कान में फुसफुसाया, 'मुझे लगता है कि वह उसे प्रस्ताव देने वाला है। आप खांसकर या कुछ और ऐसा कर उसे सावधान कर दो।'

पति ने उत्तर दिया, 'मैं उसे सतर्क क्यों करूं? मुझे किसी ने सतर्क किया था,क्या?'

ईर्ष्या तुलना करने से शुरू होती है। हम सदा ही दूसरों से विभिन्न क्षेत्रों में तुलना करते हैं- रूप-रंग, धन, ज्ञान, नाम व यश आदि में। जब हम दूसरों से अपनी तुलना करते हैं, तो हमें यह अनुभूति होती है कि दूसरों के पास हमसे कुछ ज्यादा है, और हम ईर्ष्या में जकड़ जाते हैं।

तुलना बीज है और ईर्ष्या फल है!

तुलना क्यों?

हम दूसरों से अपनी तुलना क्यों करते हैं?

पहली बात, हम अपनी तुलना इसीलिए करते हैं क्योंकि हमने कभी अपने आपको समझा ही नहीं है। हम इस बात से अवगत ही नहीं हैं कि हम कौन हैं और हमारे पास क्या है।

दूसरी बात जन्म से ही समाज हमारे साथ ऐसी परिस्थितियां बना देता है कि हम दूसरों के आधार पर अपना मूल्यांकन करते हैं। बचपन से ही तुलना शुरू हो जाती है। विद्यालय में, ग्रेडिंग व्यवस्था एक बालक में दूसरों के साथ तुलना और प्रतिस्पर्धा करने को प्रेरित

किसी चीज का अस्तित्व नहीं है। सिवाय संबंधों में

करती है। एक बालक की गुणवत्ता मापने के लिए निर्धारित मानक बना दिए जाते हैं जैसे -गणितज्ञीय क्षमता, वैज्ञानिक अभिरूचि, कला संबंधी कौशल, खेल-कूद योग्यता, संगीत प्रतिभा और इसी प्रकार। किन्तु हम यह नहीं जानते कि जब हम निर्धारित मानक का उपयोग कर गुणवत्ता को मापते हैं, तो यह और कुछ नहीं, सिवाय पैमाने के रूप में तुलना का उपयोग है, बालक को मापने का।

विद्यालयों में जो हम पुरस्कार व्यवस्था का उपयोग करते हैं, उससे हम शाब्दिक तौर पर सभी बच्चों को दण्डित करते हैं।

दूसरों को देखकर और उनसे अपनी तुलना कर बालक अपने को जांचने और जानने का प्रयास करता है। वह क्या है इस आधार पर उसके पास कोई समझ नहीं है। वह केवल दूसरों के आधार पर स्वयं को जानता है।

एक छोटी कहानी-

एक बार एक व्यक्ति अदालत में सड़क दुर्घटना की गवाही दे रहा था। अचानक, उस व्यक्ति ने ध्यान दिया कि जब वह बोल रहा था, तो एक कोर्ट रिपोर्टर उसे लिखता जा रहा था। वह व्यक्ति जितना ही तेज बोलता जाता, रिपोर्टर भी उतनी ही तेजी से लिखता जाता।

अचानक, उस व्यक्ति ने कोर्ट रिपोर्टर से कहा, 'कृपया इतनी तेजी से मत लिखो। मैं आपके साथ अपनी चाल नहीं बना पा रहा हूँ।'

प्रत्येक निर्णय जो आप अपने लिए लेते हैं, वह सदा दूसरों की तुलना पर आधारित होते हैं। किन्तु दूसरे का विचार आपके अन्तर्मन में प्रवेश क्यों करता है? ऐसा इसीलिए है क्योंकि आपने कभी यह जानने की कोशिश ही नहीं की कि आप कौन हैं। अपने भीतर निहित आनंद और आश्यर्चजनक क्षमता को आपने अनुभव ही नहीं किया है। आपको अपूर्णता की अनुभूति होती है। क्योंकि जैसे आप हैं, वैसे आपने अपने को अभिव्यक्त करने की कोशिश ही नहीं की। इसीलिए आपके भीतर का खालीपन और पूर्णता का अभाव आपको दूसरों से निकृष्ट बनाता है।

तुलना की व्यर्थता

बुद्ध कहते हैं, ''किसी चीज का अस्तित्व नहीं सिवाय संबंधों में''।

कल्पना कीजिए कि नये उपग्रह पर आप अकेले व्यक्ति हैं तो किससे आप अपनी तुलना करते? क्या आप अपने आपको लंबा, छोटा, सुंदर, कुरूप, धनी, निर्धन, बुद्धिमान या मूर्ख कह पायेंगे ? नहीं! जब तुलना करने के लिए कोई नहीं होता, तो हम वैसे ही होते हैं, जैसे कि हम हैं।

समझो, अभी भी, आपको किसी से मापने के लिए कोई पैमाना नहीं है। प्रत्येक व्यक्ति अनूठा है।

क्या आप किसी शेर या घोड़े से तुलना कर सकते हैं? क्या कभी हम अपनी तुलना किसी पुष्प, पक्षी या पर्वत से कर सकते हैं? फिर हम किसी अन्य व्यक्ति से अपनी तुलना क्यों करते हैं?

एक सुंदर जेन कहानी-

एक बार एक राजा अपने पड़ोसी राजाओं से अधिक शक्तिशाली होने की तकनीक जानने के लिए एक गुरू के पास गया। वह गुरू के सामने बैठ गया और अपने आने का प्रयोजन बताने लगा।

गुरू ने राजा को धैर्यपूर्वक सुना। तब गुरू ने राजा को शाही बगीचे में जाने के लिए कहा। शाही बगीचे में एक गुलाब का पौधा और सदाबहार का पौधा एक-दूसरे के समीप में उगे हुए थे। गुरू ने राजा से कहा, 'वे तुम्हारे शिक्षक हैं। जो कुछ तुम्हें सीखने की आवश्यकता है, वे तुम्हें सिखा देंगे।'

राजा बगीचे में गया। उसने दो पौधे देखे किन्तु वह समझ नहीं पाया कि उनसे क्या सीखे। वह वापिस गुरू के पास गया और पूछा, 'गुरू जी आपके कहने का क्या तात्पर्य है?' मैं यह जानने में समर्थ नहीं हूँ कि इन पौधों से मैं क्या और कैसे सीखूं?' गुरू उस राजा को उन पौधो के पास ले गए और समझाया, 'यह सदाबहार का पौधा वर्षों से गुलाब के पौधे के पास उगा हुआ है। कभी भी उसने गुलाब का पौधा बनने की इच्छा व्यक्त नहीं की। उसी प्रकार गुलाब के पौधे ने भी सदाबहार का पौधा होने की कभी अभिलाषा नहीं की। यदि मनुष्य सदाबहार का पौधा होता, तो वह अपनी तुलना गुलाब से करने लगता और गुलाब के पौधे को लोगों से मिलने वाले आकर्षण से ईर्ष्या करने लगता। यदि मनुष्य गुलाब का पौधा होता, तो उसे सदाबहार के पौधे से ईर्ष्या होने लगती कि प्रतिदिन लोगों द्वारा उखाड़ फैंकने के बावजूद वह कितनी नम्रता से खड़ा रहता है!'

दोनों ही पौधे उन्नति करते हैं क्योंकि वे अपनी ऊर्जा का उपयोग अपने विकास में लगाते हैं। वे कभी भी एक-दूसरे से तुलना करने में अपनी ऊर्जा को नष्ट नहीं करते।

जिस पल, आप तुलना करना बंद कर देते हैं, समस्त ईर्ष्या विलुप्त हो जाती है। आप संतोष की अनुभूति करना शुरू कर देते हैं, और ईश्वर के प्रति कृतज्ञता जाहिर करते हैं कि उसने आपको अनूठा बनाने के लिए कितना कुछ दिया है।

किन्तु यदि आप दूसरों से तुलना करते हैं, तो आपको पीड़ा सहनी पड़ती है। आप लगातार बाहर दूसरे लोगों से या अपने भीतर ही संघर्ष करते रहते हैं। यदि कोई हंसता है, तो आपको लगता है कि वह आप पर हंस रहा है। यदि कोई व्यक्ति किसी अन्य व्यक्ति से दोस्ताना व्यवहार करता है, तो आपको अकेलापन महसूस होने लगता है और आप उस व्यक्ति से ईर्ष्या करने लगते हैं। दरअसल, आप किसी दूसरे से आहत होने की प्रतीक्षा करने लगते हैं। जिस ईर्ष्या को आप अपने भीतर आमंत्रित करते हैं, वह एक नए घाव की भांति होती है। आपको आहत न किए जाने के इरादे से भी किया गया कोई कार्य आपके घाव को छू जाता है, और आप आहत हो जाते हैं। इसीलिए जब, कभी भी आप आहत हों, यह जान लें कि भीतर कोई घाव है।

इसीलिए जब, कभी भी आप आहत हों, यह जान लें कि भीतर कोई घाव है।

दूसरों लोगों पर आहत करने का आरोप न लगाएं। उस घाव को भरने की आवश्यकता है और ईर्ष्या को खत्म करना ही होगा। फिर आपको कोई आहत नहीं कर पायेगा। सुस्पष्ट रूप से जान लीजिए कि आपकी मौन स्वीकृति के बिना कोई भी आपको आहत नहीं कर सकता।

आप एक-दूसरे से अपनी तुलना करते हैं क्योंकि आपको लगता है कि आपमें कहीं कमी है। ईमानदारी से, आपको अपनी वास्तविक, अनूठी क्षमता का अंदाजा नहीं है। यदि आप ऐसा कर सकें, तो आप बाहर देखने में एक सेकेण्ड भी व्यर्थ नहीं करेंगे कि कैसे सृजनात्मक और परिपूर्णता का जीवन जीएं। समस्त विश्वास, प्रज्ञा और जीवंत एवं उत्साहपूर्ण ऊर्जा जिसकी आपको आवश्यकता है, वे पहले से आपके भीतर निहित है। आपके पास संभावना है इस धरती पर ईश्वर की भांति रहने के लिये। उन सीमित बातों पर विश्वास ना करो जिन पर विश्वास करने के लिये बना दिया गया है। उसे देखो। अपने लिए प्रयोग करो, अनुसंधान करो और सत्य की खोज करो। फिर आप बिना प्रयास किए ही इन गुणवत्ताओं को विकरित कर पाओगे।

सीढ़ी के ऊपर और नीचे

कल्पना करो कि एक बहुत बड़ी सीढ़ी है और इस संसार के प्रत्येक व्यक्ति को सफलता के किसी क्षेत्र जैसे- सौन्दर्य या ज्ञान के लिए इस सीढ़ी के ऊपर चढ़ना है। आप संभवतः अपने आपको इस सीढ़ी के मध्य में पायेंगे। अनेक लोग आपसे ऊपर होंगे और अनेक लोग आपसे नीचे। ऊपर वाले लोगों को देखकर आपको ईर्ष्या की

हम सब करने, एकत्रित करने और होने, इन तीनों धुरियों के इर्दगिर्द रहते हैं

अनुभूति होगी, इसीलिए लगातार सीढ़ी पर ऊपर चढ़कर आप उनसे बेहतर होने का प्रयास करेंगे।

अब, जीवन के किसी पड़ाव पर आप कभी न खत्म होने वाले इस खेल की व्यर्थता को समझेंगे। तब आप इस सीढ़ी से कूदना चाहेंगे। आप नीचे देखते हैं। अब आपको क्या दिखलाई देता है? अनेक लोग आपके नीचे हैं। अचानक, अनेक सारे लोगों को अपने नीचे पाकर आप खुश होने लगते हैं और आपको इस आशा की अनुभूति होती है कि आप इतने निकृष्ट नहीं हैं जितना कि आपने तब समझा था जब आपने अपने ऊपर के लोगों को देखा था।

यहीं से संघर्ष शुरू होता है। जब आप ऊपर देखते हैं, आपको दुख की अनुभूति होती है, किन्तु जब आप नीचे देखते हैं, तो आप खुश हो जाते हैं। यद्यपि, अब आपको सीढ़ी पर ऊपर चढ़ने में अपने जीवन को व्यतीत करने में व्यर्थता का एहसास होने लगता है, फिर भी आप नीचे नहीं कूद पाते, क्योंकि यदि आप सीढ़ी से नीचे कूद जायेंगे, तो आप अकेले रह जायेंगे। कोई भी आपके ऊपर या नीचे नहीं होगा।

करना, एकत्रित करना और होना -

हम सब करने, एकत्रित करने और होने, इन तीनों धूरियों के इर्द गिर्द रहते हैं। हमारे दुखों का मूल कारण यही है कि हम अपने होने का आनंद लिये बगैर मात्र एकत्रित करने के लिये कार्य करते हैं। मात्र करने से आप कभी भी पूरा संग्रह नहीं कर सकते है। हर बार आप कठिन परिश्रम करके, अपनी किसी इच्छा को परिपूर्ण कर लेते हो, किन्तु अचानक एक नयी इच्छा उत्पन्न हो जाती है। तुम्हारे पास इतना समय नहीं होता है कि इस इच्छा का आनंद ले कर इससे संतुष्ट हो सके।

प्रबृद्ध, गुरू रमण महर्षि बड़ी ही सुंदरता से कहते हैं,मन ऐसा है कि एक राई के बीज को, जब तक कि वह पा नहीं लेता है एक विशाल पर्वत की भांति देखता है और जैसे ही उसे प्राप्त कर लेता है तब उसे एक पहाड़ भी राई की दाने जैसा क्षूद्र दिखाई पडता है। जैसे ही एक इच्छा परिपूर्ण होती है, तुरंत ही दूसरी आपको खींचने लगती है। आपके पास उस इच्छा का आनंद लेने और संतुष्ट होने का समय ही नहीं होता। आप सोचते हैं, 'मुझे बस! यह चीज और मिल जाए, फिर मैं ,जो मेरे पास है उसका आराम से आनंद ले सकूंगा।' स्पष्टरूप से जान लीजिए कि आपका मन कभी भी ऐसा नहीं होने देगा।

जीवन को वास्तविक तौर से जीने और इसका आनंद लेने का एक मात्र मार्ग यह है कि प्रत्येक कार्य को करते हुये ही आनंद लें। फिर स्वतः ही आपका करना, संग्रह होना और आपका स्वयं का होना, एकजुट होकर घटित होगा।

आप अनूठे हैं

प्रकृति के पास हम सभी के विकास का विशिष्ट तरीका है।

चीन के एक बांस के वृक्ष का ही उदाहरण लीजिए। जब यह अंकुरित होता है, तो प्रारम्भ के चार वर्ष यह अधिक विकास नहीं दिखाता। फिर पांचवें वर्ष के छह सप्ताह में ही बांस नब्बे फुट तक बढ़ जाता है। ऐसा नहीं है कि पिछले चार वर्षों में यह विकास नहीं कर रहा था। यद्यपि, विकास दिखलाई नहीं पड़ता था। जड़ें मजबूती प्राप्त कर रही थीं जिससे कि पौधे को विकास कर एक विशाल वृक्ष बनने में मदद मिल सके।

बांस के वृक्ष की ही भांति, आपको मापने के लिए कोई और पैमाना नहीं है सिवाय आपके। यदि आप

रमण महर्षि - प्रबुद्ध गुरू जो कि तिरूअन्नामलई दक्षिण भारत से है, उन्होंने स्वयं को पूछना कि विधि को बताया और स्वयं से पूछिये ''मैं कौन हूँ'' के द्वारा स्वयं को महसूस करना सिखाया है।

समस्त ऊर्जा स्वयं को स्वयं देखने तथा अपने से ही प्रतिस्पर्धा करने में लगाते हैं, तो आप दिन-रात उन्नति कर सकते हैं।

सर्वप्रथम, यह जान लीजिए कि ईश्वर एक कलाकार है न कि कोई इंजीनियर। यदि वह इंजीनियर होता, तो उसने एक पूर्ण पुरूष और एक पूर्ण महिला का सृजन किया होता और फिर इस ढांचे से करोड़ों नमूने तैयार कर लेता। किन्तु ऐसा नहीं है! ईश्वर ने हम सभी को अनूठा बनाया है।

कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप गुलाब हैं, कुमुदिनी हैं या फिर जंगली पुष्प। महत्वपूर्ण यह है कि जंगली पुष्प को भी अपनी वास्तविक क्षमता का उसी प्रकार एहसास होना चाहिए जैसा कि गुलाब को अपनी अंतर्निहित क्षमता का एहसास होता है। अपने आपको पहचानने की आपकी अनूठी क्षमता वह खुशबू है जो विकीर्ण होती है और बिना प्रयास किए ही, आपके चारों ओर लोगों को छू लेती है।

चाहें यह सौंदर्य हो या ज्ञान, आप अनूठे हैं। आप दूसरों से अपनी तुलना तभी करते हैं, जब आप अपने अनूठेपन को सम्मान नहीं देते। हो सकता है कि आपका पसंदीदा फिल्मी कलाकार या मॉडल बहुत सुंदर हो, किन्तु क्या उसका शरीर आपको एक गिलास पानी पिला सकता है? नहीं! आपका अपना सर्वश्रेष्ठ मित्र, आपका शरीर ही आपको एक गिलास पानी पिला सकता है, आनंद दे सकता है। इसे स्वीकार करो, इसका स्वागत करो।

समकक्षों का दबाव - ईर्ष्या की छड़ी

प्राचीन धर्मग्रंथों में एक बहुत ही सुंदर रचना है जो बताती है कि माया की शक्ति, (वह ऊर्जा जो ब्रह्माण्ड को चलाती है,) आपसे वह सब कराने के लिए जो वह चाहती है, ईर्ष्या का उपयोग एक छड़ी के रूप में करती है।

समझें दबाव एक बड़ा अहम खेल है। दरअसल, आपको विकास करने की बिल्कुल भी आवश्यकता नहीं है।

भारत में, गली-गली में मदारी बंदरों को लेकर घूमते हैं। उनके पास एक छोटी छड़ी होती है। एक बार जब वे छड़ी उठा लेते हैं, तो बंदर वही करता है, जो उसे कहा जाता हैं। यदि वे संकेत से बंदर को कुछ कहते हैं, तो वह नहीं सुनता। यद्यपि वह जानता है कि मदारी किसी भी समय छड़ी उठा सकता है, किन्तु जबतक कि मदारी छड़ी नहीं उठा लेता, बंदर उसका कहना नहीं मानता। यदि वह छड़ी उठाकर, बंदर से सीधे चलने के लिए कहता है, तो वह वैसा ही करता है। यदि वह बंदर से तीन बार उछलने के लिए कहता है, तो वह तीन बार उछलता है।

मदारी छड़ी का इस्तेमाल उसी तरह करते हैं, जिस तरह रिंगमास्टर सर्कस में इस्तेमाल करता है। इसी प्रकार, माया की शक्ति आपसे वह सब कराने के लिए जो वह चाहती है, समकक्षों का दबाव तथा ईर्ष्या का उपयोग एक छड़ी की तरह करती है। समझें दबाव एक बड़ा अहम खेल है। दरअसल, आपको विकास करने की बिल्कुल भी आवश्यकता नहीं है। हमारी समस्त आधारभूत आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए संसार में पर्याप्त भोजन, शरण, चिकित्सकीय देखभाल और कपड़े मौजूद हैं। प्रतिस्पर्धा करने की कोई आवश्यकता नहीं है!

ईर्ष्या पर विजय कैसे प्राप्त करें

ईर्ष्या अनेक नकारात्मक मनोभावों जैसे क्रोध, लोभ, अधिकार और निराशा से जुड़ी है। जब हम ईर्ष्या के इस चक्र को तोड़ देंगे, तो ये समस्त मनोभाव समाप्त हो जायेंगे।

बुद्ध - प्रबुद्ध गुरू जिन्होंने बौद्ध धर्म की स्थापना किया।

1- साक्षी होना

ईर्ष्या से पलायन कर या ईर्ष्या की वस्तु से घृणा करके ईर्ष्या को जीत पाना संभव नहीं है। आपको बस यह करना है कि जब कभी भी ईर्ष्या की अनुभूति जागृत हो, अपने आपको पूर्णतया सजग रखना है। फिर आप विस्मित होंगे कि यह स्वतः ही विलुप्त हो गई है।

प्रबृद्ध, गुरू बुद्ध कहते हैं, 'इन ईर्ष्या की जड़ों को नष्ट कर दो और कभी न समाप्त होने वाले असीम आनंद का अनुभव लो।'

बस सजग हो जाओ और ईर्ष्या, प्रतिस्पर्धा, और तुलना का नाश कर दो। जिसने आपकी अपनी स्वाभाविक प्रकृति जोकि परम आनंद है, को आपसे छीन लिया है। इन नकारात्मक मनोभावों की धुंधली प्रकृति को उजागर करने के लिए सजगता रूपी प्रकाश को जला दो। वरना, आप चूहा दौड़ में ही फंसे रह जायेंगे। मैं सदा लोगों से कहता हूँ, आप भले ही चूहा दौड़ जीत लें, किन्तु आप रहते चूहा ही हैं!

समझें ईर्ष्या से मुक्त होने का मार्ग यह नहीं है कि हम उसे दबायें या इसके अस्तित्व को नकार दें। इसे अभिव्यक्त करना या प्रोत्साहित करना भी कोई विकल्प नहीं है क्योंकि तब आप सजगता के साथ ईर्ष्या का सामना करने के लिए तैयार नहीं हैं।

बस देखो कि ईर्ष्या कैसे आपके भीतर जन्म लेती है, कैसे ईर्ष्या के विषय के प्रति यह घृणा विकसित करती है, आपके भीतर किस प्रकार यह बैचेनी और निराशा का सृजन करती है और आपका समस्त सुख और चैन छीन लेती है।

ईर्ष्या या ईर्ष्या के विषय से घृणा करने की अपेक्षा आपको इससे सजग होना है। बस देखो, जैसे कि आपको इसके साथ कुछ नहीं करना है। वैज्ञानिक तरीके से इसे देखो। वैज्ञानिक तरीके से मेरा क्या तात्पर्य है?

वैज्ञानिक अभिवृत्ति - कोई पूर्वाग्रह नहीं

जब कोई वैज्ञानिक प्रयोग करता है, तो वह बिना कोई पूर्व निर्णय लिए, बिना किसी पूर्व-निर्धारित निष्कर्ष के सरलता से प्रयोग करता है। यदि उसके मन में पहले से ही कोई निष्कर्ष होगा, तो इसका अर्थ है कि वह वैज्ञानिक नहीं है क्योंकि उसका निष्कर्ष प्रयोग को प्रभावित कर सकता है।

अब, आप अपने भीतरी संसार की प्रयोगशाला के वैज्ञानिक हैं। अपने भीतरी संसार के वैज्ञानिक बनो और अपने मन को प्रयोगशाला बनाओ। बिना किसी पूर्वाग्रह के बस सजग रहो और साक्षी रहो।

मनोभाव की यह कहकर निंदा मत करो कि यह बुरा है,यही तो आपको सिखाया गया है। यह आपका अनुभव नहीं बना है। यदि यह आपका अनुभव है कि ईर्ष्या एक नकारात्मक मनोभाव है, तो आप स्वतः ही इसे त्याग देंगे। यह आपका अपना अनुभव नहीं बना है। यह सिर्फ आपने दूसरों से ले लिया है। जब आपको यह प्रायोगिक समझ आ जाए कि ईर्ष्या और तुलना नकारात्मक हैं, यह आपके जीवन का अंग नहीं बनेगा।

ईर्ष्या के विषय की निंदा मत करो। विषय ने बाहर से मनोभाव को सृजित नहीं किया है। ईर्ष्या आपके भीतर घटित हो रही है।

एक बार जब आप सजगता के साथ अपनी ईर्ष्या को देखने लगते हैं, तो आप जान जायेंगे कि इसके अस्तित्व का कोई आधार नहीं है। जब ऐसा होता है, ईर्ष्या स्वतः ही छूट जाती है। आपको इसे छोड़ना नहीं पड़ता।

एक छोटी कहानी -

एक बार एक महिला ने अपना चित्र बनाने के लिए एक पेशेवर कलाकार से कहा। कलाकार ने ध्यानपूर्वक एक विशाल चित्र बनाया। उस चित्र को महिला को देते हुए, कलाकार ने कहा, 'आपको यह कैसा लग रहा है?'

महिला ने चित्र देखा और कहा, 'हाँ, बहुत अच्छा है। किन्तु क्या आप इसमें कुछ चीजें जोड़ सकते हैं? मैं चाहती हूँ कि आप एक चमकता हुआ हीरे का हार, एक सोने की घड़ी और कड़ा, पन्ना जड़ित कान की बाली और हाथों में सुंदर मोती की अंगूठी शामिल कर दो।' कलाकार बहुत विस्मित हुआ और उसने कहा, 'किन्तु, महोदया, चित्र तो काफी साधारण और सुंदर दिखलाई पड़ता है। आप ये सब आभूषण क्यों शामिल करवाना चाहती हैं?'

महिला ने उत्तर दिया, 'मैं चाहती हूँ कि मेरी धनी पड़ोसन यह चित्र देखे । वह यह कल्पना करें कि ये समस्त आभूषण मेरे पास हैं और ईर्ष्या से पागल हो जाए।'

यदि आप सजगता रूपी अग्निशामक यंत्र से अपनी ईर्ष्या की अग्नि पर नियंत्रण नहीं करोगे, तो यह आपको भस्म कर देगी।

2- अनंत प्रेम

ईर्ष्या आपको अपनी वास्तविक प्रकृति प्रेम और आनंद का अनुभव नहीं लेने देती। यह जीवन के बारे में आपकी स्वयं की गलत समझ से उत्पन्न होती है। आप अपनी गलत समझ से प्रेम को भी कोई बाहरी चीज समझते है और जिसे आपको बाहर से प्राप्त करना है। न केवल इतना बल्कि, आप यह भी मानते हैं कि प्रेम की मात्रा होती है जिसको बांटा जा सकता है। इसी कारण आप डरते हैं कि यदि आप प्रेम को बांटेगें। तो आपका प्रेम कम हो जाएगा।

समझिये प्रेम आपके भीतर एक गुणवत्ता है। यह एक सीमित मात्रा में नहीं होता। प्रेम आपके भीतर कभी न समाप्त होने वाला प्रवाह है। आपके सिवाय कोई भी इसे नहीं रोक सकता। क्योंकि यह आपका स्वभाव है।

जब इस प्रेम का अनवरत प्रवाह प्रारम्भ हो जाता तब ईर्ष्या एवं अधिकार की भावना का अस्तित्व ही नहीं रहता।यदि आप स्वयं को वैसे ही स्वीकार कर लेते हैं जैसे कि आप हैं, तो आप दूसरों को भी वैसा ही स्वीकार कर लेते हैं, जैसे कि वे हैं।

•••

आप वह नहीं हैं जो आप सोचते हैं

गंभीरता बनाम लगनशीलता

हम अपने बारे में जैसा सोचते हैं उसी से हमारी अन्य लोगों के साथ तुलना शुरू होती है। जब हम अपने अनूठेपन को समझ लेते हैं, तो हमारी ईर्ष्या विलुप्त हो जाती है। फिर हम अन्य समस्या का सृजन कर सकते हैं। हम स्वयं को इतना विशेष मानते हैं कि हम अपने आपको गंभीरता से लेना शुरू कर देते हैं। अपने बारे में आवश्यकता से अधिक गम्भीर हो जाते हैं।

गंभीरता क्या है?

गंभीरता और कुछ नहीं, सिवाय इसके कि अन्य सभी चीजों की कीमत पर किसी चीज को अनावश्यक अधिक महत्व देना। जब हम यह नहीं देख पाते कि पूरा जीवन हर मिनट उदघाटित होने वाला नाटक है, तब यह गंभीरता उत्पन्न होती है। यह जीवन से अत्याधिक अपेक्षा रखने का परिणाम है।

एक छोटी कहानी-

दो लड़के समुद्र के किनारे रेत का महल बना रहे थे। अचानक वे आपस में लड़ने लगे और एक लड़के ने लात मारकर दूसरे लड़के का रेत का महल तोड़ दिया।

दूसरा लड़का अपनी इस गंभीर समस्या की शिकायत लेकर राजा के पास गया। राजा उसकी बात सुनकर हंसने लगा कि वह अपने रेत के महल के लिए इतना परेशान है। किन्तु राजा का सलाहकार, जो जेन गुरू था, वह राजा पर हंसने लगा।

उसने पूछा, 'जब आप युद्ध कर सकते हैं और पत्थरों के महलों के लिए अपनी रात का चैन खराब कर सकते हैं, तो भला यह लड़का अपने रेत के महल के लिए बैचेन क्यों नहीं हो सकता।'

हमारी सारी गंभीरता रेत के महल की ही भांति है। अंतर सिर्फ इतना है कि एक छोटे बालक को अपना रेत का महल बहुमूल्य दिखलाई पड़ता है और हमारे लिए अपने पत्थर के महल बहुमूल्य होते हैं। जबकि इसके पीछे की गंभीरता एक सी ही होती है। वस्तु भिन्न हो सकती हैं किन्तु गंभीरता एक सी ही है। इसीलिए, जब बच्चे अपने रेत के महलों पर झगड़ा करें, तो हंसो मतो।

गंभीरता आपके जीवन के खुलेपन और स्वतंत्रता को बंद कर देती है। यह आपको ऊबाऊ और मृत बना देती है। यह आपकी सोच को नियंत्रित कर देती है। यह आपको आपके सुनिश्चित तौर-तरीकों से जिनका आप सदा उपयोग करते हैं, चिपकाए रखती है।

एक छोटी कहानी -

एक जेन मठ में एक बार एक प्रतियोगिता आयोजित की गई। प्रत्येक शिष्य को अपना बगीचा सर्वश्रेष्ठ बनाना था। एक शिष्य अत्यंत ही गंभीर प्रवृत्ति का था। उसने इस प्रतियोगिता को अत्यंत गंभीरता से लिया। वह

लगन, किसी भी कार्य को बिना परिणाम की चिंता किए, अपना सर्वश्रेष्ठ देकर करना हैं।

अपने बगीचे की सदा साफ-सफाई करता और उसे स्वच्छ रखता। सभी घास एक बराबर ऊंचाई पर उगी थीं। सभी झाड़ियां कांट-छांट कर संवार दी गई थीं। उसे पूरा विश्वास था कि प्रथम पुरस्कार उसे ही मिलेगा।

प्रतियोगिता के दिन गुरू सभी बगीचों में गए। फिर वापिस आकर उन्होंने बगीचों का वर्ग निर्धारण किया। इस शिष्य के बगीचे को सबसे नीचे के वर्ग में रखा गया। हर कोई अचम्भित था। वह शिष्य अपने आपको रोक न सका और उसने पूछा, 'गुरू जी, मेरे बगीचे में क्या खराबी है? आपने मुझे निम्नतम श्रेणी क्यों प्रदान की?'

गुरू ने उसे देखा और पूछा, 'समस्त मृत और सूखी पत्तियां कहां हैं? इस तरह के रखरखाव से कोई भी बगीचा अधिक समय तक जीवंत नहीं रह सकता! यह मृत है!'

गंभीरता सहजता को मार देती है। गंभीरता रचनात्मकता का नाश कर देती है।

विज्ञान ने यह सिद्ध कर दिया है कि जब कभी भी आप किसी कार्य को सहजता और धैर्य से करते हैं, तो आपके विचार करने और निर्णय लेने की क्षमता स्वतः ही बेहतर बन जाती है। किन्तु जब वही कार्य गंभीरता से करते हैं, तो इससे आपका मन सुस्त हो जाता है। जब आप अत्यधिक गंभीरता से कोई कार्य करते हैं, और कार्य के परिणाम को लेकर काफी चिंतित होते हैं, तो आप अपने आपको उच्चतम स्तर पर कार्य संपादित करने से रोकते हैं। निस्संदेह, आपको योजनाएं बनाने की आवश्यकता होती है। और आपको आगे के लिए सोचना होता है। किन्तु यह सब गंभीरता से नहीं वरन् लगन से करें। गंभीरता लगन के समान नहीं है। लगन किसी कार्य को उत्साह और युवापन से करने पर केन्द्रित होती है। लगन किसी भी कार्य को बिना परिणाम की चिंता किए, अपना सर्वश्रेष्ठ देकर करना हैं। जब आप गंभीर होते हैं, आप आनंद नहीं ले पाते। आप हंसते नहीं हैं। जब आप गंभीर होते हैं, तो भला हंस कैसे सकते हैं।

सर्वश्रेष्ठता

सर्वश्रेष्ठता सदा आपके मन से आती है। यह आपका लक्ष्य बन जाती है। आप इसे लक्ष्य मानकर कार्य करते हैं। जब आप इसे लक्ष्य मानकर कार्य करते हैं, तो यह साधारण और मृत हो जाती है, किन्तु जब आप और अपने हृदय स्थापित हो जाते है, तो यह गहन अनुभव बन जाती है। परिणाम सुंदर बन जाता है और आपको आनंद प्रदान करता है। फिर, जो कुछ भी आप करते हैं, आप अस्तित्व की लय में होकर करते हैं। जो कुछ भी करें उसमें पूरे हृदय को उड़ेल दे। तभी यह पूर्णता होगी। फिर आपको सर्वश्रेष्ठता की चिंता नहीं रह जाती।

सर्वश्रेष्ठता कभी भी आपको आनंद प्रदान नहीं करती। यह सिर्फ आपके अहम को संतुष्ट करती है। चाहें अंत में आपको संतुष्टि की अनुभूति क्यों न हो, किन्तु यह आपके अहम की ही पूर्णता होती है, कभी भी आपके अस्तित्व या होने की पूर्णता नहीं।

सुस्पष्ट रूप से जान लीजिए, सर्वश्रेष्ठतावादी सदा सबसे बड़े अहमवादी होते हैं। वह होने को गंवा देते हैं। जब आप किसी भी चीज में गहनता से उतर जाते हैं, तो पूर्णता संभव है। सर्वश्रेष्ठता कभी भी संभव नहीं हो सकती क्योंकि यह आपके मन में होती है और यही नहीं सर्वश्रेष्ठता की परिभाषा भी बदलती रहती है।

जीवन आपके तर्क से परे है

अधिकतर लोगों का यह विश्वास है कि जीवन उन घटनाओं से भरा है जो हमारे तर्क के नियंत्रण में हैं। किन्तु जीवन बारंबार आपको इसी सत्य से अवगत कराता है कि वह आपके तर्क से परे है। आप इस तथ्य

से विशेष कर तब अवगत होते हैं जब आपके किसी करीबी रिश्तेदार या प्रिय मित्र की मृत्यु हो जाती है या आपके जीवन में कुछ अप्रत्याशित घटित होता है। जब आपकी नौकरी छूट जाती है, तो अचानक आप देखते हैं कि जीवन आपके नियंत्रण में नहीं है। अचानक आप इस वास्तविकता से परिचित होते हैं कि जीवन आपके तर्क से परे है। तब आप सत्य की तलाश शुरू कर देते हैं।

विशेष तौर पर यदि आप शहर में रहते हैं, तो आपकी दिनचर्या निर्धारित होती है। प्रातःकाल से लेकर रात्रि तक आपको ठीक-ठीक पता होता है कि आपको क्या-क्या करना है। आप जानते हैं कि आप कहां जायेंगे, क्या करेंगे, क्या नहीं करेंगे, कब और क्या खायेंगे। व्यावहारिक तौर पर, आपका अहम आपको यह विचार देता है, आपका तर्क आपको यह एहसास कराता है कि आपका जीवन आपके तर्क के नियंत्रण में है। इसीलिए जब भी कोई घटना आपके तर्क से परे घटती है आप पूरी तरह से कंप जाते हैं, आप उसे नियंत्रण में नहीं रख पाते है। और संभाल नहीं पाते है। आप नहीं जान पाते कि क्या करें। या तो आप निराशा में डूब जाते हैं या फिर पीड़ा सहते हैं।

एक परम सत्य, महत्वपूर्ण रहस्य को समझिए। कभी भी यह न समझें कि घटनायें आपकी वजह से सरलता से सम्पन्न हो रही हैं। ये आपके बावजूद भी सरलता से सम्पन्न हो रही हैं। यही महत्वपूर्ण रहस्यों में से एक है। जबतक आप यही समझते रहते हैं कि चीजें आपकी वजह से सरलता से संपन्न हो रही हैं, तबतक आप निरंतर अहम से पीड़ित रहते हैं।

अहम क्या है?

उपनिषदों के अनुसार जबतक आप विचार करते हैं कि जीवन का एक उद्देश्य है और आप उस उद्देश्य के पीछे भागते रहते हैं, तबतक आप अहमवादी हैं। जब आप यह जानते है कि जीवन उद्देश्य रहित है इसलिये इसमें सौंदर्य है, आपका अहम् लुप्त हो चुका होता है। गुरु के

अहम से जीवन के वास्तविक सत्य को नहीं जाना जा सकता

द्वारा ही जीवन के उद्देश्य रहित होने की समझ मिलती है। जिसे आप मूल्यावान समझ रहे थे वह अब वास्तव में सत्य और मूल्यवान नहीं है। अहमपूर्ण व्यक्ति उद्देश्य को तलाशता है और वास्तविकता को गंवा देता है।

मृत्यु स्पष्ट तौर से दर्शाती है कि जिस मन से आपने जीवन जीया है उसका कोई अस्तित्व नहीं है। जब आपको जीवन की उद्देश्यहीनता का अहसास हो जाता है, तो आपमें एक नई सचेतना पुष्पित होने लगती है। जिस क्षण आपको अहसास हो जाता है कि प्राप्त करने के लिए कुछ नहीं है, कि वह हीरा जिसकी आप रक्षा कर रहे हो, वह हीरा नहीं पत्थर है, और आपके जीवन की समस्त भौतिक वस्तुएं खिलौना मात्र हैं, तो आप जीवन की उद्देश्यहीनता को समझ लेते हैं।

अहम से जीवन के वास्तविक सत्य को नहीं जाना जा सकता। जब आप अहम त्याग देते हैं, तो आप जीवन के दिव्य उद्देश्य को जान जाते हैं, उस लीला को, दिव्य नाटक को जान जाते हैं और उसका आनंद लेते हैं। यदि आप यह सोचते रहेंगे कि जीवन का उद्देश्य है, और कुछ पाने की प्रतीक्षा करते रहेंगे, तो आप स्वयं जीवन को ही गंवा देंगे।

जीवन स्वयं ही मार्ग व लक्ष्य है। जब आपके पास लक्ष्य होता है, तो आप उसके पीछे भागते हैं। आपके पैर धरती पर नहीं होते, और आप अस्तित्व या प्रकृति के सौंदर्य को गंवा देते हैं। जब आप लक्ष्य को त्याग देते हैं, तो समस्त ध्यान मार्ग पर होता है।

जब आप जीवन की उद्देश्यहीनता को समझ लेते हैं, तो आप जीने का अर्थ समझ जाते हैं। उससे पहले तक आप मात्र 'सजीव मृत' प्राणी ही होते हैं। अस्पताल के बिस्तर पर कोमा में पड़ा व्यक्ति और एक सामान्य व्यक्ति जिसने सत्य को नहीं जाना है, दोनों ही बिना उचित

जब आप जीवन की उद्देश्यहीनता को समझ लेते हैं, तो आप जीने का अर्थ समझ जाते हैं।

सचेतना के जीवन जीते हैं। गुरू ही आपको यह वास्तविक ज्ञान कराता है। जीने का अर्थ है जीवन का या अस्तित्व का अर्थ।

लक्ष्य त्याग दो और जीवन का आनंद लो। इस शिक्षा पर बारंबार ध्यान एकत्रित करो। आपके भीतर सत्य अवतरित होगा और नित्यानंद अवस्था आपके भीतर पुष्पित होगी, वह अवस्था जिसका जीवन में व्यापक अर्थ है।

'न' की ठोस अनुभूति

अधिकांश समय आपने देखा होगा कि जब कभी भी आपसे कोई कुछ कहता है, तो आपकी भीतरी प्रतिक्रिया एक निश्चित प्रतिरोध एक 'न' होती है। जब आप 'न' कहते हैं, तो यह अहम-की तृप्ति होती है। आप अपने भीतर ठोसपन और दृढ़ता का अहसास करते हैं। जब आप 'हां' कहते हैं, तो आप तरलता और असुरक्षा का एहसास करते हैं। आपका अहम दब जाने की अनुभूति करता है, जोकि असह्य है, इसीलिए आप 'न' कहते हैं।

इसीलिए जब कभी भी आप घर पर, विद्यालय में, कार्यस्थल पर या कार चलाते समय नियमों को तोड़ते हैं, तो आपको खुशी की अनुभूति होती है। जब आप नियमों को 'न' कहते हैं, तो आपके अहम् को प्रोत्साहन मिलता है। आप बच्चों में ऐसा अक्सर देख सकते हैं। जब कभी भी आप उनसे कहते हैं, कि इन चीजों को आपको जानने की आवश्यकता नहीं है, तभी वे उन बातों को जानने के लिए उत्सुक रहते हैं।

साधारण बनाम असाधारण

जब कभी भी आप अपने अहम् के साथ रहने की कोशिश करते हैं, तब आप अपने और दूसरों के जीवन को दयनीय बना देते हैं। अधिकतर समय जब आप अपने जीवन में परेशानियों से जूझते हैं, तो उनके लिए आप स्वयं ही जिम्मेदार होते हैं। दूसरे लोग आपके लिए परेशानियों का सृजन नहीं करते। इन परेशानियों से आप कोई लाभ भी नहीं प्राप्त करते, किन्तु बस अपने अहम् को सिद्ध करने के लिए, आप उनका सृजन करते हैं।

एक छोटी कहानी -

एक प्रबुद्ध गुरू, सुजुकी जापान में रहते थे। जब उनके गुरू का स्वर्गवास हुआ, तो वह जोर-जोर से रोने लगे। एक व्यक्ति ने उनसे पूछा, 'आप एक ज्ञानी महात्मा हैं। आप अपने गुरू के देहांत पर इतना दुख क्यों व्यक्त कर रहे हैं?' सुजुकी ने उत्तर दिया, 'मेरे गुरू इस धरती गृह पर सर्वाधिक असाधारण व्यक्ति थे' वह व्यक्ति अत्यंत अचम्भित हुआ और उसने उनसे पूछा, 'वे किस प्रकार असाधारण थे?' सुजुकी ने उत्तर दिया, 'मैंने कभी भी इतने असाधारण व्यक्ति को नहीं देखा जो यह समझता था कि वह सर्वाधिक साधारण व्यक्ति है।'

साधारण जीवन में, प्रत्येक औसत व्यक्ति यह समझता है कि वह असाधारण व्यक्ति है। जब आपको यह अहसास होता है कि आपने अधिकतम पीड़ाओं को झेला है, तो आपके अहम् को खुशी होती है कि आप एक कठिन जीवन को संभाले हुए हैं। जब आपका शत्रु बड़ा होता है, तो आपको बड़ा होने का अहसास होता है। जब आपका शत्रु छोटा होता है, आपको छोटा होने का अहसास होता है।

उसी प्रकार जब आपकी पीड़ाएं बड़ी होती हैं, तो आपको अच्छा होने का अहसास होता है। आपके अहम् को संतुष्टि प्राप्त होती है। आप जीवन को पीड़ा की मात्रा से मापते हैं। अनजाने में, आप दूसरों को और अपने आपको प्रताड़ित करते हैं। सुजुकी के गुरू असाधारण थे क्योंकि उन्होंने यह समझा था कि वह अत्यंत साधारण हैं। जबकि इस संसार में हर व्यक्ति यही सोचता है कि वह असाधारण है।

यदि आप यह परखना चाहते हैं कि आप औसत हैं या नहीं, तो यह प्रयोग करें। यदि आपको असाधारण होने की अनुभूति होती है, तो स्पष्ट रूप से जान लीजिए कि आप औसत हैं। यदि आपको साधारण होने की अनुभूति होती है, तो आप असाधारण हैं।

उचित मुखौटे का उपयोग

आप सभी अपने दैनिक जीवन में विभिन्न भूमिकाएं निभाते हैं और विभिन्न मुखौटे पहनते हैं। आप अपनी माँ के सामने एक मुखौटे में उपस्थित होते हैं, तो पिता के सामने किसी दूसरे मुखौटे में। अपने बॉस के साथ किसी अन्य मुखौटे में और ऐसा ही चलता रहता है। जबतक आप उचित व्यक्ति के साथ उचित मुखौटे का प्रयोग करते हैं, तबतक सब कुछ ठीक है। जिस पल आप किसी व्यक्ति के साथ गलत मुखौटे का इस्तेमाल करते हैं, तो जान लीजिए कि आपके अहम ने हस्तक्षेप कर दिया है।

आप बस निपुणता से मुखौटा बदलते रहिए और शो का आनंद लीजिए। तब आप दर्शक बन जायेंगे। आप ऐसा तभी कर सकते हैं, जब आप यह जानते हैं कि आप मुखौटे से परे कुछ हैं। वरना, आपका मुखौटा आपको ढोता रहेगा और आप जीवन के समस्त आकर्षण को खो देंगे। जब आप यह जान जाते हैं कि आप ही मुखौटे का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो आपकी इच्छाऐं खत्म हो जाती है।

आपके मन का तभी अस्तित्व होता है जब यह पीड़ा से आहत होता है।

जिस तरह बड़े हो जाने पर आप अपने खिलौनों को त्याग देते हैं, उसी प्रकार जब आप इन मुखौटों को बुद्धिमता से देखते हैं, तो आपको उनकी इच्छा नहीं रह जाती और आवश्यकता पड़ने पर ही आप उनका सरलता से उपयोग करते हैं।

अहम की उत्पत्ति असंतोष से होती है

यदि आप आत्यधिक अहमी पुरूष हैं, तो आपको किसी पृथक नर्क की आवश्यकता नहीं है क्योंकि इस प्रकार के मन का अस्तित्व संघर्ष और असंतोष में ही होता है। संतोष के साथ, परितृप्ति के साथ, आप अपनी सीमा को खो देंगे। इसीलिए आप सुख और परमानंद को नहीं चाहते। कृपया कभी भी ऐसा न सोचे कि आप परमानंद चाहते हैं। नहीं! वास्तविकता यह है कि आप सुख और परमानंद से डरते हैं। जब कभी भी आपको शांतमय, चिंतामुक्त होने की अनुभूति हो, तो कृपया स्वयं की जांच करें। जब सोचने के लिए कुछ नहीं होता तो आपको ऐसा अनुभव होता है कि आपसे कुछ छूट रहा है। जबतक आपके भीतर कुछ सशक्त चिंता नहीं होती है आप असहज अनुभव करते हैं।

आपके मन का तभी अस्तित्व होता है जब यह पीड़ा से आहत होता है। जब तक आपकी पर्याप्त पीड़ाएं नहीं होतीं आपको अपनी सीमा या पहचान का अहसास ही नहीं होता। यदि आप गहनता से देखें तो आप पायेंगे कि जब आपके पास चिंता करने के लिए कुछ नहीं होता तो, अधिकांश समय आपको अकेलापन ही महसूस होता है। इसी तरह से आप स्वयं पर विश्वास करते हैं क्योंकि इसी स्वभाव से मन नकारात्मक चीज़ों को रिकार्ड करता है। मन तरक्की कर सकता है, यह अधिक से अधिक विचारों का सृजन कर सकता है, यह अधिक स्पष्ट रूप से पीड़ा, असंतुष्टि और अंसतोष को पहचान सकता है। सीमारहित होना ही आनंद की गुणवत्ता है। जब आप आनंदमय होते हैं, आप किसी सीमा में नहीं होते। जब आपकी कोई सीमा नहीं होती, आप आनंद, संतुष्टि और संतोष की अवस्था में होते हैं।

पीड़ा अहम का मार्ग प्रशस्त करती है

बिना आपकी पीड़ा के आपके अहम का अस्तित्व नहीं हो सकता। पीड़ा ही आपके अहम की जड़ है। आपको इसी महत्वपूर्ण बात को जानने की आवश्यकता है। हम सदा सोचते हैं कि पीड़ा से अहम आहत होता है।

नहीं! पीड़ा से अहम प्रोत्साहित होता है। एक महत्वपूर्ण बात और जान लो कि जितनी ही कम आपकी पीड़ा होगी उतना ही कम आपका अहम होगा। आपको यह अनुभूति होती है कि आप बहुत छोटे हैं, इसीलिए आप अपनी पीड़ा बढ़ा लेते हैं जिससे कि आपको यह एहसास हो सके कि आप कुछ हैं।

ध्यान दें जितनी कम पीड़ा, उतना कमजोर आपका अहम। जितनी अधिक आपकी पीड़ा, उतना ही सशक्त आपका अहम होगा। इसीलिए, आप सदा अपनी पीड़ा को बढ़ाते रहते हैं। समस्या यह है कि कुछ समय बाद आप भूल जाते हैं कि आपने अपनी पीड़ा को बढ़ाया है। फिर आप उसी जाल में फंस जाते हैं। आप सहमत नहीं होते और कहते हैं, 'नहीं, आप मेरा जीवन नहीं जानते, आप मेरी पीड़ा नहीं जानते।' किन्तु स्पष्टतौर से जान लीजिए कि आप सदा अपने बनाए जाल में फंस रहते हैं।

दोहरी पहचान

हम सभी की दो पहचान होती हैं, एक पहचान जो हम अपने बाहरी संसार के लिए रखते हैं और दूसरी पहचान हम अपने भीतरी संसार के लिए रखते हैं।

वह पहचान जो आप अपने भीतरी मन में रखते हैं उसे संस्कृत में ममकार कहते हैं। यह सदा जो वास्तव में आप हैं उससे बहुत छोटी होती है। आप अपनी समस्त असफलताएं, अतीत की गलतियां और अपराध-बोध को याद करते रहते हैं, और लगातार उन पर काम करते रहते हैं।

वह पहचान जो आप बाहरी संसार के लिए रखते हैं, उसे अहंकार कहते हैं। अहंकार आपका विजिटिंग कार्ड है। आप अपने विषय में दूसरों को जो कुछ बताना चाहते हैं, वह सब इस पर प्रिंट होता है। यह आपकी उस पहचान पर आधारित होता जो आप बाहरी संसार को दिखाना चाहते हैं। यह आपके पास जो कुछ है उससे कहीं अधिक होता है, आप जो कुछ हैं उससे कहीं अधिक है। यह हमेशा आप जो कुछ हैं उससे कहीं अधिक होगा क्योंकि आप सोचते हैं कि आपको स्वयं को बेचना है। यह विशेषकर ऐसे समाज में जहां आपको अपनी मार्केट वेल्यु बनानी होती है, ऐसा करना आपकी मूलभूत आवश्यकता बन जाती है।

अहंकार श्रेष्ठता के भाव पर आधारित होता है। ममकार हीनता के भाव पर आधारित होता है। अहंकार भय पर आधारित होता है। ममकार लोभ पर आधारित होता है।

मूलभूत सत्य यह है कि आप इन दोनों ही पहचानों से कहीं अधिक हैं। जब आप इन दोनों पहचानों से स्वयं को अलग कर लेते हैं, तो आपको अचानक एहसास होता है कि आप इन दोनों पहचानों से परे हैं। फिर, ये दोनों पहचान आपको फिर बांध नहीं सकतीं।

निकृष्ट अहम

रमण महर्षि के जीवन की एक घटना -

रमण महर्षि के शिष्यों में से एक ने उनकी पुस्तकों में से किसी एक पुस्तक को एक अन्य भाषा में अनुवाद किया। पुस्तक के भीतर, अनुवादक के रूप में उसका नाम भी प्रकाशित हुआ।

जब शिष्य ने पुस्तक को देखा, तो यह देखकर उसे दुख हुआ। वह संबंधित व्यक्ति के पास गया और इस गलती के लिए उसकी डांट लगाई। फिर वह रमण महर्षि के पास गया और बोला, 'भगवन, उन्हें मेरा नाम नहीं

ममकार - आपका आन्तरिक अहंकार जो कि आपको जो आप है उससे कम आंकता है।

अहमकार - यह आपका अन्तःकरण को बाहरी दुनिया के हिसाब से दिखाना अपने आपको गलत दिखाना है। इसके द्वारा आप बाहरी दुनिया में अपनी गलत पहचान बताते है।

रमण महर्षि - प्रबुद्ध गुरू जो कि तिरुवन्नामलई दक्षिण भारत से है उन्होंने स्वयं को पूछना कि विधि को बताया और स्वयं से पूछिय कि मैं कौन हूँ, के द्वारा स्वयं को महसूस करना सिखाया।

लिखना चाहिए था। मैं नहीं चाहता कि मेरा नाम प्रकाशित हो। मैं इस तरह का व्यक्ति नहीं हूँ।'

भगवन ने कहा, 'वह अहम् जो वहां नाम की आशा करता है और वह अहम् जो वहां नाम की आशा नहीं करता एक ही होते हैं। इसीलिए चिंता मत करो, शांत हो जाओ।'

सुस्पष्ट तौर से जान लीजिए कि निकृष्ट अहम् जो विनम्रता दिखाने की चेष्टा करता है, वह भी अहम् ही है।

श्रेष्ठता के भाव के साथ, हिंसक आक्रामक अहम् के लिये, कम से कम समाज तो आपको सीख दे देता है। यह अहम् प्रत्यक्ष दिखलाई पड़ता है। विनम्र अहम् के साथ, आप समाज से बचते हैं। यह अधिक भयंकर है। यह एक चतुर अहम् है, जो बहुत ही अच्छे तरीके से अपना बचाव कर लेता है। अहम् मात्र एक पहचान है जो आप अपने बारे में रखते हैं।

अहम् के प्रकार

सक्रिय अहम् बनाम निष्क्रिय अहम्

सक्रिय अहम् की आसानी से पहचान हो जाती है। सक्रिय अहम् में लोग बहुत ही उच्च तरीके से व्यवहार करते हैं। वह खुले तौर पर अपने अहंकार का दावा करते हैं। वे अहंकारी होते हैं। गुरू आसानी से इस तरह के अहम् से निपटना जानता है। गुरू को कुछ समय इस पर प्रहार करने की आवश्यकता होती है और इसका नाश हो जाता है।

एक छोटी कहानी -

एक मनोचिकित्सक ने अपने रोगी से पूछा कि क्या उसे अपने अहंकार के सपने से कष्ट आते हैं। उस व्यक्ति ने उत्तर दिया, 'बिल्कुल नहीं। वास्तव में, मैं अपने को जो मैं हूँ उससे बहुत कम सोचता हूँ।'

सक्रिय अहम् से पीड़ित व्यक्ति किसी भी कीमत पर अपने अहम् का त्याग नहीं करेगा।

निष्क्रिय अहम् काफी सूक्ष्म और चतुर होता है। निष्क्रिय अहम् वाले व्यक्ति काफी विनम्रता को प्रस्तुत करते हैं, लोगों का सामना करने के लिए उनमें साहस का अभाव होता है, और श्रेय लेने से शर्माते हैं। इसका सबसे बुरा पक्ष यह है कि वे सोचते हैं कि वे ऐसे इसीलिए हैं क्योंकि वह अहंकारी नहीं हैं। दरअसल, अचेतन रूप से वे यह सोचकर कि वह विनम्र हैं अपने को आहत कर, अपने अहम् की रक्षा कर रहे होते हैं।

सक्रिय अहम् वाले लोग सूखी, कठोर टहनी की भांति होते हैं। उनको आसानी से तोड़ा जा सकता है। निष्क्रिय अहम् वाले लोग ताजी, हरी -भरी टहनी की भांति होते हैं। हर बार जब उनका अहम् आहत होता है, वे झुक जाते हैं, किन्तु टूटते नहीं! उनका अहम् इतना सुरक्षित होता है कि उससे निपटना काफी मुश्किल होता है। दरअसल, इसकी रक्षा करने के लिए वे काफी मेहनत करते हैं, किन्तु सौम्य और निष्क्रिय तरीके से।

'मैं' और 'मेरा'

'मैं', भय की जड़ से सम्बन्धित अहम है। 'मेरा', 'यह मेरा घर है', 'वह मेरी कार है', 'ये मेरे मित्र हैं', ये लोभ की जड़ हैं।

यदि आप गुरू का अनुसरण करते हैं, तो आप मन का अनुसरण नहीं कर सकते।

'मैं' का अर्थ लगातार करना है। 'मेरा' का अर्थ लगातार संग्रह से है। आप निरंतर अपनी सीमाएं बढ़ाते रहते हैं। निरंतर आप बाहर की चीजों को बदलते रहते हैं। आप 'मेरा' की सीमा का विस्तार करते रहते हैं। उदाहरण के लिए, आपके पास एक साधारण कार है, किन्तु अब आप बहुत आरामदेह कार खरीदना चाहते हैं, या आप एक से अधिक कार रखना चाहते हैं। आपके पास रहने के लिए घर है, किन्तु आप एक बड़ा घर चाहते हैं। इस तरह का व्यक्तित्व संग्रह पर आधारित होता है। इस तरह के लोग तभी खुश होते हैं,

सहज अनुभव करते हैं और सुरक्षित महसूस करते हैं, जब वे निरंतर अधिक से अधिक वस्तुओं का संग्रह करते हैं।

असुरक्षा की गहन अनुभूति, जोकि भय है, हमें अधिक से अधिक लोभ के लिए प्रेरित करती है, हमें निरंतर अधिक से अधिक वस्तुओं को रखने के लिए प्रेरित करती है। निरंतर चीजों का संग्रह करना कुछ नहीं है सिवाय एक गहन असुरक्षा बोध के। आप देख सकते हैं कि अधिक से अधिक वस्तुओं को रखने का निरंतर विचार सिर्फ भय और असुरक्षा के कारण है।

प्रायः जब हम अधिक से अधिक दोस्तों, अधिक से अधिक रिश्तेदारों, अधिक से अधिक वस्तुओं को अपने पास रखते हैं, तो हमें अधिक सुरक्षा का बोध होता है। अधिक सुरक्षा से, हमें लगता है कि हमें इस संसार से नहीं ले जाया जायेगा।

अहम बनाम गुरू

लोग मुझसे पूछते हैं, 'हमें गुरू का अनुसरण क्यों करना चाहिए?' मैं उन्हें बताता हूँ, 'आपको गुरू का अनुसरण नहीं करना है। किन्तु इतना समझ लो, यदि आप गुरू का अनुसरण नहीं करोगे, तो आप अपने अहम का अनुसरण कर रहे होगे।'

गुरू वह होता है जिसने पहले से ही शाश्वत आनंद, नित्य आनंद को प्राप्त कर लिया है। यदि आप गुरू का अनुसरण करते हैं, तो आप भी इस शाश्वत आनंद की अवस्था को प्राप्त कर सकते हैं। अपने अहम से अबतक आपने क्या प्राप्त किया है और आगे क्या प्राप्त करने जा रहे हैं! यदि आपका अहम आपको जिस मार्ग पर ले गया है, यदि आप उस मार्ग से खुश हैं, निश्चिंत हैं, संतुष्ट हैं और आनंदमय हैं, तो आप अपने अहम का अनुसरण करते रहें। यहां इसमें कुछ गलत नहीं है। किन्तु यदि आप थोड़े से भी असुविधाजनक हैं, यदि आप बदलना चाहते हैं, तो गुरू के मार्ग का अनुसरण करो।

अनुसरण करने के लिए आपके पास सिर्फ दो चीजें हैं - गुरू और आपका मन। यदि आप गुरू का अनुसरण करते हैं, तो आप मन का अनुसरण नहीं कर सकते। यदि आप मन का अनुसरण करते हैं, तो आप गुरू का अनुसरण नहीं कर सकते।

एक सुंदर शब्द है, 'नमः' इसका अर्थ है, 'मेरा नहीं', 'मैं नहीं हूँ।' - मैंनें गुरू या ईश्वर के चरणों में 'मैं' और 'मेरा' को समर्पित कर दिया है।

ध्यान तकनीक

1- तृतीय चक्षु ध्यान

कुल अवधि - 25 मिनट

यह अत्यंत ही प्रभावशाली तकनीक है। यदि इस तकनीक का अभ्यास गुरू की उपस्थिति में या गुरू की आंखों के चित्र के सामने किया जाए, तो यह अधिक प्रभावशाली हो जाती है।

चरण 1 - अवधि - 5 मिनट



अपनी बंद आंखों से ही आपको देखना है। देखिए आपको बंद आंखों से जो भी प्रतिबिम्ब दिखलाई पड़ रहा है।

चरण 2 - अवधि - 5 मिनट

अब अपनी आंखे खोल लीजिए, और तीसरे नेत्र से चित्र में गुरू के तीसरे नेत्र को गहनता से देखिए। अपनी आंखों से देखिए।

चरण 3 - अवधि - 5 मिनट

अपनी बंद आंखों के माध्यम से देखिए। देखिए आपको बंद आंखों से जो भी प्रतिबिम्ब दिखलाई पड़ रहा है।

चरण 4 - अवधि - 5 मिनट

अब अपनी आंखें खोल लीजिए, और तीसरे नेत्र से चित्र में गुरू के तीसरे नेत्र को गहनता से देखिए। अपनी आंखों से देखिए।

चरण 5 - अवधि - 5 मिनट

अपनी बंद आंखों के माध्यम से देखिए। देखिए आपको बंद आंखों से जो भी प्रतिबिम्ब दिखलाई पड़ रहा है।

ध्यान के दौरान, आपको अपने प्रिय देवी-देवताओं के प्रतिबिम्ब दिखाई पड़ सकते हैं, या आपको प्रकाश के बिम्ब से गुरू का रूप दिखलाई पड़ सकता है। कभी-कभी आपको गुरू के चित्र की जगह पूर्ण खालीपन दिखलाई पड़ सकता है। इन क्षणों में, भयभीत न हों या अपनी सजगता का न खोयें। यह सम्मोहन नहीं है। वास्तव में, यह गैर-सम्मोहन क्रिया है। आपकी चेतना जागृत हो जाती है। यदि आपको सिर्फ प्रकाश या रिक्तता दिखलाई पड़ती है, तो इसका अर्थ है कि आपने ध्यान को अत्यंत गहनता से किया है। हमारे स्वभाव की यही वास्तविकता है- हम सब कुछ नहीं बस ऊर्जा ही हैं।

आंखों से देखते हुए, आप 'मैं' को प्राप्त कर सकते हैं। वर्तमान में, आप अपनी वास्तविकता का सृजन कर रहे हैं। यदि आप आंखों के माध्यम से देखते हैं, तो आप इससे जागृत हो जायेंगे और वास्तविकता जैसी है उसे वैसी ही स्वीकार करेंगे!

●●●

कृतज्ञ रहना पर्याप्त है

कृतज्ञता क्या है

जब हम यह जान लेते हैं कि हम अस्तित्व की पूर्ण योजना का ही एक हिस्सा हैं और प्रत्येक मिनट सत्ता हमारी प्रेम से देखभाल कर रही है, तो हम कृतज्ञता से भर जाते हैं। तब हर पल जो हमें प्राप्त होता है, उसके लिए हम हृदय से आभारी हो जाते हैं, चाहें ये हमारे अंग और इन्द्रियों का उपयोग मात्र ही क्यों न हो।

कृतज्ञता अस्तित्व की बहुलता की पहचान स्वरूप आपका प्रतिसंवेदन है। यह आपके भीतर एक अद्‌भुत खिलावट है।

यदि कोई ऐसी ऊर्जा है जो आपके जीवन में हर चीज की देखभाल करती है, तो वह कृतज्ञता की ऊर्जा ही है। यदि कभी आपको यह अनुभव होता है कि आप जीवन में कुछ गंवा रहे हैं, तो इसकी वजह यह है कि आपके जीवन में कृतज्ञता का अभाव है। कृतज्ञता तो आपकी श्वास बन जानी चाहिए। कृतज्ञता एक रूपान्तरण कर देने वाली ऊर्जा है। यह आपमें और आपके चारों ओर घटित होने वाली घटनाओं को रूपान्तरित कर देती है। यह वह ऊर्जा है जो ब्रह्माण्ड की ऊर्जा के साथ आपसे सामंजस्य बैठाती है और आपके लिए अद्‌भुत संपन्नता लाती है। आप देखते हैं कि कृतज्ञ होने पर अस्तित्व आपके साथ एक सजीव प्राणी की भांति प्रतिक्रिया करता है। कृतज्ञता परम सत्ता के साथ एकाकार होने का मार्ग है। जब कृतज्ञता घटित होती है, तो यह आकर्षण के नियम के माध्यम से सुंदर ढंग से कार्य करती है और आपके लिए अपार संपन्नता लाती है। यह कैसे संभव होता है?

एक छोटी कहानी

प्राचीन भारत का महान शासक अकबर और उसका सलाहकार, बीरबल एकबार साथ-साथ शहर में घूम रहे थे। वे चंदन की लकड़ी के बिक्रेता के पास से गुजरे और अकबर ने बीरबल से कहा, 'न जाने क्यों? मेरी इच्छा इस व्यक्ति को फांसी पर चढ़ाने की हो रही है।'

इस घटना को एक महीना बीत गया और वे दोनों फिर से उसी चंदन की लकड़ी के बिक्रेता के पास से गुजरे।

इस बार अकबर ने कहा, 'बड़ी अजीब बात है। किन्तु आज मेरी इच्छा इस व्यक्ति को कुछ ईनाम देने की हो रही है। यह कैसे संभव है?'

बीरबल ने उत्तर दिया, 'महाराज! एक महीने पहले इस व्यक्ति का व्यवसाय खराब चल रहा था और जब उसने आपको देखा, तो उसके मन में विचार आया कि यदि राजा मर जाए, तो दरबारी उसके अंतिम संस्कार के लिए बहुत सारी चंदन की लकड़ी खरीदने आयेंगे।'

उसके इन नकारात्मक कंपनों ने आपके भीतर उसके प्रति घृणा भर दी। इसीलिए पिछले माह आप बिना

यह वह ऊर्जा है जो ब्रह्माण्ड की ऊर्जा के साथ आपसे सामंजस्य बनाती है और आपके लिए अद्भुत संपन्नता लाती है।

किसी वजह से इस व्यक्ति को फांसी देने की इच्छा रखते थे। अचानक अपने राज्य के लिए मेज-कुर्सियां बनबाने के लिए मैंने इससे बहुत सारी चंदन की लकड़ियां खरीद लीं। इससे उसे बहुत खुशी मिली। और इसी वजह से आज यह आपके प्रति कृतज्ञता प्रकट कर रहा है। और उसके इन्हीं सकारात्मक कपनों की वजह से आपकी उसे ईनाम देने की इच्छा हो रही हैं।'

आकर्षण के नियमानुसार दो एक जैसी उर्जायें ही एक-दूसरे को आकर्षित करती हैं। यह कृतज्ञता पर कैसे लागू होती हैं? यह समझें- आप हर चीज के प्रति कृतज्ञता प्रदर्शित करते हैं, तो इसका अर्थ है कि आप परितृप्ति का अनुभव करते हैं आनन्द का अनुभव करते हैं। इसीलिए जब आप कृतज्ञता विकरित करते हैं, तो आपकी परितृप्तता की ऊर्जा, भौतिक लाभ, अच्छे संबंध, अच्छा स्वास्थ्य और इसी प्रकार अन्य रूपों में आपकी तरफ आकर्षित होती है। इस प्रकार यह कार्य करती है। मुख्य बात यह है कि कृतज्ञता परम सत्ता के साथ गुंजायमान होती है और आपको एक भले मानव के रूप में रूपातंरित करती है।

मनोवैज्ञानिकों ने लोगों पर कृतज्ञता की अनुभूति के प्रभावों का अध्ययन किया है। डलास स्थित दक्षिणी मेथोडिस्ट विश्वविद्यालय के डा.माइकल मेक्गला तथा डेविस, कैलफोर्निया स्थित कैलफोर्निया विश्वविद्यालय के राबर्ट एम्मोन ने अपने पहले शोध-अध्ययन में बतलाया कि किसी व्यक्ति के स्वस्थ और प्रसन्न होने में कृतज्ञता एक अहम भूमिका निभाती है।

अध्ययन के परिणाम बतलाते हैं कि प्रतिदिन अभिव्यक्त की जाने वाली कृतज्ञता के परिणाम स्वरूप सजगता का स्तर, उत्साह, दृढ़निश्चय, आशावाद, ऊर्जा में वृद्धि होती है तथा निराशा एवं तनाव में कमी आती है। उन्होंने यह भी सुझाव दिया कि सौभाग्य एवं शुभकामना की भावना सबके प्रति करके कोई भी अपने स्वास्थ्य और प्रसन्नता की अनुभूति को बढ़ा सकता है और सकारात्मक सामाजिक प्रभावों का सृजन कर सकता है।

अपने अस्तित्व के लिये कृतज्ञ अनुभव करें

जब मैं लोगों से कहता हूँ कि कृतज्ञता के बोध से रहो, तो वे तुरंत कारण खोजने लगते हैं। वास्तविक कृतज्ञता में कभी भी कारण नहीं होता। यह आपके भीतर कारणविहीन पुष्प की तरह घटित होती है। क्या पुष्प किसी औचित्य के लिए खिलता है? नहीं! यह इसीलिए खिलता है क्योंकि खिलना ही इसका स्वभाव है। कृतज्ञता हमारा वास्तविक स्वभाव है। किन्तु समाज द्वारा बनाई गईं नियम व शर्तों से यह ढक जाता है।

समस्या यह है कि समाज कृतज्ञता की भाषा ही नहीं जानता। यह मात्र उपयोगिता की ही भाषा जानता है। यह आपके भीतर सदा भय व लोभ भरता रहता है जिससे कि आप इसे इसकी इच्छानुसार परिणाम दे सकें। समाज यह नहीं जानता कि एक मार्ग कृतज्ञता का भी होता है जो भय व लोभ की अपेक्षा कहीं बेहतर परिणाम दे सकता है।

कृतज्ञता की अनुभूति करने के लिये अनंत कारण हैं। जीवन स्वयं एक उपहार है, जो ईश्वर ने हमें प्रदान किया है। क्या हम में से किसी ने इसे पाने के लिए कोई श्रम किया था? नहीं! ईश्वर का प्रथम उपहार तो यह मनुष्य चेतना ही है, जो उसने हमें दी है। हमारी कृतज्ञता ठीक यहीं से शुरू हो जानी चाहिये। अपने अस्तित्व के लिए हमें ईश्वर के प्रति कृतज्ञ होना चाहिए।

एक युवा लड़की रात्रि-भोज के लिए मेज पर बैठी। जब उसने खाना शुरू ही किया कि उसकी माँ ने उसे रोक दिया। उसने कहा, 'क्या भोजन के लिए तुमने ईश्वर को धन्यवाद दिया?' उस लड़की ने उत्तर दिया, 'किन्तु इस प्लेट में ऐसा कुछ नया नहीं है जिसके लिए मैंने ईश्वर

को कम से कम एक बार पहले ही धन्यवाद न दिया हो।'

समझो, जब कभी भी आपको जीवन नीरस लगे, ऐसा लगे कि यह ऐसा रूचिकर नहीं है जैसा कि होना चाहिए, तो इसकी वजह यह है कि आपमें कृतज्ञता घटित नहीं हो रही है।

कृतज्ञता वह ऊर्जा है जो हर पल आपके जीवन को प्रखर और सजीव बनाती है। यह जीवन का मूलभूत रहस्य है।

हर चीज उपहार है

आप कृतज्ञता की अनुभूति को गंवा देते हैं इसका मुख्य कारण यह है कि आप हर उस चीज पर जो आपको मिलती है अपना मौलिक अधिकार समझते हैं। आपको ऐसी अनुभूति होती है कि लोग आपके लिए जो कुछ भी करते हैं, उसे पाना आपका जन्म सिद्ध अधिकार है। एक बात समझ लीजिए, लोग कुछ और भी कर सकते हैं सिवाय आपके लिए कार्य करने के। इसीलिए वह जो भी आपके लिये करते हैं वह आपके लिए उनका उपहार है। आपको इसके लिए उन्हें धन्यवाद देना चाहिए। जीवन में मिलने वाली छोटी से छोटी वस्तु के लिए धन्यवाद दो। जब आप भोजन करने के लिए बैठते हैं, तो क्या कभी आपने अपनी उंगलियों को धन्यवाद दिया है? ऐसे भी बहुत से लोग हैं जिनके पास उंगलियां भी नहीं होतीं। क्या कभी हमने इस बारे में सोचा है? कभी नहीं! हम केवल उन लोगों को देखते हैं जिनकी उंगलियों में हीरे की अंगूठी होती है। हम उन्हें कभी नहीं देखते जिनकी उंगलियां नहीं होतीं।

आप कृतज्ञता की अनुभूति को गंवा देते हैं और इसका मुख्य कारण यह है कि आप हर उस चीज पर जो आपको मिलती है उसपर अपना मौलिक अधिकार समझते हैं।

जब हम छोटी-छोटी बातों के लिए कृतज्ञ होना शुरू कर देते हैं, तो हमारी सम्पूर्ण समवेदना बढ़ती है। हम अधिक शिष्ट हो जाते हैं।

एक छोटी कहानी -

एक बार एक व्यक्ति अपने मित्र को बता रहा था कि किस प्रकार एक दिन वह रेगिस्तान में खो गया था।

उसने अपने मित्र से कहा, 'गहरी निराशा में डूबकर, मैं घुटनों के बल बैठ गया और ईश्वर से प्रार्थना करने लगा कि मुझे इस रेगिस्तान से बाहर निकलने का मार्ग दिखाएं।'

कहानी में उत्सुकता दिखाते हुए, उसके मित्र ने पूछा, 'तो क्या ईश्वर ने तुम्हारी प्रार्थना का उत्तर दिया?'

उस व्यक्ति ने उत्तर दिया, 'आह, नहीं! इससे पहले ही कहीं से एक खोजी यात्री प्रकट हुआ और उसने मुझे मार्ग दिखला दिया।'

इस प्रकार देखिए कि हम जीवन में कितने असंवेदनशील हैं, हम जीवन में मिलने वाली प्रत्येक वस्तु की उपेक्षा करते हैं। यदि हम कृतज्ञता से स्वयं को संवेदनशील बना लें, तो हम किसी भी वस्तु की उपेक्षा नहीं करेंगे। न अपनी उंगलियों की, न अपने धन की, न ही परोपकारी परम सत्ता की। जब संवेदनशीलता घटित होती है, तब हर चीज में परम सता का गहन प्रेम व आनंद घटित होता है।

दूसरों का कृतज्ञता के साथ आदर करें

पहली बात जो हमें समझने की आवश्यकता है वह यह है कि किसी ने भी हमारी सेवा करने के लिए जन्म नहीं लिया। दूसरे लोग भी जीवन के पथ पर हमारी तरह ही अग्रसर हैं। विनम्र प्रेममय होकर वे हमारे लिए कार्य करते हैं।

विशेष कर जीवन-साथी एक-दूसरे की बहुत सी बातों की उपेक्षा करते हैं और इस प्रवृत्ति ने हमारे समाज में गहरी जड़ें जमा ली है। इसी वजह से अनेक वैवाहिक रिश्ते टूट रहे हैं। यहां तक कि शारीरिक संबंध बनाते

जब आप अपने संबंधियों के प्रति सच्ची कृतज्ञता रखते हो, तो आप उन पर अधिकार नहीं जतलाते।

समय भी दूसरे व्यक्ति के शरीर के प्रति गहन कृतज्ञता रखी जा सकती है। इससे पूरी प्रक्रिया मात्र शारीरिक आनंद न होकर दिव्य अनुभव बन जाएगी। जब आपको दूसरों से इतना आनंद प्राप्त होता है, तो आप दूसरों के प्रति कृतज्ञता क्यों नहीं प्रकट करते? यदि दूसरों को आरम्भ से ही सम्मान दिया जाए, तो अनेक वैवाहिक रिश्तों को टूटने से बचाया जा सकता है।

एक छोटी कहानी -

एक व्यक्ति ने ईश्वर से प्रार्थना की, 'हे ईश्वर! मुझ पर दया कर। मैं इतना कठिन परिश्रम करता हूँ और मेरी पत्नी घर पर रहकर आराम करती है। घर पर रहकर वह आनंद मनाती है और मुझे कठिन परिश्रम करना पड़ता है। मुझे एक ऐसा वरदान दे कि मैं उसकी पत्नी बन जाऊं और वह मेरा पति। मैं उसे यह एहसास कराना चाहता हूँ कि एक पुरूष का जीवन कितना कठिन होता है।' ईश्वर ने उसकी इच्छा स्वीकार कर ली।

अगले दिन वह व्यक्ति जो अब स्त्री बन गया था। प्रातःकाल जल्दी उठ गया। उसने नाश्ता तैयार किया, बच्चों का टिफिन लगाया, बच्चों को तैयार किया और उन्हें विद्यालय छोड़कर आया। लौटकर आने के बाद उसने कपड़े धोए और उन्हें सुखाने के लिए धूप में डाला। अब वह बैंक गया, उसने नकदी निकाली और बिजली और टेलिफोन के बिलों का भुगतान किया। उसके बाद वह बाजार जाकर पंसारी का सामान लेकर आया। फिर वह बच्चों को लेने के लिए विद्यालय गया, उनकी समस्याओं से जूझा, उन्हें गृहकार्य करवाया, कपड़ो में इस्तरी किया। फिर उसने रात का भोजन तैयार किया बच्चों को खिलाया और उन्हें सुलाया। और अंत में उसने खुद भोजन किया और सोने के लिए गया।

अगली सुबह उसने ईश्वर से फिर प्रार्थना की, 'हे ईश्वर! मुझे नहीं लगता कि मैं आज फिर ऐसा कर पाऊंगा, इसीलिए मुझे फिर से पुरूष ही बना दे।'

ईश्वर ने उत्तर दिया, 'निस्संदेह मैं तुम्हें पुरूष ही बना दूंगा, किन्तु अब तुम्हें नौ महीने तक प्रतीक्षा करनी होगी क्योंकि अब तुम गर्भवती हो चुके हो।'

प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवन में अपने दायित्वों का बखूबी निर्वाह करता है। किसी भी व्यक्ति की उपेक्षा नहीं की जानी चाहिए। इस धरती ग्रह पर हर व्यक्ति कृतज्ञता के योग्य है। मैं सदा लोगों से कहता हूँ कि यदि आप और आपके जीवन-साथी के बीच अच्छे संबंध नहीं बन पा रहे हैं, और आप अलग होना चाहते हैं, तो अलग हो जाइए किन्तु कृतज्ञता के साथ।

समस्या यह है कि कहीं न कहीं हमें यह अनुभूति होती है कि लोग हमें आहत करने की प्रतीक्षा कर रहे हैं। ऐसा नहीं है। यह हमारी अपनी ही असुरक्षा की भावना है जिसे हम दूसरों के पर थोप देते हैं।

अनेक ऐसे लोग हैं जो अपनी समस्याओं के लिए अपने माता-पिता और समाज को दोषी ठहराते हैं। कृपया समझने की चेष्टा करें कि वह प्रज्ञा जो अब आपके पास है, उससे आप यह देखने में समर्थ हैं कि अतीत में आपको सही समझ नहीं दी गई वे जिन्होंने इसे यह शरीर और मन दिया है, उनकी हमें किसी भी तरीके से दुख पहुंचाने या परेशान करने की कोई इच्छा नहीं थी। जो कुछ भी सर्वश्रेष्ठ उनसे बन पड़ा, उन्होंने हमारे लिए किया। अब हम इससे परे इसीलिए जा रहे हैं क्योंकि हम अधिक प्रज्ञावान बन चुके हैं हमारी समझ अब ज्यादा हो चुकी है। बस उनके प्रति कृतज्ञ रहो यही पर्याप्त है।

एक और बात- जब आप अपने संबंधियों के प्रति सच्ची कृतज्ञता रखते हो, तो आप उन पर अधिकार नहीं जतलाते। आप उन्हें एक स्वतंत्र व्यक्ति के रूप में देखते हैं। अधिकार तब होता है, जब आप किसी व्यक्ति को वस्तु के रूप में देखते हैं। कृतज्ञता भाव के साथ आप उस व्यक्ति को उसकी स्वतंत्रता उसे रखने का अवसर

देते हो।

चेतनापूर्वक निश्चय कीजिए कि अगले दो दिन आप विशुद्ध प्रेम और कृतज्ञता से प्रतिसंवेदन करेंगे, चाहें परिस्थितियां कुछ भी बनें। स्वतः ही आप प्रत्येक व्यक्ति को दिव्यता के प्रतिबिम्ब के रूप में परम सत्ता की अनूठी रचना मानने लगेंगे।

न केवल इतना, बल्कि आप अपने चारों ओर हर चीज के प्रति करूणा से भर जायेंगे। यदि आप ऐसे व्यक्ति थे जिसे शीघ्र ही क्रोध आ जाता था, तो अब आपका क्रोध स्वतः ही विलुप्त हो जायेगा। समस्त ऊर्जा जो नकारात्मक मनोभावों में खर्च हो रही थी, को विकसित होती कृतज्ञता मुक्त कर देगी। आप एक दयावान एवं प्रेममय पुरूष बन जायेंगे।

धन्यवाद अपनी देह को

एक छोटी कहानी -

एक अधेड़ उम्र की स्त्री को हार्ट अटैक आया और उसे अस्पताल ले जाया गया। ऑपरेशन टेबल पर उसे मृत्यु की समीपता का अनुभव हुआ। अनुभव के दौरान, उसे मृत्यु भगवान के दर्शन हुए। उसने भगवान से पूछा, 'भगवन! क्या मेरे जीवन का अंत समय आ गया है?' भगवान ने उत्तर दिया, 'नहीं! अभी तो तुम्हें तीस-चालीस वर्ष और जीवित रहना है।'

यह सुनकर वह अत्यधिक प्रसन्न हुई और एक बार ठीक हो जाने के पश्चात नाना प्रकार की सर्जरी जैसे - चेहरा सुंदर करवाना, जबड़ा बदलवाने, नाक सुंदर करवाने और अत्यधिक मोटापा कम करवाने के लिए अस्पताल में ही रहने का निश्चय किया। उसने सोचा कि जब वह तीस-चालीस वर्ष और जिंदा रहने वाली है, तो उसे आकर्षक दिखना चाहिए। अपनी सर्जरी करवाकर जब वह अस्पताल से बाहर निकल रही थी, तभी अस्पताल की एम्बुलेंस ने उसे कुचल दिया और उसकी मृत्यु हो गई।

वह भगवान के सामने उपस्थित हुई और उसने पूछा, 'भगवन! आपने तो कहा था कि मैं अगले तीस वर्ष और जीवित रहूंगी।'

भगवान ने उत्तर दिया, 'माफ कीजिए, किन्तु मैंने आपको पहचाना नहीं।'

प्रत्येक मनुष्य ईश्वर की अद्भुत रचना है। इसीलिए दो शरीर कभी भी एक से दिखलाई नहीं पड़ते। ईश्वर कोई इंजीनियर नहीं है। वह एक कलाकार है। इसीलिए हम सब अलग-अलग दिखलाई देते हैं। यदि वह कोई इंजिनियर होता, तो उसने हम सबको एक ही सांचे से बना दिया होता। किन्तु उसने हम सभी को बड़े ही अनूठे तरीके से सृजित किया है। किन्तु फिर भी हम स्वयं को सुंदर नहीं मानते। हम सदा अपनी तुलना दूसरों से करते रहते हैं और उनकी तरह दिखने की कोशिश करते हैं। हम कभी भी अपने शरीर को यह अनुभूति नहीं कराते कि वह सुंदर है।

हमारा शरीर उन्हीं विचारों से प्रभावित होता है जिनसे हम इसका मनोरंजन करते हैं। प्रत्येक कोशिका हमारे विचारों पर प्रतिक्रिया करती है और अनुभूति देती है। यदि हम अपने शरीर के प्रति कृतज्ञता की अनुभूति करते हैं, तो हमारा शरीर हमें स्वस्थ रखकर प्रतिक्रिया देता है। यदि हम अपने शरीर से घृणा करते हैं, तो हमारा शरीर बीमारी से घिर कर प्रतिक्रिया करता है। सूफी परंपरा में, शरीर कृतज्ञता प्रतिदिन स्वयं ध्यान के रूप में की जाती है जहां शरीर के प्रत्येक अंग को प्रेम और धन्यवाद के साथ याद किया जाता है।

सब कुछ शुभ है, इसे उत्सव के रूप में लें!

एक चीज सुस्पष्टरूप से जान लीजिए। सम्पूर्ण सत्ता एक मांगलिक घटना है। आप परम सत्ता के अंग हैं, तो आपके चारों ओर जो भी हो रहा है, वह भी मांगलिक है। यही परम सत्ता की वास्तविकता है। जो परम सत्ता में घटित नहीं होता वही अमांगलिक है। हर चीज आनंद से परिपूर्ण है और जिसके लिए हमें कृतज्ञता की अनुभूति होनी चाहिए।

यदि इस बात को स्पष्ट रूप से समझ लिया जाए, तो फिर जीवन में कोई शिकायत नहीं रह जाएगी। यदि आप इस बात को स्पष्टरूप से समझ लेते हैं, तो आपकी आंखें कृतज्ञ आंखें बन जायेंगी। फिर इन्हें हर वस्तु असाधारण दिखलाई पड़ेगी। कुछ भी साधारण नहीं रह जायेगा। हर चीज एक चमत्कार होगी।

एक छोटी कहानी -

एक दिन एक शिकारी पक्षियों को उठाकर लाने वाला एक कुत्ता खरीदने के लिए बाजार गया। उसे वहां एक ऐसा कुत्ता मिला जो पानी पर चल सकता था। उसने उस कुत्ते को तुरंत खरीद लिया और घर ले आया।

अगले दिन उसने अपने मित्र को बुलाया और कुत्ते को साथ लेकर वे शिकार पर निकल पड़े। जब बत्तखों का झुण्ड करीब आया तो उस शिकारी ने उन पर निशाना साधकर गोली मारी। उसके बाद कुत्ता पानी में गया और पक्षी को उठा लाया। अब उस शिकारी ने प्रतिक्रिया जानने के लिए अपने मित्र की ओर देखा किन्तु उसका मित्र चुप ही रहा।

उसने पूछा, 'क्या तुम्हें मेरे कुत्ते में कुछ असाधारण दिखता है?'

उसका मित्र बोला, 'हाँ, वह पानी में तैरना नहीं जानता।'

हमारी नेत्रों के सामने हर पल चमत्कार हो रहे हैं। किन्तु हम निरंतर उन्हें गंवा देते हैं! और चूंकि हम उन्हें गंवा देते हैं, इसीलिए कभी-कभी हमें अपना जीवन नीरस लगने लगता है। जब हम इन्हें ग्रहण करना शुरू कर देते हैं, हमारा जीवन चमत्कार बन जाता है। सत्य यही है कि हमारे जीवन में चारों और अनेकानेक चमत्कार हो रहे हैं।

अस्तित्व को इसके समस्त आयामों और अंतर्विरोधों के साथ स्वीकार करो। किसी भी चीज का आंकलन मत करो। आप निरंतर जो हो रहा है, उसका आंकलन करने बैठ जाते हैं। आपको यह अनुभूति होती है कि यह उचित है और यह अनुचित। यह कार्य ऐसे होना चाहिए था और यह कार्य ऐसे नहीं होना चाहिए था।

सजग होकर यह जान लीजिए कि सत्ता में जो कुछ होता है वह मांगलिक है, शुभ है। सम्पूर्ण संसार में मात्र दो प्रकार के लोग होते हैं। पहले प्रकार के लोग यह मानते हैं कि जो कुछ भी हो रहा है वह मांगलिक है। दूसरे प्रकार के लोग मानते हैं कि हर चीज उनकी इच्छा के विरूद्ध हो रही है। उनके अनुसार चीजों को कुछ बदलकर होना चाहिए था। इस प्रकार के लोग संसार में जो कुछ हो रहा है, उसे अपने विचारों के अनुसार बदलने, आंकने, आलोचना करने और विकसित करने का प्रयास करते हैं। इस प्रकार के लोग चीजों को अपने अनुसार बदलने की सोच के कारण सदा पीड़ित रहते हैं।

समझें - हमारे साथ जो कुछ भी होता है उसमें एक संदेश होता है फिर चाहें यह मृत्यु या बीमारी भी क्यों न हो। हर चीज से हमें शिक्षा मिलती है। प्रत्येक घटना हमारी प्रज्ञा को बढ़ाती है, हमारी सचेतना की आवृत्ति को बढ़ाती है।

आपको एक महत्वपूर्ण बात जान लेनी चाहिए - आपमें और एक प्रबृद्ध महात्मा में कोई गुणावत्तापरक या परिमाण परक अंतर नहीं है सिवाय इसके कि वह (ज्ञानी) आंतरिक और बाहरी दोनों ही संसार में संतोष की अनुभूति करता है जबकि आपके साथ ऐसा नहीं होता। आपको सदा यही अनुभूति होती है कि आप कुछ गंवा रहे हैं। जिस प्रकार परम सत्ता ज्ञानी को इसी धरती उपग्रह पर चाहती है, उसी प्रकार परम सत्ता आपको भी यहीं चाहती है। आपका यहां होना कोई दुघर्टना नहीं वरन् एक घटना है। आप परम सत्ता का चमत्कार हैं। यही सीधा और सुबोध सत्य है। यह मत सोचना कि यह सकारात्मक विचार है। नहीं! यह साधारण सत्य है। यदि आप इस सत्य पर विश्वास करते हैं, तो आप स्वतः ही सकारात्मक हो जायेंगे, बस!

यदि आप यहां नहीं होते हैं, समझिये कि आप अस्तित्व

के लिये परितृप्ति है। अस्तित्व को आपकी कमी महसूस होगी। आपका समस्त धन, सम्बन्ध इत्यादि दुर्घटना नहीं हैं। अस्तित्व चाहता है कि आप ये सब रखें, वह आपके माध्यम से जीना चाहता है, आपके माध्यम से स्वयं को परिपूर्ण करना चाहता है! इसे समझें।

एक छोटी कहानी -

दूर कहीं एक गांव था जो चारों ओर से मक्का के खेतों से घिरा था। वहां से शहर बहुत दूरी पर था इसीलिए वहां बहुत शांति थी। एक दिन गांव वालों ने गांव में एक साधु को देखा। वह एक बरगद के पेड़ के नीचे बैठे थे। गांव वालों ने साधु महात्मा से पूछा, 'महाराज! आप कहां से आये हैं? साधु महात्मा ने उत्तर दिया, 'मैं आप लोगों को अपना भाई ही समझता हूँ इसीलिए मैं अपना कुछ समय आप लोगों के साथ बिताना चाहता हूँ।'

यह सुनकर गांव वाले अत्यंत प्रसन्न हुए और उन्होंने साधु महात्मा के लिए एक छोटी-सी कुटिया बना दी।

शीघ्र ही वह साधु महात्मा उन गांव वालों को अरोग्य करने लगे और उनकी समस्त समस्याओं का निवारण करने लगे।

एक बार गांव में एक महामारी फैली जिससे सारे पक्षी मृत्यु को प्राप्त हो गए। गांव वाले साधु महात्मा के पास गए और उन्हें सारी घटना से अवगत कराया। यह सुनकर साधु महात्मा ने कहा, 'सचमुच! यह दुखद है कि तुम लोगों ने पक्षियों को खो दिया। किन्तु यदि तुम लोगों का अस्तित्व पर और प्रार्थना पर विश्वास है, तो यह क्षति वास्तव में आपके भले के लिए ही हो सकती है।'

गांव वाले महात्मा जी से पूर्णतया सहमत नहीं हुए, किन्तु वे उनका आदर करते थे, इसीलिए वे चुपचाप वहां से चले आए। अगले सप्ताह एक और विचित्र घटना हुई। इस बार गांव के सारे कुत्ते कहीं चले गए। वे फिर से साधु के पास गए और सारी घटना सुनाई। महात्मा जी ने वही संदेश दोहराया, 'यदि तुम लोगों का अस्तित्व पर और प्रार्थना पर विश्वास है, तो यह क्षति वास्तव में आपके भले के लिए ही हो सकती है।'

अस्तित्व कोई संयोग नहीं है। यह एक स्वतंत्र प्रज्ञा है।

कुछ दिन बाद फिर एक अन्य घटना घटी। उन दिनों दिया सलाई नहीं हुआ करती थी। लोग पत्थरों का आपस में रगड़कर आग पैदा करते थे या फिर अपने घरो के चूल्हों में आग जलाकर रखते थे। एक दिन समस्त घरों की आग बुझ गई। उन्होंने पत्थरों को रगड़कर आग पैदा करने की कोशिश की किन्तु कोई समाधान नहीं हुआ। वे बहुत ही परेशान हो गए। वे फिर से महात्मा के पास गए और उन्हें समस्या से अवगत कराया। साधु महात्मा ने कहा, 'अवश्य ही कोई विशेष घटना घटने वाली है।'

गांव वाले साधु महात्मा पर संदेह करने लगे। वे उनकी श्रेष्ठता पर उंगली उठाने लगे और सोचने लगे कि क्या उन्हें साधु की बात माननी चाहिए या नहीं। कुछ गांव वाले आग लेने के लिए पड़ोस के गांव जाने लगे किन्तु साधु महात्मा ने उन्हें कड़ाई से रोक दिया।

अगली सुबह फिर कुछ गांव वाले आग लेने के लिए पास के गांव जाने ही वाले थे कि उन्होंने कुछ दूरी पर रेतीला तूफान देखा। कुछ समय बाद उन्होंने देखा कि घोड़ो की पीठ पर सवार होकर एक बड़ी सेना आक्रमण के लिए आ रही थी। यह सेना शहर और आस-पास के गांवों को लूटने के लिए निकली थी। गांव वाले वृक्षों के पीछे छिप गए और उन्हें देखने लगे। गावं के आगे सेना रूक गई और उनमें से किसी एक ने कहा, 'आओ इस गांव में भी लूट-पाट करें।' तब एक अन्य सैनिक कहा, 'कोई लाभ नहीं। यहां तो एक चिड़िया भी चहचहाती नहीं दिखती। कोई कुत्ता नहीं भौंक रहा और घरो की चिमनियों से धुआं भी निकलता नहीं दिखलाई पड़ रहा है। ऐसा लगता है कि यहां एक भी इंसान नहीं रहता है।'

सेना वापिस मुड़ गई और चली गई। छिपे हुए गांव वाले बाहर निकल आए। और एक-दूसरे से इस

घटना पर चर्चा करने लगे। फिर अचानक उन्हें साधु महात्मा के सत्य वचनों का एहसास हुआ। वे उनकी कुटिया पर गए किन्तु कुटिया खाली थी। साधु महात्मा जा चुके थे। कोई नहीं जान पाया कि वह कहां चले गए थे।

अस्तित्व कोई संयोग नहीं है। यह एक स्वतंत्र प्रज्ञा है। जब आप यह समझ जाते हैं कि यह स्वतंत्र प्रज्ञा है, जब आप यह समझ जाते हैं कि यह गहन रहस्य है, अनुभव करने के लिए, न कि हल करने के लिए, तो आपके जीवन में प्रत्येक चीज स्वतः ही खुल जाएगी और आपको जीवन का प्रत्येक रहस्य उजागर हो जायेगा।

कुछ लोग मुझसे पूछते हैं, 'स्वामीजी, आपके प्रति अपनी गहन कृतज्ञता को कैसे अभिव्यक्त करें?' मैं उन्हें बताता हूँ कि अपनी कृतज्ञता को अभिव्यक्त करने का एक मात्र रास्ता है उस ज्ञान-प्राप्ति के मार्ग में जीना जिसका मैंने अभी वर्णन किया है। यही एक मात्र सर्वश्रेष्ठ आप मेरे लिए कर सकते हैं और मैं आपके लिए कर सकता हूँ।

लोग मुझसे पूछते हैं, 'मिशन के लिए हम क्या सेवा कर सकते हैं?' मैं उन्हें बताता हूँ, विश्व के लिए जो महानतम कार्य कोई कर सकते हैं, वह है स्वयं की चेतना को खिलाना। एक बार ऐसा हो जाता है, तो स्वतः ही, आप जहां आवश्यकता है वहां सेवा करेंगे, अहम् के लिए नहीं और न ही श्रेय पाने के लिए बल्कि इसीलिए आप इसे जी रहे हैं, इसमें प्रवाहमय हो रहे हैं। फिर यह सेवा नहीं कहलाती। फिर यह प्रवाह बन जाती है, स्वतः ही उमड़ने लगती है। सेवा करने का यही एक मात्र तरीका है - देने की तरह नहीं बल्कि स्वस्फूर्त बांटने के लिये।

कृतज्ञता आपके कर्मों को जला सकती है

सूफीवाद पूर्णतया कृतज्ञता-आधारित धर्म है। यदि मुझे सम्पूर्ण सूफीवाद को एक शब्द में संक्षिप्त करना हो, तो वह एकमात्र शब्द है - कृतज्ञता। आप इसे समस्त महान सूफी संतो जैसे जलालाउद्दीन रूमी और अन्यों की कविताओं में देख सकते हैं। आप उनके शब्दों में कृतज्ञता की प्रवाहमय ऊर्जा को देख सकते हैं। कृतज्ञता आपको कुछ नहीं बस एक प्रवाहमय ऊर्जा बना देती है।

कृतज्ञता एक अग्नि की भांति है जो आपके समस्त कर्मों को जला सकती है। कर्म क्या हैं? यह आपका भूतकाल का कोई अपूर्ण कार्य है जो आपको बारंबार इसे पूर्ण करने के लिए खींचता रहता है। इस प्रकार के अधूरे कर्मों को पूरा करने और उनका उपयोग करने के लिए ही हमें बार-बार जन्म लेना पड़ता है। महज कृतज्ञता की ऊर्जा में होकर ही, इन कर्मों का नाश किया जा सकता है! कृतज्ञता में ऐसी अद्भुत शक्ति होती है।

कृतज्ञता -सर्वश्रेष्ठ प्रार्थना एवं धर्म है

जब आपकी प्रार्थना कृतज्ञता बन जाती है, तो आप अपने लिए अधिक से अधिक आशीर्वाद का सृजन करते हैं। कृतज्ञता सर्वश्रेष्ठ प्रार्थना है जो हमारे लिए हमारी आशा से भी अधिक प्रदान कर सकती है। वास्तविक प्रार्थना, प्रार्थना की पुस्तकें पढ़ना नहीं है, यह ईश्वर को भेंट अर्पित करना नहीं है, यह मंदिर में धन दान करना नहीं है, यह समस्त सत्ता के प्रति गहन एवं शांत कृतज्ञता है। यह अटूट विश्वास, कि परम सत्ता सदैव हमारी देखभाल कर रही है।

अधिकतर लोग मानते हैं कि प्रार्थना और कृतज्ञता बंधन हैं। नहीं! ये तो महानतम मुक्तिप्रदाता हैं। ये आपको असंतोष से मुक्ति दिलाते हैं। आपकी प्रार्थना में कृतज्ञता उमड़नी चाहिए, आपकी प्रार्थना कृतज्ञता से परिपूर्ण होनी चाहिए। कुछ लोग पूछते हैं, 'हम मंदिर में जाकर पूजा क्यों करते हैं?' आपको समझना चाहिए कि प्रार्थना, अस्तित्व द्वारा दिये के आशीर्वाद का उत्सव है। जब हमारी प्रार्थना इस रूप में होती है,तो निश्चय ही अस्तित्व प्रतिसंवेदन देता है। जब अस्तित्व प्रतिसंवेदित होता है। तो

आपको समझना चाहिए कि प्रार्थना अस्तित्व के आशीर्वाद का समारोह है

आपके जीवन में अधिक से अधिक कल्याण घटित होता है। प्रार्थना और कृपा का यही पवित्र चक्र हैं!

मैं सदा लोगों को एक सूफी संत की आश्चर्यजनक कहानी सुनाता हूँ। सूफीवाद ऐसा धर्म है जिसकी जड़ें कृतज्ञता में निहित हैं। यह और कुछ नहीं बस परमसत्ता के प्रति कृतज्ञता मात्र है।

एक सूफी संत और उनके शिष्य आध्यात्मिक यात्रा पर थे। उन्होंने पिछले तीन दिनों से कुछ भी नहीं खाया था। चौथे दिन भी कुछ ग्रामीणों ने भी उन्हें खदेड़ दिया और उस रात वे एक कब्रगाह में सो गये। अगली सुबह वह संत प्रतिदिन की ही भांति ईश्वर की प्रार्थना कर धन्यवाद देने लगे। उनके शिष्यों को अपनी आंखों पर विश्वास नहीं हुआ। वे इतने दिनों से बिना कुछ खाये-पिये और बिना विश्राम किए हुए थे और उनका गुरू ईश्वर को धन्यवाद दे रहा था। उन्होंने प्रार्थना में सम्मिलित होने से इंकार कर दिया।

शिष्यों ने संत से पूछा, 'हम ईश्वर की प्रार्थना क्यों करें जबकि हमें पिछले तीन दिनों से न कुछ खाने को मिला है और न ही विश्राम करने के लिए कोई ठिकाना।'

संत ने उत्तर दिया, 'ईश्वर, तुम लोगों के लिए पिछले तीस वर्षों से निरंतर खाने-पीने और विश्राम करने की व्यवस्था करता रहा है। इस विषय में तुम लोगों का क्या कहना है?'

प्रार्थना परम सत्ता की अनवरत कृपा के लिये कृतज्ञता का उद्‌गार है।

अपेक्षा ही मूल दोषी है इससे मुक्त हो जाओ

बैठ जाइये और दो सूची तैयार करिये। एक सूची में उन चीजों को लिखो जो आपके पास हैं। दूसरी सूची में उन चीजों को लिखो जो आपके पास नहीं हैं। पहली सूची में आपको प्रत्येक छोटी सी छोटी चीज जो आपके पास है, उसे लिखना है। अपनी आंखों, कान, हाथों और पैरों को लिखने से शुरूआत करो, क्योंकि ऐसे भी लोग हैं जिनके पास ये चीजें नहीं होतीं। भौतिक चीजों को लिखने से पहले अपनी समस्त शारीरिक और मानसिक चीजों को लिखो। यदि आप ईमानदारी से लिखना शुरू करेंगे तो यह सूची कभी भी खत्म नहीं होने वाली। यही सत्य है। यदि आप यह पाते हैं कि आपकी यह सूची खत्म ही नहीं हो रही है, तो इसका तात्पर्य है कि कृतज्ञता आपके भीतर घटित होने लगी है!

समस्या यह है कि हमारे जीवन में हर समय अपेक्षा बनी रहती है। इसीलिए कृतज्ञता आसानी से घटित नहीं होती। अपेक्षा इसी तरह है जैसे अग्नि को बुझाने के लिए उसमें शुद्ध घी को डालना। क्या घी डालकर अग्नि को बुझाया जा सकता है? कभी नहीं! यदि आपके कार्यकलापों की जड़ें अपेक्षा से जुड़ी हैं, तो आपको कभी भी परितृप्त या पूर्ण संतोष की अनुभूति नहीं हो सकती। आप मात्र अपनी इन्द्रियों को थकाते रहते हैं।

आप एक बार में या तो अपेक्षा में रह सकते हैं या फिर कृतज्ञता में। दोनों में एक साथ कभी नहीं। अपेक्षा में सदा चीजों को रखने की, उन पर अधिकार की इच्छा रहती है। आप मालिक बन जाते हैं। कृतज्ञता में, आप आनंद लेते हैं। जब आप मालिक होते हैं, तो आप उन कुछ चीजों का ही आनंद ले पाते हैं, जिनके आप स्वामी होते हैं। किन्तु जब आप आनंद लेते हैं, तो सत्ता में जो कुछ भी उपस्थित है, उस सबका आनंद लेते हैं। जब आप उन वस्तुओं को देखते हैं, जिनके आप स्वामी हैं, आपको संतुष्टि नहीं मिलती, सब कुछ आपके लिए अपर्याप्त होता है। जब आप हर स्थिति में आनंद लेते हैं, सबकुछ उमड़ने लगता है। यही अंतर है!

एक छोटी कहानी -

एक गांव में एक रात्रि पहरेदार पहरा दे रहा था। समय-समय पर वह अपनी सीटी बजाता रहता। उसके पास एक चिलम थी। उसने उसमें तम्बाकू भरा और उसे जलाने के लिए दिया सलाई ढूंढने लगा किन्तु उसके पास दियासलाई नहीं थी। तब वह पास ही में रहने वाली एक बूढ़ी स्त्री के पास गया और बोला, 'मुझे अपनी चिलम जलानी है, मुझे आग दे दो।' उस बूढ़ी ने कहा, 'मेरा चूल्हा तो पिछले तीन

दिन से ही नहीं जला है। किसी तरह से मन्दिर से मिले भोजन पर मैं गुजारा कर रही हूँ।'

इस प्रकार वह पहरेदार कई जगह गया किन्तु उसे निराशा ही हाथ लगी। अंत में वह गांव के मुखिया के घर गया, वहां उसने नौकरानी से कहा कि उसके चिलम के लिए थोड़ी सी आग दे दे।

एक लड़की ने उसकी तरफ देखा और कहा, 'तुम्हें अपनी चिलम को जलाने के लिए आग चाहिए? जिस लालटेन को लेकर तुम घूम रहे हो उससे आग क्यों नहीं ले लेते?'

पहरेदार को अपनी आंखों पर विश्वास नहीं हुआ। जब वह दियासलाई की तलाश कर रहा था, तो वह अपने साथ एक लालटेन लिए घूम रहा था।

जब हम यह सोचते हैं कि जिस चीज की हमें आवश्यकता है, वह सब बाहर है, तो हम बाहरी अपेक्षा में जीते हैं और हम निरंतर रात्रि प्रहरी की तरह खोज करते रहते हैं। किन्तु जब हम यह सोचते हैं कि सत्ता हमें वह सब दे देती है, जिसकी हमें आवश्यकता है, तो हर समय हमारे पास सबकुछ होता है।

कृतज्ञता के साथ आपकी शरीर की भाषा भी बदल जाती है

जब हर समय हम अपेक्षा से प्रेरित होकर कार्य करते रहते हैं, तो हम अपनी शारीरिक भाषा में एक सूक्ष्म हिंसा को ढोते हैं, योजनाबद्ध हिंसा नहीं एक अन्तर्निहित हिंसा। यदि हम अपनी शारीरिक भाषा के प्रति थोड़ा बहुत सजग हो जाएं, तो इसे आसानी से लेंगे।

जब आप कम्प्युटर पर टाईप करते हैं, जब आप फोन रिसीव करने के लिए रिसीवर उठाते हैं, तो आप वापिस रिसीवर को कितना संभालकर रखते हैं। कितनी आक्रामक भावनाओं से आप चलते हैं... सब कुछ । आप देखेंगे कि इन सबमें एक सूक्ष्म हिंसा छिपी होती है।

कृतज्ञता के साथ आपकी समस्त शारीरिक भाषा बदल जाती है। जब आप गहन कृतज्ञता का अनुभव करने लगते हैं, तो परिस्थतियों पर आपकी प्रतिक्रिया बदल जाती है। आप सत्ता के साथ गुंजायमान होने लगते हैं। आपका शरीर अनुनाद से, कृपा एवं सहज कोमलता से प्रवाहित होने लगता है। आपके समस्त कार्यकलापों से प्रेम प्रकट होने लगता हैं। फिर कोई हिंसा नहीं होती। बस आनंद की ही वर्षा होती है। फिर आप जो कुछ भी करते हैं, उससे जीवन मीठा बनते जाता है।

●●●

आप सामुहिक चेतना के अंग है

अब हम थोड़ा ज्यादा जटिल विषय की ओर बढ़ेंगे। यह उस संबंध के बारे में है जो हमारे चारों ओर का संसार हैं। हम वह क्यों देखते हैं जो हम देखते हैं? हम वह कैसे देखते हैं? हम अस्तित्व की परिकल्पना में कैसे उपयुक्त होते हैं?

पदार्थ,ऊर्जा और उससे परेः

यह जगत किन चीजों से मिलकर बना है? हमारी पांच देखने, सुनने, सूंघने, स्वाद और स्पर्श की इन्द्रियां हमारे इस संसार को अनुभव करने के द्वार हैं। वे बताती हैं कि यह संसार पदार्थ से बना है–वस्तुऐं अपने विभिन्न रूपों, आकारों, रंगों और गुणों में।

हम अपने आप को एक त्रिआयामी संसार में देखते हैं जो मूलभूत रूप से पांच तत्वोंः मृदा, जल, अग्नि, वायु और आकाश से बना हैं। हम पाते हैं कि समय के साथ ये सारी वस्तुऐं परिवर्तन से गुजरती हैं। ये सभी समय के प्रवाह के साथ उत्पत्ति, पालन और विनाश से गुजरती हैं।

परंपरागत भौतिक विज्ञान हमें बताता है कि पदार्थ पर भौतिकी के नियम लागू होते है– जैसे कि गति के तीन सिद्वांत, गुरूत्व का सिद्वांत, तरल गतिशीलता का सिद्वांत अन्यथा अन्यथा। सभी वस्तुऐं अणुओं से मिलकर बनी हुई मानी जाती है, जो परमाणुओं से मिलकर बने है, जो तीन तरह के कणों– प्रोटोन, न्यूट्रोन और इलेक्ट्रोन से मिलकर बने हैं। हमने स्कूल में इन सब प्राथमिक बातों को पढ़ा हैं।

किंतु आधुनिक विज्ञान के अनुसार, यह संसार मूलभूत रूप से पदार्थ से नहीं बना है, मूलभूत कण प्रोटोन, न्यूट्रोन और इलेक्ट्रोन नहीं है। आधुनिक विज्ञान कहता है पदार्थ अपने आप में ही ऊर्जा है!

अल्बर्ट आईन्सटीन के प्रसिद्व समीकरण, $E=MC^2$ (जहां E ऊर्जा है, M द्रव्यमान है और C प्रकाश की गति है) पदार्थ अर्थात् द्रव्यमान और ऊर्जा के समरूपता को साबित करता है। मैं एक नये लेख को पढ़ रहा था, जो यू एस जरनल साईंस में छपा था (http://www.physorg.com.news/46415074.html) जो एक शोध पर था जो आईंस्टीन के समीकरण को साबित करता था नाभिक के अन्दर मूल कणों को भी और छोटे कणों जिन्हें क्वार्क कहते है, से बना हुआ माना जाता है

ध्यान क्यों ?

आगे के चार अध्यायों में, साथ ही जो अध्याय ध्यान की विधियों पर हैं, वह इस पुस्तक के एक अलग प्रभाग में आगे हैं। अब मैं आपको मार्ग देता हूं, उस सत्य के अनुभव के लिए जिसके बारे में हमने बातें की। अब आपके पास एक बौद्धिक समझ है, क्या करने की आवश्यकता है और क्यों?

अब हम 'कैसे' करेंगे? उस प्रभाग में हैं। सभी ज्ञान बस किताबी रह जाएगा अगर हम उसको अनुभव में परिवर्तित नहीं करते हैं।

जीवन का असली उद्देश्य क्या है?

आपके जीवन का परम उद्देश्य क्या है?

ज्यादा कमाना.....? सदा युवा, स्वस्थ, सुंदर बने रहना....? एक बेहतर, ज्यादा समय तक रहने वाला संबंध.....? अपने व्यक्तित्व विकास.....?

हममें से हर कोई आनंद की खोज में हैं, किंतु हम बहुत से विभिन्न तरीकों से खोजते हैं। किंतु हममें से निन्यानवें प्रतिशत इस बात से परिचित भी नहीं हैं कि हमारा असली उद्देश्य वह आनंद है! हम बाहरी संसार में हर जगह उस चीज को खोजते हैं जो हमारे अंदर है, बस खोजे जाने की प्रतीक्षा में है।

एक लघु कथाः

एक शाम, एक व्यक्ति अपने घर के प्रांगण में किसी चीज को बहुत मेहनत से खोज रहा था। उसकी पत्नी ने पूछा वह क्या है। उसने उत्तर दिया कि उससे एक सोने का सिक्का गिर गया है। उसकी पत्नी भी खोजने में लग गयी। जल्द ही, और लोग जमा हो गए और व्यवहारिक रूप से उसका पूरा पड़ोस उस सोने के सिक्के की खोज में जुट गया।

अचानक एक पड़ोसी ने उस व्यक्ति से पूछा, तुमने किस खास स्थान पर वह सिक्का गिराया? ये कैसे हो सकता है कि अब तक हम उसे नहीं खोज पाए हैं? 'उस व्यक्ति ने उत्तर दिया, 'ओह, मैंने वह सिक्का घर के अंदर खोया था, 'हर कोई जो खोज रहा था गुस्सा हो गया और उससे पूछा, 'तब हम यहां बाहर में क्यों खोज रहे हैं?'

उस व्यक्ति ने उत्तर दिया, 'समस्या यह है कि मेरे घर के अंदर कोई रोशनी नहीं है। इसीलिए मैं इस रास्ते की रोशनी में यहां खोजना शुरू कर दिया।

असल में हम यही अपने जीवन में करते हैं। हम सब गलत जगहों पर जवाब खोजने के उस्ताद हैं। हम आनंद को प्रत्येक जगह, धन, शक्ति, संबंधों, विचारधाराओं में खोजते हैं। किंतु हम एक स्वाभाविक दिशा में कभी नहीं बढ़ते हैं जो हमारे अंदर हैं।

आनंद क्या है?:

जीवन में हर किसी ने अपार खुशी के कुछ क्षणों का अनुभव किया है। किंतु वह सदा किसी कारण से होती है। खुशी की वह अवस्था सदा के लिए स्थिर प्रतीत नहीं होती है। वह वहां अस्थाई हैं, और जब वह बदलती है, या चली जाती है, आप फिर पीड़ा का अनुभव करते हैं। सिर्फ वही खुशियां जो आप बिना किसी कारण के अनुभव करते हैं, और जो किसी कारण से खत्म नहीं होती है, वास्तविक और स्थाई खुशियां हैं। यही वह आनंद कहलाता है। वह खुशी आपके बाहर की किसी चीज पर निर्भर नहीं होती है।

शब्द 'आनंद' का अर्थ ही है, 'वह जो कम नहीं हो सकता है, जो खोया नहीं जा सकता है।' आनंद 'खुशी' में परिवर्तित या रूपांतरित नहीं होता है। आपको यह जानकर आश्चर्य होगा, इसका अर्थ है बस 'जो कम नहीं हो सकता है, खोया नहीं जा सकता है।' और आनंद वह चीज है जो किसी कारण से कम नहीं होता है।

ध्यान क्या है?

चेतना के विकास की विधिः

कोई भी विधि, कोई भी तरीका जो आपके चेतना का विकास करता है, ध्यान है।

ध्यान एक सरल श्वसन विधि भी हो सकती है। किसी शब्द की सरल पुनरावृत्ति या बैठना भी हो सकती है। जेन परंपरा में, मात्र बैठना ही ध्यान है। आप सोच सकते हैं यह सबसे सरल चीज है करने के लिए, किंतु असल में, मात्र बैठना सबसे कठिन ध्यान है। कोई भी चीज ध्यान हो सकता है अगर वह आपके चेतना का विकास करती है।

हर क्षण अत्यधिक आनंद :

ध्यान केवल किसी क्षण में आनंदमय होना है। जब आप वर्तमान पल के साथ पूर्ण शांति में हैं, तो आप पहले से ही ध्यान की अवस्था में हैं।

अपने जीवन के किसी क्षण को याद करें जब आपने चरम सुंदरता का अनुभव किया है। भले ही वह सूर्य का पर्वत के पीछे से अचानक उगना हो, या फिर पहली बार जब आप किसी सुंदर संगीत को सुने हों। अचानक आप एकदम शांत हो गए, शब्दहीन। उस सुंदरता के समक्ष आप कुछ और नहीं सोच सकते। आप बस शांत थे, मन में आराम का अनुभव कर रहे थे, उस विचारहीन सजगता में। आप पूरी तरह से उस सुंदरता में लीन हो गए थे। वह पल ध्यान था।

कुछ पलों के बाद आपकी आंतरिक वार्तालाप फिर शुरू हो गया। आपके मन ने कहा, 'क्या सुंदर सूर्योदय था।' जिस पल वह शब्द आपके मन में उभरे, आप ध्यान से बाहर थे! या तो आप सोच सकते है , या आप ध्यान कर सकते हैं। आप दोनों साथ–साथ नहीं कर सकते। ध्यान मात्र होना है। यह वर्तमान पल को निर्विरोध अनुभव करना है।

ध्यान की ओर पहुंचने का उचित तरीका क्या है?.....

पहला चीज है, निष्ठावान होना। खुला मन रखें। प्रयोग के प्रति खुले रहें। उत्साही रहें।

जेन परंपरा में उस मनोभाव को वर्णन करने के लिए एक बहुत सुंदर शब्दावली है– नौसिखिये का मन। इसका अर्थ है जीवन की हर चीज को नये चीज के रूप में देखना, जिससे कि हर चीज आपको आवाक करें।

दूसरी बात है, आशावादी रहें। आनंद आपके लिए एक पूरी तरह से प्राप्त योग्य उद्देश्य है, इसके बावजूद कि आप ध्यान के प्रति पूरी तरह से अपरिचित हैं।

एक बार एक व्यक्ति महान आत्मज्ञानी गुरू रमण महर्षि से मिला और उनसे पूछा, 'भगवान, क्या मैं आध्यात्मिक जीवन के योग्य हूं?' भगवान ने उसको एक प्रश्न के द्वारा उत्तर दिया, 'क्या आप जीवित हैं?' वह व्यक्ति आश्चर्यचकित हो गया। उसने कहा, 'हां, निश्चित रूप से!

भगवान ने उसे उत्तर दिया, 'यही काफी है। आपके पास अध्यात्मिक के लिए आवश्यक योग्यता है?'

जीवन का मूल उद्देश्य ही आत्मज्ञान है। आत्मज्ञानी बनने की संभावना कुंडलिनी शक्ति में होती है, एक असाधारण संचित ऊर्जा जो हर व्यक्ति के अंदर छुपी है। अगर उसे जागृत किया जा सके, तो वह आपको चेतना के विभिन्न सतहों पर ले जाएगी, अस्तित्व के विभिन्न सतह पर एक अलग चेतन जीव बनने की संभावना केवल मानवों में है। पशुओं में यह आत्मज्ञानी बनने की क्षमता नहीं होती है, अलग चेतन जीव।

तीसरी बात है, खेलपूर्ण हों! ध्यान एक बड़ा साहस है। ध्यान के प्रति गंभीर होना सभी बातों को खोना है। ध्यान का उत्सव मनायें, केवल आनंद लें।

चौथी बात है, धीरज रखें। ध्यान शुरू करते ही परिणाम के बारे में चिंतित न हों।

एक लघु कथाः

तीन बंदरों को एक पका हुआ रसीला आम मिला। सभी बंदरों की तरह, कुछ देर तक वे उस आम के लिए लड़ते रहे। तब किसी तरह से, उन्हें एक स्पष्ट बात सूझी, एक बुद्विमतापूर्ण पल में।

एक अलग चेतन जीव बनने की संभावना केवल मानवों में है।

तुरंत उस आम को खाने के बजाए उन्होंने उसे बोने का मन बनाया। वो जानते थे कि एक बार जब वह आम का पेड़ बन जाएगा, तब तीनों की जरूरत से वहां ज्यादा वहां आम होगें।

उन तीनों में से हर एक ने उस आम के पोधे की देखभाल का एक–एक कार्य बांटने का निर्णय लिया। पहले बंदर ने कहा, 'मैं हर रोज उसमें पानी दूंगा!' दूसरे ने कहा, 'मैं मिट्टी को उपजाऊ रखूंगा और उसमें खाद दूंगा जिससे कि इस पौधे का विकास सुनिश्चित हो। 'तीसरे बंदर ने कहा, 'मैं इस पौधे की सावधानीपूर्वक सुरक्षा करूंगा', और खराब मौसम तथा जानवरों से इसकी रक्षा

करूंगा।

एक महीना बीता, फिर दो, फिर तीन। लेकिन वहां पौध के उगने का कोई चिन्ह नहीं था।

तीनों बंदरों ने एक आपातकालीन बैठक बुलाई (इस मुद्दे पर बातचीत के लिए)। पहले बंदर ने घोषणा की, 'जैसा कि मैंने वचन दिया था, मैने हर दिन इसमें पानी दिया है।' दूसरे बंदर चिल्लाया, 'मैं भी अपने वचन के अनुसार इसमें खाद दे रहा हूं और मिट्टी को पोषित करता रहा हूं।

तीसरे बंदर ने कहा, 'वचन के अनुसार, मैं इस बीच की सुरक्षा बहुत सावधानी से कर रहा हूं। न सिर्फ यह, मैं हर दिन इस बीज को जमीन से निकाल कर देखता हूं इसमें से पौधा निकला या नहीं!'

अगर आप तत्काल परिणाम के लोभ में हैं, तो असल में आप प्रक्रिया को पूरी तरह से अपनी व्यवस्था में व्यवस्थित होने से रोकते हैं। आप खुद ही पूरी प्रक्रिया को रोक देते हैं।

हमारी सभी शारीरिक और मानसिक बीमारियां स्वप्नावस्था में जड़ जमाती हैं।

पांचवी बात है, एकांत का आनंद उठायें। स्वयं को अपने अंतः वातावरण का अनुभव करने का मौका दीजिए। जब ध्यान आपका अंग हो जाएगा, आनंद अपने आप प्रस्फुटित हो जाएगा।

ध्यान क्यों:

चेतना के विभिन्न अवस्था



विचार सहित
विचार रहित

'मैं' के साथ चेतना जागृत अवस्था सोचना
तुरीया आनंदमय अवस्था पूर्ण सजग अवस्था
'मैं' के बिना चेतना स्वप्न, स्वप्नावस्था, सपने देखना
सुषुप्ति अचेतन अवस्था, गहरी निद्रा

तीन अवस्थाऐं हैं जिसे हम अपने जीवन में सतत अनुभव करते हैं– जागृत अवस्था, स्वप्नावस्था और गहरी निद्रावस्था। किंतु एक चौथी अवस्था भी है जिसे हमने अनुभव नहीं किया है। वह तुरीया अवस्था कहलाती है। इस अवस्था में 'मैं' की चेतना होती है किंतु इसे विचाररहित सजगता कहते हैं। बहुत कम लोग अपने जीवन में इसका अनुभव करते हैं। कुछ लोग इसका अनुभव कुछ सेकंड के लिए करते हैं और फिर अपनी नियमित जागृत अवस्था में लौट जाते हैं।

तुरिया - चेतना का चतुर्थ चरण जहाँ पर कोई विचार नहीं होते है, सिर्फ चेतना रहता है।

अगर आपको अचानक सदमा लगता है या फिर आप प्रकृति के साथ एक पूर्ण विश्राम और गहन मौन के साथ बैठे हैं, यह संभव है कि एक सेकंड के लिए आप इस विचार रहित अवस्था का अनुभव कर सकें। आपकी पहचान जीवंत हैं, 'मैं' की चेतना जीवंत है, किंतु वहां कोई विचार नहीं है। यही वह तुरीया की चौथी अवस्था है।

हमारी सभी शारीरिक और मानसिक बीमारियां स्वप्नावस्था में जड़ जमाती हैं। स्वप्नावस्था गहरी निद्रा अवस्था और जागृत अवस्था में प्रवेश कर हमारे ऊपर पकड़ बनानी शुरू करती है। अगर हमारी जागृत अवस्था स्वप्नावस्था के द्वारा भेदी जाती हैं, यह स्वप्न कहलाती है, हम अनंत चीजों की कल्पना करते हैं जिसे करने की हमारी इच्छा होती है। अगर हमारी गहरी निद्रा स्वप्न के द्वारा भेदी जाती है, यह भंग निंद्रा कहलाती है।

रात या दिन में लगातार, हमारी स्वप्न अवस्था हमारी शांति भंग करती है। जब हमारी गहरी निद्रा अवस्था स्वप्न के द्वारा भंग होती है, तो इसका परिणाम घोर थकान और अनिंद्रा के रूप में होता है। जब हमारी जागृत अवस्था स्वप्नों के द्वारा भंग होती है, तब हम दिवास्वप्न के साथ अपने चारों ओर के संसार में बहुत ही कम सजग होते है। उसके साथ दिवास्वप्न में खोते हैं। स्वप्नावस्था जितना ज्यादा जागृत अवस्था को भेदता है, उतना ज्यादा हमारी चेतना की आवृति कम होती है। हम भले ही मानव शरीर में रहते हों, किंतु हम असली मानव जीवन को नहीं जीते हैं। जब चेतना की आवृत्ति कम होती है, हम जो निर्णय लेते हैं उसके बारे में पूर्ण अभिज्ञ नहीं होंगे जिसे हम सोचते हैं। हम उनके बारे में अभिज्ञ नहीं होंगे जो हमारे अंदर हो रहा है। यह उसी तरह है जैसे हम किसी घर में रह रहे हों किंतु घर में जो हो रहा है उसके बारे में पूरी तरह से नहीं जानते हों।

आप पूछते हैं, 'मैं क्यों ध्यान लगाऊं?' ध्यान की आवश्यकता आपकी जागृत अवस्था और आपकी गहरी निंद्रावस्था दोनों में गहरी अभिज्ञा को जगाने के लिए है। सिवाय इसके कि स्वप्नावस्था द्वारा जागृत अवस्था और गहरी निंद्रावस्था को भेदी जाए, ध्यान के द्वारा तुरीया या आनंदमय अवस्था आपके जागृत और गहरी निंद्रावस्था को भेदना शुरू कर देता है।

ध्यान का उद्देश्य इस चौथे अवस्था को कम से कम एक बार अनुभव करना है। एक बार जब हम इस चौथी अवस्था का अनुभव कर लेते हैं, तो हम इसके प्रभाव को अपने जागृत अवस्था और गहरी निंद्रावस्था पर ज्यादा से ज्यादा ला सकते हैं। अगर हमारी जागृत अवस्था और गहरी निंद्रावस्था इस चौथी अवस्था से पूरी तरह प्रभावित है तो तुरीया, जिसे हम जीवन मुक्ति कहते हैं या जीवित आत्मज्ञान, वह प्राप्त करते हैं।

ध्यान के लाभः

दैहिक स्वास्थ्यः

ध्यान में आपको दैहिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक रूप से परिवर्तित करने की शक्ति है। देखिये शारीरिक स्वास्थ्य का अर्थ है जो कुछ भी आप खाते हैं उसका पाचन और उस खाने का आपके शरीर का अंग बनना। मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ है आप जिस किसी भी चीज का सामना करते हैं उन विचारों और समस्याओं को पचाकर एक स्पष्ट समाधान खोजना। दूसरे शब्दों में यह द्वंद्व रहित जीवन जीना है। आध्यात्मिक

स्वास्थ्य का अर्थ है सभी महान् शिक्षाओं और ऊर्जाओं को ग्रहण करना, उन्हें पचाना और एक मुक्त जीवन जीना। इन तीनों को प्राप्त करना संपूर्ण स्वास्थ्य है।

ध्यान चिकित्सकीय पूरकता है। ध्यान के द्वारा, आप अपने रक्तचाप और मधुमेह को नियंत्रित कर सकते हैं और अपने शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को (बीमारियों के विरूद्ध) बढ़ा सकते हैं। ध्यान के द्वारा पुराने चर्म रोगों, यक्ष्मा, अर्थराईटिस (गठिया) जैसी बीमारियों का ईलाज संभव है। ध्यान की शक्ति से कोई बीमारी नहीं बच सकती है।

मानसिक स्वास्थ्य– बुद्विमत्ता की जागृति और अंतः प्रज्ञा का प्रस्फुटीकरणः

मानसिक स्तर पर, ध्यान विचारों की स्पष्टता को बढ़ाता है। ध्यान, एकाग्रता और स्मृति शक्ति (स्मरण शक्ति) को बढ़ाने का एक सिद्व तरीका है। सबसे ऊपर, ध्यान आपको बौद्धिकता से बुद्धि और समझदारी (अंतः प्रज्ञा) की ओर ले जाता है।

ध्यान के साथ, आप मन से परे जाते हैं, अपने होने में आरंभ में कोई नियम नहीं होता है। आप अपनी पूरी संभावना को प्राप्त करने के लिए स्वतंत्र हैं। इसीलिए ध्यान के द्वारा स्वयं आप को अचानक अपने वातावरण के साथ निश्चिंत विश्राम में पाऐंगे, आसानी के साथ नई स्थिति के साथ तारतम्य बना लेंगे। आप अपने स्वस्फूर्तता को पुनः पा लेंगे।

स्वचिकित्सकीय विचारः

चित्किसीय रूप से आपके पास भले ही एक स्वस्थ शरीर है। इसका अर्थ यह नहीं है कि आप पूरी तरह से स्वस्थ हैं। निश्चित रूप से, मैं अपने करोड़ों लोगों को देखने के अनुभव के आधार पर कह सकता हूं, निन्यानवे प्रतिशत लोग जिनके तंत्र में 'स्वचिकित्सकीय स्पष्टता' नहीं है, वो कभी अपने शारीरिक स्वास्थ्य को बनायें नहीं रख पाऐंगे। जब में कहता हूं 'स्वचिकित्सीय स्पष्टता', तो मेरा तात्पर्य उस स्पष्टता और समझदारी से है जिससे आप जब चाहें अपने आपको अवसाद से उबार लें, जब भी वह आपकी चेतना को अपने चंगुल में फंसाने की कोशिश करता है।

जितना ज्यादा स्वचिकित्सकीय विचारों का आप संग्रह करते हैं, ज्ञान–अस्त्रों का, आपके व्यक्तित्व के अंदर, उतना ज्यादा अवसाद आपके पास आने से डरेगा।

केवल साल भर पहले, मैंने एक अनुसंधानात्मक अध्ययन किया। मैंने एक खास वर्ग के लोगों को चुना जो किसी ध्यान कार्यक्रम के अंतर्गत रहे थे और उन पर कुछ आध्यात्मिक अध्ययन किये। मैंने उनसे बिना किसी काट छांट के जो कुछ उनके मन में आता है वह लिखने को कहा। फिर मैंने दूसरे समूह के लोगों को जो कभी अध्यात्म के साथ नहीं जुड़े थे, उन्हें भी बिना किसी काट छांट के बीस मिनट तक जो कुछ उनके मन में आता है वह लिखने को कहा। मेरे अध्ययन का परिणाम चौंकाने वाले थे।

उन लोगों के संदर्भ में जो अध्यात्म के साथ कभी नहीं जुड़े थे, अगर उन्होंने एक सौ विचार लिखे थे तो उनमें से अस्सी अवसाद के प्रति

रूझान लिए हुए थे। उनमें से सिर्फ बीस प्रतिशत ही स्वचिकित्सकीय या अवसाद से उबरने के प्रति थे। किंतु उनके संदर्भ में जो अध्यात्म और ध्यान से जुड़े थे, मैंने पाया कि साठ प्रतिशत से ज्यादा विचार स्वचिकित्सकीय है! सिर्फ चालीस प्रतिशत ही अवसाद के प्रति थे। यही ध्यान का प्रभाव है। यह आपको सम्पूर्ण स्वस्थ रखता है।

ज्ञान अवसाद से लड़ने का अस्त्र :

सत्य के ज्ञान को मैं 'ज्ञान अस्त्र' कहता हूं या शास्त्र–शस्त्र। शास्त्र–अर्थ है सत्य, ज्ञान। शस्त्र का अर्थ है हथियार। ज्ञान अस्त्र का अर्थ है सत्य का हथियार जो आपके आत्म के अवसाद को नष्ट करता है। जितना ज्यादा ज्ञान–अस्त्र आपके पास है, उतना ज्यादा अवसाद आपसे भयभीत होगा! अगर आपके पास एक विशाल सेना होगी तो स्वाभाविक ही शत्रु राज्य आप पर आक्रमण करने से डरेगा। बस आपके हथियारों के जखीरे को देखकर, दूसरा देश आप पर आक्रमण करने से पहले सौ बार सोचेगा। उसी तरह, जितना ज्यादा स्वचिकित्सकीय विचारों का आप संग्रह करते हैं, ज्ञान–अस्त्रों का, आपके व्यक्तित्व के अंदर, उतना ज्यादा अवसाद आपके पास आने से डरेगा।

स्वतंत्रता:

ध्यान के साथ, आप अपना जीवन और ज्यादा स्पष्टता और प्रगाढ़ता से जी सकते हैं। आप और ज्यादा सजग और प्रगाढ़ होगें। फिर आंतरिक रूप से आप एक गहरी और अविचलित शांति का अनुभव करेंगे।

अब आप और ज्यादा कुछ करेंगे नहीं, आप बस करने वाले को देखेंगे। यही ध्यान का संपूर्ण राज है– अपनी भावनाओं और कार्यों का साक्षी बनना।

एक बार जब आप इस बात से अभिज्ञ हो जाते हैं कि असल में आप वो नहीं हैं जो गुस्साता है, या दुखी होता है या अवसाद ग्रस्त होता है, तब आपको एक स्वतंत्रता का बोध होता है। यह ध्यान के द्वारा होगा। और यही असली स्वतंत्रता है।

अपने संपूर्ण जीवन में हम स्वतंत्रता की खोज में रहते हैं। चाहे हम उसे समझें या नहीं, हम में से हर कोई स्वतंत्रता की खोज में है। हम सोचते हैं कि हमारी स्वतंत्रता दूसरे पर निर्भर है। अब आप यह समझते हैं (जानते हैं) कि दूसरा व्यक्ति किसी भी तरह से आपकी स्वतंत्रता से जुड़ा हुआ नहीं है।

बिना किसी कारण के प्रेम और आनंद:

ध्यान के साथ पहली बार आप समझेंगे कि अकारण प्रेम का अर्थ क्या है। पहली बार आप कुछ पाने के लिए कोई चीज नहीं देंगे। आप बस इसलिए प्रेम करेंगे क्योंकि आपके पास इतना ज्यादा देने के लिए रहेगा! आप पूरे संसार में उसी तरह प्रेम वर्षा करेंगे जैसे मेघ पृथ्वी पर करता है या कोई फूल जिस रूप में स्वस्फूर्त अपनी सुगंध को बिखेरता है। आप बस इसलिए प्रेम करेंगे क्योंकि आप इतने अधिक भरे–पूरे हैं।

क्रीड़ा रूप कार्य:

सिर्फ कोशिश करें: जो कुछ आप करते हैं, सजगता से करें। अगर आप खाते हैं, सजगता से खाऐं। इसके लिए अतिरिक्त समय की जरूरत नहीं पड़ती है। इसमें आपको खाने में कम समय लगेगा क्योंकि जितना आपके शरीर को जरूरत है बजाए इसके कि बिना सोचे समझे बस खाना ठूसे

जा रहे हैं, गले के नीचे।

सजगता में अत्यधिक ज्ञान है। सजगता आपकी सभी योजनाओं से ज्यादा जादुई कार्य करेगी। सजगता योजनाविरोधी नहीं होता है, यह योजना की सपूरकता है। यह क्षमता को बढ़ा देती है।

ध्यान के साथ पहली बार आप समझेंगे कि अकारण प्रेम का अर्थ क्या है।

जब आप सजग होते हैं, आप अनुपस्थित हैं। जब सजगता उपस्थित है, आप का अहम नहीं होता है। जब आपका अहम् होता है, सजगता नहीं हो सकती है। आपकी अहम् अनुपस्थिति आपको आत्मज्ञानी रूप में जीवित रखती है।

जब आप सजग होते हैं, आप अपनी पूर्ण क्षमता से कार्य करते हैं और आप अपनी ऊर्जा को कुशलतापूर्वक प्रयोग करते हैं। इसीलिए दिन के अंत में आप उतने ही तरोताजा रहते हैं जितना कि सुबह में। आप देखिये, वह कार्य नहीं है जो आपको थकाता है, यह है आपका मन, आपका दृष्टिकोण। ध्यान के संपूर्ण खेल का उद्देश्य इस कार्य उन्मुख मन से उबरना है और जीवन के हर पल को एक सुंदर दैविक क्रीड़ा के रूप में देखना है।

ध्यान कब करें?

अगला प्रश्न है ध्यान कब करें। यह सदा से एक विवाद का प्रश्न है! सभी बच्चे सोचते हैं, कि मैं इसे बड़े होने पर करूंगा जब मैं अपना पूरा जीवन जी लूंगा और मेरे पास कोई कार्य नहीं रहेगा करने को। 'सभी बुजुर्ग लोग सोचते हैं, 'मुझे इसे अपने युवावस्था में कर लेना चाहिए था जब मैं ऊर्जावान और युवक था।'

इसीलिए प्रश्न बस यह नहीं है कि हर दिन कितने देर ध्यान लगाना चाहिए, बल्कि यह भी कि ध्यान में कब भाग लेना चाहिए। कृपया समझिये, ध्यान हर व्यक्ति की मूल आवश्यकता है। यह चयन नहीं है। यह मूलभूत नितांत आवश्यकता है।

ध्यान के प्रकारः

ध्यान के तीन प्रकार हैं।

प्रथम है अपने जीवन में सत्य या सजगता को लाना। यह ध्यान दिन में चौबीसों घंटे करना माना जाता है। श्वसन संबंधी विधि जैसे विपस्सना या फिर वे विधियां जिसमें आप हर समय अपनी सजगता को वर्तमान क्षण पर केंद्रित करते हैं, इस प्रकार के ध्यान में आते हैं। यह आपकी दिनचर्या का अंग नहीं है। यह आपके दिनचर्या का प्रमुख गुण होना चाहिए। भले ही आप कुछ भी कर रहे हों जैसे कि लिखना, पढ़ना, खाना बनाना, बातचीत करना किंतु इस ध्यान की डोर सतत उसके साथ–साथ एक अंतः धारा के रूप में होना चाहिए।

दूसरे ध्यान की विधि के साथ, आपको एक खास समय व्यतीत करना है, जैसे कि सुबह में एक घंटा या शाम में एक घंटा, या फिर कोई भी समय जो आपको सुविधाजनक लगे।

महामंत्र ध्यान विधि, जहां आप कुछ मिनट के लिए मंत्रोचारण करते हैं और फिर कुछ मिनट

विपासना -श्वांसो को महसूस करते हुये अपने अंदर को देखना यह विधि को जीवन मुक्त गुरू बुद्धा जी ने दिया था।
महामंत्र - अनाहद चक्र को ऊर्जावान करने के लिये हम्म करना जो कि नित्यानंदा लाइब्रिस कार्यक्रम में सिखाया जाता है।

ध्यान के लाभ

स्वास्थ्य–

ध्यान का परिणाम संपूर्ण स्वास्थ्य है। यह शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्तर पर अच्छा स्वास्थ्य प्रदान करता है। जो ध्यान करते हैं उनके द्वारा बताये गये कुछ स्वास्थ्य लाभ इस प्रकार हैं :

1. उच्च और निम्न रक्तचाप, मधुमेह, दैहिक ताप और हृदय स्पंदन का नियमन।

2. मस्तिष्क और शारीरिक तारतम्य का संतुलन।

3. मांसपेसियों के तनाव में कमी, हड्डियों को मजबूती, बीमारियों के प्रति प्रतिरोधक क्षमता

4. स्वच्छता–विषाक्त और शारीरिक मल का जल्द नष्ट होना।

5. अनिंद्रा पर विजय और निंद्रा की गुणवत्ता में सुधार।

6. ऊर्जा में विकास, कार्य क्षमता में बढ़ोतरी।

7. ज्यादा जीवन काल– शारीरिक संरचना और शारीरिक कोशिकाओं में ज्यादा जीवन काल के साथ उसमें विकास।

8. संबंध– ध्यान अपने अंतः स्वरूप से आपको स्वयं के साथ और दूसरों के साथ तारतम्य में रखता है। इसका सीधा प्रभाव है गहरा, मित्रों और हर किसी के साथ जिनके साथ आप का जीवन में सामना होता है, ज्यादा अर्थपूर्ण अंतःव्यक्तिगत संबंध।

9. स्वस्थ्य कारक शारीरिक रसायनों का स्त्राव– यह प्राकृतिक अवसादविहीन रसायनों के स्त्राव को बढ़ाता है, इण्डोरफीन के स्राव को बढ़ाता है, जो शरीर का 'आनंदकारक रसायन' है।

10. बुद्धिमत्ता– सक्षमता से कार्य करने के लिए व्यक्ति को बुद्विमत्ता की जरूरत होती है। ध्यान आपके अंतः बुद्विमत्ता को जागृत करता है जो आपको ज्यादा सजग और तीक्ष्ण बनाता है। इसका प्राकृतिक परिणाम है जो कुछ आप करते हैं उसका विकसित, सक्षम और प्रयासहीन निष्पादन।

11. सृजनात्मकता– हममें से हर कोई अपने अंदर एक छुपे हुए योग्यता और क्षमता को रखता है जिससे हम अनजान हैं। ध्यान उस छुपी हुयी सृजनात्मकता और अंतः योग्यता का अनुभव कराने में मदद करता है और उसको उजागर करता है।

12. विश्वसनीयता– ध्यान आपको अपने सत्यरूप से स्पर्श करता है और आपको अपने अनूठेपन का अनुभव कराता है, आत्मविश्वास तब उसका स्वभाविक उपपरिणाम होता है।

13. संतुलन– हममें से ज्यादातर लोग जीवन को एक roller-coaster ride की तरह जीते हैं और भावनाएं जैसे चिंता, ईर्ष्या, असंतुष्टि, भय, क्रोध, अपराधबोध इत्यादि के बंधनों में झूलते हैं, जिन पर हमारा कोई नियंत्रण नहीं होता है। ध्यान आपको अपने आप पर केंद्रित करने में मदद करता है, और आपको एक ठोस आंतरिक संतुलन प्रदान करता है और इस तरह आपको अपना नियंत्रक बनने की क्षमता देता है।

14. विश्राम, शांति और आनंद– यह ध्यान का स्वभाविक उप परिणाम है जिसको पाने के प्रयास में हम लगभग संपूर्ण जीवनकाल को व्यतीत कर देते है। आंतरिक मन को आराम और शांति। ध्यान के साथ, आप अपने आप भय, लोभ और तनाव, के दुष्चक्र से उबरते हैं और आनंद के सुचक्र में प्रवेश करते हैं।

15. संपूर्ण आध्यात्मिक विकास– बुद्विमत्ता को मापने के लिए हमारे पास आई क्यू या बुद्विमत्ता मापदंड हैं, जिसे बहुत से स्तरीय परीक्षाओं से मापा जाता है। हाल ही में एक अन्य मापदंड महत्वपूर्ण होता जा रहा है, खासकर कॉरपोरेट (उद्योग जगत) जगत में, वह है ई.क्यू या भावनात्मक मापदंड। फिर भी हमारे जीवन का सबसे महत्वपूर्ण कारक आंतरिक संतुष्टि और परिपूर्णता भाव ही अंत में मायने रखता है। ध्यान जीवन के इसी महत्वपूर्ण कारक को विकसित करता है, एस.क्यू या आध्यात्मिक मापदंड के साथ में विकसित आई.क्यू और ई.क्यू को भी।

16. जीवन– अभी, हमारी मानसिक संरचना कठोर है और हमारे व्यक्तित्व को प्रतिबिंबित करती है। इसके कारण हम अपने जीवन में बहुत सी कठिनाईयों का सामना करते हैं और जीवन का पूरी तरह से आनंद नहीं उठा पाते हैं। ध्यान मस्तिष्क के सॉफ्टवेयर को पुनः निर्धारित कर देता है जिससे कि हम जीवन को परिपूर्णता में जी सके।

17. अंतिम संभावना – आप एक हवाई जहाज की तरह उड़ने की संभावना के साथ हैं, किंतु आप सोचते हैं कि आप एक बैलगाड़ी हैं क्योंकि आपने अपनी संभावना को वास्तविक नहीं बनाया है। ध्यान आपको वास्तव में आप जो हैं और जिस अपार क्षमता के साथ आपने जन्म लिया है उसका अभिज्ञान कराता है और उसका अनुभव आपको प्रदान करता है।

के लिए एक साक्षी के रूप में रहते हैं, को इस तरह के ध्यान के वर्ग में उदाहरण के तौर पर दिया जा सकता है। नित्य ध्यान इस तरह के ध्यान का एक अन्य उदाहरण है, क्योंकि इसको अभ्यास एक खास समय में हर दिन किया जाता है।

फिर तीसरे तरह की ध्यान विधि है, जहां विधि का स्मरण ही काफी है।

इसका उदाहरण महान सनातन सत्य वचन हैं। जब आप एक उच्च परिपक्व अवस्था में होते हैं, तो आपको किसी पृथक विधि की जरूरत नहीं पड़ती है। आपको सारे दिन या किसी खास समय पर अभ्यास करने की जरूरत नहीं पड़ती है। बस इन वचनों की स्मरण ही आपको उस उच्च अवस्था में पहुंचा देंगे। यह तीसरे तरह का ध्यान है। इसका उदाहरण सुंदर जेन कोआन है (जेन पद्वति में आत्म अनुभूतियों की मदद के लिए इन पहेलियों को विधि के रूप में दिया गया है)। ये एक अतिशक्तिशाली सत्य हैं जो सार रूप में लिखे हुए हैं। बस इनका स्मरण ही आपको सत्य की परिधि में पहुंचा देगा!

उपनिषद् में एक बहुत ही सुंदर कथा है। जहां एक शिष्य गुरू जी के पास आता है और आत्मज्ञान की विधि या तरीके के बारे में पूछता है। गुरूजी कहते हैं, 'तत् त्वम असी, तत् त्वम् असी, तत् त्वम असी', तुम ही वह हो, तुम ही वह हो, तुम ही वह हो, और यह कथा कहती है, वह शिष्य आत्मज्ञानी हो गया!

यह एक अजीब कथा लगती है। वह गुरू केवल कुछ शब्दो को दोहराते हैं और वह शिष्य अचानक आत्मज्ञानी हो जाता है। यह कैसे संभव हुआ? यह अविश्वसनीय लगता है! असल में यह वैसा नहीं है। अगर हमने प्रथम दो विध्यिों को किया है, वह विधि जिसे पूरे दिन करना पड़ता है और वह विधि जिसे किसी नियत समय पर करना होता है, तब उन अभ्यासों से जो परिपक्वता प्राप्त होती है वह आपको उस सत्य का अनुभव उस क्षण करा देगी जिस क्षण आप उसे अपने गुरू के मुख से सुनते हैं।

स्वप्न के रूप में सत्यः

आपको आश्चर्य हो सकता है, 'यह कैसे है कि हर दिन जब मैं जागता हूं, तो मैं इसी संसार को देखता हूं, किंतु हर रात जब मैं स्वप्नावस्था में लौटता हूं, तो उसी संसार को नहीं देखता हूं? इसीलिए, क्या इसका प्रयोग एक मापदंड के रूप में हो सकता है? जिसके साथ हम कह सकते हैं कि यह जागृत–अवस्था का संसार ही सत्य संसार है?'

कृपया किसी रात के स्वप्न का विश्लेषण करें। उदाहरण के लिए, कहिए कि चौदह तारीख की रात को आप सोने के लिए गए, और पन्द्रह तारीख की सुबह आप जागे। आप लगभग दस घंटे सोए। मुझे विश्वास है आपमें से बहुतों ने दस से बीस वर्षों के जीवन को एक रात के स्वप्न में जीया होगा, बस दस घंटे के समय में।

शायद, आपका स्वप्न आपके कॉलेज के दिनों से शुरू हुआ होगा और धीरे–धीरे, कदम दर कदम, आपके विवाह तक पहुंचा होगा, आपके पुत्र होने तक, आपके पुत्र के विवाह तक, अन्य बातों

कोनस - जेन सम्प्रदाय के रेडलेस के द्वारा आत्मबोध प्राप्ति के लिये दी गई एक विधि।
उपनिषद् - साधारणतौर पर गुरू के चरणों के पास बैठना।

तक। इस तरह, आप अपने जीवन के बीस वर्ष सिर्फ एक रात के स्वप्न में जीते हैं। क्या मैं सही हूं? अगर आपने इसे कम से कम एक बार अनुभव किया है, तो आप अब मैं जो प्रस्तुत करने जा रहा हूं उसका बहुत नजदीक से अनुकरण करेंगें।

आप देखिये, सोते समय, हम स्वप्नावस्था में जाते हैं और गहरी नींद की अवस्था में। भले ही आधे घंटे के लिए, आप गहरी नींद मे चले जाते हैं। फिर आप स्वप्नावस्था में चले जाते हैं और फिर कुछ स्वप्न देखते हैं। फिर आप शायद बीस मिनट के लिए गहरी नींद की अवस्था में चले जाते हैं, और फिर एक बार, आप स्वप्नावस्था में लौट आते हैं। इस तरह आप स्वप्नावस्था से गहरी नींद की अवस्था में आते जाते रहते हैं।

समझियेः एक रात, आपने स्वप्न देखा कि आपने अपने जीवन का बीस साल जीया है। अपने स्वप्न के प्रथम चरण में, आप कॉलेज में हैं। दूसरे चरण में, जब आप गहरी निंद्रा अवस्था से स्वप्नावस्था में लौटते हैं, आप विवाहित हैं। अपने स्वप्न के तीसरे चरण में, आपको पुत्र है। हो सकता है चौथे चरण में, आप देखें कि आप का पुत्र विवाह कर रहा है।

एक महत्वपूर्ण बात आपको जानना जरूरी हैः जब आप गहरी निंद्रावस्था में जाते हैं और फिर जब आप स्वप्नावस्था में लौटते हैं, और फिर इस प्रक्रिया को दोहराते हैं, इन विभिन्न चरणों में, आप स्वप्नावस्था में भी उसी संसार को देखते हैं। क्या मैं सही हूं? कभी–कभी आप स्वप्नावस्था में भी वही संसार को देखते हैं।

समझिये, यह बहुत ही सूक्ष्म बिंदु है, एक सूक्ष्म समझदारी। अगर आप इसे पकड़ सकते हैं, यह आपको एक बड़ी स्पष्टता की ओर ले जाएगी, जो आप जिस रूप में अपने जीवन के बारे में सोचते हैं, जिस रूप में आप अपने जीवन की समस्याओं के समाधान की कोशिश करते हैं, उसमें सचमुच एक क्रांतिकारी परिवर्तन ला सकता है।

कल्पना कीजिए एक व्यक्ति स्वप्न देख रहा है। स्वप्न में वह देखता है कि एक बाघ उसे खदेड़ रहा है, और वह चिल्लाना शुरू करता है, कि 'ओह, एक बाघ मुझे खदेड़ रहा है! मुझे बचाओं, मुझे बचाओ!' उसकी पत्नी उसके बगल में सो रही है। वह जागती है, और देखती है कि उसका पति चिल्ला रहा है। पत्नी भ्रमित है, 'मुझे क्या करना चाहिए?' बस उसे कहने की जरूरत है, 'हे जागो! बजाए इसके अगर वह उसे स्वप्न में बाघ को मारने के लिए कोई हथियार दे, तो क्या होगा? या तो वह अपने आप को मार डालेगा या पत्नी को मार देगा! कोई दूसरा समाधान जो वह खोजेगी वह केवल उसे और ज्यादा समस्या में डाल देगा। पति को जो कुछ करने की जरूरत है वह है जागाना।

अगर आप इन मूलभूत बातों को समझते हैं, अचानक आप देखेंगे कि आपकी निर्णय लेने की प्रक्रिया में क्रांतिकारी बदलाव आ गया है। आप में एक स्पष्ट बदलाव आ गया है। वह तरीका जिसमें आप सोचते हैं और वह तरीका जिसमें आप निर्णय लेते हैं, वह तरीका जिसमें आप अपनी समस्याओं का समाधान खोजते हैं, वह सब बिल्कुल अलग होगा। आप उचित समाधान की ओर कार्य करना शुरू कर देंगे।

जब आप स्वप्न देखते हैं, दस घंटे की एक अवधि में, आप आसानी से बीस वर्ष का जीवन जी सकते हैं। आप कई बार गहरी निंद्रा में जाते हैं

और स्वप्नावस्था में लौटते हैं। जब कभी आप गहरी निंद्रावस्था से स्वप्नावस्था में जाते हैं, यद्यपि उसमें पिछले स्वप्न से अलगाव होती है, आप वही संसार देखते हैं। इसीलिए, आपको स्पष्ट रूप समझना होगा कि ब्रेक के बाद उसी संसार को देखना उसे सत्य के रूप में जानने का गुण नहीं हो सकता है। तभी जब आप नींद से जागते हैं, तभी आप समझते हैं कि बस दस घंटे में आप बीस साल के जीवन को 'जी' लिया।

उसी तरह, जब आप इस जागृत स्वप्न से जागते हैं, जिसमें अभी आप जी रहे हैं, अचानक आप समझेंगे कि आप कुछ ही घंटे में नब्बे वर्ष के जीवन का स्वप्न देख लिया। जागृत अवस्था का यह जीवन भी एक अन्य जीवन का स्वप्न हो सकता है!

जब आप स्वप्न में होते हैं, तो आप स्वप्न को असली जीवन समझते हैं। जहां आप होते हैं, उस पल के लिए वही सत्य होता है। वहां कोई दूसरा मापदंड नहीं होता है। स्वप्न में आप कभी कल्पना नहीं कर सकते, 'यह स्वप्न है।' वास्तविक जीवन में, आप कभी नहीं सोच सकते हैं, 'यह एक और स्वप्न है।' जब आप स्वप्न से जागते हैं, तब कोई स्वप्न स्वप्न लगता है। किंतु जब आप स्वप्न में ही रहते हैं, यह एक स्वप्न के रूप में नहीं दिखता है।

स्वप्न में, भी जब अपने असली जीवन के बारे में सोचते हैं, आपको वह एक स्वप्न लगता है। असल जीवन में, भी जब आप स्वप्न के बारे में सोचते हैं, आप सोचते हैं कि यह एक स्वप्न है। इसीलिए वह उस सतह पर निर्भर करता है जिस पर आप होते हैं। वहां कोई दूसरा मापदंड नहीं है यह कहने के लिए कि सत्य क्या है और स्वप्न क्या।

यह समझ और ज्ञान कि ऐसा संभव है कि यह जाग्रत अवस्था भी एक लम्बा स्वप्न हो सकती है। तब यह समझ ही आपके अधिकांश अवधान और सजगता को केन्द्र की ओर, चेतना की तरफ, परम सत्य की ओर मोड़ देगी। जब आप इस जागृत अवस्था की आवृत्ति से परे जाते हैं, तो यह जागृत अवस्था भी एक और स्वप्न की तरह लगेगा।

आध्यात्म की ओर यह प्रथम कदम है। मनोवैज्ञानिक क्रांति में यह प्रथम कदम है।

बार–बार, आपकी पीड़ा आपको एक स्पष्ट वक्तव्य प्रदान करती है कि आप सत्य में नहीं जी रहे हैं।

बहुत बार मुझे एक ही अर्थ में अन्य तरह से प्रश्न पूछे जाते हैं, 'न सिर्फ मैं इस संसार को देख रहा हूं, यहां तक कि वे लोग भी जो मेरे चारों ओर रहते हैं उसी संसार को देख रहे हैं। आप कैसे कह सकते हैं कि यह एक स्वप्न है?'

समझिये, स्वप्न में अगर आप किसी खास शहर को देखते हैं, और अगर आप स्वप्न में अपने संपूर्ण परिवार के साथ उस शहर में जाते हैं, तब न सिर्फ आप, बल्कि स्वप्न में आपके साथ आपका परिवार भी उस शहर को देखेगा, क्योंकि तब वे भी आपके मन के द्वारा निरूपित हैं! बस इसलिए कि आपके चारों ओर के लोग भी वही दृश्य देखते हैं जो आप देखते हैं, वह दृश्य सत्य है, ऐसा नहीं है। आपके चारो ओर के वे लोग भी उसी दृश्य का निरूपण हो सकते हैं!

परम सत्य यह है कि जिन चीजों से

आपके स्वप्नलोक का निर्माण होता है वह वही हैं जिससे इस जागृत संसार का निर्माण होता है।

अगर आपका ध्यान स्वप्न लोक पर केंद्रित है, स्वभाविक ही तब अंत चिकित्सा अपना उपचार नहीं कर सकती है। अगर आपका ध्यान बराबर रूप में चेतना और उन वस्तुओं में बंटे हुए हैं, तो यह स्वस्थ और संतुलित जीवन है। आपके पास दैहिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य और एक जीवंत जीवन होगा।

अगर आपका ध्यान पूर्ण रूप से चेतना पर केंद्रित है न कि उन चीजों पर जिससे इस संसार का निर्माण हुआ है, इसे ही मैं 'जीवंत आत्मज्ञान' या जीवन मुक्ति कहता हूं।

चाहे आप जीवन मुक्ति चाहें या नहीं, चाहे आप आत्मज्ञान चाहें या नहीं, यह अप्रासांगिक है। किंतु अगर आप अपना थोड़ा सा अवधान भी इस 'मैं' चेतना की तरफ देते हैं, सत्य की तरफ, केंद्र की तरफ अचानक आप देखेंगे कि तीव्र आंतरिक चिकित्सा होने लगती है।

उदाहरण के लिए, अगर आप किसी बड़ी समस्या या अवसाद का सामना कर रहे हैं, अगर आप बहुत स्पष्ट रूप से और चेतन रूप से यह समझते हैं कि यह सब एक स्वप्न हैं, आप इतना आराम का अनुभव करेंगे और आंतरिक चिकित्सा आप में होना आरंभ हो जायेगी। आंतरिक चिकित्सा को ही मैं ध्यान करता हूं। वह विश्रामपूर्ण सजगता जो आपमें होती है, उसे ही मैं सतोरी कहता हूं समाधि का प्रथम अनुभव।

एक अधारभूत मनोवैज्ञानिक क्रांति, सरल समझ के साथ कि जो कुछ आप देख रहे हैं, वह सत्य नहीं भी हो सकता है जैसा कि आप सोचते है, आपमें एक प्रबल अंतः चिकित्सा ला सकता है, आपके अंदर एक अपार विश्रामपूर्ण सजगता ला सकता है।

ध्यान पर वैज्ञानिक अनुसंधान की झलकें:

विज्ञान अभी–अभी ध्यान के उस अपार शक्ति का रूप देख पाया है जो संपूर्ण शरीर–मन की संरचना को पूर्ण रूप से बदलता है। ध्यान के लाभ असंख्य है और सभी सतहों से परे है, चाहे वह दैहिक हो, मानसिक हो, भावनात्मक हो या आध्यात्मिक। ध्यान आपके जीवन के स्तर को सरलता से बदल सकता है।

विकसित मानसिक शक्ति:

अभी हाल तक, यह माना जाता था कि मस्तिष्क की नसों की कोशिकाओं का संबंध बाल्यावस्था में ही निश्चित हो जाती हैं जो बदलता नहीं हैं, इसीलिए मस्तिष्क का विकास जीवन के पूर्वाद्व में ही बंद हो जाता है। अब वैज्ञानिक लोग पा रहे हैं कि असल में मस्तिष्क जीवनपर्यन्त विकसित होता रहता है और नए नसों में नया संबंध होता रहता है, वे इसे न्यूरोप्लास्टी–सिटी कहते हैं।

एक दिन मैं विसकॉनसीन विश्वविद्यालय के द्वारा की गई खोज के बारे में जो मस्तिष्क पर ध्यान के प्रभाव से सबंधित थी, को अखबार में (वांशीगटन पोस्ट, 3 जनवरी 2005) पढ़ रहा था। वह अध्ययन एक तिब्बती साधुओं के समूह पर किया गया था, जो वर्षों से ध्यान लगाते आ रहे है और ऐसे विद्यार्थियों के समूहों पर जो ध्यान के प्रति नए थे, किंतु जिन्हें ध्यान कैसे लगाया जाए यह

सिखाया जा रहा था।

उन्होंने पाया कि ध्यान लगाने वाले साधुओं में उन विद्यार्थियों के उपेक्षा जो ध्यान के प्रति नए थे, सजगता ज्यादा थी और उनके मस्तिष्क की कार्यक्षमता प्रखर व्यवस्थित और सुनियोजित थी। न सिर्फ यह, मस्तिष्क का वह भाग जो खुशी से जुड़ा हुआ था, सकारात्मक विचारों और भावनाओं से जुड़ा हुआ था, वह भी उन साधुओं में उन विद्यार्थियों के अपेक्षा ज्यादा क्रियाशील था।

एक और महत्वपूर्ण बात, अनुसंधानकर्त्ताओं ने पाया कि ध्यान लगाने से पहले ही ध्यान साध्कों के मस्तिष्क की कार्यक्षमता ज्यादा सुनियोजित और प्रखर थी (उन विद्यार्थियों से)। इसलिए ध्यान के लाभ वास्तव में स्थाई होते हैं। ध्यान ही मस्तिष्क के तंत्र संरचना और आंतरिक क्रिया विधि को बदल सकता है।

अमेरिका के बहुत सी अग्रणी विश्वविद्यालय जैसे हार्वर्ड और एम आई टी (मसैचुसेट्स तकनीकी संस्थान) ने भी ध्यान के प्रभाव का अध्ययन किया है। www.news.harvard.edu/gazette/daily/2006/01/23-meditation.html

उन अध्ययनों ने एम. आर. आई. (मैगनेटिक रिजोनेंस प्रतिलिपि) के प्रयोग के द्वारा यह दिखलाया है कि ध्यान असल में मस्तिष्क के उन क्षेत्रों की मोटाई को बढ़ा देता है जो सजगता और एकाग्रता से जुड़ी हुई है, उसके साथ–साथ पहचानने की प्रक्रिया और भावनात्मक स्वास्थ्य को।

अनुसंधानकर्त्ताओं ने पाया कि रक्तध्मनियों चौड़ी हो जाती हैं, आधार संरचना संख्या में बढ़ जाती हैं और उनकी शाखाएं और संबंध बढ़ जाते है।

ध्यान बनाम निंद्रा

केनटुकि विश्वविद्यालय में एक अन्य अनुसंधान हुआ जहां उन्होंने व्यक्ति की अभिज्ञा पर निंद्रा के प्रभाव का अध्ययन किया। एक व्यक्तियों के समूह को एक स्क्रीन (पर्दा) पर देखनें को कहा गया और उन्हें स्क्रीन पर कुछ देखते ही एक बटन को दबाना था। साधारणतः वे व्यक्ति जो कम सोये थे उन्हें ज्यादा समय लग रहा था। बटन दबाने में बजाए उनके जो सामान्य नींद लिये हुए थे। कभी–कभी वे स्क्रीन पर उभरते बिंबों को पूरी तरह से भी नहीं देख पाते थे।

अनुसंधानकर्त्ताओं ने शामिल लोगों का परीक्षण चालीस मिनट की नींद, ध्यान, पढ़ाई और कुछ हल्के क्रियाकलापों के पहले और बाद किया।

उन्होंने पाया कि ध्यान के साथ, हर शामिल व्यक्ति का प्रत्युतर सबसे तेज था, इसके बावजूद कि वे ध्यान के अनुभवी नहीं थे। असल में उनका प्रत्यूत्तर पूरी रात जागकर भी बेहतर था!

एकाग्रता में सुधार और प्रत्युत्तर की रफ्तारः

प्रत्यक्षज्ञान और प्रत्यूत्तर की गति और सटीकता पर ध्यान का प्रभाव को जानने के लिए बहुत से अध्ययन हो रहे हैं।

www.news.harward.edu/gazette/daily/2006/01/23-meditation.html

लीवरपुल जॉन मुरेस विश्वविद्यालय लीवरपुल, इंग्लैंड में कुछ एक अध्ययन किए गए हैं। एक अध्ययन में, प्रतिभागी व्यक्तियों को वर्णमालाओं की पंक्तियां दी गयीं थी जिनमें अक्षरों के ऊपर विभिन्न संख्याओं की रेखाऐं चिन्हित थीं। उन्हें जितनी जल्दी हो सके उतनी जल्दी उन अक्षरों को काटना था जिनके ऊपर बहुत सी रेखाऐं थीं।

दूसरे अध्ययन में, प्रतिभागियों को 'लाल', 'नीला', या 'हरा' जैसे शब्दों को दिखाया गया जो विभिन्न रंगों की स्याही में छुपे हुए थे। उन्हें जल्दी से जल्दी स्याही के रंगों के नाम को बताना था, जिनमें वे शब्द लिखे हुए थे। सामान्यतः यह मुश्किल है क्योंकि आपका मस्तिष्क शब्द को पढ़ने के प्रति कार्य करता है न कि उसको देखकर उसकी स्याही के रंग को पहचानने के प्रति जिनमें वह लिखा हुआ होता है।

उन्होंने पाया कि ध्यान साधक लोगों ने कहीं ज्यादा तीव्रता से और ध्यान साधना न करने वालों की अपेक्षा लगभग आधे से भी कम त्रुटियां की थी।

ध्यान प्रत्यक्ष रूप से और अर्थपूर्ण रूप से अभिज्ञा, एकाग्रता, स्मृति, अवधान, प्रत्युत्तर दृष्टिगोचर क्षमता, भावनात्मक स्वास्थ्य और सामान्य स्वास्थ्य का विकास करता है।

विज्ञान अभी–अभी ध्यान के प्रभाव और लाभ के विशाल आयामों को खोजना शुरू किया है। किंतु हजारों सालों से वैदिक युग से ही, मनुष्य ध्यान के लाभ का फायदा उठा रहा है जो परम सत्य को पाने का परम मार्ग है! यह एक पूर्ण रूप से सुस्पष्ट, त्रुटिहीन, समयसिद्ध विधि है स्वयं को जानने की।

●●●

नित्यध्यान - आनन्द जीवन ध्यान

परमविधि:

कुछ ध्यान विधियां हैं जो विशेष कर खास समय और लोगों के लिए है, और कुछ विशेष कर ऐसी हैं जो सार्वभौमिक हैं। नित्यध्यान आज के जिज्ञासुओं के लिए हैं। यह साइबर युग का ध्यान है।

नित्य ध्यान का जन्म:

सर्वप्रथम मैं यह बतलाना चाहूंगा कि इस ध्यानविधि नित्य ध्यान का जन्म कैसे हुआ। ग्यारह वर्ष की आयु तक, मैंने बहुत सी ध्यान विधियों का अनुभव किया था। बारह वर्ष की आयु में मुझे मेरा गहरा अध्यात्मिक अनुभव हुआ। ग्यारह से इक्कीस वर्ष तक, मैंने सजगतापूर्वक विभिन्न ध्यान विधियों के लाभों का विश्लेषण और अवलोकन किया। अपने आत्मज्ञान के तीन वर्ष के बाद, मैं एक सबल विधि के सृजन पर कार्य किया जिससे कि मैं इस आत्मज्ञान के अनुभव को दूसरों में पुनः जागृत कर सकूं। इस संपूर्ण अंतः संसार अनुसंधान का निचोड़ जो मैंने आज तक किया है इस नित्यध्यान विधि में समाहित है।

नित्यध्यान एक सूत्र और विधि है जो सभी व्यक्तियों पर कार्य करती है जो उन्हें आत्मज्ञान के परम अनुभव के लिए तैयार कर उन्हें उनके रूपान्तरित लिए तैयार करती है। इस खास विधि का हर चरण आगामी चरण (स्तर) (प्रभाग) का पूरक हैं वैयक्तिक चेतना को जागृत करने के लिए। यह परम आनंद नित्यआंनद के लिए नित्य दिन किया जाने वाला ध्यान है।

चक्र सजगता:

इस विधि को समझने के लिए, हमें थोड़ा सा चक्रों या सूक्ष्म ऊर्जा केंद्रों के बारे में जानने की जरूरत है। सातों चक्रों पर कार्य करने का अर्थ है ऊर्जा के नए रास्तों को जगाना। यह टेलीविजन पर नए चैनल को लगाने या ट्यून करने जैसा है।

हमारे अंदर सात ऊर्जा केंद्र है, हर केंद्र किसी खास भावना से जुड़ा हुआ है। ये सात भावनायें हैं, वासना, भय, चिंता, स्वयं के प्रति ध्यान आवश्यकता, ईर्ष्या, अहम् और असंतुष्टि। वर्तमान में मनुष्य बस इस सात भावनाओं पर आधारित होकर ही सोच सकता है। उसका शरीर इन्हीं

भावनाओं में से एक की जरूरत के कारण अपने आप संचालित होता है। कुछ व्यक्ति इच्छा के कारण वासना या स्पर्श के कारण संचालित होंगे। कुछ एक को बस भय संचालित करेगा।

इच्छा जैसी भावनाओं के कारण संचालित होने में कुछ भी गलत नहीं है। किंतु आपको प्रेम जैसे उच्च आयामों का अनुभव भी करना चाहिए। आपको समझना चाहिए कि मात्र ऊर्जा के कारण भी कार्यरत होना संभव है, न कि सिर्फ इन भावनाओं के बल पर।

चक्रों को जागृत कर, आप इन भावनाओं की मानसिक बुनावट से छुटकारा पाऐंगे। आप एक स्वतंत्र व्यक्ति की तरह कार्य करना शुरू करेंगे। अगर आप ऐसी मानसिक बुनावट से मुक्त होते हैं, तभी आप स्वतंत्रता का महत्व समझेंगे।

उदाहरण के लिए अगर आप किसी खास चक्र से मुक्त होते हैं, जैसे ईर्ष्या से संबंधित चक्र से तो आप उस आयाम में एक नए संसार का अनुभव करेंगे, एक ईर्ष्या मुक्त संसार का! चाहे जिस किसी पहचान पर आपका व्यक्तित्व खड़ा हो, वह पहचान या विचार खत्म हो जाऐंगे। आप पूर्णतः एक नई ऊर्जा का अनुभव करेंगे।

उदाहरण के लिए अगर आप अचानक शेयर बाजार में रूचि लेने लगते हैं, आप टेलीविजन, पत्रिकाओं और लोगों इत्यादि से शेयर बाजार के बारे में ताजा सूचनाओं का संग्रह करने लगते हैं। एक महीने या ज्यादा के बाद आप यह मानने लगेंगे कि संपूर्ण संसार शेयर बाजार के बारे में ज्यादा सजग हो रहा है। आप शेयर बाजार से संबंधित लोगों से ज्यादा घिरा हुआ पाऐंगे। ऐसा नहीं है कि दुनिया बदल गयी है, वह आपका विचार है जो बदल गया है। जब आप अपने ऊर्जा केंद्र को बदलते हैं, आप अपने चारों ओर वैसे लोगों को इकट्ठा करने लगेंगे।

अगर आप अपने ऊर्जा केंद्र को बदलते हैं, आप उस संसार को भी बदल सकते हैं जिसे आप देखते हैं। हिंदू पौराणिकताओं में वे कहते हैं सात संसार है। असल में उनका यही तात्पर्य है– सात भावनाऐं जो निर्णय करती हैं कि आप संसार को कैसे देखते हैं।

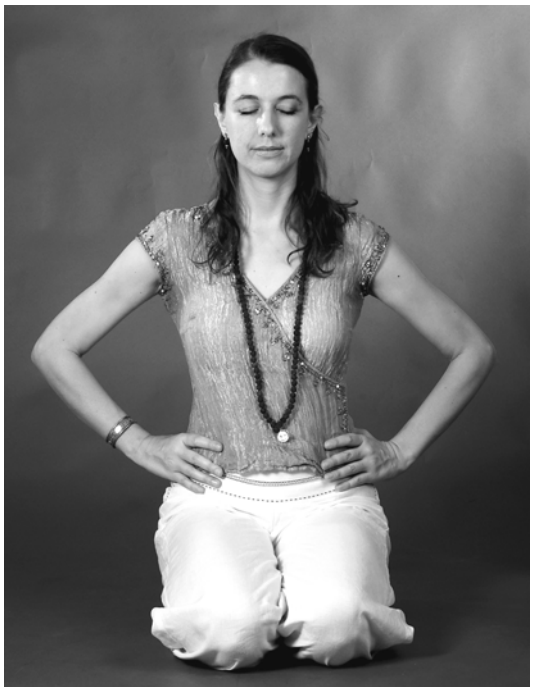
नित्यध्यान ध्यान विधिः

यह पंच–चरण विधि है, हर चरण सात मिनट का है।

1. अव्यवस्थित श्वसनः

अवधि–सात मिनट। वज्रासन (एक योग आसन जिसमें ठेहुने को मोड़कर बैठें और आपका पैर अंदर मुड़ा हो, जिसके ऐड़ी पर आपका नितम्ब हो) हमारे शरीर में सामान्यतः ऊर्जा सहस्रार चक्र (ताज केंद्र) से मूलाधर चक्र (जड़ केंद्र) की ओर प्रवाहित होती है। वज्रासन मुद्रा इस प्रवाह को मोड़ने में मदद करता है और ऊर्जा की उर्ध्वगमन

बज्रआसन - एक योग मुद्रा जिसमें घुटनो को मोड़ कर व अपने पिछले हिस्से को ऐड़ी पर रखना है।
सहस्त्रसार चक्र - यह सातवाँ और अन्तिम चक्र है, जो सिर के ऊपरी हिस्से में रहता है। इसे ऊर्जा चक्र से ज्यादा एक प्रवेश द्वार जैसा माना जाता है।
मूलाधार चक्र - सूक्ष्म ऊर्जा चक्र जो रीढ़ के निचले हिस्से में रहता है। यह लोभ व काम की भावना से संबंधित है।



में सहायक होता है।

आंखें बंद कर बैठें, अपने हाथ कूल्हे पर रखें और अव्यवस्थित रूप में सांस लें। सांसे गहराई से और अव्यवस्थित रूप में अंदर ले और बाहर छोड़ें, बिना किसी लय के। अपना ध्यान बस सांस पर केंद्रित रखें। आपका संपूर्ण व्यक्तित्व श्वसन रूप हो जाएगा।

यह प्रथम चरण बहुत दैहिक है– व्रजासन में बैठकर जोर–जोर से अव्यवस्थित रूप में सांस लें और छोड़ें। आप अनुभव करेंगे अगर आपको कोई पाचन समस्या है, वह पूरी तरह से ठीक हो जाएगा। आपका शरीर तैयार हो जाएगा।

जब आपके शरीर की क्षमता उच्चत्तम सीमा में पहुंचती है, तो आप पाचन तंत्र बहुत सुंदर होगा। नित्य ध्यान का यह प्रथम चरण एक स्वस्थ शरीर का निर्माण करने के लिए है।

एक महत्वपूर्ण बात आपको समझने की आवश्यकता है कि आपके मानसिक अवस्था पर आप के श्वसन का बदलाव निर्भर करता है। आपकी भावनाओं का प्रभाव आपके श्वसन प्रक्रिया पर पड़ता है। जब आप झुंझलाहट में होते हैं, आपका श्वसन बदलता है। जब आप तनाव में होते हैं, और यदि आप गहरी सांस लेते हैं, अचानक आप हल्का ज्यादा आराम, अनुभव करते हैं और आपका तनाव खत्म हो जाता है।

आपके मानसिक अवस्था के स्तर के बदलाव पर आप के श्वसन के स्तर का बदलाव निर्भर करता है।

श्वसन और मन अंतः संबंधित हैं, एक में बदलाव स्वतः दूसरे में बदलाव लाता है। भावनाऐं हमारे हाथ में नहीं भी हो सकती हैं, किंतु श्वसन हमारे हाथ में है। अगर हम अपने श्वसन पर नियंत्रण करते हैं या अपने श्वसन रूप में कोई बदलाव लाते हैं, हम सीधे अपनी भावनाओं और मनः स्थिति पर प्रभाव डालते हैं।

हम एक खास तरह से सांस लेने के आदी हैं। हमारे पूर्व संस्कार, पूर्व स्मृतियां हमारे अचेतन क्षेत्र में बंद हैं, जो हमारे तंत्र में एक खास तरह की

श्वसन प्रक्रिया का निर्माण करते है। इसके परिणाम स्वरूप हम एक ही तरह की भावनाओं और संस्कारों को आकर्षित करते हैं। हम एक दुष्चक्र में फंसे होते हैं जहां हमारे पूर्व संस्कार हमारी श्वसन प्रक्रिया को निर्धारित करते है और हमारी श्वसन प्रक्रिया भविष्य में वैसी ही संस्कारों और घटनाओं को आकर्षित करती है। इस दुष्चक्र को तोड़ना होगा।

नित्य ध्यान, अव्यवस्थित श्वसन से आरंभ होता है। क्योंकि यह श्वसन अव्यवस्थित है, इसका कोई तय प्रारूप नहीं है। मन का प्रारूप जो इसके अस्तित्व और अभिव्यक्ति का निर्माण करता है वह टूटता है। विचार उस प्रारूप का अनुकरण नहीं करते है जिसे वह कई वर्षों से इतने समय से अनुकरण करता आ रहे है।

हमारी मांसपेसियां हमारे सभी अतीत की स्मृतियों को जैविक स्मृति ऊर्जा के रूप में संग्रह करके रखती हैं। वह गहरी अव्यवस्थित श्वसन हमारी मांस पेशियों के तनाव को मुक्त करना शुरू करता हैं और ये मांसपेशियों और शरीर पर अंकित स्मृति प्रारूप दूर हो जायेंगे। हमारी मांसपेशियों सामान्यतः तनाव में होती हैं। अव्यवस्थित श्वसन हमारी मांसपेशियों को ढीला कर देगा और अंकित स्मृतियों को साफ करना शुरू कर देता है।

अंतः वार्ता को कम करने का यह गूंजायमान ध्वनि एक उत्तम विधि है।

हमारे अंदर अवस्थित हर भावनाऐं एक खास तरह के श्वसन प्रारूप को जन्म देती है। आपने शायद देखा होगा कि बच्चे गहरी और आनंदपूर्ण सांस लेते हैं। किंतु जैसे–जैसे वे बढ़ते हैं, वे समाज के द्वारा संस्कारित होना शुरू कर देते हैं, वे समाज से दर्द, सुख, अपराधबोध, आस्थायें चुनने लगते हैं। फिर श्वसन का बिल्कुल गुण बदल जाता है। इस प्रारूप को ध्वस्त करने के लिये, जो आदतन दबाकर रखी भावनाओं के कारण निर्मित होता हैं, हमें अव्यवस्था को डालना होता है। दूसरे प्रारूप को उसके अंदर डालना समाधान नहीं है।

अतीत के सभी प्रारूपों को खोदकर हटाने के लिए आपको अपने व्यवस्था के अंदर एक पूर्ण अव्यवस्था का निर्माण करना होगा। इसीलिए मैं इस ध्यान में किसी लयबद्व श्वसन प्रारूप जैसे कि प्राणायाम की सलाह नहीं देता हूं। बस अव्यवस्थित रूप से सांस लें। ये अव्यवस्थित श्वसन आपके अतीत की सभी पूर्व स्मृतियों से भावनात्मक लगाव को खत्म कर देगा। यह मृत पत्तों से लदे पेड़ को हिलाने जैसा है। सभी मृत पत्ते गिर जाऐंगे। इसी तरह अव्यवस्थित श्वसन आपके दबे तंत्र को झकझोरने जैसा है। सभी पूर्व की अंकित स्मृतियों मुक्त हो जाऐंगी।

गहरी अव्यवस्थित श्वसन अपार ऑक्सीजन को शरीर में भीतर डालती हैं और शरीर से कार्बन डाइऑक्साईड को निर्गत करती है। यह उच्च वायुद्वार का निर्माण करती है और इसके परिणाम स्वरूप आप ज्यादा ताजा और गुंजायमान महसूस करते हैं। रक्त में ज्यादा ऑक्सीजन के कारण कोशिकाओं में स्वतः ज्यादा जैविक ऊर्जा का निर्माण होता है और शरीर के सभी अंग जीवंत हो उठते

हैं। वह जैविक ऊर्जा, जिसका निर्माण होता है वह संस्कारों को साफ करने लगेगी, आप हल्का ऊर्जावान



करेंगे।

ुनाना:

रहें, अपनी ऊंगलियों से
ने हाथों को अपने घुटने

पर रखें, हथेली ऊपर की ओर हों। इस मुद्रा में बंद मुंह जब होंठ सटे हुए हों, एक जितना ज्यादा जोर से हो सके उतने ज्यादा जोर से मिनमिनाने (म...) की आवाज निकालें, जितना ज्यादा जोर से हो सके उतनी ज्यादा जोर से और जितने लम्बे समय तक हो सके उतने लम्बे समय तक म्म..... की ध्वनि उत्पन्न करें। अगर आपको किसी खाली अलम्यूनियम के बर्तन में मुंह रखना पड़े और गुंजायमान ध्वनि निकालने को कहा जाए, वह इस तरह की ध्वनि उत्पन्न होगी। ध्यान रखें यह 'हम्म. ....' नहीं होगा न हि 'ओम्.....', यह बस अपने होठों को एकसाथ रखकर 'म्म.....' की ध्वनि उत्पन्न करना है। सांसों के बीच में यह गुंजायमान ध्वनि जितनी लम्बी हो सके उतनी लम्बी ही। यह जितना गहरा हो सके उतना गहरा हो (नाभि केंद्र से) और जितना जोर से हो उतने ज्यादा जोर से। यहां गहरी सांस लेने की कोशिश करने की जरूरत नहीं है। शरीर अपने आप जरूरत के अनुसार सांस ले लेगा जब उसे जरूरत होगी।

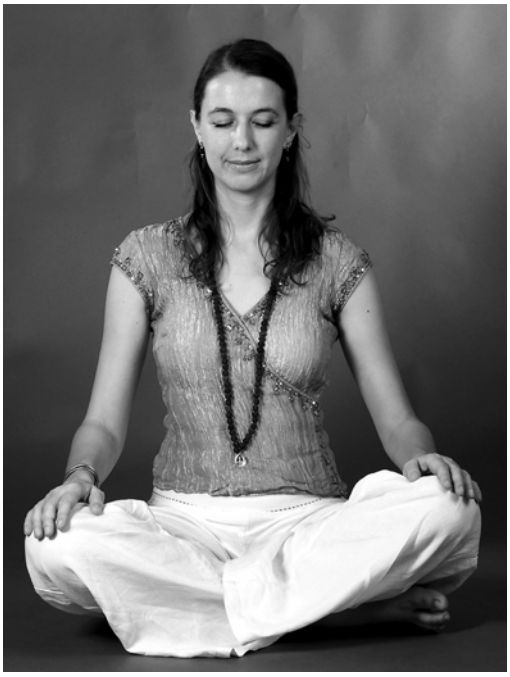
अपना संपूर्ण अवधान इस गुंजायमान ध्वनि पर केंद्रित रखें। आप गुंजायमान हो जाऐं। मस्तिष्क के अंदर एक सतत वार्ता चलती रहेती। इस अंतःवार्ता को कम करने का यह गुंजायमान ध्वनि एक उत्तम विधि है। अंतः वार्ता और कुछ नहीं बस स्वतंत्र विचारों का एक सतत् प्रवाह है जो सतत हमारे अंदर चलता रहता है। गुंजार से आप अपने शरीर को एक ऊर्जा के रूप में महसूस करते है। जिससे करते क्षण आप गुंजार शुरू करते हैं, आप हल्का महसूस करने लगते हैं, जैसे कि आप वह रहे हों। आप अपने शरीर में भारीपन महसूस नहीं करते हैं

बज्रआसन - एक योग ... जिसमें घुटनो को मोड़ कर व अपने पिछले हिस्से को ऐड़ी पर रखना है।
चिन मुद्रा - हथेली ऊपर ... अंगूठा और प्रथम ऊंगली गोल घेरा बनाती हुई और शेष तीन ऊंगली सीधी रहे।
प्राणायाम - स्वांस का ... जलि के द्वारा दिये गये आष्टांग योग में से एक।

क्योंकि यह गुंजार मन के कंपन के साथ शरीर के कंपन को मिलाता है। आप अपने आपको ऊर्जा के रूप में अनुभव करना शुरू कर देते हैं।

तनाव में न रहें। इसे बस आराम से करें। अपने अस्तित्व और उर्जा को इस गुंजार को उत्पन्न करने में लगा दें। इस गुंजार की ध्वनि के बीच के अंतराल को कम करने की कोशिश करें। कुछ देर के बाद, आप अनुभव करेंगे कि यह गुनगुनाना आपके प्रयास के बिना जारी है और आप बस गुंजार के श्रोता बन गए हैं। शरीर और मन गुंजार के कंपन के साथ अनुनादित हो रहे है।

यह गुंजार एक स्वस्थ अंतः वार्ता और एक उच्च स्वस्थ भावनात्मक सजगता का निर्माण करेगी।



यह गुंजार एक स्वस्थ अंतः वार्ता और एक उच्च स्वस्थ भावनात्मक सजगता का निर्माण करेगा।

3. चक्र पर अवधान :

अवधि सात मिनटः

वज्रासन में या आप चाहें तो पालथी मारकर बैठे रहें। अपनी ऊंगलियों को चिन मुद्रा में रखें। अब अपने अवधान को हर चक्र केंद्र पर ले जाऐं, मूलाधार चक्र से शुरू करके सहस्त्रार चक्र तक। आपको हर वह ऊर्जा केंद्र हो जाना है जब आपको हर उस ऊर्जा केंद्र पर ध्यान केंद्रित करने को कहा जाए। उस ऊर्जा केंद्र को पूरी तरह से अनुभव करें जैसे कि आपका संपूर्ण व्यक्तित्व वह ऊर्जा केंद्र हो गया है।

इन सातों ऊर्जा केंद्रों में हर ऊर्जा केंद्र हमारे व्यक्तित्व की एक विशेष भावना से जुड़ा होता है। किरलियन फोटोग्राफी (चित्रांकन) ने इन चक्रों की पिक्चर लिये एवं ऊर्जा के तल पर इन चक्रों के वास्तविकता को प्रमाणित किया है। ये भावनाएं अतीत में इकट्ठे होते हुये नकारात्मक स्मृतियों की परिणाम हैं जब हम किसी चीज पर अवधान डालते हैं तो उसकी नकारात्मकता खत्म हो जाती है। शारीरिक दर्द के लिए भी यह सही

चिन मुद्रा - हथेली ऊपर की ओर व अंगूठा और प्रथम ऊंगली गोल घेरा बनाती हुई और शेष तीन ऊंगली सीधी रहे।
सहस्त्रसार चक्र - यह सातवाँ व अन्तिम चक्र है जो सिर के ऊपरी हिस्से में रहता है, इसे ऊर्जा चक्र से ज्यादा एक प्रवेश द्वार जैसा माना जाता है।
किरिलियन फोटोग्राफी - बहुत उच्चधारा पर फोटोग्राफ लेना जिससे जीवित व्यक्ति के औरा को संरक्षित किया जा सकता है।

है। अगर शरीर के एक अंग में दर्द है और अगर हम उसमें अपनी सजगता डालते हैं, हम देखेंगे कि वह दर्द एक बिंदु पर सिमट जाता है और खत्म हो जाता है!

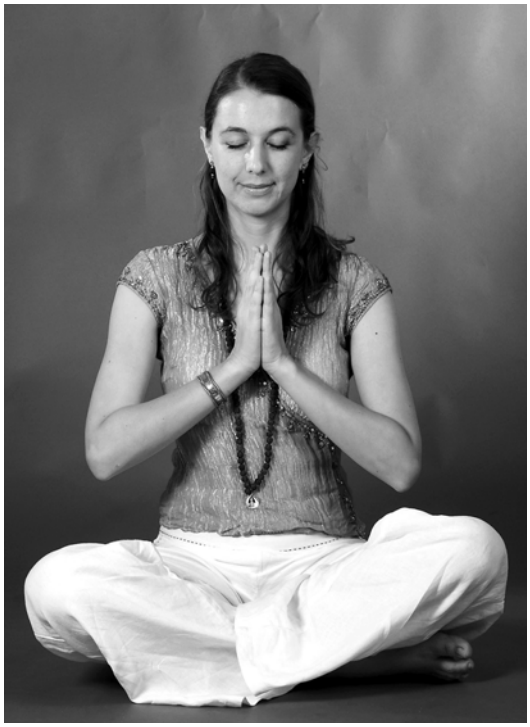
सातों ऊर्जा केंद्रों में से प्रत्येक को एक मिनट के लिए पूरी सजगता से भर दीजिए, बस यह अनुभव कीजिए की संपूर्ण संसार में सिर्फ वही खास केंद्र है। और कुछ नहीं। बस वह ऊर्जा केंद्र हो जाइये। उस ऊर्जा केंद्र को पूरी तरह से अनुभव करें ताकि आपका सारा अस्तित्व वह उर्जा केन्द्र बन जाय। फिर दूसरे केन्द्र पर चलें। इस प्रक्रिया के अंत तक आप पूर्णरूपेण उर्जावान सकारात्मक एवं हल्कापन का एहसास करेंगे। यह मनो चित्रण एक स्वस्थ मन और भावना उत्पन्न करेगा स्वस्थ अंत वार्ता और उच्च भावनात्मक सजगता के निर्माण में आपकी मदद करेगा। इस चरण के अंत में आप ऊर्जावान और हल्का अनुभव करेंगे।

अगर आप ऊर्जा केंद्रों पर एकाग्रचित होते हैं, आपका मन इतनी आसानी से नहीं भटकेगा। वह बस स्थिर हो जाएगा क्योंकि यह जीवंत ऊर्जा केंद्र हैं। अगर आप शरीर के किसी और अंग पर एकाग्रचित होने की कोशिश करेंगे, आपका मन आसानी से भटकेगा।

4. असंलग्न (अनक्लच) हों:

अवधि सात मिनट

इस चरण में अपने साथ यह समझ ले कर चलें कि आपके विचार असंबंधित हैं, अविवेकपूर्ण हैं और मुक्त हैं। इसके बावजूद कि आपके पास विचार हों, न ही उन्हें दबाने की कोशिश करें न ही



उस पर प्रतिक्रिया व्यक्त करें। बस उसे इस समझ के साथ कि वे मुक्त हैं, देखें। अपने आप, साक्षी–चेतना आपके अंदर स्थापित होने लगेगी।

समझिये चाहे आप उसे समझे या नहीं, स्वीकार करें या नहीं आप पहले से ही आत्मज्ञानी हैं। अपने स्वभाव से ही आप मुक्त हैं। शांत बैठें और मुक्त अवस्था को अनुभव करें, शुद्ध अपने होने की अवस्था का। यह परम विधि है, आत्मज्ञान की अवस्था को अनुभव करने की।

विशेष विस्तार के लिए कृपया 'मन के जाल से मुक्त हो सकते हैं' अध्याय को पढ़ें।

5. गुरू पूजा (गुरू की विधि विधान से पूजा):

अवधि सात मिनट

हम नित्यध्यान का समापन संपूर्ण ब्रह्मांडीय ऊर्जा के साथ संयुक्त होने, उसमें विश्राम करने और लीन होने के अनुभव द्वारा करते है।

बस आराम से बैठें, संपूर्ण ब्रह्मांड के साथ जुड़कर। अगर आपको गुरू के प्रति प्रेम है, या किसी देवता के प्रति तो एक अति गहरे और निष्क्रिय रूप में ब्रह्मांड के साथ या देवता के साथ या अपने गुरू के साथ जुड़कर बैठें। मन को आराम दें और उसमें डूब जाऐं।

केवल आनंद के भाव में शांत बैठें और गुरू पूजा मंत्र के मंत्रोच्चारण को सुनें। सृष्टि के साथ जुड़ा हुआ अनुभव करें और उस शक्तिशाली मंत्रों के कंपन (स्पंदन) को अपने भीतर अनुभव करें। वे मंत्र सृष्टि के प्रति और गुरू के प्रति अपना आभार व्यक्त करने का तरीका है जिन्होंने इस महान ज्ञान को जिसने हमें अज्ञानता से मुक्त किया है और हमें परम आनंद नित्यानंद की इस अवस्था को पाने में मदद की है, आभार व्यक्त करें।

यह मंत्रोच्चारण संस्कृत में है जिसका भाषाई और स्वरात्मक (ध्वन्यात्मक) दोनों महत्व है। अपने आप को इस स्पंदन (कंपन) पर केंद्रित करके जिनका निर्माण इन संस्कृत की ध्वनियों के उच्चारण के समय होता है, हम मन के शब्दों से परे जाते हैं, अपनी आत्मा की शांति में जाते हैं।

तब भी जब हम ध्वनियों के अर्थों को नहीं समझते हैं, संस्कृत भाषा का ध्वन्यात्मक महत्व हमारे अंदर एक सकारात्मक स्पंदन का निर्माण करके, हमारे भाव और मनस्थिति को रूपान्तरित कर देगा। और हमारे संपूर्ण शरीर एवं मन को शुद्ध कर देगा।

आप इस चरण में मंत्रों का उच्चारण करके और धार्मिक अनुष्ठान करके (विस्तार के लिए कृपया खुद गुरू पूजा करें पुस्तक को देखें) गुरू पूजा (गुरू के प्रति आभार व्यक्त करना) का भी चयन कर सकते हैं।

इस ध्यान विधि का अभ्यास दिन में एक बार करें और अपने व्यक्तित्व में एक नए आयाम का अनुभव करेंगे। नित्य ध्यान आपके शरीर और मन को इस शुद्ध चेतना और आनंद के अनुभव के लिए तैयार करेगा।

नित्य ध्यान के लाभः

आधे घंटे का नित्य ध्यान आपको दे सकता हैः

:: तनाव से आराम
:: संबंध में सुधार
:: आंतरिक शांति और संतुष्टि
:: जागृत प्रज्ञा
:: नियमित रक्तचाप
:: विकसित निंद्रा प्रारूप
:: विकसित स्पष्टता
:: पूरे दिन के लिए विकसित ऊर्जा स्तर
:: दैविक ऊर्जा के साथ संबंध

गुरू पूजा - गुरू के लिये पूजा की क्रिया विधि।

आप अपने परिवार और मित्रों को नित्यध्यान में दीक्षित कर सकते हैं। यह सीधे रूप में पृथ्वी की सामूहिक सकारात्मकता के प्रति योगदान होगा) क्योंकि ज्यादा से ज्यादा लोग 'मुक्त' स्वतंत्र रूप में जैसे जीवनमुक्त (मुक्त आत्मज्ञानी आत्मा) के रूप में जीवन जीऐंगे। किसी पृथक चेतना में यह बदलाव सामूहिक चेतना में एक सकारात्मक बदलाव के रूप में होगा जो बदले में संपूर्ण पृथ्वी पर अपना प्रभाव छोड़ेगा।

●●●

नित्ययोग-शरीर, मन और उसके परे के लिए

योग सिर्फ शारीरिक चुस्ती ही नहीं है। यह शरीर मन और आत्मा को एक करने के उद्देश्य के लिए, तैयार करने में भी सहयोग करता है। नित्य योग इस एकात्मकता के लिए पतांजलि के शरीरिक भाषा के अनुरूप तैयार विधि है। जैसे हम ध्यान तकनीकों के बीच हम नित्यध्यान की बात करते हैं, नित्ययोग जेट–युग के लिए योग है।

योग क्या है?:

पातंजलि, योग के प्राचीन विज्ञान के जनक, पातंजलि योगसूत्र, योग का आधारभूत ग्रंथ के आरंभ में ही कहते हैं

योगाः चित्त–वृति निरोध :

वे कहते हैं, 'योग मन का रूक जाना है। 'समझिये इसका यह अर्थ नहीं है कि योग मन के रूक जाने के साथ खत्म हो जाता है, बल्कि जहां मन का अंत होता है वहां योग शुरू होता है। असल में योग का कभी अंत नहीं होता है, इसका केवल प्रारंभ हो सकता है। यह सतत् घटित होता है।

यह समझने के लिए कि कैसे योग एक सतत घटनाक्रम है, हमें इस महत्वपूर्ण सत्य को जानने की आवश्यकता हैः जो कुछ हो रहा है वह शुभ है। बहुत स्पष्ट हों, हर अनुभव आपकी चेतना का विकास करता है और आपको और ज्यादा परिपक्व बनाता है। यहां तक कि धन का खोना भी आपको कुछ परिपक्वता प्रदान करती है। स्वास्थ्य का खोना आपको कुछ समझदार बनाता है। जब आप इस सत्य को अंतःनिहित कर पाते हैं, तो आप जीवन को एक आश्चर्यचकित करने वाली घटनाक्रम के रूप में देखते हैं।

एक लघु कथाः

एक बार एक जहाज महासागर में जा रहा था। अचानक, उस जहाज के कप्तान ने एक चमकती रोशनी आगे देखी और यह चेतावनी देने के लिए कि जहाज को उसके रास्ते से हटाना होगा दौड़ा। उसने तुरंत घोषणा की, 'कृपया अपने मार्ग को पंद्रह डिग्री उत्तर की ओर मोड़े उससे टकराने की संभावना को टालने के लिए।'' उत्तर में

योग - साधारण तौर पर अप्रभावित रखना, शरीर, मस्तिष्क, आत्मा को।

एक आवाज आयी, 'हम आपको जहाज को पंद्रह डिग्री दक्षिण की ओर मोड़ने का सलाह देते हैं उससे तकराने की संभावना को टालने के लिए।'

अब वह जहाज का कप्तान गुस्से में आ गया और धमकी भरे स्वर में जवाब दिया, 'यह राष्ट्र की सबसे बड़ा जहाज है। हमारे पास तीन विध्वंसक हैं, सुरक्षा उपाय हैं और बहुत सी सहायता जहाज हैं। मैं चाहता हूं कि आप जहाज के मार्ग को पंद्रह डिग्री उत्तर की ओर मोड़ें या अवश्यक सुरक्षा ईंतजाम की तैयारी करें इस जहाज की सुरक्षा को सुनिश्चित करने के लिए।'

जहां मन का अंत होता है, योग शुरू होता है।

उस दूसरे स्वर ने सीधे स्वर में उत्तर दिया, 'हम लाइटहाउस हैं !'

समझिये, सृष्टि सतत् घटित हो रही है और आपका मार्गदर्शन भी कर रही है जिससे कि जो कुछ आपके साथ घटित हो रहा है वह सबसे अच्छे रूप में आपके साथ घटित हो। बस उसके अनुसार चलें, वहीं सर्वोत्तम मार्ग है। योग स्वयं को (समस्वर) करने का मार्ग है। जैसे कि रेडियो को उच्च आवृति पर (समस्वर) करना! 'योग' शब्द का शब्दिक अर्थ है 'एक करना'।

पतंजलि योग के जनकः

पतंजलि योग विधा के जनक है। वे पहले गुरू हुए जिन्होंने एक स्पष्ट, वैज्ञानिक, तार्किक व्यवस्था का आत्मज्ञान के अनुभव को पुनः उत्पन्न करने के लिए सृजन किया।

पतंजलि पहले गुरू थे या मैं कह सकता हूं 'अध्यात्मिक नाविक', जिन्होंने नक्शे का निर्माण किया और आत्मज्ञान के लिए एक संपूर्ण दिशा–निर्देश दिया। उन्होंने एक सुस्पष्ट दिशा का सृजन किया, चरणबद्ध तरीके दिये जिनसे कि आत्मज्ञान के अनुभव को पुनः पैदा किया जा सकें। उसी तरह जैसे वैज्ञानिक बाह्य संसार की प्रकृति के जानने के सूत्र का पुनः निर्धारण करते हैं, पतांजलि ने आत्मज्ञान के लिए एक सुंदर सूत्र का सृजन किया, एक तकनीक का, अंतः संसार के ज्ञान की समझ और आत्मज्ञान के अनुभव को पुनः उत्पन्न करने के लिये।

रघुपति योगी– योग के गुरूः

मेरा यह अहोभाग्य रहा है कि मैं योग के जीवित गुरू, योगीराज योगानन्द पुरी, जो रघुपति योगी भी कहे जाते हैं, के सान्निध्य में रहा। उन्होंने पातंजलि द्वारा सृजित योग के संपूर्ण विज्ञान पर सिद्वहस्तता पाई थी।

उन्होंने योग के संपूर्ण आयामों पर, हठ योग के साथ जिसमें शरीर को विभिन्न आसनों के रूप में मुद्रागत होकर मोड़ना होता है, प्राण या जीवन ऊर्जा पर, मन पर, मनोचित्रण शक्ति पर, भावनाओं पर, और योग के विभिन्न आयामों पर कार्य कर सिद्धहस्तता पाई। उन्हें योग के केन्द्रीय सत्य की गहरी अंतःदृष्टि थीं।

सिर्फ वहीं व्यक्ति जिसने पातंजलि के चेतना को अनुभव किया हो पतंजलि को पुनः

जीवित कर सकता है। मेरा यह सौभाग्य रहा है कि मैं ऐसे गुरू के सान्निध्य में रहा जिन्होंने पतंजलि की चेतना, उनके अंतः आकाश को अनुभव किया है।

उनके पास अविश्वसनीय शक्ति और अकल्पनीय शारीरिक शक्ति थी जो वह सरल, सामान्य रूप में अभिव्यक्त करते थे। वह लोहे की रस्सी को अपनी छाती से बांधकर पूरी सांस बाहर छोड़ते थे, फिर सांस भीतर लेते और वह लोहे की रस्सी टुकड़ों में टूट जाती।

सामान्यतः एक तार्किक मन इसे नहीं समझ नहीं पाता है या स्वीकार करता है कि यह संभव है किंतु इस महान योगी ने सब कुछ संभव कर दिया। मेरा यह परम सौभाग्य है कि मैं उनके सानिध्य में रहा और उन्हें हवा में उठते हुए देखा, न सिर्फ एक बार बल्कि कम से कम बीसों बार। वह गहरी सांस लेते और सांस को रोक लेते। ज्योंही वह यह करते, शरीर जमीन से एक फुले हुए गुब्बारे की तरह उठने लगता!

तीन वर्ष की आयु से तेरह वर्ष की आयु तक, मेरा यह सौभाग्य रहा कि मैं उनके चरणों में रहा, उनके मार्गदर्शन और देखभाल में। हर दिन सुबह से दोपहर तक कम से कम एक दिन में चार से पांच घंटे, वह मुझसे हर परंपरागत यौगिक विधि, जैसे विभिन्न आसन, नेति धौति का नाक साफ करने की विधि और धौती ;योग की पेट साफ करने की विधि करवाते। जहां मुझे एक लम्बे कपड़े को निगलना होता अपने अंतड़ियों को और अंतः तंत्र को साफ करने के लिए।

बस शरीर को ध्येय के साथ हिलायें और परिणाम पायें:

उन्होंने एक सुंदर बात कहीं किसी–किसी दिन, रघुपति योगी मुझे एक दम स्थिर बैठने को और एक दम शांत रहने के लिए कहते। फिर दस मिनट के बाद वो अचानक मुझे खड़े होने के लिए कहते और पूरे मंदिर के चारों ओर जितना तेज हो सके उतनी तेजी से दौड़ने के लिए कहते!''

चाहे जिस किसी उद्देश्य के लिए तुम अपने शरीर को झुकाते हो या हिलाते हो, वह स्मृति और वह विचार पूरी तरह से तुम्हारे शरीर और मन में अंकित या अंतः निहित हो जाऐंगे।

वह मुझे इधर या उधर मेरे शरीर को मुड़वाते। उस मंदिर में जहां वह मुझे योग की दीक्षा देते थे, वहां बीस से तीस स्तम्भ थे। वह मुझे हर उस पत्थर के स्तम्भों पर चढ़वाते और उतरवाते और मुझे बस एक हाथ का प्रयोग उन स्तम्भों पर चढ़ने और उतरने के लिए करना होता था।

मैं उनसे पूछता

आसन - शारीरिक मुद्रा और पंताजलि के द्वारा दिये गये आष्टांग योग विधि में से एक आसन में स्थिरता और आराम दोनों होना चाहिये।
नेती - नाक को साफ करने की योग की विधि।
धौती - आंतों को साफ करने की योग की विधि।
सूत्रांस - आध्यात्मिक शिक्षा का सुभाषित रूप।

वह मुझे सभी स्तंभों पर क्यों चढ़वाते हैं, क्योंकि मैं किसी भी पुस्तक या सूत्र में योग के अंतर्गत स्तंभों पर चढ़ने के बारे में नहीं जान सका था।

उन्होंने एक सुंदर बात कही, 'चाहे जिस किसी उद्देश्य के लिए तुम अपने शरीर को झुकाते हो या हिलाते हो, वह स्मृति और वह विचार पूरी तरह से तुम्हारे शरीर और मस्तिष्क में अंकित या अंतः निहित हो जाऐंगे।

वह बहुत ही विस्मयकारी खुलासा था! उन्होंने कहा, तुम जिस किसी उद्देश्य से अपने शरीर को हिलाते हो, मोड़ते हो, या अपने शरीर को क्रियाशील करते हो, तो वह ध्येय तुम्हारे शरीर में अंकित हो जाएगा, वह संस्कार तुम्हारे शरीर से व्यक्त होना शुरू होगा।

आज खासकर पश्चिम में बीमारियों या आसनों के बीच बहुत ज्यादा संबंध हैं जैसेकि इस बीमारी के लिए आपको वह आसन करना चाहिए, उस उद्देश्य के लिए आपको वह विधि करनी चाहिए। समझिये रोगों के समाधान के लिए आसन करना योग का उद्देश्य नहीं है! जब आप किसी रोग के बारे में सोचते हैं और अपने मन में उस विचार के साथ योग करते हैं, तो आप असल में उस रोग के विचार की छाप अपने शारीरिक व्यवस्था में मुद्रित करते हैं!

आपका शरीर भी आपकी स्मृतियों से निर्मित हुआ है।

रघुपति योगी कहते हैं किसी भी उद्देश्य के लिए किसी आसन का अभ्यास, या किसी दैहिक गतिविधि का अभ्यास आपके शरीर पर एक प्रभाव छोड़ेगा। वो कहते हैं यह किसी सामान्य बैठने से भी संभव है। अगर आप प्रगाढ़ता से सोचते हैं कि बैठने से आपको स्वास्थ्य मिलेगा और आप बस स्वास्थ्य के लिए बैठते हैं, आप देखेंगे कि आप स्वस्थ हो रहे हैं।

समझिये आपका शरीर भी आपकी स्मृतियों से निर्मित हुआ है। आपका मन, जिसे आप स्वयं के रूप में सोचतें है आपके शरीर के निर्माण के लिये ईटें हैं।

हर स्मृति आपके मांसपेशियों पर अंकित है। इसीलिए जब आप अपनी स्मृतियों को बदलते हैं, आप अपनी शारीरिक व्यवस्था को भी बदलते हैं। आपकी शारीरिक व्यवस्था आपके स्मृतियों के प्रति जिसका आप निर्माण करते हैं, प्रतिक्रिया व्यक्त कर सकती है और करेगी। इस तरह नित्य योग के द्वारा शरीर–मन में परिवर्तन होता है। पहले अंतः आकाश साफ होता है, जिससे कि मन उसके अनुसार हो। फिर शरीर उसका अनुकरण करता है क्योंकि दैहिक गतिविधि इस ध्येय के साथ की जाती है। यह ध्येय मांस पेशियों की स्मृति और कोशकीय बुद्विमता में अंतःनिहित हो जाता है।

वैज्ञानिक प्रमाणः

'हम वही होते हैं जो हमारा दृष्टिकोण होता हैं। जो हमारे दृष्टिकोण होता हैं वैसे ही

डॉ. ब्रुश लिप्टन - आण्विक कोशिकीय जीव वैज्ञानिक और ''जीव विज्ञान में विश्वास'' पुस्तक के लेखक, अनुवांशिक अनुकूलन के कार्य में विशेष सराहना प्राप्त हुई है।

हमारी क्रियाऐं होती हैं। जैसी हमारी क्रियाऐं होती हैं, वैसी ही हमारी नियति।' यह उपनिषद की उक्ति नहीं है, बल्कि डॉ. ब्रुस लिपटन द्वारा लिखी एक नई किताब, 'द बायोलॉजी ऑफ बिलीफ' से है, जो कोशिकी जीव–वैज्ञानिक हैं जिन्होंने कोशिकाऐं कैसे व्यवहार करती हैं उस पर नया सिद्वांत प्रस्तुत किया है। हम सबों को यह सीखाया गया है कि हम वैसा ही व्यवहार करते हैं जैसा हमारे जीन का प्रारूप है। डॉ. लिपटन अपने अनुसंधान के बाद, इसके विपरीत कहते हैं– हमारे जीन का प्रारूप वैसा होता है जैसा हम व्यवहार करते हैं।

इसके बारे में बहुत सी दर्ज घटनाऐं हैं कि ध्येय और मानसिक पटल पर चित्रण की क्षमता असल में ध्येय की भौतिक सत्यता में परिणत हो जाना ही है! उदाहरण के लिए, लोगों ने अपनी जानलेवा बीमारियों जैसे कैंसर का ईलाज खुद कर लिया है या अपनी क्षमताओं को बढ़ाकर और उसके परे जाकर जिसे वो अपनी क्षमता समझते थे। ये चीजें उनकी ध्येय की शक्ति के द्वारा हुई हैं जो मूलभूत कोशकीय स्मृति को परिवर्तित करता है।

प्राचीन सत्य अब आधुनिक वैज्ञानिक खोजों की मदद से प्रमाणित हो चुके हैं। यह पाया गया है कि जो कुछ हम गहराई से और सतत सोचते हैं उसका हम पर शारीरिक, मानसिक, और आध्यात्मिक रूप से गहरा प्रभाव होता है।

नित्य योग का उद्देश्यः

नित्य योग संसार को मेरी प्रस्तुति है। यह विज्ञान है, सूत्र है, जो दूसरों को वही आत्मज्ञान का अनुभव देगा जो मुझमें घटा।

नित्य योग का उद्देश्य सरल है– आनंद का अनुभव करना और उसे व्यक्त करना। नित्य योग के साथ आपके अंतः आकाश में आनंद को अनुभव करने की क्षमता प्रस्फुटित हो जाएगी। आपके शरीर में आनंद को प्रकाशित करने की क्षमता घटित होना शुरू हो जाएगा।

अभी, आपका शारीरिक तंत्र उस आत्मज्ञान के संसार में ठहरने के लिए तैयार नहीं भी हो सकता है, उस अनुभव को सतत् प्रकाशित करने के लिए। नित्य योग आपके शरीर को उस अंतः आनंद परम आनंद को अनुभव करने के लिए और उसमें ठहरने के लिए और उसे प्रवाहित करने के लिए तैयार करता है।

नित्य योग आपके जीवन में ज्यादा गतिविधि को जोड़ना नहीं है। यह आपके गतिविधि में ज्यादा जीवन को जोड़ना है।

नित्य योग के द्वारा, मैं अन्वेषक को न सिर्फ आनंद के अनुभव का प्रशिक्षण देता हूं, बल्कि उन्हें उस अनुभव का स्थायित्व देता

डॉ. ब्रुश लिप्टन - आण्विक कोशिकीय जीव वैज्ञानिक और ''जीव विज्ञान में विश्वास'' पुस्तक के लेखक, अनुवांशिक अनुकूलन के कार्य में विशेष सराहना प्राप्त हुई है।

हूं, और अपने जीवन में उस अनुभव को सतत् विकीर्ण करना भी सिखाता हूं। नित्य योग का उद्देश्य है लोगों को मुक्ति पाने में और परम आनंद के अनुभव में मदद करना। लोग यह भी जान सकते हैं कि शारीरिक उपचार एक उप परिणाम के रूप में भी आ सकता है। किंतु, वह केवल योग का एक लाभ है। भावनात्मक लाभ भी अपार है किंतु यह भी ज्यादातर उप–परिणाम के रूप में है!

इसी तरह, ध्यान बस मानसिक स्वास्थ्य के लिए नहीं है। मानसिक स्वास्थ्य बस एक उप परिणाम है जो ध्यान के द्वारा होता है। नित्य योग का उद्देश्य आपके संपूर्ण जीवन, हर क्रिया कलाप और हर क्षण को योग में, आनंद क्षण में परिवर्तित करना है।

नित्य योग आज संपूर्ण संसार में किया जा रहा है। नित्य योग का हर सत्र सभी अंगों आसन, प्रणायाम, मुद्रा, इत्यादि को इसमें शामिल कर पतंजलि के अष्टांग योग के सभी आठो अंगों को एक साथ लाकर शरीर–मन–आत्मा को एक कर गहराई दे रहा है।

नित्य योग आपके जीवन में ज्यादा गतिविधि को जोड़ना नहीं है। यह आपके गति –विधि में ज्यादा जीवन को जोड़ना है।

अगर आप उपस्थित हैं, अगर आप सजग हैं, और अगर आप कुछ भी करते हुए पूर्णतः रूप हर क्षण सजग हैं, यही योग है– नित्य योग।

●●●

अष्टांग योग - पतांजलि के योग के आठ अंग है - यम (अनुशासन), नियम (शासन विधि), आसन (शारीरिक मुद्रा), प्राणायाम (श्वांस नियमन), प्रत्याहार (सचेतना में वापसी), धारणा (एकाग्रचित्त होना), ध्यान, मनन, समाधि (आनंद)।

प्राणायाम - श्वांसों का नियमन, पतांजलि के द्वारा दिये गये अष्टांग योग में से एक।

मुद्रा - हाथों के द्वारा बनाये गये चिन्ह जो योग के अभ्यास के समय बनाये जाते है, विशेषतया ध्यान के समय शरीर में बह रही ऊर्जा को शरीर में वितरित करने के लिये और शरीर से बाहर जाने से रोकने के लिये।

प्रतिदिन आनंदमय जीवन के लिये आठ चरण

आनंद में जीनाः–

आनंदपूर्ण जीवन जीने के आठ मार्ग या आनंद अष्टांग

जीवन्त आत्म ज्ञान के लिए आनंद अष्टांग या आनंदपूर्ण जीवन आठ चरणों का एक सरल तरीका है। ये सरल विधियाँ हैं, जो बिना इसकी समझ या आत्मसात की जरूरत के बिना आपको सीधे अनुभव कराते हैं ।

ये हैंः–

1. आनंदपूर्ण हंसी
2. आनंदपूर्ण आश्वस्ति
3. आनंदपूर्ण स्वच्छता
4. आनंदपूर्ण योग
5. आनंदपूर्ण ध्यान
6. आनंदपूर्ण उपकरण
7. आनंदपूर्ण ऊर्जा
8. आनंदपूर्ण मंत्रोच्चारण

आनंदमय हंसीः हास्य ध्यान



ध्यानः सुबह ज्योंही आप जागते हैं। अपना बिस्तर छोड़ने से पहले ही पाँच मिनट तक हँसें! बस अपने आप पर हँसें। बिना किसी कारण के हँसे (अकारण हँसे)!

हास्य एक अद्‌भुत ध्यान विधि है। प्राचीन जेन परंपरा के गुरू और शिष्यों की यह विधि हास्य (हँसी) के द्वारा अमन को स्पर्श करने की है। हँसी कार्य करता है चाहे हम माने या नहीं। इसका अविलम्ब प्रभाव होता है। दूसरी विधियों में, हमें परिणाम को देखने के लिए अभ्यास करने की आवश्यकता होती है, किंतु हँसी में हमें अभ्यास की आवश्यकता नहीं है। यह पहली बार से ही होता है और हर बार होता है। यह गहराई तक जाकर हमें शारीरिक और मानसिक स्तर पर स्वस्थ करती है।

हँसी स्वस्थ अवस्था में ही जन्म लेती है और स्वास्थ्य का निर्माण करती है। यह एक

उत्प्लावित ऊर्जा है। यह भावनात्मक दमन को मुक्त करती है।

हँसी सबसे बड़ा आध्यात्मिक गुण है। हँसी में हम आत्मज्ञानी, बुद्ध हो जाते हैं। बुद्ध 'मन–रहित' अवस्था है। जब हम हँसते हैं, तो उन पलों में हम एक मन–रहित की अवस्था में होते हैं। या तो हंसी या हमारा मन होता है, साथ–साथ दोनों का अस्तित्व नहीं हो सकता है। जब हम हँसते हैं, उस पल में हमारा मन खत्म हो जाता है और हम सृष्टि की ऊर्जा के साथ एकात्म हो जाते हैं। हम अपनी पहचान को महसूस नहीं करते हैं। हँसी के चरमोत्कर्ष में क्या हम अपने आप को पृथक महसूस कर सकते हैं? नहीं! उस अपने अस्तित्त्व के अनुभव नहीं करना, क्षणिक 'मन–रहित होना है, और मूल सृष्टि के साथ एक होना है। इसलिए हमें ज्यादा हँसने की जरूरत है। स्वयं के खोने के पलों को बढ़ाया जा सकता है जिससे कि हम अपनी पहचान को अंततः खो दें और सृष्टि की ऊर्जा के साथ एक होकर रहें।

हँसी बहुत सी बीमारियों के उपचार के लिए जानी जाता है, खासकर स्नायुतंत्र और गले से संबंधित बीमारियों के लिए। एक हार्दिक हँसी कोशकीय क्रियाकलाप के हानिकारक पदार्थों को बाहर करने के लिए जानी जाती है।

आनंदमय आश्वस्तिः आनंद की शपथ या आनंद संकल्प।

आनंद को अंग्रेजी में ब्लिस (Bliss) कहते हैं, संकल्प को कसम (Vow)। आनंद संकल्प को बो ऑफ ब्लीस (Vow of bliss) कहते हैं।

आप आनंदमय होने का निर्णय ले सकते हैं। यह एक चुनाव है जो आप करते हैं। अगर आप अपने आप को सृष्टि जो आपसे चाहती है उसे वैसे ही रूप में प्रवाहित होने देते हैं, तो आप सदा के लिए आनंद में रहेंगे। चुनाव रहित होने का यह भाव जागृत किया जा सकता है।

इस ध्यान की उत्पत्ति सूफी रहस्यवादी अब्दुल्ला से हुई, जो देहात के रहने वाले थे। सूफी लोग आज तक के सबसे ज्यादा समाधिस्थ हुए। उनकी प्रार्थना एक कृतज्ञता है और कुछ नहीं। अब्दुल्ला अपने सदा हँसते हुयें चेहरे के लिए प्रसिद्ध है। कहा जाता है कि अपनी मृत्यु शैय्या पर भी वे हँस रहे थे। अंत में उनके कुछ शिष्यों से नहीं रहा गया और वे पूछे बैठे कैसे वह सदा आनंदमय रहते हैं? उन्होंने उनसे पूछा, 'गुरूजी, मरने में ऐसी क्या खुशी है?'

तब अब्दुल्ला ने उन्हें वह ज्ञान दिया जो उन्हें उनके गुरूजी ने उन्हें सिखाया था। उन्होंने कहा, 'याद रखो तुम्हारी हँसी सदा तुम्हारे अपने हाथ में हैं! तुम्हारी हँसी शत् प्रतिशत तुम्हारा चुनाव है। हर दिन, जीवन तुम्हें हँसने का या दयनीय होने का मौका देता है। तुम क्या, तुम पर है।

ध्यानः

इससे ज्यादा आसान ध्यान विधि कोई दूसरी नहीं हो सकती है। फिर भी यह सबसे ज्यादा प्रभावी है।

अब्दुल्लाह - अब्दुल्लाह अंसारी जो हराद से है एक सूफी संत।

आयुर्वेदा - परम्परागत भारतीय तंत्र जो कि चिकित्सा के लिये है। आयुर्वेद का साधारण मतलब जीवन का ज्ञान है।



नित्य सुबह (हर सुबह) ज्योंही आप उठते हैं, अपनी आँखे खोलने से पहले ही, बिस्तर पर बैठ जाएँ।

अपना नाम जोर से बोलें। अगर आप जोर से चिल्लाकर अपने चारो तरफ के लोगों को बाधा नहीं पहुँचाना चाहते हैं तो फिर चुपचाप अपने आप से कहें।

अपने आप से पूछें (अपना नाम प्रथम पुरूष) आज मैं क्या अनुभव करना पसंद करता हूँ? क्या मैं खुशी या उदासी पसंद करूँ?

स्वाभाविक रूप से, सुबह की पहली चीज में, आप दुख चुनना पंसद नहीं करेंगे। इसलिए आपका मन कहेगा, मैं खुशी पंसद करता हूँ।

फिर जबाब दें, ठीक है (आपका नाम), खुश रहें बस!

फिर, आँखें बंद करते हुए, कुछ मिनट के लिए, प्रगाढ़ता से और चेतनापूर्वक, इस बोध में रहें कि आपकी मौन अनुमति के बिना कोई भी चीज आपको पीड़ा नहीं प्रदान कर सकती। आप पीड़ित होते हैं क्योंकि आप बाह्य परिस्थितियों से प्रभावित रहने के लिए सहमत हैं। आपके अंदर आपके पास वह शक्ति है कि आप सभी समय खुश रहें। अब अपनी आँखें खोलें और अपनी सहमति से जीयें!

दिन के समय आप देखेंगे कि बस अपनी (संपूर्ण) सहमति की शक्ति के बल पर आपने अपने मन की वृत्ति को बदल दिया है। आप देखेंगे कि कैसे अब तक आप अपने दुखों के लिए दूसरों को जिम्मेदार मानते थे। ये असल में हर घटनाक्रम के साथ आप खुद देख कर उसका चयन करते थे। आप खुश रहने का एक मनोभाव विकसित करेंगे, न कि बाह्य परिस्थितियों के कारण, बल्कि उनके बावजूद–(उनसे निरपेक्ष रहकर)। आप खुश हैं क्योंकि आप खुश हैं बस।

आनंददायक (शुद्धिकरण) तेल खींचनाः–

शरीर में क्या हो रहा है, जीभ उसका संकेत माना जाता है। जीभ को परखकर, उसके रंग को देखकर, व्यक्ति के स्वास्थ्य के बारे में कुछ भी अनुमान लगाना संभव है।

जीभ शरीर के विभिन्न अंगो, इन्द्रियों की स्थितियों का द्योतक है (रेखांकन) है। जीभ का खास भाग शरीर के खास अंग से जुड़ा हुआ है, जैसे फेफड़ा, गुर्दा आदि से। जब हम तेल का खिंचाव करते हैं, तेल कफ, जीवाणु, विषाणु को आपके लार और जीभ के द्वारा खींच लेता है। आयुर्वेद औषधि के अनुसार कफ विष है जिसे निश्चित रूप से बाहर कर देना चाहिए।

ध्यानः

सुबह–सुबह, मुँह धोने से पहले, कुछ भी खाने या पीने से पहले, एक बड़े चम्मच में तिल या सूर्यमुखी का तेल लें। उसे अपने मुँह में डालें, एक



जगह बैठ जायें, अपने थोड़ी को ऐसे मोड़ें कि तेल पिछले मसूढ़े के दाँत में जाए, और धीरे– धीरे पन्द्रह से बीस मिनट तक अपनी दाँत से धीरे धीरे मुलायम रूप से भीतर उसे पीसें। यह करते समय कुछ और नहीं करें। जब समय हो जाए, तेल को थूक दें और अपने दाँत को अच्छी तरह साफ कर लें। अगर आपने ठीक से तेल को लिया होगा, तो जो तेल आप थूकेंगे वह पतला और रंग में उजला होगा। मुँह को धेने के बाद दो ग्लास पानी पीयें।

नोट (टिप्पणी)– उस तेल को निगलें नहीं जिसे आपने मुँह में लिया है। उसमें विषाणु और जीवाणु होंगे।

अगर खाने के बाद तेल लेना हो, तो उसे करने से पहले कम से कम चार घंटा प्रतीक्षा करें।

तेल लेना बहुत बातों, परिस्थितियों को संबोधित करता है, एड़ी फटने से लेकर कैंसर तक को। इंटरनेट पर तेल लेने की विस्तृत अनुसंधान रिपोर्ट उपलब्ध है।

आनंदमय योगः – सूर्य नमस्कार

सूर्य नमस्कार नित्य योग का अंग है। नित्य योग की विलक्षणता यह है कि यह जीवन में पतंजलि की मूल शिक्षाओं को आधुनिक मन के अनुरूप ढाल कर सीधे लाती है। दक्षिण भारत के ऋषि पतंजलि योग के जनक माने जाते हैं।

सूर्य नमस्कार– सूर्य को नित्य प्रणाम करना है। न सिर्फ यह शरीर को उच्चतम रूप में क्रियाशील रखता है, बल्कि यह मन–शरीर के संबंध में एक पूर्ण सजगता में लाता है।

सूर्य नमस्कार के लाभः

सूर्य नमस्कार का अभ्यास शरीर की मेधा को सूर्य से सीधे ऊर्जा प्राप्त करने के लिए जागृत करता है। सूर्य नमस्कार का प्रारूप हमारे चारो ओर की आकाशीय ऊर्जा को प्राप्त करने के लिए किया गया है। जब पूरब की ओर मुड़कर सुबह की पहली सूर्य की किरणों को देखते हुए उचित श्वसन विधि और मंत्र के साथ इसका अभ्यास किया जाता है तो इससे मन, शरीर और आत्मा पर प्रबल प्रभाव होता है और कुछ करने की जरूरत नहीं है।

सूर्य नमस्कार का प्रभाव शरीर के सभी अंगो, इन्द्रियों, तंत्रों और चक्रों (शरीर के विशिष्ट ऊर्जा केन्द्र) पर पड़ता है। यह उचित श्वसन क्रिया के साथ गत्यात्मकता और तरलता के साथ आसनों की एक श्रृंखला है।

हर सुबह (नित्य प्रातःकाल) आप छः से बारह बार सूर्य नमस्कार के आवर्तन कर सकते हैं। सभी आसनों में सूर्य नमस्कार संपूर्ण शरीर के अंगों और रीढ़ के फैलाव और मजबूती के लिए सबसे प्रभावी आसन माना जाता है। सूर्य नमस्कार

सभी आसनों का राजा कहा जाता है।

सूर्य नमस्कार मंत्रोच्चारण का महत्त्वः

कोई भी मंत्र अक्षरों, शब्दों, पदबंधों और वाक्यों की एक संरचना होती है जिसको जब सजगता के साथ सतत् उच्चारण किया जाता है तो उसका शरीर और मन पर एक गहरा और शक्तिशाली प्रभाव पड़ता है। सूर्य नमस्कार मंत्र एक बीज मंत्र और स्तुति मंत्र है। यह स्तुति मंत्र का शाब्दिक अर्थ हैः जो मार्गदर्शन करे। पवित्र अक्षर जिसका एक सकारात्मक स्पंदन प्रभाव होता है। सूर्य देवता के प्रति स्तुति है।

बीज मंत्र का अपने आप मे कोई अर्थ नहीं होता है किंतु वह स्पंदन जो इसके सतत् उच्चारण से पैदा है, उसका शारीरिक तंत्र पर एक अति शक्तिशाली प्रभाव पड़ता है। आधुनिक वैज्ञानिकों के द्वारा प्रतिपादित स्पंदन के सिद्धांत का प्रत्यक्ष प्रमाण आज से हजारों वर्ष पहले अंतः ज्ञानी (विश्व) वैज्ञानिक हमारे (वैदिक) ऋषियों के द्वारा बहुत पहले किया गया।

जापानी वैज्ञानिक डॉ. मसारू ईमोटो जल के गुप्त संदेश पुस्तक के लेखक, एक जापानी वैज्ञानिक के द्वारा किये गए वैज्ञानिक अध्ययन ने स्पष्ट रूप से ध्वनि के स्पंदन का जल पर (एक शक्तिशाली) प्रभाव को प्रमाणित किया है। और क्योंकि हमारे शरीर का साठ प्रतिशत अंग जल से बना है, यह बहुत ही स्पष्ट है कि ध्वनि स्पंदन हमारे मस्तिष्क – शरीर तंत्र पर एक गहरा प्रभाव डाल सकता है।

अचेतन विचार और भावनाएँ, संचित स्मृति और संस्कार के रूप में हमारे अंदर एक प्रबल स्पंदन पैदा करते हैं। हमें एक सजगता के साथ उसे विलय या समाप्त करने की जरूरत है। तभी हम पूर्ण सकारात्मक चेतना को अनुभव कर सकेंगे जो पहले से ही हमारे अंदर गहराई में अवस्थित है।

छः बीज मंत्र हैं। ये हैंः–

ॐ हरम

ॐ हरीम

ॐ हरूम

ॐ हराईम

ॐ हराउम

ॐ ह्रः

स्तुति मंत्र सूर्य के अपार गुणों का महिमा मंडित करता है। प्रथम मंत्र से प्रारंभ करते हुए सूर्य नमस्कार के हर चक्र से पहले पूरी सजगता से हर मंत्र का उच्चारण करते हैं। हर मंत्र निष्ठावान अभ्यासी के अंदर उन्हीं महत्त्वपूर्ण गुणों को प्रतिस्थापित करने की शक्ति से परिपूर्ण है।

इन सरल पदों के द्वारा अनुभव कर सकते हैं कि बाह्य सूर्यप्रभा हमारे अंदर के अंतःस्व का ही निरूपित करता है। हम ब्रह्माण्डीय ऊर्जा के साथ अपने संबंध को सर्वत्र विद्यमान समझते हैं। सूर्य नमस्कार मंत्र बीज मंत्र और स्तुति मंत्र को मिलाकर बनाये गये हैं।

बीज - संतान

डॉ. मासारू ईमाट - जापानी वैज्ञानिक और "पानी के छिपे हुये संदेश" नामक पुस्तक के रचयिता जिसमें कि बताया गया है कि विचारों और शब्दों का पानी पर क्या प्रभाव पड़ता है।

(1) ॐ हरम् मित्राय नमः

सभी के परम मित्र को प्रणाम

(2) ॐ हरिम् स्वाऐ नमः

परम प्रभा मित्र को प्रणाम।

(3) ॐ हरूम् सूर्याय नमः

उस परमात्मा को प्रणाम जो क्रियाशीलता को जागृत करता है

(4) ॐ हरेम् भानवे नमः

उस परमात्मा को प्रणाम जो प्रकाशित करता है।

(5) ॐ हेरोम् खागाय नमः

उस परमात्मा को प्रणाम जो तीव्रता से गतिमान है।

(6) ॐ हराह पुश्ने नमः

उस परमात्मा को प्रणाम जो शक्ति प्रदान करता है

(7) ॐ हराम हिरण्य गर्भाय नमः

उस परम स्वर्णिम ब्रह्मांडीय गर्भ को प्रणाम।

(8) ॐ हरिम मारीच्ये नमः

उस ऊषाः काल के परम देवता को प्रणाम।

(9) ॐ हरूम् आदित्याय नमः

अदिति के उस परम पुत्र को प्रणाम जो अनंत ब्रह्मांडिय माता है

(10) ॐ हरमे सावित्रे नमः

उस परम सहृदय माता को प्रणाम।

(11) ॐ हरौम अरकाय नमः

उस परम सत्य को प्रणाम प्रशंसा योग्य है

(12) ॐ हरः भास्कराय नमः

उस परम सत्य को प्रणाम जो मोक्ष (आत्मज्ञान) की ओर ले जाते हैं।

श्वास नियंत्रणः

सूर्य नमस्कार में, शरीर का हर अंग सांस के साथ लयबद्ध होता है। हर अंतः श्वसन और बाह्य श्वसन के साथ स्पष्ट रूप से यह दृष्टिगोचर (भाव) कीजिए कि आप परमानंद ऊर्जा को आत्मसात् और निःगमन कर रहे हैं। महसूस कीजिए कि यह परमानंद ऊर्जा आपके शरीर की हर कोशिकाओं तक गतिमान है और आपने मन और शरीर को पुनः जीवंत कर रहा है।

ध्यानः

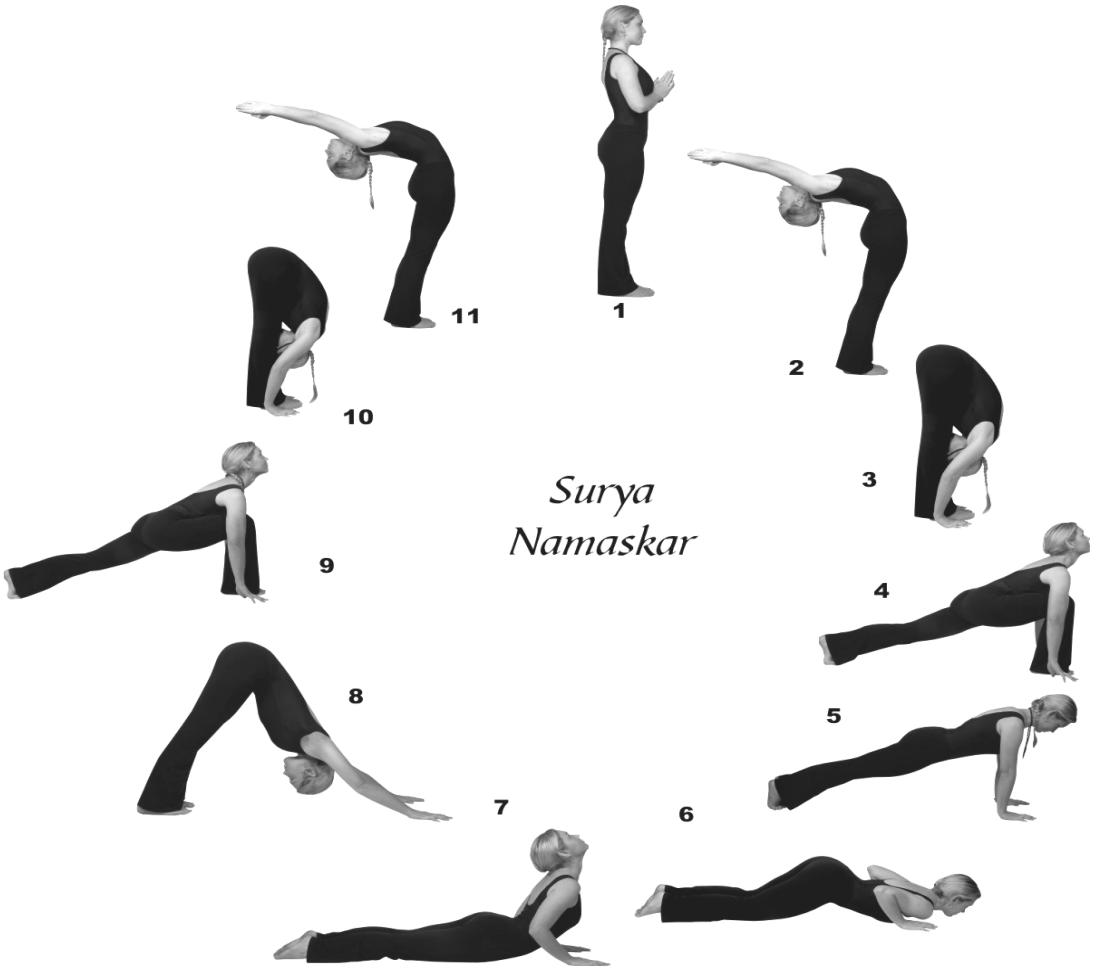
यह योग खासकर सुबह खाली पेट करना चाहिए।

आसन : सूर्य नमस्कार के क्रमः

1. पैरों को संतुलन के लिए थोड़ा अलग करके खड़े हों। नमस्कार की मुद्रा में हाथो को सीने के समक्ष जोड़े। नेत्र सूर्य – नमस्कार के जोड़े दौरान खुला रखें और संगत का उच्चारण।

2. सांस लेते हुए आराम से अपने हाथों को अपने सिर के ऊपर ले जाएँ और पीठ को धीरे–धीरे पीछे की ओर मोड़ें।

3. साँस छोड़ते हुए हाथों को आगे की ओर लाते हुए नीचे ले जाएँ जिससे कि वो आपने पैर के



पास जमीन को छू सके और माथा घुटने को छुए। आप आराम के लिए आप अपने घुटने को हल्का मोड़ सकते हैं।

4. सांस लेते हुए अपने दायें पैर को जितना हो सके पीछे की ओर ले जाएँ और अपने सीने को हृदय चक्र ऊपर देखते हुए उठायें।

5. सांस रोककर, अपने बायें पैर को पीछे ले जाएँ और पीठ, गर्दन और सर को एक रेखा में सीधे रखते हुए तख्ते की मुद्दा में आएँ, आपके हाथ आपके कन्धे के सीधे नीचे हो और आँखें जमीन को देखती हों।

6. सांस छोड़ते हुए घुटने, सीने और ठुड्डी को जमीन के पास नीचे लाएँ और अष्टांग नमस्कार की मुद्दा धारण करें। अपने पेट को जमीन से ऊपर रखें जब आपका चूतड़ ऊपर की ओर आराम से उठा हुआ हो, और केहुना अंदर की ओर हो।

7. सांस लेते हुए अपने पैर के अंगुठे को (बाहर की ओर) कर पेट को आराम देते हुए जमीन के सहारे पर लेटें, और केहुने से नब्बे डिग्री का कोण बनाएँ। फिर, धीरे से हाथ के सहारे सीने को जमीन से उठाएँ। भुजंगासन में आएँ। (कोबरा की आकृति)

8. सांस छोड़ते हुए अपने हाथों के सहारे अपनी चूतड़ को ऊपर उठायें और अधोमुख श्वानासन की मुद्रा धारण करें। ऊंगलियों को पूरा फैलायें और अपनी एड़ी से जमीन को धक्का दें। अगर आप अपनी एड़ी से जमीन को नहीं छू पा रहे हैं, तो चिंता न करें। किंतु अपनी अवस्था को जमीन छूने के लिए नहीं बदलें।

9. एक विनम्र भाव से अपनी हाथों के बीच सीधे सामने देखें, और अपने दायें पैर को जितना हो सके उतना आगे करें, अपने हाथों के बीच में सीधे अगर संभव हो। सांस लें, अपनी ठुड्डी और सीने को उठाकर।

10. अपने दायें पैर को साथ लाने के लिए बायें पैर को आगे करें, अगर जरूरत हो तो अपने ठेहुने को हल्का मोड़ सकते हैं। सांस छोड़िए और अपने माथे को घुटने के नजदीक ले जाइए।

11. सांस लेते हुए अपने सर के ऊपर ले जाएँ और आराम से पीठ को पीछे मोड़े, सूर्य नमस्कार करते हुए।

12. सांस छोड़ते हुए हाथों को नीचे लाएं और अपनी हाथों को प्रार्थना की मुद्रा में अपने हृदय के सामने जोड़ें।

हर चक्र ऐसी दो गतियों के साथ बारह अवस्थाओं में है। चक्र के प्रथम अवस्था में, पद 4 और 9 में अपने दायें पैर के साथ शुरू करें। चक्र के दूसरे अवस्था में बायें पैर से शुरू करें।

कम से कम ऐसे छः चक्र पूरा करें, और अगर सभव हो बारह। हर चक्र से पहले मंत्र का उच्चारण सिल–सिलेवार रूप में करें।

आनंद पूर्ण ध्यानः

आनंद जीवन ध्यान या नित्य ध्यानः

ग्यारह वर्ष की आयु तक मैंने बहुत सी परंपरागत ध्यान विधियों को समझा और उनका अनुसंधान प्रयोग किया। बारह वर्ष की आयु में, मुझे मेरा गहरा आध्यात्मिक अनुभव हुआ। बारह वर्ष से इक्कीस वर्ष की आयु तक, मैंने ध्यानपूर्वक बहुत सी विधियों को खंगाला और विश्लेषित किया। अपने परम ज्ञान प्राप्ति के बाद तीन वर्ष तक मैंने दूसरों के अंदर परम ज्ञान के अनुभव को जागृत करने की एक विधि का आविष्कार किया और उसे पूर्ण बनाया। आज तक के इस संपूर्ण अंतः संसार अनुसंधान के सार इस नित्य ध्यान विधि में समाहित है।

नित्य ध्यान एक सूत्र और विधि है जो संपूर्ण आत्म को रूपान्तरित कर और उसे परम ज्ञान अनुभव प्राप्ति के लिए तैयार करने का कार्य करता है। इस अनोखी विधि का हर प्रमाग दूसरे पद का पूरक है जो व्यक्ति की आत्म चेतना को और ज्यादा विकसित करता है। यह परमानंद के लिए दैनिक ध्यान है–नित्य आनंद।

ध्यान:

यह पाँच चरणों की एक विधि है। हर पद सात मिनट का है। कृपया ध्यान निर्देश के लिए नित्य ध्यान अध्याय देखें।

आनंद शस्त्र :

ज्ञान अस्त्र या शास्त्र शस्त्र

ध्यान:

हर रोज आधे घंटे के लिए, किसी परम ज्ञानी गुरू की पुस्तक पढ़ें या उनके प्रवचन को सुनें। किसी गुरू के शब्द प्रत्यक्ष शास्त्र हैं– परम ज्ञान सत्य

अपनी अज्ञानता को दूर करने के लिए हथियार ही शस्त्र है। जब शब्द ही अज्ञानता के अंधकार को दूर करने का हथियार बन जाता है तो यही शास्त्र–शस्त्र कहलाता है।

गुरूओं के शब्द ज्ञान अस्त्र है जो सीधे अज्ञानता को दूर कर देते है। एक गुरू लगातार बहुत से विचारों को व्यक्त करते हैं। अचानक, कुछ विचार आपके लिए कौंधेगे। यह आपको कुण्ठा से उबारेंगे। यह आपकी किसी समस्या का समाधान होगा। यह एक कौंध (Click) है और यही वेग दीक्षा है।

वह व्यक्ति जो यह ज्ञान–अस्त्र अपने शब्दों, विधियों और दैहिक भाषा के द्वारा देता है, गुरू है।

वह व्यक्ति जो यह ज्ञान–अस्त्र गुरू के द्वारा प्राप्त करते हैं वही दीक्षित है।

गुरू वह व्यक्ति हैं जो दूसरों में उस परम अनुभव को जागृत करने के तकनीक का सृजन करता है जो अनुभव उसे घटित हो चुका है। दीक्षा एक तकनीक है। ज्ञान–अस्त्र अपने आप को बार बार उच्चतम चेतना में विकसित करने की विधियाँ हैं। इन ज्ञान–अस्त्रों की सम्पूर्णता जो हमारे अंदर विद्यमान है वही अंतः गुरू हैं। जब तक वह अंतः गुरू हमारे अंदर जागृत नहीं होता है वही बाह्य गुरू हम पर कार्य करता है। वह शब्दों, विधियों, अपने दैहिक भाषा के द्वारा कार्य करता है और हमें ज्ञान के उपयोग का, और सबसे बड़ी बात एक परम ज्ञानी व्यक्ति के रूप में जीने का आत्म विश्वास देता है।

वे सौभाग्यशाली हैं जिन्होनें परम ज्ञानी व्यक्ति के साथ उस कौंध को पाया है। यह कौंध (क्लिक) तर्कों के द्वारा नहीं पायी जाती है। अचानक गुरू के कुछ शब्द हमारे हृदय से जुड़ जाते हैं। जब पहली बार यह होता है, हम अचानक यह समझते हैं कि यही हमारे गुरू हैं, यही हमारा मार्ग है। वही क्लिक प्रथम दीक्षा है। जिस किसी ने भी गुरू के शब्दों, शिक्षाओं, पुस्तकों, आशीर्वादों, तकनीकों ऊर्जाओं या दैहिक भाषाओं के द्वारा इस क्लिक का अनुभव किया है, वह सौभाग्यशाली है।

समझिये कि बीज सदा टूटने और अंकुरित होने से घबराता है। किंतु वही बीज जो टूटता है, अंकुरित होता है, वृक्ष बनता है। फिर वह वृक्ष को दूसरे बीजों को यह कहकर 'डरो मत, तुम अंकुरित होने पर मरोगे नहीं, तुम बस जीयोगे। तुम बस मेरी तरह बढ़ोगे' उत्साहित करना है। किंतु बीज वृक्ष होने का प्रतीक्षा करता है और वृक्ष बीज के टूटने की प्रतीक्षा करता है। यही समस्या है।

मैं उस सत्य को जानता हूँ जो मैं कह रहा

हूँ। ओ! अमरता के पुत्रों अंकुरित होने और वृक्ष बनने का साहस जुटाओ।

यही ऊर्जा, यही प्रोत्साहन गुरू है। गुरू का आना ही किसी के जीवन में सबसे बड़ा साहस होता है। एक बार ज्योंहि गुरू हमारे अंतः आकाश में प्रवेश करते हैं, हमें बस श्रद्धा, साहस और आत्मविश्वास के साथ उनके समक्ष प्रस्तुत होने की जरूरत है।

बार–बार उसे क्लिक का प्रयोग करें जो आपके जीवन में घटित हुयी है। कोई भी अस्त्र जिसका उपयोग नहीं हुआ है, न सिर्फ अपनी शक्ति खो देता है, बल्कि हम उसका उपयोग करना भी भूल जायेंगे। वह अस्त्र असल में जिसका उपयोग बार–बार होता है हमें स्पष्टता और साहस देता है और हमारे अंदर उसे उपयोग करने की बुद्धिमत्ता भी प्रदान करता है।

गुरू के शब्दों को सुनकर अपने जीवन में उस क्लिक को ज्यादा से ज्यादा जोड़िए। उसे अपने अंतः आवृति में जोड़िए। एक परिवार, मित्रों, एक आध्यात्मिक वर्ग का निर्माण हमें एक साहस और उत्साह देता है उस ज्ञान–अस्त्र के प्रयोग का।

एक और बात, जब हम गुरू को बात करते देखते हैं, तो हम एक परम ज्ञानी व्यक्ति के दैहिक भाषा को देखते हैं। किसी व्यक्ति की दैहिक भाषा उसकी सत्यता और सम्पूर्णता को तरंगित करती है। एक गुरू अस्तित्त्व के परम ज्ञान का साक्षात रूप है। इसलिए उनकी दैहिक भाषा परम सत्य अस्तित्त्व की दैहिक भाषा है। उनको देखकर हम पर परम सत्य, तर्कों से परे कार्य करता है।

आनंद ऊर्जा:

शक्ति धरणा (अस्तित्व से उर्जा ग्रहण करना) –

यह तकनीक तंत्र शास्त्र कुलार नव तंत्र से ली गयी है। अस्तित्व की ऊर्जा से जुड़ने की यह एक सुंदर विधि है।

रात्रि में सोने से पहले इसका अभ्यास करना आदर्श समय है। इसे सुबह भी किया जा सकता है, किंतु इसके पश्चात पन्द्रह मिनट का विश्राम आवश्यक है, अन्यथा उस ध्यान के प्रभाव में



आप एक परमानंद मदहोशी की अवस्था में होंगे। यह ध्यान आपको अस्तित्त्व की ऊर्जा में समाहित होने की ओर अग्रसर करता है। शक्ति धारण ध्यान का महत्त्व यह है कि यह ध्यान आपको तुरिया अवस्था की चौखट तक ले जाता है। जहाँ आप पूर्ण जागृत रहते हैं किंतु बिना किसी विचार के।

ध्यान:

अपने घुटने पर खड़े हों, और अपने आप को पूर्ण संतुलित रखें। अपने चूतड़ के सहारे न बैठें। अपनी आँखें बंद रखें और अपनी दोनों हाथों की हथेलियों को आकाश की ओर रखते हुए ऊपर ले जाएँ। अपने सिर को हल्का ऊपर उठाइए।

इस अवस्था में, अस्तित्व की ऊर्जा को अपने अंदर प्रवाहित होता महसूस कीजिए। शुरू करने के लिए आप किसी भी परम ज्ञानी गुरू के परमानंद मुख मंडल को मन में देख सकते हैं। बस उसी तरह जैसे कोई कंजूस पैसा गिनते समय या फिर कोई प्रेमी अपनी प्रेमिका के साथ अपने पूर्ण ऊर्जा में होता है, उसी तरह कोई परम ज्ञानी गुरू अपनी परम ऊर्जा में होते हैं जब वो मुस्कुराते हैं या हँसते हैं।

इसलिए मैं आपको उनके परमानंदित मुख मंडल को दृष्टिगोचर करने के लिए कहता हूँ, उस ऊर्जा को अपने अंदर प्रवाहित होने दें। और यह ज्यादा अच्छा है कि आप उस गुरू के बारे में सोचे बजाय जिसमें कि आपका मन इधर उधर कुछ और सोचे।

ज्यों ज्यों अस्तित्त्व की ऊर्जा आपके बाहों के सहारे प्रवाहित होता है, आप एक (tingling) स्पंदन महसूस करेंगे, एक मधुर स्पंदन, या आपके अंदर एक हल्का उद्वेलन। यह ऐसा भी हो सकता है जैसे एक कोमल पत्ता हवा के झोंको के साथ नृत्य कर रहा है। बस इस उद्वेलन को होने दें। उस उद्वेलन को इतनी मदद कीजिए कि उस ऊर्जा के साथ आपका पूरा शरीर स्पंदन करने लगे। बस उसकी मदद कीजिए और उसे होने दीजिए जो कुछ हो रहा है। आप अनुभव कर सकते हैं जैसे कि आपके नीचे की धरती और आपके ऊपर का आसमान आपस में मिल रहा है,



समाहित हो रहा है। जैसे कि नर नारी की ऊर्जा समाहित हो रही हैं। आप हो सकता है कि महसूस करेंगे जैसे कि आप बह रहे हैं या समाहित हो रहे हैं। किसी भी अनुभव को आने दें और बस अपने आपको उसमें पूरी तरह डुबा दीजिए। अब 'आप' नहीं हैं। आपका अस्तित्व में विलय हो गया है। आप नहीं हो, आप बस अस्तित्त्व में विलय हो चुके हो।

दो – तीन मिनट के बाद जब आपको महसूस हो कि आप अस्तित्त्व की ऊर्जा से पूरी तरह भर चुके हो, झुकिए आगे की ओर, केहुने और बाहों के सहारे अपने को रखें और धरती को चूमें या कम से कम अपने माथे को जमीन से स्पर्श करें। आप उस दैविक ऊर्जा के लिए माध्यम या मार्ग बन जाते हैं जिसे आपने पृथ्वी की ऊर्जा के

साथ एक करने के लिए आकर्षित किया है। अपनी सारी ऊर्जा को धरती माता में समाहित होने दें। आप जब इस मुद्रा में हो, अपने गुरू के चरणों को दृष्टिगोचर कर सकते हैं। यह ऊर्जा समर्पित करते समय धरती माता के प्रति समर्पण के भाव में होने में मदद करेगा।

अब, अपनी स्वभाविक अवस्था में आ जाएँ और इस चक्र को कम से कम छः बार करें। आप कुल मिलाकर सात चक्र करेंगे।

यह ध्यान शरीर में ऊर्जा के प्रवाह को आश्चर्यचकित रूप से बढ़ा देता है। रीढ़ की हड्डी से संबंधित आपकी सारी समस्याएँ इस ध्यान के करने से बस गायब हो जायेंगी क्योंकि ऊर्जा सीधे मूलाधर चक्र में जाती हैं, वह ऊर्जा केन्द्र जो रीढ़ के आधार में है।

इस ध्यान के करने के बाद आप उसी ध्यान की अवस्था में, भाव में सोने जा सकते हैं। वह नींद जो इस ध्यान के बाद आएगी, वह प्रगाढ़ और स्वप्न रहित होगी। जब आप अगली सुबह जागेंगे आप आश्चर्यचकित रूप से ऊर्जावान और ताजा महसूस करेंगे।

यह एक बहुत ही शक्तिशाली तकनीक है। जब इसका सतत् नियमित किया जाता है, एक नया जीवन, एक नया अर्थ, एक नया सत्य आपके अंदर प्रवाहित होने लगेगा। एक सुंदर और जीवंत संबध आपके और अस्तित्त्व के बीच निर्मित होगा। आप अति आनंद का अनुभव करेंगे और हर दिन एक उत्सव बन जाएगा।

आनंद मंत्रोच्चारणः

पुरूषचरणम या आनंद मंत्र का मंत्रोच्चारण–

मंत्र वैदिक भाषा संस्कृत में पढ़े जाते है। संस्कृत की सुंदरता यह है कि सभी संभव ध्वनियाँ उसके इक्यावन ध्वनि अक्षरों में वर्णित है। संस्कृत भाषा न सिर्फ अर्थ संप्रेषित करती है, उसकी मौखिक ध्वनियाँ खास स्पंदन भी संप्रेषित करती है अपने साथ। इसके बावजूद भी कि आप मंत्रों का अर्थ नहीं समझते हैं, वह स्पंदन आप पर काम करेगा।

पूर्वीय देशो में, संस्कृत मंत्रो का उपयोग (दीक्षित करने) दीक्षा देने के लिए किया जाता है। गुरू मंत्र का उच्चारण करेंगे वह मंत्र स्वयं शिष्य के अंदर एक जागृत दीक्षा देगी। वह स्पंदन सीधे उसके चेतना में समाहित होगा और कार्य करना शुरू करेगा।

गुरू मंत्र है –

ॐ हरीम् नित्यानंदाय नमः ।

हिंदू विचारो में, हर साधारण, सरल, संभव क्रिया समझ के अनेक स्तरों से भरी हुई है। समझ व्यक्ति के चेतना (व्यक्तिगत) बोध पर निर्भर करती है। 'ओहम्' ध्वनि या शब्द बहुत से स्तरों पर बहुत अर्थ रखते हैं।

'ॐ' प्राथमिक ध्वनि है। सम्पूर्ण सृष्टि माना जाता है कि इसी से उत्पन्न हुई है। इसमें तीन वर्ण भेद हैं– अ, उ और म। ध्वनि 'अ' ब्रह्मा के लिए है, हिंदू देवता जिन्होंने इस सृष्टि का सृजन किया है, 'उ' विष्णु के लिए है, हिंदू देवता जो सृष्टि का पालन करते हैं, और 'म' शिव के लिए, हिंदू देवता जो नव सृजन के लिए, जगह के निर्माण के लिये विनाश करते हैं।

संयुक्त ध्वनि 'ॐ' इसलिए सम्पूर्ण सृष्टि द्योतक है।

गहरे स्तर पर देवता लोग सृजन, निर्वाह और विनाश की ऊर्जाओं का निरूपण है, जो कोषकीय स्तर पर हमारी व्यक्तिगत सृष्टि में घटित होता है हमारी मन शरीर इकाई में।

ॐ का स्पंदन जब हम उसका उच्चारण करते हैं, हमें धरती माता की अडिगता की ताकत देता है। यह क्रोध, इच्छा और मनोशारीरिक रूग्णता को हमारे अंदर खत्म करता है। यह हमें धरती माता की विस्तृता और असीमितता से भर देता है। यह मन को नकारात्मक विचारों से मुक्त करता है। यह आश्चर्यजनक ऊर्जा की स्राव करता है, और मस्तिष्क को पुनः शक्तिशाली बना देता है। यह मन को शांति और एकाग्रता की असीम शक्ति प्रदान करती है। यह मन को शान्त करने और स्व में प्रवेश करने के लिये जपिंग बोर्ड का काम करता है।

'हरीम्' देवी का बीज मंत्र है पवित्र स्त्रैण सिद्धांत।

प्राचीन भारत के ऋषि इन आदि ध्वनियों का उच्चारण किया करते थे और मन, शरीर और स्व के स्तर का गहराई से अनुभव करते थे। उन्होंने इसके विद्वान और विधियों के अभ्यास को मानवता के लिए प्रस्तुत किया जिससे कि वो भी उस महान अनुभव से गुजर सके, जिससे वे महान ऋषि गुजरे थे। वैदिक युग में ये मंत्र उन ऋषियों के शोध पत्र है जिनके उस परम अनुभव के प्रति प्रेम ने इसे मानवता के साथ बाँटने के लिए उन्हें प्रेरित किया।

'ॐ' और 'हरीम्' का मंत्रोच्चारण एक साथ पुरूष और स्त्रैण ऊर्जाएँ जो हमारे अंदर विद्यमान हैं, उसे जागृत करते हैं।

नित्यानंद का उच्चारण गुरू के नाम का उच्चारण परम सत्य के निरूपण के रूप में करते हैं। यह पूर्ण मूल मंत्र है क्योंक यह भौतिक संसार में शक्ति या सफलता के लिए और ब्रह्मांड संसार में परम ज्ञान, शिव, सफलता के लिए, जो कि आत्मज्ञान है, का सीधा रास्ता है।

शब्द नित्यानंद का अर्थ शाश्वत आनंद भी है। इसके उच्चारण से हम अपने स्व को और इस



ब्रह्मांड को अपने परम उद्देश्य परमानदं या परम ज्ञान का एक स्पष्ट ध्येय देते हैं।

'नमः' का अर्थ है 'मैं नहीं' हूँ। ''मैं नहीं हूँ कह कर हम सृष्टि के प्रति या उस गुरू के प्रति जो सृष्टि का शुद्ध रूप है, हम अपने अहम् का समर्पण करते हैं। नमः शब्द का जब पुनरावृति होती है, तो यह हमारे त्याग के अनुभव को पुष्ट करता है। यह हमारे अंदर नम्रता और श्रद्धा का भाव लाती है।

ध्यान:

गुरू मंत्र का उच्चारण हर रोज चौवन बार करें या ग्यारह दिनों के लिए सतत जब कभी यह याद आए यह उच्चारण जोर से बोलकर या मन में भी चुपचाप कर सकते हैं। मंत्रोच्चारण का रफ्तार व्यक्ति दर व्यक्ति बदलती है।

इस मंत्र में आपके आंतरिक स्थल को ऊर्जावान और अनचाहे विचारों के उत्पन्न होने से रोकने का गुण है। विचार नाभि क्षेत्र में मणिपूरक चक्र से मौन शब्द के रूप में उत्पन्न होते हैं, जो नाभि क्षेत्र का एक महत्वपूर्ण ऊर्जा केन्द्र है। जब आप गुरू मंत्र का उच्चारण करते हैं, तो मणिपूरक चक्र पूर्णतः स्वच्छ हो जाता है। यह स्वतः हर चिंता नकारात्मक विचारों और भावनाओं को दूर कर देता है।

गुरू मंत्र वाणी की परोक्ष ऊर्जा को शुद्ध करता है, जो 'वाक' ऊर्जा कहलाती है। यह उर्जा से सतत भरपूर करता है और जीवन के प्रति प्रगाढ़ उत्साह और उमंग भरता है।

इस मंत्र का स्पंदन व्यक्ति के आवृति और स्पंदन को बदल सकता है। यहाँ महत्वपूर्ण बात है मंत्र के प्रति सजगता रखना। जब आप सतत् अपनी चेतना को मंत्र पर वापस लाते हैं तो आप अपने अंतः चेतना के नजदीक बढ़ते हैं।

जैसे किसी पानी के टंकी में, अगर हम उसके तले में नीला पाउडर को रखते हैं, तो उठते हुए बुलबुले भी नीले होंगे, उसी तरह जब आप इस मंत्र को अपनी चेतना के केन्द्र में रखते हैं, तो आपका संपूर्णत वैचारिक तंत्र शुद्ध हो जाएगा।

शनै शनै आप देखेंगे, यह मंत्र स्वयं प्रयास रहित होने लगेगा और आप प्राकृतिक ध्यान अवस्था में चले जाएँगे।

यह मंत्र, एक खास सकारात्मकता के साथ किया जाता है, जो एक शक्तिशाली प्रार्थना बन जाती है। चिकित्सकीय शोधों ने यह प्रमाणित किया हे कि प्रार्थना का शरीर मन और आत्मा पर अद्‌भुत प्रभाव पड़ता है।

संयुक्त राज्य अमेरिका के अग्रणी विश्वविद्यालयों ने यह पाया है कि प्रार्थना ने ह्रदय रोग या कैंसर जैसे रोग से मृत्यु दर को चालीस प्रतिशत कम कर दिया है। ह्रदय शल्य चिकित्सा के बाद रोगियों को जीवन दर को चौदह प्रतिशत बढ़ा दिया है, बुजुर्गो के ह्रदयाघात दर को आधे से ज्यादा कम कर दिया है, और अस्पताल में रहने के समय तीन सप्ताह तक कम कर दिया है। इंटरनेट पर प्रार्थना के सकारात्मक प्रभाव का एक वृहत आंकड़ा स्थापित है।

●●●

गुरूः - जीवंतमुक्त

चित्रम वदतरू मूले वृद्धा शिष्य गुरूर युवाह

गुरूस्तु मौनं व्याख्यानम् शिष्यास्तु चिह्न संशय

वो वटवृक्ष के नीचे बैठे थे– गुरू, एक नवयुवक, शिष्य और वृद्ध।

गुरू मौन रहकर ही बोलते हैं। लेकिन शिष्य का प्रश्न अपने आप खत्म हो जाता है।

परिकल्पना की समझ सदा शैक्षिक रहेगी और तकनीक रूपांतरण की शक्ति के बिना सदा औजार की ही तरह रहेगी जब तक कि गुरू की उपस्थिति उस प्रक्रिया को उत्प्रेरित नहीं करती है। ईश्वर का अनुभव पाने के लिए गुरू की जरूरत पड़ती है।

वैदिक परंपरा में, आध्यात्मिक शिक्षक गुरू, ईश्वर से ज्यादा महत्वपूर्ण हैं। धार्मिक ग्रंथ कहते है कि गुरू माँ है, पिता हैं और भगवान हैं, एक में सब और सब से परे।

हम में से अधिकांश के लिए ईश्वर एक परिकल्पना हैं। बहुत ही कम ऐसे व्यक्ति (लोग) हैं जो दैविक अनुभव के बारे में पूरे प्रमाण के साथ बोल सके जो उन्होंने खुद अनुभव किया है।

ऐसा कहा जाता है कि जो अनुभव करते हैं, व्यक्त नहीं करते हैं, और जो व्यक्त करते हैं उन्होंने उसका अनुभव नहीं किया है। गुरू वे हैं जिन्होंने अनुभव किया है और वो उस अनुभव को केवल अभिव्यक्ति द्वारा नहीं बल्कि अपनी स्व शारीरिक भाषा और जीवन शैली के रूप में दूसरे के लिए संचारित भी करते हैं।

गुरू आपके अपने दैविक अनुभव के द्वार हैं। वो शिष्य का अपने हाथों से मार्गदर्शन करते हैं जिसके द्वारा वे अपनी स्वयं की भीतरी दिव्यता के मौलिक सत्य का अनुभव करते है। इस प्रक्रिया में वे शिष्य गुरू बन जाता है और वह चक्र चलता रहता है।

परम ज्ञान का यह सद्चक्र जो अपने सत्य रूप के ज्ञान के अनुभव के रूप में परिणत होता है, इच्छा और पीड़ा के उस दुष्चक्र को तोड़ देता है जिसमें हम सब फंसे हुए हैं। बहुत ही गहरे ज्ञान के साथ महात्मा बुद्ध ने कहा था कि सभी इच्छाएं पीड़ाएं हैं। महात्मा बुद्ध का इशारा मनुष्य के उस स्वभाव की ओर था जिसमें मनुष्य अपनी इच्छाओं की पूर्ति बाह्य रूप में अपनी इन्द्रियों के द्वारा करता है। यह कभी नहीं हो सकता है। इच्छाएं

बार–बार जन्म लेती हैं। बस वह अंतः आनंद का अनुभव ही है जो अपनी अनंत संभावनाओं के ज्ञान के साथ जागृत होता है, उस पीड़ा को मिटाता है जो मनुष्य का स्वभाव हो गया है।

गुरू दर्पण हैं। वह ऊर्जा का एक कुशाग्र दर्पण हैं जो हमें उस खोज की ओर ले जाता है कि हम कौन हैं। आइये अब इस यात्रा को शुरू करें।

शेर और शेर का बच्चा (Cub) की कथाः

एक लघुकथा –

बहुत दिन पहले, भोजन के लिए एक गर्भवती शेरनी ने एक बकरियों के झुण्ड पर आक्रमण किया। वह ज्यों हि एक बकरी पर झपटी, तनाव की पीड़ा उसके लिए असह्य हो गयी और वह एक शेर का बच्चा को जन्म देकर गुजर गई।

नवजात शेर का बच्चा मुश्किल से अपनी आंख खोल सकता था। उसने कुछ आवाज दी और जमीन पर लाचार इधर–उधर चलने लगा। बकरियों ने उस अनाथ Cub को देखा, और उन्हें उस पर दया आ गयी।

आपको आश्चर्य होगा कि कैसे बकरियां उस शेर के बच्चे के प्रति दया का भाव अनुभव कर सकती हैं।

समझिये, जब शत्रु आपको बाधा नहीं पहुंचाए या आघात नहीं दे और अगर आप किसी रूप में उसकी उपस्थिति से खतरा महसूस नहीं करते हैं, आप महसूस करेंगे कि आप उसके प्रति दया का भाव रखते हैं, इसके बावजूद भी वह स्वभाव से आपका शत्रु है। उसी तरह, क्योंकि बकरियों शेर के बच्चे से खतरा नहीं महसूस कर रही थीं, उन्होंने उसके प्रति स्नेह दर्शाना शुरू कर दिया।

उन बकरियों ने यह समझा कि वह शेर का बच्चा उन पर आक्रमण नहीं करेगा और इसलिए वे उसके प्रति सहानुभूति दर्शा पा रही थीं। उन्होंने उसकी देखभाल की, उसका लालन–पालन अपने अनुसार सबसे अच्छे ढंग से किया। उन्होंने उसे घास कैसे चरा जा सकता है, कैसे बकरी का दूध पिया जाता है, कैसे उनकी तरह रहा जाता है, और यहां तक कि उनकी तरह कैसे (Bleat) मिमियाया जाता है। उसे सिखाया।

उस शेर के बच्चे ने बकरी के शारीरिक भाषा को भी सीख लिया। जन्म से उसे किसी ने नहीं बताया कि वह एक शेर है, इसलिए वह कभी नहीं समझ पाया कि शेर होना क्या होता है। इसलिए, वह उन बकरियों की तरह बढ़ता रहा। बकरियां भी उसके साथ सामान्य महसूस कर रही थीं क्योंकि वह भी उन्हीं की तरह एक लग रहा था उन्हें।

और ज्योंही वह शेर का बच्चा बड़ा हुआ वह अपनी शक्ति का प्रदर्शन अपने प्राकृतिक रूप में करने लगा। जब कभी शिशु बकरियां उसके साथ लड़ती, वह उनको जोर का धक्का मारता। शिशु बकरियां अपनी माँ से शिकायत करतीं कि वह हमें मार रहा है!' माता बकरियां शिशु बकरियों को पुचकार कर और उन्हें उस लड़ाई को भूलने का सलाह देकर अपना भरसक प्रयास करतीं उनमें मेल जोल बढ़ाने का।

एक दिन एक शेर ने बकरियों की झुण्ड पर आक्रमण किया। डरी हुए बकरियां विभिन्न दिशाओं में तितर बितर हो गई। शेर ने तब देखा एक शेर का बच्चा Cub बकरियों के साथ, उन्हीं की तरह मिमियाता हुआ उनके साथ भागा। शेर को अपनी आंखों पर विश्वास नहीं हो रहा था। वो

नहीं समझ पाया कि वह Cubउसको देखकर भागने क्यों लगा और वह क्यों बकरियों की तरह मिमिया रहा था।

अगले दिन वह शेर शिकार की भावना से नहीं बल्कि बस शिशु शेर की खोज में आया। जब उसने उस (Cub) बच्चे को देखा, वह उसके पीछे धीरे से गया और उसे अपने कब्जे में लिया, ज्योंही उस शेर ने उसे पकड़ा, वह शेर का बच्चा चिल्लाने लगा– 'मुझे जाने दो! मुझे जाने दो! बा .....बा..... ...'।

शेर ने कहा – 'मूर्ख' डरो मत। मैं तुम्हें मारने नहीं जा रहा हूं। क्या तुम नहीं जानते हो? तुम कौन हो'? वह Cub बच्चा चिल्लाया, 'मैं एक बकरी हूं। मुझे जाने दो! मुझे जाने दो!'

शेर ने कहा– 'मूर्ख' तुम बकरी नहीं हो। मुझसे डरो मत'। किंतु वह बाल्य शेर भयभीत था और किसी के बात सुनने के लिये तैयार नहीं था। किसी तरह वह उसके चंगुल से मुक्त हो पाया और वह भाग गया।

अगले दिन शेर फिर उसी जगह पर आया जहां बकरियां थीं। वह फिर उस शेर के बच्चे को पकड़ने में कामयाब हुआ। इस बार उसने उसे जोर से पकड़ा।

वह शेर का बच्चा उसके चंगुल में फंसा संघर्ष कर रहा था, किंतु उसका एक मन पूरे जोर से उसे बचने के लिए कह रहा था। वहीं दूसरे मन में उस शेर का स्पर्श उसे अच्छा लग रहा था। शेर के स्पर्श का वह आश्वस्त, आरामदायक अनुभव ने उस शेर के बच्चे के अंदर कहीं गहराई में किसी बात को जागृत कर दिया। उस शेर के बच्चे के संघर्ष को देखते हुए, वह शेर बोलता रहा–'मैं कल फिर आऊँगा। किंतु उस समय मैं तुम्हारा पीछा नहीं करूंगा।' और वह शेर फिर जंगल में चला गया।

वह शेर का बच्चा रात भर जागा रहा। वह सो नहीं पाया। उसके मन में बहुत सी बातें आने लगीं————————' मैं उसे स्वीकार नहीं कर सकता हूं जो उस शेर ने मुझे कहा है, 'किंतु मुझे लगता है उसने जो कुछ भी कहा है, उसमें कुछ सच्चाई है, 'नहीं! नहीं! नहीं! मुझे नहीं लगता है उसने जो कुछ कहा है, वह सही है।' मैं जानता हूं कि मैं एक बकरी हूं। मैं यह जन्म से ही जानता हूं। और उसने जो कुछ कहा है उसका मुझे कोई अर्थ समझ में नहीं आता है। वह बस मुझसे कुछ पाने के लिए झूठ बोल रहा है।

समझिए, उस शेर की बातों ने शेर के बच्चे के मन पर उसके तर्क से परे असर डाला था। यहां मैं स्पष्ट होना चाहता हूं कि अगर गुरू की उपस्थिति आपके तर्कों से परे आप पर असर करती है तो आपके अंदर गुरू की जागृति हो चुकी है।

आप शेर के साथ तब तक जुड़ा हुआ अनुभव नहीं करेंगे जबतक कि आपके अंदर का शेर जाग न गया हो। अगर आपको गुरू के स्पर्श से उस शेर से कुछ उमंग महसूस होता है, कुछ आराम का आभास होता है, और अगर आप बार–बार उसी अनुभव को जगाना चाहते हैं जो आपके स्मृति में उस शेर, गुरू के साथ रहने पर होता या यहां तक कि दृष्टिगोचर करने पर भी एकदम स्पष्ट रहें, उस शेर ने आपको बहुत गहरा स्पर्श किया है! आपका एक अंग ने आराम का अनुभव पाना पहले से ही शुरू कर दिया है। आपका अंग पहले से ही यह अनुभव करना शुरू कर दिया है कि गुरू जो कुछ कहते हैं उसमें कुछ है।

अगले दिन जब वह शेर आया, तो वह शेर का बच्चा वहां खड़ा उसकी प्रतीक्षा कर रहा था। वह शेर का बच्चा पूरे धीरज के साथ जंगल के छोर पर उस शेर को खोज रहा था। किंतु जब वह शेर आया, वह शेर का बच्चा उस शेर से अलग उन बकरियों की झुंड की तरफ बढ़ने लगा। किंतु वह उस शेर पर से अपनी दृष्टि नहीं हटायी क्योंकि वह उस शेर का रूप नहीं खोना चाहता था।

वह बस सावधानीपूर्वक कुछ कदम पीछे हटा शेर से यह कहते हुए 'तुम वहीं रूको जहां तुम हो और मैं वहां खड़ा होता हूं जहां मैं अभी हूं। हम धीरे से बात कर सकते हैं। यह सत्य है कि मैं तुम्हें नहीं भूल पाया हूं। किंतु हम, अपने बीच यही दूरी बनाएं रखें।' उस शेर ने जबाव दिया, मेरे लिए यह ठीक है। तुम वहीं रहो, जहां तुम हो और अब हम बात करें।



वह शेर बोलता रहा, 'समझो तुम शेर हो! तुम अपने आप को कुछ और समझाते हुए अपनी असली स्वभाव की अनदेखी कर रहे हो। ध्यान से देखो और तुम खुद में और उन बकरियों में अंतर पाओगे, 'वह शेर का बच्चा चिल्लाया, 'नहीं! नहीं! यह कैसे हो सकता है? मैं भी उन्हीं की तरह वही घास खाता हूं जो वे खाती हैं। मैं बिल्कुल उसी तरह रहता हूं जैसे अन्य बकरियां रहती हैं।

शेर ने कहा– 'मूर्ख! तुम इस मूलभूत बात को समझो। खुद गौर करो। कोई दूसरी बकरी मुझसे जुड़ी हुई महसूस नहीं करती है। कोई अन्य बकरी मेरी प्रतीक्षा नहीं करती हैं। वो सब मुझसे घबराती हैं। बस तुम मेरे लिए प्रतीक्षा करते हो। बस तुम इस एक बात से समझो कि तुम्हारे भीतर कुछ हो रहा है। तुम्हें मेरे लिए यहां प्रतीक्षा करने की क्या जरूरत है? मेरे साथ नजदीक के नदी पर चलो और अपनी परछाई को पानी में देखो। तुम, अपनी और मेरे चेहरे को देख पाओगे।'

उस शेर के बच्चे को उस शेर के साथ जाने में डर लग रहा था, उसने उससे कहा 'नहीं, हम बस यही खड़े रहें और बात करें। तुम वहीं खड़े रहो जहां तुम हो, मैं यहीं खड़ा रहता हूं जहां मैं हूं। तुम्हें जो कुछ कहना है, तुम कहो। मैं यहीं खड़ा रहकर तुम्हारी बात सुनता हूं।'

किंतु फिर एक बार उसके मन ने हस्तक्षेप किया और उसका भाव निराशावादी होने लगा और वह अपने मन में संदेह करने लगा।

फिर उस शेर ने कहा, ठीक है, मुझे तुमसे यह कहना है, अगर तुम मुझे दिखाने दो, मैं तुम्हें तुम्हारा असली रूप नदी में दिखा सकता हूं और मैं तुम्हें साबित कर दूंगा कि तुम मेरे जैसे ही हो। किंतु मैं तुम पर जोर नहीं दूंगा। मैं एक सप्ताह बाद फिर आऊँगाा। अगर

तुम तैयार रहते हो तो उसी जगह पर आना और मेरी प्रतीक्षा करना। फिर मैं अपने साथ तुम्हें नदी के तट पर ले जाऊँगा। अगर तुम नहीं चाहो तो बस भूल जाओ। मुझे याद करने की कोशिश भी मत करना, बस चले जाना!' वह शेर फिर चला गया।

वचनानुसार, वह शेर एक सप्ताह के बाद फिर आया। उस शेर के बच्चे का मन अभी भी दिग्भ्रमित था, 'क्या मैं उस शेर से मिलने जाऊं या नहीं'। किंतु अपने अंतर्मन में, वह शेर का बच्चा उस शेर से मिलना चाहता था किंतु साथ में वह उस शेर से डरा हुआ भी था।

अंततः, वह उस शेर का बच्चा उस स्थान पर पहुंचा जहां वह अंतिम बार उस शेर से मिला था और उस शेर को वहां देखा था। शेर ने उसे देखा और उठ खड़ा हुआ। धीरे–धीरे वह उसका मार्ग प्रशस्त करते हुए नदी की ओर बढ़ने लगा। जब वह जा रहे थे, वह शेर उस शेर के बच्चे के थोड़ा नजदीक आया। वह शेर का बच्चा डर गया और चिल्लाने लगा 'नहीं! नहीं! तुम वहीं खड़े रहो जहां तुम हो। तुम बस मुझे नदी का रास्ता दिखाओ। कृपया तुम मेरे इतने नजदीक मत चलो। मैं खुद नदी तक चल सकता हूं। वह शेर थोड़ा दूर हटा और शेर के बच्चे को अपनी कहानी सुनाने लगा कि कैसे वह भी एक शेर का बच्चा था और कैसे वह बड़ा हुआ। इन कहानियों को सुनकर, वह शेर का बच्चा उसमें इतना डूब गया कि वह उस शेर से दूरी बनाए रखना ही भूल गया। ज्यों हि वे जा रहे थे, वह शेर उसके नजदीक आता चला गया। वह शेर का बच्चा उस कहानियों में डूबा हुआ बस पूछता रहा, 'क्या ऐसा था'। 'क्या ऐसे वह हुआ'? 'क्या आपको भी ये सब समस्याएं झेलनी पड़ी थी।'

शेर का बच्चा समझ भी नहीं पाया और साथ चलते हुए वह शेर उसके इतने नजदीक आ गया कि वह अब उसका स्पर्श कर रहा था। अचानक उस शेर के बच्चे का ध्यान उस ओर गया, किंतु उसने पाया कि इससे उसे कोई फर्क महसूस नहीं होता है। उसे शेर का स्पर्श ऐसा आरामदायक अनुभव हुआ, कि उसने उसका विरोध नहीं जताया।

वह शेर बात करता रहा और वह शेर का बच्चा कहता रहा, 'ओह! ये अच्छा था..... ये रोचक था.. ...' वह शेर अब लगभग उस शेर के बच्चे को उठाए हुए था, किंतु वह शेर का बच्चाा शेर के बचपन की कहानियों में पूरी तरह डूबा हुआ था।

ज्यो हीं वह नदी के तट पर पहुंचे, उस शेर ने उस शेर के बच्चे को पकड़ा और उसे पानी के पास ले गया। वह शेर का बच्चा अब जान गया था कि अब बचने का कोई उपाय नहीं है, किंतु उसे यह आश्चर्य हुआ कि उसके अंदर अब बचने की कोई इच्छा नहीं थी।

समझिए, वह शेर का बच्चा अब जान गया था कि न सिर्फ अब वह नहीं भाग सकता था, बल्कि वह भागना भी नहीं चाहता था। किंतु, फिर एक लघु अहम् उसके मन के कोने में कहीं छुपा उसे समस्याग्रस्त कर रहा था और वह बोला– 'नहीं! नहीं! मुझे जाने दो। तुम मेरे साथ क्या कर रहे हो? तुमने मुझे पकड़कर क्यों रखा है?' उस शेर के बच्चे के अंदर अभी भी कुछ भय बना हुआ था। इसलिए उसने पूछा– 'तुम मेरे साथ क्या कर रहे हो? कृपया मुझे बताओ, तुम मेरे साथ क्या कर रहे हो?'

उस शेर ने उत्तर दिया– 'मैं तुम्हारे साथ कुछ नहीं कर रहा हूं। बस पानी में देखो, उस शेर के बच्चा

पानी में देखा और पूछा– 'ठीक है, मैं पानी में देख रहा हूं।' उस शेर ने तब पूछा– 'पानी में तुम क्या देख पा रहे हो? क्या तुमको दो रूप दिखते हैं?' उस शेर के बच्चे ने उत्तर दिया– 'हां'।

उस शेर ने कहा – 'ठीक है, एक शेर मैं हूं और दूसरा तुम हो।'

वह शेर का बच्चा दोहराया, 'दो परछाईंयां– एक मेरा और दूसरा तुम्हारा'। फिर अचानक उसे आभास हुआ कि वह क्या कह रहा है, उसे उस पर विश्वास नहीं हो पा रहा था और वह चिल्लाने लगा– नहीं भी हो सकता है! 'नहीं! नहीं! नहीं! पानी में दोनों परछाईयां तुम्हारी ही होगी।'

वह शेर चिल्लाया, 'मूर्ख! देखो ! ये अपना हाथ उठा रहा हूं । देखो कौन सी परछाईं अपनी हाथ उठा रहा है।' उस शेर के बच्चे ने पानी में परछाई की ओर इंगित किया और बोला, 'सिर्फ वही परछाई अपना हाथ उठा रहा है।' उस शेर ने तब कहा, 'ठीक है, अब तुम अपना उठाओ।'

उस शेर के बच्चे ने अपना हाथ उठायी, नदी में परछाई को देखा और चिल्ला उठा, 'हां! हां! हां! मैं देख रहा हूं। मैं देख रहा हूं।' फिर एक छोटे भ्रमित आवाज में पूछा– 'किंतु .... मैं एक शेर कैसे हो सकता हूं? क्या मैं एक बकरी नहीं हूं?'

वह शेर बस उसकी ओर देखा और बोला, 'मैं यहां तुम्हारे साथ चाल चलने नहीं आया हूं।' उस समय उस शेर के बच्चे के अंदर एक उमंग की भावना उठनी शुरू हो गई। वह वहां कुछ विश्वसनीय घटना घटित होने वाला था, महसूस कर सकता था।

किंतु फिर एक बार उसके मन ने हस्तक्षेप किया और उसका भाव निराशावादी होने लगा और वह अपने मन में संदेह करने लगा, मुझे लगता है कि मैं सम्मोहित कर दिया गया हूं। यह मेरा असली चरित्र नहीं है। मुझे कुछ हो गया है। यह मैं नहीं हूं। मैंने कभी इतना आनंद, इतनी खुशी महसूस नहीं की है। यह मैं नहीं हूं। वह मेरे साथ कुछ कर रहा है। उसने पहले ही मेरे साथ कुछ कर दिया है।'

वह शेर का बच्चा अब भी विरोध कर रहा था। वह बचने के लिए संघर्ष कर रहा था, किंतु वास्तव में वह एक अनमना प्रयास था, क्योंकि वास्तव में उसे बचने का कोई मन नहीं था।

वह शेर का बच्चा विरोध प्रकट करने लगा, नहीं! नहीं! नहीं! मुझे जाने दो। मुझे जाने दो। मैं जानता हूं कि तुम एक शेर हो। एक भेंट के रूप में तुम्हारे लिए मैं घास लेकर आऊँगा जो हर रोज मैं खाता हूं। मैं तुम्हारे लिए दूध लाउंगा जो मैं रोज पीता हूं। मैं तुम्हारी सेवा में अपना समय समर्पित करूंगा।

अंत में वह शेर सोचा, 'मुझे अभी ऐसे छोड़ देना चाहिए। अभी यह इतना ही समझ सकता है।' इसलिए उसने उससे कहा, ठीक है, किंतु एकदम स्पष्ट रहो, हम कल एक बार फिर मिलेंगे। मैं तुम्हें यहां लाने के लिए जंगल के छोर पर नहीं आऊँगा। मैं अपने घर में रहूंगा। अगर तुम्हें मुझसे मिलने का मन होगा, मैं जहां रहता हूं, खोज लेना वहां मुझसे मिलने अपने आप आना। मेरे पास, तुम्हें यहां लाने के लिए इतना चलकर तुम्हारे पास आकर बर्बाद करने का समय नहीं है। अगर तुम अपने परिश्रम से मेरे पास नहीं आना चाहते हो, तो ऐसा ही सहीं।' वह शेर उससे यह कहकर चला गया।

इस बार वह शेर का बच्चा वैसे नहीं भाग गया जैसे

वह किया करता था। वह बहुत बहुत धीरे धीरे लौटा। वह जाना नहीं चाहता था, किंतु वहीं दूसरी तरफ उसका मन उससे उन बकरियों के पास जाने का जोर दे रहा था। उस शेर के बच्चे के तीन पैर नहीं हिल रहे थे। उसका सिर्फ एक पैर चल पा रहा था। उस विदाई के सोच पर उसकी नन्हीं आंखों से आंसू की बड़ी बड़ी बूंदे गिरने लगी। अगले दिन वह शेर अपने घर में वह राजा की तरह बैठा हुआ था। धीरे धीरे, एक दम धीरे, वह शेर का बच्चा ताजे कटे घासों के साथ यह सोचते हुए बढ़ा, 'यह कहीं उपलब्ध सबसे अच्छी घास है' और उस शेर के सामने यह कहते हुए उसे बिछाया, कृपया यह मेरी भेंट स्वीकार करें जो मैं लाया हूं। उस शेर ने गौर किया और अपने मन में सोचा, 'ठीक है, अगर मैं यह घास स्वीकार कर लेता हूं तो यह मुझे अपना समझेगा। हो सकता है यह इस संबंध को और गहरा होने दें। इसके द्वारा वह मुझसे और जुड़ा हुआ अनुभव करेगा।' यह सोचते हुए, इसके बावजूद भी शेर घास नहीं खाता है, उसने वह घास उठाया, उसे अपने मुंह में डाला और खाने लगा। उसने उस शेर के बच्चे का यह कहते हुए तारीफ की, 'यह घास जो तुम मेरे लिए लाये हो, सचमुच बहुत स्वादिष्ट है।' वह शेर का बच्चा अपने आप से बहुत खुश था। उनके बीच वह संबंध, जब वह शेर घास खाना शुरू कर दिया तो और प्रगाढ़ होने लगा।

समझिए, वह शेर अपने और उस शेर के बच्चे के संबंध की दूरी को कम करने के लिए नीचे उतर कर घास खाने लगा। इसके बावजूद भी वह कभी घास नहीं खाता था, उसने ऐसा दर्शाया कि वह घास खाकर आनंद की अनुभूति कर रहा है।

क्रमशः उस शेर और उस शेर के बच्चे के बीच एक संबंध विकसित हो गया। कभी–कभी घास खाकर वह शेर उस शेर के बच्चे पर चिल्लाता भी था, 'मूर्ख! क्या तुम नहीं जानते हो कि तुम्हें मेरे लिए कैसा घास लाना चाहिए? यह किस तरह का घास है? अब तक तुम्हें मालूम होना चाहिए कि मैं क्या खाता हूं। अगली बार मेरे लिए सही घास लाना।'

वह शेर का बच्चा सोचने लगा, 'वह गुस्सा हो रहा है। मुझे भी कभी कभी गुस्सा आता है। इसलिए वह मेरी भाषा बोलता है और मैं इसकी भाषा बोल सकता हूं। वह बिल्कुल मेरी तरह है।'

जब वह शेर घास खाता है, वह अपने स्तर, अपनी जमीन, अपनी चेतना से उतरता है उस शेर के बच्चे से जुड़ने के लिए।

वह शेर का बच्चा अचानक बहुत सहज अनुभव करने लगा। अब वह उस शेर से जुड़ सकता था। अब उस शेर बच्चे ने निर्णय लिया, 'अगली बार निश्चित रूप से मैं सही घास और ताजा दूध लाऊँगा। मैं निश्चित रूप से सही तरीके से काम करूंगा। संभवतः घास को सही रूप से बाधूंगा।' उस शेर के बच्चे ने योजनाएं बनाई, यह सोचकर कि ठीक से काम नहीं करने के कारण वह उस शेर से डांट सुना था। इस तरह उस शेर और उस शेर के बच्चे के बीच संबंध विकसित होने लगा। अब वह शेर का बच्चा अपने आप को स्वतंत्र महसूस करने लगा और वह उस शेर से मिलने जब कभी उसे मन हो आने लगा। उस शेर के बच्चे को उस शेर के पास बहुत सहज, बहुत निश्चिंतता अनुभव होने लगी, वह नहीं जानता था कि 'गुरू' शेर की यह गुरू योजना थी।

एक दिन जब वह शेर का बच्चा सदा की तरह घास और दूध लेकर आया, उसने देखा वह

शेर अपने आगे एक बड़ा सा मांस का टुकड़ा लेकर बैठा था। ज्योंही उस शेर के बच्चे ने उस मांस को देखा, वह डर गया और चिल्लाने लगा, 'आपने अपनी थाली में मांस क्यों रखा है? यह क्या है? क्या आप मांसाहारी हैं? मैं नहीं जानता था कि आप मांसाहारी हैं? आप इतने प्यारे और चमत्कारी व्यक्ति हैं। आप मांसाहारी नहीं हो सकते हैं। आप यह सब घिनौना चीज खाते हैं। मैं एक शाकाहारी हूं। मैं इसे पचा नहीं सकता।'

इस बार उस शेर ने कोई समय और ऊर्जा गंवाये, उसने उस शेर की बच्चे की गर्दन पकड़ी, कुछ मांस उठाया और उसे शेर के बच्चे के मुंह में



ठूंस दिया। ज्योंही वह मांस उसके मुंह मे गया, उस शेर के बच्चे ने उस मांस में खून के स्वाद को चखा कि उसके अंदर अचानक कुछ होने लगा। वह शेर का बच्चा नहीं समझ पाया कि क्या हो रहा है। उस शेर के बच्चे ने पहली बार मांस खाया था। वह उस अनुभव से अभिभूत हो गया जो उसके अंदर जागृत हुआ था। यहीं आपकी सतोरी के प्रथम अनुभव में होता है – परमानंद । जब आप उसे अनुभव करेंगे, आप समझेंगे।

मांस का स्वाद चखने पर वह शेर का बच्चा शेर की तरह दहाड़ा। उसने दहाड़कर अपने प्राकृतिक रूप



को प्रकट किया। अब वह शेर उस शेर के बच्चे की आंखों में सीधे देखा और कहा, 'तत् त्वम् असि' यही तुम हो – तुम वहीं हो।' दीक्षा घटित हुई। वह शेर एक शेर हो गया। यही सब कुछ है। वह शेर जो अपने आप को बकरी समझता था, वह एक शेर हो गया।

समझिये, आप न ही मनुष्य हैं, न ही वह परिचय जो आप सोचते हैं, कि आप हैं।

आप एक शेर हैं, बकरी नहीं।

समझिये, आप न ही मनुष्य हैं, न ही वह पहचान जो आप सोचते हैं, कि आप हैं।

आप बहुत हद तक उस बकरी की तरह

हैं। असल में, आप वह बकरी ही हैं। मेरी ओर देखिए और समझिए। मैंने भी सोचा था कि मैं एक बकरी हूं, किंतु बस उस मार्ग को देखें जिससे मैं एक शेर बन गया। बस मेरे जीवन पर गौर करें। तब आप समझेंगे कि कैसे आप एक मूर्ख हैं, अपने आप को बकरी समझकर, और आप स्वतः शेर बन जायेंगे।

भगवान् श्री कृष्ण का आशय यही था जब उन्होंने कहा, 'जब तुम मेरे जीवन को जान जाओगे तो तुम्हें मोक्ष मिल जाएगा।' एक मोक्ष प्राप्त व्यक्ति का जीवन आपको भी मोक्ष प्रदान करता है, क्योंकि यह दिखाता है कि वस्तुतः आप कहां खड़े हैं। एक मोक्ष प्राप्त व्यक्ति भी कभी अज्ञानी था और उसी जगह खड़ा था जहां तुम हो। यह आपको वह अपार साहस देता है जिससे कि आप कच्चे मांस को खाकर अपने अंतः प्रकृति का स्वाद चखते हैं। यही परमानंद है, आप मिमियाने के बजाय दहाड़ने लगते हैं। जब इसका अनुभव होता है तो आप मिमियाने के बजाय दहाड़ते हैं।

उस शेर के बच्चे को यह समझने में कि वह एक शेर है, कितना समय लगा? मुश्किल से एक सेकंड। ज्योहीं वह मांस और वह रक्त उसके मुंह के अंदर गया, वह दहाड़ना शुरू कर दिया। किंतु याद कीजिए उस शेर के बच्चे के मुंह में बस उस मांस के टुकड़े को जाने में कितना समय लगा? गुरू की गुफा में जाने में देर लगती है। उससे पहले एक संबंध, एक संधि, एक पुल का निर्माण का होना जरूरी है। इसलिए यह कुछ समय लेता है।

गुरू एक धर्मग्रंथ है जो जीवित है।

परम ज्ञान अपने आप में कोई समय नहीं लेता है। वह सेतु, उस अनुभव को संचारित करने के लिये श्रद्धा में समय लगता है।

गुरू का महत्वः

गुरू की जरूरत को समझना खासकर आधुनिक मन के लिए, बहुत कठिन है।

गुरू वह व्यक्ति है जो आपको सत्य की झलक देता है, इसकी सत्यता कि तुम कौन हो? वह यहां बस शिक्षा देने के लिए नहीं है। वह यहां आपको जागृत करने के लिए है।

गुरू एक मात्र धर्मग्रंथ है जो जीवित है।

ईश्वर के प्रति समर्पण कठिन है, क्योंकि तुम नहीं जानते हो कि वह कहां हैं, या कौन हैं? ईश्वर तुम्हारे लिए एक परिकल्पना है। किंतु गुरू अस्तित्व से एकाकार है। उसने चरमोत्कर्ष को पा लिया है। उसके लिए ईश्वर सत्य है। वह ईश्वर के साथ या सृष्टि के साथ या जो कुछ भी आप उसे कहें, उसके साथ रहता है। गुरू आपके लिए प्रत्यक्ष है। वह अनुभवातीत हैं। इसलिए ईश्वर तक पहुंचने में वह आपका प्रवेश द्वार हो सकता है। उसके द्वारा आप ईश्वर की बांहों में एक लंबी छलांग ले सकते हैं।

एक मात्र चीज जो आपके और आपके आनंद की, सत्य प्रकृति या ईश्वर के बीच खड़ा है, वह है आपका अहम्। एक शिष्य बनने की प्रक्रिया अपने अहम् को परित्यागने की प्रक्रिया है। अहम् को गिराना बहुत मुश्किल है। अपने अहम् को त्यागने का अर्थ है अपने उस ठोस पहचान को त्यागना है जिसे आप इतने वर्षों से ढो रहे हैं, यह सोचकर जीने के लिये इसकी जरूरत है। अहम्

को परित्याग करना मृत्यु की तरह लगता है जबकि असल में यह आपका अहम है जो आपके और आपके जीवन के बीच में खड़ा है।

अहम का त्याग केवल गुरू के साथ गहरी श्रद्धा प्रेम और आदर के संबंध में ही संभव है। आप क्रमशः साहस को समेटते हैं और फिर उस एक चीज जिससे आप आजीवन चिपके हुए हैं, आपका अहम् उसको परित्याग करने का जोखिम उठाते हैं। आप अपने अहम् को परित्याग तभी करते हैं जब आप पूर्ण रूप से जानते हैं कि आप यदि गिरेंगे भी तो आप अस्तित्व के उस अनंत प्रेम और करूणा के जाल में, जो गुरू रूप में साकार है।

अब तक ज्यादातर वे अनुभव जो आपने अपने व्यक्तित्व में जोड़े है वे ज्यादा से ज्यादा भय या लोभ लाते हैं। बजाए इसके कि अनुभव आपके अस्तित्व में शक्ति और सजगता भी जोड़ सकता है। यही प्रज्ञा परिवर्तन है, वह मनोवैज्ञानिक क्रांति जो गुरू आपमें लाते हैं, उसका परिणाम आपका संपूर्ण रूपांतरण है।

गुरू से सीखनाः

आप पूछ सकते हैं, 'मुझे गुरू की क्या आवश्यकता है? मैं जीवन से सीख लूंगा।' गुरू से सीखना एक मधुर अनुभव है, एक बहुत ही आनंददायक अनुभव। गुरू पहले तुम्हें अपनी गोद में लेते हैं और फिर प्रेम का एनेस्थेसिया देते हैं उससे पहले कि वह तुम्हारे अहम रूपी ट्यूमर (घाव) की शल्य चिकित्सा करते हैं। क्योंकि वह अपना प्रेम बरसाते हैं, यहां तक कि आप उस रूपांतरण के दर्द को अनुभव नहीं करेंगे। इसके बावजूद कि यह घटना पीड़ादायक है, आप बस गुरू के साथ होने की खुशी और चेतना के सहारे उसे बर्दाश्त करेंगे।

गुरू एक प्रगाढ़ जीवन है। न केवल वह आपको शिक्षा देते हैं, बल्कि वह यह भी देखते हैं कि आप उस रूपांतरण से आनंदपूर्वक जायें।

एक लघु कथाः

एक छोटे बच्चे के पिता अपने नन्हें बेटे से एक पत्थर को हटाने के लिए कह रहे थे। उस बच्चे ने अपनी अंतिम शक्ति लगा दी, किंतु वह उसे नहीं हिला पाया। वह पूरी तरह से थक चुका था। उसके पिता ने कहा, 'तुमने अपनी पूरी क्षमता का प्रयोग नहीं किया, अपनी पूरी क्षमता का प्रयोग करो।'

वह पुत्र पूरी तरह से थका था। वह अपने पिता से चिल्लाया, 'आप क्या बात कर रहे हैं? आप कह रहे हैं मैंने अपनी पूरी क्षमता का प्रयोग नहीं किया। मैं थका हूं। क्या आप नहीं देख पा रहे हैं?'

उस पिता ने कहा, 'क्यों, तुमने मुझसे पूछा होता। मैं भी तुम्हारी शक्ति हूं!' इसी तरह आप अपने गुरू की उपस्थिति का उपयोग कर सकते हैं। कृपया समझिए, आप मुझसे पूछ सकते हैं। आप गुरू की मदद ले सकते हैं। आपने ऐसा कभी नहीं किया है। आपने कभी अपने गुरू को अपनी क्षमता के रूप में नहीं देखा है। कितनी मदद उपलब्ध है, आप कितना पा सकते हैं, किंतु आपने कभी मांगा नहीं या आपने कभी लिया नहीं।

जीवन भी आपका गुरू हो सकता है। किंतु तब यह जानना मुश्किल हो जाएगा कि कहां से सीखें। दत्तात्रोय (सनातन धर्म के त्रिदेव ब्रह्मा, विष्णु और महेश के सम्मिलित एक अवतार), एक महान गुरू कहते हैं, मेरे कोई गुरू नहीं हुए हैं,

न सिर्फ वह आपको पढ़ाते हैं, बल्कि वह यह भी देखते हैं कि आप उस परिवर्तन में आनंदपूर्वक जायें।

क्योंकि जीवन ही सदा मेरा गुरू रहा। मैंने शिकारियों से ध्यान केंद्रित करना सीखा है जो चिड़ियों (पक्षियों) पर ध्यान केंद्रित करते हैं। मैंने चींटियों से भविष्य के लिए पैसा संचित (बचाना) करना सीखा है।' जीवन गुरू हो सकता है अगर आपके पास उसमें से सही चीजें चुनने की मेध हो। किंतु बहुत बार, आप गलत चीजें चुन लेते हैं।

एक लघु कथाः

राजा हरिश्चंद्र (इच्क्ष्वाकु वंश के किवदंती राजा राम के पूर्वज जो अपने वचन पालन के लिए प्रसिद्ध थे) ने सत्य के मार्ग पर ही अपना संपूर्ण जीवन बिताया। राजा हरिश्चंद्र की कहानी कहती है कि वे सत्य के लिए ही जीवित रहे और एक बार उन्होंने अपनी पत्नी और बच्चों को भी सत्य के खातिर बेच दिया।

एक बार एक गाँव में एक उपदेशक राजा हरिश्चंद्र की कहानी सुना रहे थे। कहानी सुनाने के बाद उन्होंने एक व्यक्ति से पूछा, 'आपने इस कहानी से क्या सीखा?' उस व्यक्ति ने उत्तर दिया, 'मैंने सीखा कि मुझे सदा सत्य बोलना चाहिए, चाहे जीवन में जो हो।' वह उपदेशक खुश हुआ। फिर उसने दूसरे व्यक्ति से पूछा, 'आपने क्या सीखा?'

उस दूसरे व्यक्ति ने कहा, 'मैंने दूसरी महत्वपूर्ण सीख सीखी। आपात स्थिति में, आप अपनी पत्नी को भी बेच सकते हैं, इसमें कोई गलती नहीं है।'

समझिएः आप ही एक कथा से दो विभिन्न चीजें सीख सकते हैं।

आपके पास हो सकता है वह मेधा न हो जिससे आप जीवन से सदा सही ही सीखें, इसीलिए जीवन में आपके लिए गुरू होते हैं। वह आपको रास्ता दिखाते हैं, क्योंकि उन्होंने उस पर चलने की कोशिश की और सफल हुए।

देखिए, कोई दवा देकर भी, ट्यूमर को निकाला जा सकता है। किंतु इसमें वर्षों वर्ष लगेंगे। गुरू बस क्षण में उस ट्यूमर को निकाल देते हैं। एक और बात, ट्यूमर के साथ जीने का दर्द उससे ज्यादा होता है जो गुरू के ट्यूमर निकालने के समय आप अनुभव करते हैं। वह दर्द जो गुरू के ट्यूमर निकालने के समय होता है वह नगण्य है। किंतु ट्यूमर के साथ जीना खतरनाक और कठिन है। इसलिए गुरू के पास जाना बेहतर है।

गुरू जीवन के मधुरतम अनुभवों के द्वार खोल देते हैं, आपके अपने अनोखेपन का अनुभव।

जीवन एक गहरा रहस्य है जिसे इच्छाओं के द्वारा नहीं पाया जा सकता है। हमारी इच्छाएँ

दत्तात्रेय - ब्रम्हा विष्णू और महेश तीनों को प्रतिनिधित्व करने वाले एक हिन्दू अवतार।

हरिश्चन्द्र - पौराणिक हिन्दू शासक जिसने अपने वचन को महत्व देने के लिये बहुत कष्ट सहें। वे इस बात के लिये प्रसिद्ध भी हुये।

हमें अपनी संपूर्ण जीवन से बड़ी और महत्वपूर्ण लग सकती हैं। क्योंकि हम अपने जीवन के संकीर्ण विचारों के कारण हम कई महत्वहीन चीजों से जुड़ जाते हैं जबकि कई महत्वपूर्ण और अर्थपूर्ण अनुभव हमारे दरवाजे पर हमारी प्रतीक्षा कर रहे हैं। किंतु समस्या है कि हम उनकी कल्पना भी नहीं कर सकते हैं क्योंकि हमने उन जैसी चीजों को नहीं देखा है।

यही वह स्थान है जहाँ गुरू जीवन में आते हैं। उन्होंने जीवन की संपूर्णता को देखा है। वह उन चीजों को देख सकते हैं जिसे आप सोच भी नहीं सकते हैं, इच्छाओं को अकेला छोड़कर। वह वहाँ इसलिये है कि आप भी जीवन में पूर्ण परितृप्ति प्राप्त करें, उसमें आपकी मदद के लिए हैं।

आपको उनके साथ चलने के लिये श्रद्धा विश्वास की जरूरत है। फिर ज्यों ज्यों वे चीजें घटित होती हैं, आप उस सत्य के प्रति विश्वस्त होते जाते हैं। तब आप उस सुचक्र में प्रवेश करते हैं। ज्यादा श्रद्धा ज्यादा अनुभव की ओर ले जाता है जो आगे और अधिक श्रद्धा की ओर ले जाता है।

गुरू आप पर कुछ भी थोपते नहीं हैं। वह सरलता से अनावश्यक चीजों को हटाते हैं और जो आप पर थोप दिया गया है, और आपको नूतन और ताजा करते हैं। आप एक सुंदर रिक्त कैनवास हो जाते हैं जिस पर आप अपना एक अनोखा चित्र बना सकते हैं। आप अपना गीत रच सकते हैं और आप अपना नृत्य कर सकते हैं। गुरू जीवन के मधुरतम अनुभवों के द्वार खोल देते हैं, आपके अपने अनूठेपन का अनुभव।

तकनीक और प्रक्रिया के अंतर को समझिए। तकनीक बार–बार किया जा सकता है और प्रभाव वही होगा। किंतु प्रक्रिया के साथ आप हर समय एक ही प्रभाव नहीं पा सकते हैं और आप उसे स्वतः भी नहीं कर सकते हैं।

गुरू के साथ किये गए तकनीक ही प्रक्रिया है। गुरू के बिना किया गया प्रक्रिया ही तकनीक है।

परम संबंधः या (शाशवत संबंध)

संबंध क्या है?

संबंध वह है जो आपके अंदर उन आयामों को खोल सके जिसे आप जानते तक नहीं हैं कि वह आपके अंदर विद्यमान है। यह आपको अनुभव देता है और प्रमाणित करता है कि आप भी किसी को प्रेम करने में सक्षम हैं। यह दर्शाता है कि आप भी किसी के लिए एक आश्चर्यजनक हद तक प्रेम कर सकते हैं और त्याग कर सकते हैं।

जब हम जन्म लेते हैं तो हम संपूर्णता के साथ जन्म लेते हैं। किंतु हमें अपने बहुत आयामों के बारे में पता नहीं होता है और जब हम सजग नहीं होते हैं, तो बाह्य संसार भी इसके बारे में भी नहीं जानता है। संबंधों में वह शक्ति होती है कि वह हमारे अज्ञात आयामों को जागृत करता है, और हमें उसका अनुभव कराता है और उसे बाह्य संसार को भी दिखाता है।

संबंध आपके अंदर अज्ञात आयामों को जागृत करता है। किसी भी व्यक्ति या वस्तु के साथ संबंध चाहे जो भी हो वह, आपको गुरू के साथ परम संबंध की ओर ले जाएगा।

जब आप प्रेम में पड़ते हैं, चाहे वह पुरूष हो, स्त्री हो या बच्चा, देवी या गुरू, आप अपने उन आयामों को देखेंगे जो आप कभी नहीं जानते थे

कि आपके अंदर विद्यमान है। ऐसे प्रेम के प्रस्फुटित होने पर, आप ज्यादा जिम्मेदार हो जाते हैं। आप जीवन के उस रस का अनुभव करते हैं।

गुरू जो सृष्टि के साथ एक हैं, के साथ संबंध अन्य संबंध से गहरा होता है। यह अस्तित्व के तल का संबंध है।

सामान्यतः अन्य सभी संबंध बंधन का निर्माण करते हैं किंतु गुरू के साथ संबंध में आपको मुक्ति की ओर ले जाने की शक्ति होती है और अंततः परमानंद की ओर। इसके बावजूद भी आप इस संबध में बंधन के निर्माण की कोशिश करते हैं, यह बस आपको केवल परमानंद की ओर ले जाएगा! इस संबंध में बंधन का निर्माण कभी नहीं होता है।

गुरू का साकार रूप आपके और परमेश्वर के बीच एक सेतु है। क्योंकि यह उस परमेश्वर का प्रति रूप है, इसमें दोनों आयाम होते हैं, मानव और ईश्वर। जब आप न सिर्फ रूप के साथ संबंधित होते हैं बल्कि उस सत्य के साथ जिसका कि वह प्रतिरूप है, आप परमज्ञान तक पहुंचते हैं।

गुरू सर्व आकार है और निराकार भी हैं। वह रूपों में नहीं आते हैं, न ही पत्थरों की मूर्ति रूप में या किसी चीज के रूप में। गुरू रूपों, आकारों से परे हैं, आयामों से परे हैं। उनका अनंत आयाम है– अनंतायाम।

एक रूप में जमा देना चाहे वह माँ का रूप में हो या प्रेमी का आपके लिए आसान है उसे रखना। उसका आपके लिए व्यवसाय करना आसान है। किंतु गुरू को अपने लिए व्यापार करने में रूचि नहीं है। वह आपको भ्रमित चाहता है ताकि आप अपने भीतर झांक सकें और परम ज्ञान प्राप्त कर सके। वह चाहता है कि आप मर जाएं ताकि आप जागृत हो जायें।

संबंध आपके अंदर अज्ञात आयामों को जाग्रत करती है।

अपनी अज्ञानता के साथ गुरू के पास आएं। वह आपको मार्ग दिखाएंगे। उनकी बाँहों में प्रेम से गिरने में हिचकिचाएं नहीं। आप उनके साथ परम आनंद में डूब जाऐंगे।

गुरू आपके साथ बहुगुणित सांचों और तलों से जुड़ते हैं, जिसमें से हर एक उस विलक्षण संबंध के सौंदर्य और प्रगाढ़ता को अनावृत्त करता है, जिसके साथ वह उससे जुड़े हैं जिसका सौभाग्य है उस आयाम से जुड़ने का।

सत्य की खोज में गुरू के साथ हर कोई एक विलक्षण रूप से सुंदर पथ को पार करता है जब वह अज्ञानता के अंधकार से ज्ञान के प्रकाश की ओर ले जाते हैं। यह बहुत ही नाजुक प्रेम संबंध है। यह दो आत्माओं का गहरी श्रद्धा और एक होकर विलय होना है जिसमें गुरू की ज्योति सीधे शिष्य में चली जाती है। इस तरह प्रज्ञा की ज्योति जल उठती है।

विभिन्न संबंध आप में विभिन्न आयामों को खोलते है। एक प्रेमी आपमें प्रेम को खोलता है। मित्र आपमें मित्रता के भाव उत्पन्न करता है। आपके बच्चे आपमें ममत्व को उजागर करते हैं। आपके अभिभावक, पितामह आपमें बाल बोध के आयाम को उजागर करते हैं। किंतु गुरू ही आपमें सभी आयामों को उजागर करते हैं। गुरू वह व्यक्ति है जो आपमें अज्ञात परमज्ञान के आयाम को उजागर करते हैं। आप उस रूपांतरण की

गुरू वह व्यक्ति है जो आपमें अज्ञान परमज्ञान के आयाम को उजागर करते हैं।

गणना नहीं कर सकते हैं जो गुरू–शिष्य संबंध आपके अंदर उत्पन्न करता है। गुरू अपने आपको विभिन्न आयामों में प्रकट करते हैं और आपको उनसे परे ले जाते हैं और आपसे उस संबंध के द्वारा परम ज्ञान का अनुभव कराते हैं।

ईश्वर और गुरूः

रहस्यवादी कवि कबीर ने सुंदर ढंग से गाया है,'गुरू गोविन्द दोनों खड़े, काके लागु पाय?

बलिहारी गुरू आपनो

जिनि गोविन्द दियो बताय'

विवेकानंद, ने रामकृष्ण परमहंस के एक और शिष्य के साथ अपनी बातचीत में रामकृष्ण परमहंस को ईश्वर कहकर सम्बोधित किया है। उस शिष्य ने यह कहते हुए हैं कि यह अति है, मैं सहमत हूं कि गुरू जी परमज्ञानी हैं किंतु वह ईश्वर कैसे हो सकते हैं?' आपत्ति जताई।

विवेकानंद उनसे पूछा, 'तुम ईश्वर के बारे में क्या जानते हो?' उस शिष्य ने कहा, 'वह ईश्वर सर्वव्यापी हैं, सर्वज्ञानी हैं और सर्वत्र हैं।

विवेकानंद ने पूछा, 'सर्वव्यापी कहने से तुम्हारा क्या तात्पर्य है?' उस शिष्य ने कहा, 'ईश्वर हर जगह हैं।' विवेकानंद ने कहा, 'निश्चित रूप से, तब तुम उन्हें अभी भी देख सकते हेा' वह शिष्य भ्रमित था और नहीं जानता था आगे क्यो कहें।

विवेकानंद ने उसे कहा, ' तुम्हारे लिए ईश्वर एक विचार हैं जिन्हें तुम नहीं देख सकते हो, एक भाव हैं जो तुम न जानते हो न समझते हो। किंतु यहां गुरू तुम्हारे सामने हैं जो यथार्थ में ईश्वर हैं'।

किसी ने मुझसे पूछा, 'गुरू और ईश्वर के बीच क्या अंतर है?'

मैंने उससे पूछा, 'तुम ईश्वर के बारे में क्या जानते हो? जो तुम जानते हो वह बस शब्दों का, विचारों का एक समूह है। तुम्हे इसका भान नहीं है कि तुम जब ईश्वर के बारे में बात करते हो तो तुम क्या कह रहे हो। तुम्हारे लिए वह बस एक विचार हैं, एक कल्पना हैं परम ऊर्जा का और परम चेतना हैं, या फिर जिसका तुम्हें ज्ञान नहीं है उसे कुछ भी नाम देने का जरिया है।'

ब्रह्मांड पुराण कहता है–

गुरू अपने तीनों नेत्रों के सिवा शिव हैं,

कबीर - भारतीय रहस्यवादी भक्ति कवि।

विवेकानन्द - प्रबुद्ध गुरू रामकृष्ण परमहंस के शिष्य।

रामकृष्ण परमहंस - जीवन मुक्त गुरू

ब्रम्हानंद पुराण - 12 हजार पदों का संग्रह, जो कि आखिरी व अठारहवाँ पुराण है, जिसमें इस ब्रम्हाण्ड के रचयिता भगवान् ब्रम्हा की कहानी बतायी गई है।

शिव - त्रिदेव भगवान में, जिनको संहारक के रूप में हिन्दू मानते हैं।

विष्णु - त्रिदेव भगवान् में, जिनको पालनहार के रूप में हिन्दू मानते हैं।

ब्रम्हा - त्रिदेव भगवान् में जिनको रचयिता के रूप में हिन्दू मानते हैं।

विष्णु हैं अपने चारो भुजाओं के सिवा

ब्रह्मा हैं, अपने चारो मुखों के सिवा,

वह परम शिव हैं मनुष्य रूप में।

गुरू यथार्थ हैं। वह ब्रह्मांडीय ऊर्जा के यथार्थ हैं। वह यहां और अभी हैं। वह वर्तमान् में हैं, वह वर्तमान हैं। वह तुम्हारे और ईश्वर की धारणा के सेतु हैं। इस रूप में वह ईश्वर से बड़े हैं। लोग मुझसे पूछते हैं, 'क्या आप ईश्वर हैं?' मैं उससे पूछा कहता हूँ, अगर आप नहीं जानते हैं कि ईश्वर कौन और क्या हैं, तेा आप मुझसे कैसे पूछते हैं कि क्या मैं ईश्वर हूँ? ईश्वर को परिभाषित नहीं किया जा सकता है। वह बस अनुभव किए जा सकते हैं।

एक बात मैं आपको स्पष्ट रूप से कह दूँ, मैं यहाँ यह प्रमाणित करने के लिए नहीं हूँ कि मैं ईश्वर हूँ। मैं यहाँ यह प्रमामिण करने के लिए हूं कि आप ईश्वर हैं। मैं यहाँ अपने दैविक रूप प्रमाणित करने के लिए नहीं हूँ मैं यहाँ आपके दैविक रूप को प्रमाणित करने के लिए हूँ।

गुरू नदी के एक छोर पर स्थित एक जंगल की आग की तरह होते हैं। शिष्य नदी के दूसरे छोर पर है। संसार नदी है, जन्म और पुनर्जन्म का नदी (की सरिता)। गुरू और शिष्य के बीच, अगर किसी पदार्थ का सेतु बनाया जाए तो वह आगे उससे अग्रसर होकर सेतु को पार कर वह शिष्य तक पहुँचती है, वह वस्तु जिससे वह सेतु बना है महत्वपूर्ण है। वह लकड़ी का भी हो सकती है या सीमेंट का किंतु उस दावानल की क्षमता उस सेतु को पार कर शिष्य तक पहुँचने की होती है। उसी तरह, आपका गुरू के साथ क्या संबंध है उसे सोचे बिना बस आप उसमें पूरी तरह से डूब जाएँ।

अगर आप उसमें पूरी तरह से डूब जाते हैं तो वह सरलता से भावनाओं को परिपूर्ण कर देगी और आपको परमानंद के चरम स्थिति की ओर ले जाएगा। अगर आप इस सत्य को गहराई से समझते हैं और इसका अभ्यास पूरी निष्ठा से करते हैं कि 'मैं अपनी भावनाओं पर केंद्रित करूंगा और गुरू शिष्य संबंध में पूरी तरह से डूब जाऊँगा, 'तो यह आपको उस अवस्था तक पहूंचा देगा। ऐसा मत सोचिए कि आप नहीं जानते हैं कि उसमें कैसे डूबा जाए। बस एक परम प्रतिज्ञा ही काफी है। यह आपमें स्वतः हो जाएगा। गुरू और शिष्य के बीच की कोई बाधा बस उस प्रतिज्ञा पर, जो गुरू और शिष्य के स्थापित संबंध पर केंद्रित करने से खत्म हो जाएगी।

मैं यहाँ यह प्रमाणित करने के लिए नहीं हूँ कि मैं ईश्वर हूँ। मैं यहाँ यह प्रमाणित करने के लिए हूं कि आप ईश्वर हैं।

गुरू के साथ संबंधित होने के पांच तरीकेः

गुरू के साथ संबंधित होने के पांच भाव हैं। हर भाव के साथ एक अलग मार्ग खुलता है (प्रशस्त होता है) जो आपको स्वयं के समीप लाता है।

एक मार्ग है माँ का अपने बच्चे के साथ का भाव, गुरू की ओर अपने बच्चे की ओर देखने का भाव। यह वात्सल्य भाव कहलाता है– जिस तरह

से यशोदा कृष्ण की मुंह बोली माँ उससे संबंधित थीं।

दूसरा भाव है बच्चे का अपने माँ के प्रति का। यह मातृभाव कहलाता है। जिस भाव से रामकृष्ण परमहंस देवी काली से जुड़े हुए थे, गुरू की ओर माँ की तरह देखना।

तृतीय भाव है मित्र का, गुरू की ओर अपने मित्र की तरह देखना। यह सखा भाव कहलाता है। जिस तरह से अर्जुन कृष्ण के साथ जुड़े थे।

अगला भाव है दास का। यह दास भाव कहलाता है। यह गुरू शिष्य के बीच वैसे संबंध का द्योतक है जिसमें शिष्य गुरू के प्रति एक स्वामीभक्त दास की तरह का भाव रखता है। यह वह भाव है जिस भाव से रामायण के कपिदेव हनुमान भगवान् राम के प्रति जुड़े थे।

अंतिम भाव है प्रेमी का। यह माधुर्य भाव कहलाता है। जिस भाव से गोपी राधा कृष्ण को देखती थी। जो भाव राधा रखती थी, यह प्रेमिका का भाव था। एक प्रेमिका का भाव किसी रूप में इस बात पर निर्भर नहीं करता है कि आप पुरूष है या स्त्री। यह किसी रूप में शरीर से जुड़ी बात नहीं है। यह पूर्ण रूप से शरीर से परे की बात है। यह आत्मा की बात है।

अगर गुरू पुरूष हैं और आप भी, तब भी माधुर्य भाव हो सकता है। या अगर आप स्त्री है और गुरू भी स्त्री हैं तब भी माधुर्य भाव हो सकता है। माधुर्य भाव किसी रूप में लिंग से संबंधित नहीं है। यह लिंग अभिज्ञा से परे है। यह एक गहरा आत्मिक संबंध का भाव है।

अंतिम है महाभाव। यह सभी पांचो भाव का सम्मिलित रूप है और कुछ उससे ज्यादा! यही गुरू संबंध के बारे में सब कुछ है। कभी आपको गुरू के साथ अनुभव होगा वह आपके पुत्र है। कभी आपको अनुभव होगा वह आपकी माँ की तरह है। कभी आपको अनुभव होगा वह आपके मालिक है। दूसरे समय आपको अनुभव होगा वह आपके मित्र की तरह है। कभी आपको अनुभव होगा वह आपको राहत देने वाली प्रेमिका है। गुरू के साथ संबंध इन पांचो भाव का सम्मिलित भाव है और उससे कुछ अधिक।

आप गुरू के साथ इनमें से किसी एक भाव के साथ जुड़ सकते हैं, या इन पांचों के सम्मिलित भाव के साथ।

गुरू शिष्य संबंध की अवस्थाएँ–

गुरू शिष्य संबंध के कई स्तर हैं। प्रथम शुद्ध रूप से बुद्धि स्तर पर होता है, जो किसी भी चीज से ज्यादा संदेह पर आधारित होता है। अनेकों संदेह सभी समय आते रहते हैं। आप सोचते हैं 'ओह! वह मुश्किल से तीस वर्ष के लगते हैं, वह गुरू कैसे हो सकते हैं? वह उच्च स्तरीय शिक्षित या योग्य नहीं लगते हैं। वह कैसे हजारों व्यक्तियों को संबोधित पाते हैं? आपके पास आपका संदेह है। आप शंकालु हैं। शुद्ध बुद्धि के क्षेत्र से संबंध कभी नहीं घटते है।

कुचेला - भगवान श्रीकृष्ण के बचपन का मित्र जो गुरू व शिष्य के संबंध के लिये उदाहरण बने है।
रामायण - हिन्दू इतिहास या धर्मग्रंथ जो कि राजाराम के बारे में है। इसको प्रथम रूप में कवि साधू बालमीकि जी ने लिखा है।
राधा - गोपियों में प्रमुख महिला भक्तिन जो भगवान् श्रीकृष्ण से जुड़ी थी।

अगला चरण है बुद्धि से मेधा का। संदेह के ऋणात्मक भाव से आप इस भाव की ओर अग्रसर होते हैं कि क्यों न इस प्रोग्राम को सम्मिलित हुआ जाए और देखा जाए कि असल में यह व्यक्ति क्या कर रहा है?' सिवाय इसके साथ कि 'वह क्या कर सकते हैं?' आप इस ओर बढ़ते हैं कि 'मुझे लगता है इसका कुछ अर्थ है। किंतु न मैं इन पर विश्वास करता हूँ न हि अविश्वास, ठीक है, चलो मैं देखता हूँ।' विचार मेधा बनना शुरू हो जाता है।

फिर भी अगर आप भीतर देखना जारी रखते हैं, तो आप मेधा से भावनात्मक मेधा, जिसमें 60 प्रतिशत मेधा और 40 प्रतिशत भावना मेधा होती हैं। तब आपको अनुभव होगा कि गुरू एक अच्छे मित्र हैं। तब आप सोचते हैं, 'वह हमें कुछ, यहां वहाँ जब मुझे जरूरत होती है वह मार्गदर्शन कर सकते हैं। मुझे इसका भान है कि मेरा जीवन कैसा होना चाहिए, इसीलिए उन्हें मुझे सब कुछ शिक्षित करने की जरूरत नहीं है, किंतु जहाँ कहीं मुझे किसी निर्णय लेने की आवश्यकता का अनुभव होगा, मैं उनकी मदद ले लूंगा।' यह गुरू के प्रति मित्र की तरह देखने जैसा है। इसी को हम सखा भाव कहते हैं।

यह किसी छड़ी के सहारे लेकर चलने जैसा है। आप छड़ी का प्रयोग वहां करते हैं जहां सतह ऊँचा या नीचा होता है। उसके बाद, धीर–धीरे, जब आप किसी गंभीर समस्या से गुजरते हैं जैसे अवसाद या मन ह्रास होना, जब आप स्वयं की उनके शब्दों के सहारे कोई मदद नहीं कर पाते हैं, आप उनसे पूछते हैं, 'आपकी शिक्षा महान है, किंतु इस पल में उनका अनुकरण नहीं कर पाऊंगा। मैं क्या करूं?' तब वह आपकी मदद मानसिक और मनोवैज्ञानिक रूप से भी करते हैं। आप अनुभव करते हैं कि आपको ज्यादा मदद की आवश्यकता है। तब आप उनकी ओर हाथ बढ़ाते हैं और उनकी मदद से आप फिर सीधे चलने लगते हैं। जब आप उनका हाथ पकड़ते हैं। उनके प्रति आपकी श्रद्धा बढ़ती जाती है। अगर आपके पास बस छड़ी हो, तब यह मित्र भाव है, एक मेधा स्वरूप भावना। अगर आप उनका हाथ पकड़ना शुरू करते हैं, वह आपको उठाना शुरू कर देंगे, फिर धीरे धीरे वह भावनात्मक मेधा हो जाता है। इसी भाव को मैं माता या पिता की तरह अनुभव करना कहता हूँ।

एक मित्र से वह पिता या माता हो जाते हैं फिर धीरे धीरे, एकदम मंद गति से, वह संबंध गहरा होता जाता है। फिर अगर आप स्थिर होते हैं और सोचते हैं, 'वह बस मित्र नहीं हैं। वह बस वह व्यक्ति नहीं है। जो बस सलाह और विचार देते हैं। वह मुझे मेरी समस्याओं से भी उबारते हैं।

फिर धीरे धीरे, बार बार जब आप अपनी अपेक्षाओं से परे हर पल सहायता पाते हैं, उनके प्रति भाव ज्यादा भावनात्मक हो जाता है। वह आपको परिपूर्ण करते हैं। वह आपके हृदय को भर देते है। आपको उन्हें भूलने में समस्या होती है। यही वह पल है जब आपको एक दास की तरह नतमस्तक होने की आवश्यकता उनके समक्ष महसूस होती है, किसी लज्जा के साथ नहीं किंतु एक आदरणीय श्रद्धा के साथ उनके प्रति जिनके सामने आप अपनी संपूर्ण समस्याओं को रखने का भाव

रामायण - हिन्दू इतिहास या धर्मग्रंथ जो कि राजाराम के बारे में है। इसको प्रथम रूप में कवि साधू बालमीकि जी ने लिखा है।

पाते हैं। यही वह भाव है जिस भाव से प्रसिद्ध भारतीय ग्रंथ रामायण में हनुमान अपने गुरू राम के प्रति समर्पित होते हैं। वह राम के प्रति पूरी तरह से समर्पित थे। इस तरह के संबंध में एक गहरा भावनात्मक संबंध स्थापित होता है। यह भाव पहले वाले भाव से ज्यादा भावनात्मक होता है। यह 60 प्रतिशत भावनात्मक और 40 प्रतिशत मेधात्मक होता है।

फिर धीरे धीरे, आप भावनात्मक रूप से और गहरे होते जाते हैं और आप गुरू के कवच होते जाते हैं। उनका ध्यान आकर्षित करने, उनसे सहायता लेने के बजाय् आप उनका समर्थन करना चाहते हैं। उन्हें प्रेम करना चाहते हैं और उनको सुनना चाहते हैं। आपका स्वभाव एक परिपालन करने वाली माँ का हो जाता है। यह पूर्ण भावना की अवस्था होती है। एक माँ का यह प्राथमिक दायित्व होता है कि वह अपने बच्चे का पूरा ख्याल रखे।

इन चारो मेधात्मक भावना, भावनात्मक मेधा और शुद्ध भावना मेधा अवस्थाओं, बुद्धि में आपका जीवन गुरू के जीवन से अलग और स्वतंत्र है। आप अपने जीवन के लिए, अपने जीवन को परिपूर्ण करने के लिए बस गुरू से मदद लेते हैं, बस।

जब भावनात्मक भाव पकता है तो आप अनुभव करने लगते हैं कि आपका जीवन गुरू के जीवन से अलग नहीं है। तब आप भावनात्मक स्तर से अस्तित्व स्तर की ओर अग्रसर होते हैं। आप उनका ख्याल रखने के लिए अपने आप को उनके लिए समर्पित करते हुए अनुभव करते हैं और अपने जीवन को उनके लिए समर्पित करते हैं। यह अस्तित्व स्तर पर घुलना होता है, यह माँ और बेटे के भावनात्मक संबंध से भी ज्यादा मजबूत होता है। यह गहरे प्रेम का संबंध है, बिना किसी लिंग बोध के। यही माधुर्य भाव कहलाता है, एक भावनात्मक और अस्तित्व स्तरीय भाव का मिश्रण।

जब माधुर्य भाव गहरा होता है, अचानक आप अनुभव करते हैं कि वहाँ अब कुछ भी 'वह' और 'तुम' नहीं है। वहाँ अब कोई दो भिन्न व्यक्तित्व नहीं है। आप और वह एक और समान हैं। आप महा भाव का अनुभव करने लगते हैं। अपने आप को आप गुरू की तरह अनुभव करने लगते हैं। आप परम अवस्था का अनुभव करते हैं– तत् त्वम् असी–तुम वही हो।

जब आप खुले होते हैं, तो गुरू एक ऐसी जीवंत ऊर्जा हैं कि आप परिवर्तित होंगे। आप एक नई ऊर्जा होंगे ।

प्रथम बुद्धि, फिर मेधा, फिर 60 प्रतिशत और 40 प्रतिशत भावना, फिर 60 प्रतिशत भावना और 40 प्रतिशत मेधा, फिर शत् प्रतिशत भावना, फिर 60 प्रतिशत भावना और 40 प्रतिशत अस्तित्व, फिर शत प्रतिशत अस्तित्व।

इस तरह चरणबद्ध ढंग से आप गुरू शिष्य संबंध में विकसित होने लगते हैं और उसे अनुभव करने लगते हैं। किंतु किसी समय पर, कोई एक भाव किसी दूसरे से प्रबल हो सकता है।

हर एक कोई ऊर्जा में सामूहिक रूप से विकसित होता हैं फिर भी गुरू के साथ हर किसी का संबंध एक अलग होता है। यही इसकी सुंदरता है। चाहे वह दास भाव हो, मालिक और नौकर की

तरह का संबंध जैसा कि राम और हनुमान के बीच था, या वात्सल्य भाव हो, माँ का प्रेम, जैसा कि कृष्ण और यशोदा के बीच था, या सखा भाव मित्रता का, जैसा कि कृष्ण और अर्जुन के बीच का, या मातृ भाव हो बच्चे का माँ के प्रति भाव, जैसा का रामकृष्ण परमहंस का देवी काली के प्रति, या माधुर्य भाव हो, प्रेमिका का प्रेम, जैसा कि कृष्ण और राधा के प्रति, हर भाव, वह भावना, उस संबंध के लिए खास है, गुरू और शिष्य के बीच। हर शिष्य गुरू के साथ सत्य की खोज में उस पथ पर विकसित होता है जो उसके विकास के लिए सर्वोत्तम है।

गुरू के साथ कैसे रहें– पुरा खुलाः–

जब आप गुरू के साथ होते हैं, तो पूरी तरह से खुलकर रहें। जमें न रहें। समझिए की जीवन तर्क से कहीं ज्यादा है। तर्क से परे हैं और पूरी तरह से खुले और सचेत रहें।

जब आप लेट गो करते हैं और खुले हैं, तो गुरू एक ऐसी जीवंत ऊर्जा होते हैं कि आप रूपान्तरित होंगे। आप एक नए जीव होंगे। आप एक नई ऊर्जा होंगे और आप एक नई चेतना होंगे।

मैं बस एक वक्तत्व में कह सकता हूँ : आप नवीन होंगे। आप 'नवीन' और स्पष्ट होंगे, आप एक 'नाभिक' (न्यूक्लीयर) होंगे।

आप हल्का महसूस करेंगे। आपने ट्यूमर का भार खो दिया होगा जो आप लेकर चल रहे थे किंतु वह आपका अंग नहीं था, वह आपकी एक बाधा थी। वैसा कुछ जो आपका अभिन्न अंग है वह कभी आपके लिए कोई बाधा नहीं होगा। अगर वह बाधा है तो वह कभी आपका अंग नही हो सकता है। इसीलिए बस खुल जाइए जिससे कि गुरू शल्यक उस ट्यूमर को जो आप जीवन दर जीवन ढो रहे हैं, हटा सकें।

जब आप गुरू के साथ होते हैं तो पूरी तरह से रहें। यह इस बात का प्रश्न नहीं है कि आप गुरू जो कहते हैं उससे सहमत या असहमत हैं। आपको सहमति और असहमति से परे जाना है। जब आप सूर्योदय देखते हैं, तो क्या आप कह सकते हैं कि आप उससे सहमत या असहमत हैं? नहीं। यह बस यही बात है। इसी तरह, गुरू भी बस है, यही बात हैं। एक बार जब वह भावना आपका अंग हो जाती है, तो आपकी ओर से कुछ भी करने की आवश्यकता नहीं है। तब आपने गुरू को अपने आप को उजागर करने की सहमति दे दी है।

एक शिष्य होने का अर्थ है गुरू के प्रति पूरी तरह से खुले रहें, किसी भी रूप में भयभीत न रहें, अपने आप को किसी रूप से छुपावें नहीं, बल्कि पूरी आस्था से मन की गहराई से पूरी तरह से प्रमाणिक रहें।

एक शिष्य होने का अर्थ है गुरू के प्रति पूरी आस्था से मन की गहराई से पूरी तरह से प्रामाणिक रहें।

तब गुरू अपना कार्य आप पर कर पायेंगे। वह आपको उस दिशा में अग्रसर करेंगे जिसके बारे में आपने सोचा भी नहीं होगा कि आप उस कार्य को करने में सक्षम हैं। वह आपको उन क्षणों और परिस्थितियों के लिए प्रेरित करेंगे जिनसे आप अन्यथा डरते। वह आपकी

सीमाओं को सतत् बढ़ाऐंगे जब तक कि आप अंत में यह अनुभव कर लेते हैं कि वहाँ अब कोई सीमा नहीं है, वहाँ कोई अंत नहीं है। तब आप भी उनकी तरह हो जाऐंगे। तब आप भी पूर्ण रूप से मुक्त हो जाते हैं, सीमारहित परमहंस!

आपको बस यही करना है कि आप गुरू के प्रति, सृष्टि के प्रति पूरी तरह से खुले रहें। जब आप खुले होते हैं, तो आप गुरू के प्रति श्रद्धा रखते हैं। यही श्रद्धा सब कुछ है जिसकी जरूरत है आपके और सृष्टि के बीच की सुंदर सेतु के निर्माण के लिए।

एक लघु कथाः–

एक शिष्य गंगा नदी में गिर गया। उसके गुरू गंगा के तट पर बैठे हुए थे। उनको देखने पर वह शिष्य चिल्लाया, 'मुझे बचाइए! मुझे बचाइए! ईश्वर, मुझे बचाइए! गुरू, मुझे बचाइए!

गुरू ने उत्तर दिया, 'मूर्ख! खड़े हो जाओ!' अपने आप को बचाओ।' वह शिष्य प्रति उत्तर में चिल्लाया, 'मुझे अपना दर्शन बाद में पढ़ाइयेगा। पहले मुझे बचाइये। मेरा जीवन खतरे में है। बस मुझे बचाइये!'

वह गुरू हिले भी नहीं। उन्होंने दोहराया, 'मूर्ख! अपने आपको बचाओ! खड़े हो जाओ।' वह शिष्य चिल्लाया, 'मैंने सोचा' आप मेरे गुरू हैं। मुझे बचाइये, मुझे बचाइये!' अब वह गुरू जोरों की आवाज में चिल्लाये, 'मूर्ख खड़े हो जाओ!' वह शिष्य डर गया और खड़ा हो गया..... और देखा कि वह पानी कमर तक ही था!।

आप भी संघर्ष करते हैं क्योंकि आपभी 'पानी में गिर गए हैं' किंतु नहीं समझ पाते हैं कि वह आपके कमर तक ही है! यह तभी हो पाता है जब आप गुरू की बात सुनते हैं और खड़े हो जाते हैं, तभी आप समझ पाते हैं कि पानी आपके कमर तक ही है और आप बस निश्चिंत हो पाते हैं। वह सभी चिंताएं जिसके बारे में आप सोचते हैं कि वह आपके जीवन को बर्बाद कर रही हैं, वह असल में कहीं होती नहीं हैं। वह ज्यादातर बस आपकी कल्पनाओं में होती हैं। वह कभी सत्य नहीं होती हैं।

इसीलिए समझिए, जब मैं कहता हूँ 'मैं ख्याल रखूंगा।' असल में मैं आपको वह छड़ी दे रहा हूँ जिसके सहारे खड़े होना है। जब गुरू कहते हैं, 'मैं ख्याल रखूँगा, 'अगर आप संदेह करते हैं, आप बस खड़े होने का अवसर चूक जाते हैं।

गुरू के उपस्थिति में अपने संस्कारों को जलायें:

इसीलिए मैं सदा कहता हूँ, जब आप संचित स्मृति में फंसते हैं। बस गुरू की छत्रछाया में रहें। आप पूरी तरह से ठीक हो जाएंगे

परमज्ञानी गुरू रमण महर्षि के जीवन से एक सुंदर दृष्टांतः

एक शिष्य था जो रमण पुराण लिख रहा था, रमण महर्षि की गुणगान गाथा। किंतु उसे 'लेखकीय रोड़ा' का सामना करना पड़ा और एक जगह वह रूक गया। जब आप अहम के साथ लिखते हैं तो लेखकीय रोड़ा का सामना करना पड़ता है। किसी तरह वह शिष्य रमण महर्षि के पास आया और बोला, 'भगवान, मैं आगे नहीं लिख पा रहा हूँ, कृपया मेरी मदद करें।'

भगवान ने कहा, 'वह पन्ना रख दो और जाओ, मैं तुमसे बाद में बातें करूंगा।'

उस शिष्य ने कागज रख दिया और बाहर चला गया। अगले दिन जब वह आया, उसने देखा कि सारा पद पूरा हो चुका था! रमण महर्षि ने खुद 300 पंक्तियां लिखी थी। जब वह पुस्तक छपी, उस लेखक ने उक्तियों के बीच उन 300 पंक्तियों को लगा दिया और उसके नीचे एक पंक्ति लिखी, 'ये तीन सौ पंक्ति भगवान् के द्वारा खुद लिखी हुई हैं।'

भगवान् ने उस पुस्तक को देखा और पूछा, 'ओह! तो अन्य पंक्तियाँ आपके द्वारा लिखी गयी हैं? ठीक है!'

उस शिष्य ने बाद मैं कहा, 'मेरे अंदर कुछ फूट पड़ा। जब उन्होनें ये बात कहीं। आँसू बहने लगे, और मैं बस भगवान के पैरों पर गिर पड़ा और फिर कभी नहीं उठा।'

बस एक व्यंग्य शिष्य मुरूगनार के परमज्ञानी बनने के लिए काफी थीं।

समझिए, मुरूगनार की लेखक के अहम की एक संचित स्मृति की तरह आप भी बहुत सी संचित स्मृतियों को लेकर चलते हैं। जब आप गुरू की उपस्थिति में संचित स्मृति में फंसते हैं तो आप उसमें पूरी तरह मुक्त हो जायेंगे।

सबसे बड़ी समस्या यह है कि वह संचित स्मृति आपको यह भी स्वीकार नहीं करने देगी कि आपके पास संचित स्मृति भी है। वह अपने आपको सत्यापित करने की कोशिश करेगी क्योंकि वह उसके अस्तित्व का प्रश्न है।

इसीलिए मैं सदा कहता हूँ, जब आप संचित स्मृति में फंसते हैं, जब आप क्रोध, लालसा, लोभ, भ्रम, अवसाद या जलन के इस शक्तिशाली प्रज्ञाहीनकर्ता के प्रभाव में आते हैं तो कभी कोई महत्वपूर्ण निर्णय नहीं लें। बस गुरू की छत्रछाया में रहें। उस विलक्षण अवसर को चूकिए नहीं। आप पूरी तरह से ठीक हो जाएंगे और आप उससे उबरने में सफल हो जाएंगे। गुरू से कभी बचिए नहीं जब कि आप संचित स्मृति के बंधन में फंसे हुए हैं।

जब कभी कोई अवसाद से घिरा होता है और वो मुझे छोड़ कर जाता है तो मुझे उस पर दया आती है। इसलिए नहीं कि मेरे मिशन में एक व्यक्ति कम हो जाएगा। नहीं, कतई नहीं! ऐसा इसलिए क्योंकि वह मुझे अवसाद की अवस्था में छोड़ता है। अगर यही व्यक्ति जब खुश है तब अगर मुझे छोड़ता है, तो ठीक है। यह सामान्य संबंध है। वह मुझे अपने साथ ले जाएगा जहां कहीं वह जाएगा। किंतु अगर वह अवसाद की अवस्था में है, न सिर्फ वह उसे विकीर्ण करेगा, बल्कि वह कभी उस संचित स्मृति से भी नहीं उबर पाएगा। वह उसके लिए एक गंभीर घाव का रूप ले लेगा जैसे कि गर्म दूध से जली हुई कोई बिल्ली। वह कभी दूध के नजदीक नहीं जाएगी।

कभी किसी चीज का निर्णय नहीं लीजिए जब आप उदास हों। उदास मनःस्थिति स्वभाविक रूप से आपके लिए दृश्य को विकृत कर देगी। वह

रमण पुराण - जीवन मुक्त गुरू रमण महर्षि के बारे में लिखी कहानियाँ।

भगवान् - एक गुरू के लिये उपयोगी सम्मानजनक शब्द इसका सामान्य अर्थ, मंगलमय है।

गुरूगनार - जीवन मुक्त गुरू महर्षि रमण के शिष्य जो कि तमिल कवि हुये है। उन्होंने रमण पर बहुत से पद लिखे हैं।

सही अवस्था नहीं होती है किसी निर्णय लेने की। आपको अच्छे मनोभाव की प्रतीक्षा करनी चाहिए जब चीजें और स्पष्ट हो जाएगी। कभी भी जब आप प्रफुल्लित मनोभाव में होते हैं तभी कोई बड़ा निर्णय लीजिए। जब आप सकारात्मक मनःस्थिति में होते हैं। उसी तरह जैसे आप कोई भी निर्णय दिन के उजाले में लेते हैं जब आप जगे होते हैं, और न कि रात के अंधेरे में जब आप सोये होते हैं, उसी तरह इसका भी उसी समय निर्णय लीजिए जब आप सजग हैं और तब नहीं जब आप विपत्ति में हैं।

एक दम स्पष्ट रहें, ह्रास मनःस्थिति भी उसी तरह खत्म हो जाएगी जैसे कि उत्साहित मनःस्थिति।

यह मन का स्वभाव एक पहिये के समान हैं। जो नीचे है, उसे ऊपर आना है।

यह मन का स्वभाव है, यह एक पहिये के समान हैं। जो नीचे है, उसे ऊपर आना है। न ही नीचे, न ही ऊपर को एक दूसरे से ज्यादा सही कहा जा सकता है। वे दोनों वहीं हैं, बस। सकारात्मकता पर ज्यादा विश्वास एक चुनाव है जो आपके पास है।

जब कोई अवसाद की अवस्था में या ह्रास मनःस्थिति में, छोड़ने का निर्णय लेता है, तो समस्या यह है कि जब उसका मन उच्च, उत्साहित मनःस्थिति को पाएगा और जब वह होगा तो वह अपने निर्णय पर पछताएगा। तब उसके लिए लौटना मुश्किल होगा क्योंकि तब वह अपराध बोध से ग्रस्त हो जाएगा और फिर लौटने के लिए अपने आप को योग्य नहीं समझेगा।

मैं सदा लोंगो से कहता हूँ, तब मत जाओ जब तुम अवसाद की अवस्था में होते हैं। अगर तुम अवसाद में हो, तो वह मेरे इर्द गिर्द रहने का उचित समय है। जब तुम संचित स्मृति की अवस्था में होते हो तब अगर मुझसे दूर जाने की कोशिश करते हो तो वह उसी तरह है जैसे तुम बीमार हो और डाक्टर के पास नहीं जाना चाहते हो! वह वास्तव में डाक्टर के साथ रहने का उचित समय होता है।

गुरू और अपने जीवन के उद्देश्य के प्रति जागृत होनाः

समझिए, शिष्य अपनी अज्ञानता के बारे में कभी नही जान पाएगा क्योंकि वह अंधकार में है। उस व्यक्ति की जिम्मेदारी होती है जो प्रकाश में, उजाले में है, न कि उसकी जो अंधकार में है।

एक लघुकथाः

एक जन्मजात अंधा आदमी हिमालय में विचरण कर रहा था। वह अपने आप को रास्ता दिखाने के लिए छड़ी खोज रहा था, वह एक ठण्ड से` जमे हुए सांप पर गिरा। उसने सोचा कि वह एक छड़ी है और उसका प्रयोग करने लगा।

एक परमज्ञानी गुरू ने यह देखा और वह चिल्लाने लगे, 'मूर्ख! यह एक सांप है, इसे छोड़ दो, 'वह अंध आदमी चिल्लाने लगा, 'नहीं! मुझे लगता है आपके पास छड़ी नहीं है, इसीलिए आप मुझे इसे छोड़ने के लिए कह रहे हैं जिससे कि आप इसे उठा सकें!'

गुरू ने कहा, 'मूर्ख, मुझे इसकी आवश्यकता नहीं है। तुम जो लिये हुए हो वह छड़ी नहीं है, यह एक सांप है। जल्दी ही सूर्य उगेगा, और यह सांप जीवंत हो जाएगा और यह तुम्हें डंस लेगा।' वह

अपने जीवन में एक गुरू के लिए जागना और कुछ नहीं बल्कि अपने जीवन में इस गहरे लालसा और उद्देश्य के लिए जागना है।

अंध आदमी उसे छोड़ने के लिए तैयार नहीं था। तब उस गुरू ने कहा, 'इसके बावजूद कि तुम्हें मुझ पर विश्वास नहीं है, तुम्हें बचाना मेरी जिम्मेदारी है।' इसीलिए उसने उसके हाथ से सांप छीन लिया और उसे बाहर करने की कोशिश करने लगा। वह अंध व्यक्ति उसी छड़ी से गुरू को पीटने लगा।

किंतु गुरू ने कहा, 'उसके बावजूद कि तुम मुझे मार रहे हो, यह ठीक है। तुम्हें बचाना मेरी जिम्मेदारी है क्योंकि तुम अज्ञानी हो।' उसने सांप ले लिया और उसे फेंक दिया।

आप नहीं जानते हैं कि आपने कितने जन्मों संघर्ष और प्रार्थना की है एक गुरू को पाने के लिये। आप अपनी सच्ची कामना के बारे में भी सजग नहीं हैं। एक गुरू का आपके जीवन में होना कोई मजाक नहीं है। आप खुद स्वयं नहीं जानते हैं कि आपने जीवन में कितना संघर्ष किया है और गहन प्रार्थना की है एक परमज्ञानी जीवित गुरू के लिए। अपने जीवन में एक गुरू के लिए जागना और कुछ नहीं बल्कि अपने जीवन में इस गहरी अभीप्सा और उद्देश्य के लिए जागना है।

जीवन के मनोवैज्ञानिक नाट्य का अंतः

आपके सभी संबंध मात्र चरित्र हैं और जीवन बस एक नाटक है। कृपया स्पष्ट रूप से समझें, जो कुछ भी संबंधों के रूप में होता है वह एक मनोवैज्ञानिक नाट्य है।

आपको यह सत्य समझना चाहिए कि आप एक परिवार में जन्म लेते हैं जहाँ कोई आपका माता, पिता, भाई और बहन है और आप उनके साथ एक पारिवारिक संबंध का नाटक खेलते हैं। आपने बच्चों को गुड़िया के साथ खेलते देखा होगा। बच्चे के पास कुछ गुड़िया होगी वह एक को पिता बना देगा, दूसरे को माता, उसी तरह दो और को भाई और बहन बना देगा। फिर वह उनके जीवन का एक दिन खेल पाएगा।

वह फिर ऐसे बोलेगा जैसे कि पिता काम पर जाता है, ऐसा दर्शाएगा कि माँ रसोई में कोई पकवान बना रही है। दिखाएगा कि भाई स्कूल जा रहा है और बहन स्कूल जाने से मना कर रही है। वह बच्चा यह सब भूमिका खुद निभाएगा और पूरे खेल का आनंद उठाएगा।

अब बस अपने जीवन को देखिए। आप ज्यादा से ज्यादा परिग्रह करना चाहते हैं, चाहे वह संबंध के रूप में हो या फिर भौतिक चीजों का। आप चल या अचल संपत्तियों को बढ़ाने की कोशिश करते हैं और अचानक फिर वह नाटक आपके मृत्यु के साथ खत्म हो जाता है।

फिर से आप किसी दूसरे परिवार में दूसरे माता, पिता, भाई और बहन के साथ जन्म लेते हैं और फिर एक बार वही खेल खेलते हैं। हमारा संपूर्ण जीवन उस बच्चे के गुड़िये के खेल से अलग नहीं है। यही जीवन का मनोवैज्ञानिक नाटक है। वह जिसने पूरे गुरू शिष्य संबंध का अनुभव किया है, उसके जीवन में यह मनोवैज्ञानिक नाटक फिर नहीं होगा।

समर्पण – परम विधिः

भगवत गीता में, अर्जुन पूरी तरह भ्रमित हैं कि उसे कौन से मार्ग का अनुकरण करना चाहिए। कृष्ण के द्वारा अंतिम अध्याय में दिया गया परम ज्ञान ही परम सत्य को पाने की सर्वोत्तम विधि है। विभिन्न विधियों जैसे ध्यान, भक्ति और ज्ञान का ज्ञान देने के बाद अंत में कृष्ण सीधे, निश्चित और परमविधि का खुलासा करते हैं, वह है समर्पण का।

बहुत ही स्पष्ट रहें, जब आप एक परम ज्ञानी गुरू के समक्ष समर्पण करते हैं तो असल में आप उसके समक्ष समर्पण करते हैं जिसके पास अहम नहीं हैं, पहचान नहीं है, इसीलिए उसका कोई निजी स्वार्थ नहीं है। वह सृष्टि के साथ एक और तरंगित है। उसके हाथ को पकड़कर आप उनसे उस आनंद के सागर में जाने की बात करते हैं जिसमें वह खुद हैं।

चिंता और तनाव तब आता है जब आप सोचते हैं कि आप कर्त्ता हैं। आप जल्द ही थक जाते हैं। किंतु जब आप दायित्व बोध को उस परम ऊर्जा पर सौंप देते हैं ओर अपना कार्य आनंद पूर्वक करते हैं, तो आप असीम निश्चिंतता का अनुभव करते हैं।

एक लघुकथाः

एक बैंक मैनेजर था जो हर रोज कैश अपने साथ घर ले जाता था और फिर अगले दिन उसे अपने साथ लाता था। वह ऐसा एक महीना तक करता रहा और फिर आगे नहीं कर पाया।

उसने अपने आप को घर लौटते समय सारे रास्ते में कांपता हुआ पाया और अपने जिम्मे में सारे पैसे पाकर सो नहीं पाया। अंत में उसने अपने बॉस से कहा कि उसे इस काम से छुटकारा दिया जाए क्योंकि अब और ज्यादा वह इस चिंता को ढो नहीं सकता है।

उसके बॉस ने उससे कहा कि रकम खो भी जाती है तो भी उस पर जिम्मेदारी नहीं आएगी और उसकी नौकरी रहेगी। वह मैनेजर उस दिन से चैन का नींद सोया।

भगवान् कृष्ण के द्वारा अंतिम अध्याय में दिया गया परम ज्ञान ही परम सत्य को पाने की सर्वोत्तम विधि है।

उसमें क्या अंतर आया? वह वही कार्य करता रहा, किंतु अब वहाँ चिंता और तनाव क्यों नहीं था? क्योंकि अब जिम्मेदारी उच्च अधिकारी पर थी, बस। वह वह करता रहा जो वह कर रहा था।

जब आप उच्च ऊर्जा के समक्ष समर्पण करते हैं, आप कभी थके और ऊर्जाहीन अनुभव नहीं करेंगे क्योंकि आप सीधे उससे जुड़े हुए हैं जो अनंत ऊर्जा के साक्षात् रूप है। समर्पण की यही सौगात है।

समर्पण के तीन स्तरः

अब मैं आपको समर्पण के तीन प्रकारों के बारे में बताता हूँ। बुद्धि का समर्पण, भावनाओं का समर्पण और आपकी इन्द्रियों का समर्पण।

प्रथम है बुद्धि का समर्पण जिसका अर्थ है गुरू की बुद्धि पर अपनी बुद्धि से ज्यादा श्रद्धा होना। यही बौद्धिक समर्पण है। इस चरण में, आप उस जीवन पद्धति का अनुकरण करते हैं जो गुरू आपको दिखाते हैं।

दूसरा है गुरू की भावनाओं पर अपनी भावनाओं से ज्यादा विश्वास करना। इसका अर्थ है यह विश्वास करना कि गुरू के साथ संबंध परम संबंध हैं, अन्य किसी संबंध से अधिक। अगर भगवान आपके समक्ष प्रकट होते हैं और आपसे इस ग्रह पृथ्वी पर आपके सिवा किसी अन्य व्यक्ति के जीवित रहने का चयन करने को कहते हैं, आप किस का चयन करेंगे? अगर आप गुरू का चयन करते हैं, तो भावनात्मक समर्पण आप में हो चुका है।

निश्चित रूप से गुरू कभी खत्म नहीं हो सकते हैं, किंतु यह अलग बात है! कभी नहीं सोचिए कि आपने उन्हें चुना है, इसलिए वे जीवित है। वो जीवित रहेंगे चाहे आप उन्हें चुनिये या नहीं।

अगर आप अनुभव करते हैं कि गुरू के प्रति आपकी भावना किसी भी भावना से ज्यादा प्रबल है तो आपके अंदर भावनात्मक समर्पण हो चुका है। बिल्कुल स्पष्ट रहें, 99 प्रतिशत व्यक्ति प्रथम चरण में ही रहते हैं। सिर्फ कुछ ही व्यक्ति गहरे दूसरे (द्वितीय) चरण में बढ़ पाते हैं। बाकी वहीं खड़े रहते हैं जहाँ हैं।

तीसरे तरह का समर्पण हैं इन्द्रियों का समर्पण।

भगवान श्री कृष्ण के जीवन में एक सुंदर घटना घटी।

महाभारत के युद्ध के बाद, जब श्री कृष्ण और अर्जुन आराम कर रहे थे, श्री कृष्ण जी ने कहा, 'हे अर्जुन, वहाँ देखो, वहाँ एक हरा कौआ है!'

अर्जुन ने कहा, 'सुंदर! एक हरा कौआ!'

कृष्ण ने कहा, 'मूर्ख! यह काला है, हरा नहीं।'

अर्जुन ने कहा ''हां कृष्ण! काला है, हरा नहीं श्री कृष्ण ने पूछा, 'तुम्हें क्या हो गया है? जब मैंने कहा हरा, तुमने कहा हरा। जब मैंने कहा काला, तुमने कहा काला, तुम्हारे साथ क्या हो रहा है?'

अर्जुन ने कहा, 'श्री कृष्ण, मैं ईमानदारी से कहता हूँ। मैं नहीं जानता हूँ कि उस कौए का रंग क्या है? किंतु जब आपने कहा हरा, मैंने उसे हरा देखा। जब आपने कहा काला, मैंने उसे काले रूप में देखा। मैं और कुछ नहीं जानता हूँ।'

अर्जुन की इन्द्रियां श्री कृष्ण पर विश्वास करती थीं। उन्हें गुरू की इन्द्रियों पर अपनी इन्द्रियों से ज्यादा विश्वास था।

प्लेसबो प्रभाव या अधिक?:

चिकित्सकीय रूप में, हमारे पास एक युक्ति है 'प्लेसबो प्रभाव।' मरीज उसमें नकली दवा लेता है किंतु उसे कहा जाता है कि वह असली दवा है, और वह बीमारी उसकी ठीक हो जाती है। किंतु हाल के शोधें ने दर्शाया है कि प्लेसबो प्रभाव ज्यादा प्रभावी है।

मैंने इटली के ट्यूरीन विश्वविद्यालय में हुए एक रोचक शोध के बारे में पढ़ा। उन्होंने एक प्रयोग किया जिसमें उन्होंने एक इलेक्ट्रोड को एक व्यक्ति से जोड़ा और उसे नियंत्रित विद्युत आघात दिया। पहले उन्होंने व्यक्ति के लिए दर्द के पैमाने को स्थापित किया न्यूनतम विद्युत करेंट जो वह महसूस कर सकता था और फिर उच्चतम करेंट जो वह बर्दाश्त कर सकता था इस आधार पर।

अब, विद्युत आघात देने से पहले, व्यक्ति के सामने एक लाल और हरी बत्ती जलती थी। हरे बत्ती का अर्थ था आघात हल्का है। लाल बत्ती का

मतलब था आघात प्रबल होगा। अब उस व्यक्ति को 1 से 10 पैमाने पर अपने दर्द को महसूस कर दर्ज करना था, हल्के से तीव्र पर।

प्रतिभागी व्यक्ति को यह पंद्रह मिनट तक किया गया। अंत में उसने अनुभव किया कि शुरू में आघात तीव्र या जबकि अंत में आघात हल्का था।

किंतु आश्चर्य की बात थी कि असल में यह उसके विपरीत था। अंतिम श्रृंखला के सभी आघात तीव्र थे। तब कैसे उन आघातों को उससे हल्का महसूस किया? हल्के आघात को देने से ठीक पहले, वह प्रकाश जो उसे दिखाया गया था वह हरा था जो दर्शाता था कि वह आघात जो दिया जायेगा वह हल्का होगा।

इसीलिए उस व्यक्ति का मस्तिष्क पहले से तैयार था, पहले से वह व्यवस्थित था कि जो आघात पड़ने वाला है वह हल्का है। जब असल में वह आघात दिया गया, इसके बावजूद कि वह प्रबल था, क्योंकि उसका मस्तिष्क एक हल्के आघात की आशा कर रहा था उसके शरीर ने हल्के आघात का अनुभव किया।

इसीलिए शोधकर्त्ता अब कह रहे हैं कि प्लेसबो प्रभाव उससे ज्यादा गहरा है और उसका महत्व उससे ज्यादा है जितना कि पहले सोचा गया था।

उन्होंने पाया कि दवाओं का प्रभाव भी सदा प्रत्यक्ष नहीं होता है। उनका परिणाम अपेक्षाओं से प्रभावित होता है। डाक्टरों ने पाया है कि अगर रोगी को नहीं बताया जाय कि उसे दर्द निवारक सूई दी जा रही है, जो उसे दर्द मिटाने के लिए दवा की ज्यादा मात्रा देनी पड़ेगी। जबकि अगर वह जानता है कि उसे दर्द निवारक दिया जा रहा है, तो बहुत कम मात्रा की उतना ही प्रभाव डालता है।

मन इतना शक्तिशाली होता है कि वह आपमें सीधे शारीरिक परिवर्तन ला सकता है। जिस प्रकार कि इन्द्रियों मन के प्रति समर्पित हो सकती है, उसी तरह इन्द्रियों दैविक चेतना के प्रति भी समर्पित हो सकती है। यही श्री कृष्ण और अर्जुन के दृष्टांत में हुआ। अर्जुन ने एक हरा कौआ देखा जब श्री कृष्ण ने उसे हरा कौओ देखने को कहा। आपकी इन्द्रियों आपसे कहती हैं कि आप मनुष्य हैं। किंतु मैं आपसे कहता हूँ कि आप एक आध्यात्मिक व्यक्ति हैं। जब तक आप अपनी इन्द्रियों पर विश्वास करते हैं, आप मनुष्य हैं। जब आप अपने गुरू पर विश्वास करते हैं, आप अनुभव करेंगे कि आप एक आध्यात्मिक व्यक्ति हैं। इसी परिवर्तन को मैं 'संज्ञान परिवर्तन' कहता हूँ।

गुरू – परम आनंदः

गुरू आपके जीवन में अंतिम विलास हैं। जब गुरू आपके जीवन में आते हैं, किसी दूसरे चीज की आपको जरूरत नहीं है। अगर वह नहीं आते हैं, तो कोई भी दूसरी वस्तु का उपयोग नहीं है। वह हमारे जीवन में हमारी आवश्यकतानुसार ज्ञान लाने और उसे परिमार्जित करने का माध्यम हैं।

जब गुरू आपके जीवन में आते हैं, किसी दूसरी चीज की आपको जरूरत नहीं है।

जीवन ऊर्जा और गुरू दो भिन्न चीज नहीं हैं। गुरू बार बार यह सुंदर धारणा कि गुरू को अपने अंदर अनुभव करने पर जोर देते हैं। जब तक

कि आप गुरू को अपने अंदर अनुभव नहीं करते हैं, आपको प्रतीत होता है कि आपको बाह्य संसार से गुरू की जरूरत है। एक बार ज्योंहि आप गुरू को अंदर महसूस करते हैं, आपको बाह्य संसार से गुरू की आवश्यकता नहीं होती है।

गुरू की उपस्थितिः

देखो, जब गुरू के साथ ध्यान विधि की जाती है, यह रसायन विधि हो जाता है। अगर आप इसे अकेले करते हैं तेा यह ध्यान कहलाता है। जब इसको गुरू के साथ करते हैं, गुरू की उपस्थिति में, गुरू के मार्गदर्शन में, यह स्वर्ण रसायन हो जाता है। यह आपको उबालने जैसा है। यह प्रक्रिया इतनी जीवंत और प्रबल हो जाती है।

एक लघुकथाः

एक नवयुवती थी जो खाना बनाना नहीं जानती थी। किंतु वह एक potluck dinner के लिए कुछ बनाना चाहती थीं जिसमें वह जा रही थी।

उसे पाक शास्त्र की एक पुस्तक मिली और डेजर्ट बनाने की कोशिश करने लगी। वह एक हाथ में किताब पकड़े हुई थीं। निर्देश कह रहा था, 'बर्तन को चुल्हे पर रखीये, 'उसने किया। फिर उसमें लिखा था, 'उसमें आधे कप मैदा दीजिए। उसने वैसा किया, फिर उसमें आधे लीटर पानी मिलायें, उसमें थोड़ा चीनी दें और उसे बीस मिनट तक मिलायें। उसने सभी निर्देशों को शब्दतः अनुकरण किया, किंतु बीस मिनट बाद भी कुछ नहीं हुआ।

क्यों? क्योंकि पुस्तक ने आग जलाने को नहीं कहा था।

इसी तरह जब आप स्वयं ध्यान करते हैं, कभी कभी आग जलाना भूल जाते हैं। गुरू की उपस्थिति ही अग्नि है। यह परिणाम की सुनिश्चितता को तय करता है, रसायन घटित होता है।

लोग मुझसे पूछते हैं, 'स्वामीजी, आप गुरू की उपस्थिति पर क्यों जोर देते हैं?' निश्चित रूप से **CD** या **DVD** पर आप मेरी बात सुन सकते हैं। किंतु जब आप यहाँ बैठते हैं, वह ईमानदारी (सत्यनिष्ठा) जो मेरी आँखों से प्रवाहित होती हैं, वह सत्य जो मेरी दैहिक भाषा व्यक्त करती है, वह आपको घेरेगा। आपको मिलेगा। आप उसे पकड़ पाएंगे, आप कौंध (क्लिक) महसूस करेगें एक संबंध, 'हाँ, वे सत्य कह रहे हैं।'

इसके बावजूद कि आप संदेह करते हैं, अचानक आप अनुभव करेंगे कि आपके तर्कों का आपके ऊपर कोई प्रभाव नहीं है। यह शब्द आपके अंदर तर्कों से परे होकर प्रवेश कर रहे हैं। ये तभी होगा जब आप गुरू की उपस्थिति में बैठते हैं। हम उसे उपनिषद् कहते हैं – बस गुरू के पास बैठना और उनके प्रति खुलना।

अपने आप को श्रद्धा के साथ खोलिये और अपने आपको श्रद्धा में डुबा दीजिये। आप पाएंगे कि गुरू वहाँ आपको संभालने के लिए खड़े हैं। अपने आपको बस मस्तिष्क से उतारिए और हृदय की खाई में गिर जाने दीजिये। गुरू वहाँ आपको संभालने, आपको परमज्ञानी बनाने के लिए होंगे।

उपनिषदः

उपनिषद् का अर्थ है 'बैठना'। जब कोई शिष्य गुरू की उपस्थिति में बैठता है तो वही अनुभव जो गुरू में हुआ है शिष्य में भी पुनः उत्पन्न

होता है।

वह शिष्य जिसने गुरू को अनुभव किया है और जिसके अंदर गुरू पुनः जीवित हुए हैं, उन्होंने अपने अनुभवों को कि किस तरह यह प्रक्रिया उनके अंदर हुई, को लिखा है। शिष्य या गुरू किसी और ने उस बात को लिखा है कि कैसे यह अनुभव शिष्य के अंदर पुनः जीवित हुआ, क्या हुआ जब यह प्रक्रिया शुरू हुई, कैसे इसका अंत हुआ और क्या हुआ जब इसका अंत हुआ। यही रिपोर्ट उपनिषद् कहलाती है।

कैसे उपनिषद् घटित हुआ–

कारण और परिणाम से परेः

हमने कारण और परिणाम के नियम के बारे में सुना है। अगर आप किसी गेंद को गिराते हैं, तो वह नीचे गिरती है। अगर आप पानी को गर्म करते हैं, तो वह 100 डिग्री सेल्सियस पर भाप बन जाता है। अगर आप पानी में नमक डालते हैं, वह उसमें घुल जाता है। यह कारण – परिणाम कहलाता है। किसी भी कार्य का कोई खास परिणाम होता है। विज्ञान की नींव इसी कारण – परिणाम नियम पर है।

किंतु सृष्टि में बस यही एक नियम है। एक महत्वपूर्ण नियम जो हर समय कार्यरत रहता है वह है अंतः प्रज्ञा का नियम या जैसा कि दार्शनिक कार्ल जुंग ने कहा है, समस्वरता का नियम। यहाँ, ऐसा नहीं है कि कुछ होता है और उसके परिणाम स्वरूप कुछ और होता है। कुछ होता है और उसके संगत कुछ घटित होता है।

हम इस कारण– परिणाम के स्वरूप चीजों को देखने के अभ्यस्त हैं। हम कारण और उसके परिणामस्वरूप तत्काल प्रभाव के बीच संबंध देख सकते हैं। किंतु जीवन दृष्टांतों से भरा हुआ है जहाँ परिणाम कारण के इतने समय बाद घटित होता है कि हम उसे उसके असली कारण से संबंधित नहीं कर पाते हैं। यह ऐसा ही है जब आप पानी में पत्थर फेंकते हैं, आप त्वरित तरंगों को देख सकते हैं जो उस पत्थर के कारण होता है। किंतु अगर आप कुछ मिनट बाद आते हैं, तो आप बाद के तरंगों को देखते हैं, किंतु आप निश्चित रूप से नहीं कह सकते हैं कि उसका कारण क्या है।

आपने अपने जीवन में ऐसे दृष्टांतों का अनुभव किया होगा। आप अपने दोस्त को अपने प्रिय पकवान बनाने के बारे में कहने को सोचते हैं और आप उसके घर पहुँचते हैं और उसने वही बनाये होती है। वह बस अनुभव करती है कि उसे उस दिन वही पकवान बनाना चाहिए। यही एकलयता की शक्ति है।

यही होता है गुरू और शिष्य के बीच, मित्रों, प्रेमियों या दंपत्तियों के नजदीकी संबंधों से भी ज्यादा। क्योंकि गुरू – शिष्य संबंध सृष्टि में संभव सबसे गहरा संबंध है, यही परम प्रेम प्रसंग है।

यह सबसे ज्यादा रहस्यमय है क्योंकि यह तर्कों के संकीर्ण दायरों से परे हैं। असल में, जीवन तभी शुरू होता है जब आप किसी ऐसी चीज को स्पर्श करते हैं जो तर्कों से परे है, जो मन के द्वारा किसी सांचे में ढाला नहीं जा सकता हैं, किंतु जो आपके हृदय के तारों को झंकृत कर देता है। यह मन के तर्को को अलग हटा देता है, जो सदा आलोचना किया करता है।

सही शिष्य वह नहीं है जो गुरू के कथनों

के कारण शिष्य बना है, बल्कि गुरू जो है वह उससे शिष्य है। इसीलिए, सिर्फ गुरू के साथ बैठने से ही वह गुरू की धुन में रम जाता है। यही उपनिषद् है। यही सच्चा शिष्यत्व है। यह गुरू के प्रति खुलकर रहना है जिससे कि गुरू अपना प्रेम आप पर बरसा सकें और आप इसकी शान और दिव्यता के साथ इसे ग्रहण कर सकें और विकास कर सकें।

हार्डवेयर और सॉफ्रटवेयर परिवर्तन (शारीरिक और कार्यशैली परिवर्तन):

मन का अचेतन क्षेत्र सॉफ्रटवेयर की तरह है जिसे ध्यान से स्वच्छ किया जा सकता है। हार्डवेयर, मस्तिष्क खुद, इस नये सॉफ्रटवेयर को धारण करने के लिए दर्शन के द्वारा या गुरू के आशीर्वाद के द्वारा उस रूप में ढल जाएगा।

जब आप चेतन व अचेतन मन को ध्यान के द्वारा साफ करते हैं और अपने अंदर परिवर्तन लाते हैं, तो वह हार्डवेयर हो सकता है कि प्रथम दिन से उसे धारण और उसका प्रभाव कायम न रख सकें, अगर गुरू का दर्शन या आशीर्वाद होता है, तो वह हार्डवेयर भी उस प्रभाव को रखने के लिए बदल जाता है। अगर आप वह आशीर्वाद नहीं पाते हैं, सतत् ध्यान और शिक्षा क्रमशः उस हार्डवेयर के परिवर्तन में मदद करता है।

अगर वह हार्डवेयर पुराना है, तो ज्योही वह नया सॉफ्रटवेयर उससे डाला जाता है, तो वह हार्डवेयर भी क्रमशः नये रूप में परिमार्जित होने लगता है। फिर भी, अगर आप उस हार्डवेयर में त्वरित एक परिवर्तन (बदलाव) चाहते हैं तो दर्शन एक सही चीज है। वह सीधे हार्डवेयर को बदल देता है।

कभी कभी, नये सॉफ्रटवेयर को डाले बिना भी हार्डवेयर बदला जा सकता है और व्यक्ति सीधे नये सॉफ्रटवेयर का गुण दर्शाने लगता है। वह हो सकता है जब कोई शिष्य पूरी तरह से गुरू से खुला हुआ है। कभी कभी कोई शिष्य अकारण भी गुरू से प्रेम करने लगता है। वह शिक्षा से आकर्षित या उससे परिचित नहीं भी हो सकता है, वह ध्यान विधि से आकर्षित या उससे परिचित नहीं भी हो सकता है, किंतु वह बस प्रेम करने लगता है। अगर वह गुरू से अकारण ही प्रेम करता है, तो गुरू सीधे हार्डवेयर के साथ–साथ सॉफ्टवेयर को भी बदल सकता है। वे शिष्य किसी तरह की शिक्षा और ध्यान के बिना सीखे भी उसके गुण को दर्शाने लगेंगे।

जैसा कि अब हार्डवेयर और सॉफ्रटवेयर दोंनो बाह्य संसार पदार्थीय संसार की ओर निर्देशित हैं। सॉफ्रटवेयर का चेतन स्वरूप शिक्षा को सुनकर अंतः संसार की ओर मुड़ना शुरू हो जाता है, और सॉफ्रटवेयर का अचेतन स्वरूप ध्यान की ओर मुड़ना शुरू कर देता है। किंतु इसके बावजूद कि सॉफ्रटवेयर अंतः संसार की ओर मुड़ता है, हार्डवेयर उसे नहीं संभाल पाएगा। तब स्वभाविक ही हार्डवेयर अपने असली स्वभाव को कायम रखने के लिए अपना पूरा प्रयास करेगा। अगर सॉफ्रटवेयर अत्यधिक प्रबल है और उसी रूप में रहता है तो हार्डवेयर बदल जाएगा। किंतु शिक्षा और ध्यान को पाने के तुरंत बाद, अगर दर्शन और आशीर्वाद भी लिया गया है, तो हार्डवेयर भी बदल जाएगा और

कार्ल जंग - बीसवीं शताब्दी के जाने माने मनौवैज्ञानिक व सिग्मण्ड फ्रेड के समकक्ष ''संग्रहित अचेतन'' पर कार्य के लिये इनको सराहा गया है।

वह परिवर्तन को कायम रखने लगेगा। वह उसी अनुभव को कायम रखने के लिए पूरी तरह तैयार हो जाएगा।

DNA फैण्टम प्रभावः

यह एक रोचक शोध है जो हर्टमैथ इन्स्टीच्युट, USA (अमेरिका) के द्वारा किया गया था। इस प्रयोग में, प्रकाश फोटोन के गुणों को एक प्रकाश विकिरण चैम्बर में प्रयोग कर उसका अध्ययन किया गया था। वह रेखाचित्र एक खास प्लॉट की तरह दिखता था जो फोटोन के अनियमित गति को दर्शाता था।

अगला प्रयोग में एक DNA के नमूने को एक विकिरण कक्षा में रखा गया। अब वह बदला हुआ रेखाचित्र DNA और प्रकाश के फोटोन के बीच के अंतःक्रिया को दर्शा रहा था।

फिर उस DNA को उस कक्ष से हटा लिया गया। जब उस DNA को हटा लिया गया, आप सोचेंगे कि वह रेखाचित्र वही होगा जो DNA के रखने से पहले था, आश्चर्यजनकरूप से, DNA के हटाने के बाद का रेखाचित्र उससे पूर्णतः भिन्न था जो उस कक्ष में DNA के रखने से पहले था।

DNA के हटाने के बावजूद, उसने प्रकाश फोटोन के स्वभाव को प्रभावित कर दिया था। न सिर्फ उसके हटाने के तुरंत बाद बल्कि कुछ और दिनों तक, DNA का क्रमिक प्रभाव उस प्रकाश फोटोन पर पड़ता था।

एक दिलचस्प अवलोकन यह है कि यह प्रभाव चेतना के निम्न रूप के DNA के साथ नहीं देखा गया। इसीलिए इससे कोई भी निष्कर्ष निकाल सकता है कि किसी खास तरह की चेतना या किसी खास व्यक्ति की चेतना का प्रभाव सदा प्रवाहित होता रहता है और वह अपना खास प्रभाव छोड़ता है। हम यहाँ यह भी गौर कर सकते हैं कि प्रकृति में, उच्च अवस्था की चेतना, अपनी उपस्थिति मात्र से, अपने से द्वितीयक रूप की चेतना पर अपना प्रभाव छोड़ते हैं।

(पूरा शोध पत्र http://twm.Co.nz/DNA Phantom.htm)

अब आप सोच सकते हैं कि कैसे अति प्रज्ञाशील ऊर्जा, जैसे किसी परमज्ञानी चेतना अपने से द्वितीयक रूपी चेतना पर जो उसके चारो तरफ उपस्थित है, प्रभाव डालती है।

परिवर्तन को कायम रखने की ऊर्जाः

किसी परमज्ञानी चेतना की उपस्थिति में रहना सीधे हार्डवेयर को बदल देता है, क्योंकि वह परिवर्तित सॉफ्रटवेयर और संपूर्ण प्रक्रिया को कायम रखता है।

समझिए, परमज्ञान के साथ आपका शारीरिक अंतः स्वरूप भी बदलता है। जब कोई गुरू स्पर्श करते हैं, तो उन परमज्ञानी के शारीरिक अंतःस्वरूप का सॉफ्रटवेयर भी आपमें अंतःनिहित हो जाता है आपके शारीरिक अंतः स्वरूप को बदलते हुए। जब आप स्पर्श के समय पूरी तरह से खुले होते हैं, तो उस परमज्ञानी अंतः शरीर का सॉफ्रटवेयर भी आपमें अंतःनिहित हो जाता है। आपका शरीर समझता है कि वह अब जो है उससे अच्छा हो सकता है। आपकी जैविक स्मृति इस सीख को समझती है कि अच्छे अस्तित्व की संभावना वहाँ है।

डी.एन.ए. - डीऑक्सी रिबोनिकलिक एसिड जीवित प्राणियों में अनुवांशिक कोड को संग्रहित करने वाली रचना।

वसुधैव कुटुम्बकम्:

गुरू के प्रेम के साथ उनके शिष्यों के प्रति भी प्रेम आता है। वह अब और ज्यादा 'मैं' नहीं होता है, बल्कि 'हम' हो जाता है। उन शिष्यों के साथ एक सघन बंधन का विकास होता है, जो जैविक पारिवारिक बंधन से भी ज्यादा सबल होता है। यह कोई शर्त नहीं होती है सिवाय गुरू के लिए घनिष्ट प्रेम के परिधि पर प्रेम स्वतः पनपने लगता है। 'वसुधैव कुटुम्बकम्' श्री कृष्ण की दृष्टि कि संपूर्ण सृष्टि हमारा परिवार है, सत्य हो जाता है।

मेरी जिम्मेदारियों का अनुभव कीजिए, जो सृष्टि की जिम्मेदारी है।

आप ऊर्जा में सामूहिक रूप से विकसित होने लगते हैं, फिर भी गुरू के साथ हर शिष्य का संबंध अलग होता है। यह संबंध हृदय या बुद्धि के साथ शुरू हो सकता है। शीघ्र ही वह अस्तित्व स्तर का प्रसंग हो जाता है। जब दो चेतना एक दूसरे में घुलते हैं, शिष्य का गुरू के साथ, विलय यही मुक्ति है, सदा रहने वाला आनंद।

जीवन मुक्ति गुरू के साथ रहना है..... यह इतना ही आसान है।

प्रश्न एवं उत्तर –

क्या गुरू शिष्य को चुनते हैं या शिष्य गुरू को:

प्रथम तथ्य, असल में वह शिष्य होता है जो गुरू को चुनता है, क्योंकि गुरू कभी चुनते ही नहीं है। गुरू बस बारिश करते हैं। वह पवित्र नदी गंगा की तरह हैं। वह बस प्रवाहित होते हैं। अगर आप चाहें, आप उस सरिता में प्रवेश करें, अपने आपको डुबाए या उसे पीयें या उसके साथ खेलें। आप जो चाहे वह कर सकते हैं। किंतु गंगा बस बहती है, वह चयन नहीं करती है। गुरू के साथ भी ऐसा ही है। गुरू एक चुनावरहित ऊर्जा हैं, चुनावरहित आनंद।

इसीलिए मैं कह सकता हूँ कि यह संबंध शिष्य के द्वारा स्थापित होता है। शिष्य के पास वह परम स्वतंत्रता है, गुरू शिष्य संबंध स्थापित करने की वह अंतिम स्वतंत्रता। स्थापित करने के बाद, उसके पास जो कोई स्वतंत्रता है वह खत्म हो जाएगी क्योंकि वह परमज्ञानी हो जाएगा। वह अंतिम कार्य जो तुम कर सकते हो, वह अंतिम चयन जो आप अपने जीवन में कर सकते हैं वह है अपने गुरू का चयन करना, बस। ज्योंही आप गुरू को चयन करते हैं, आप अपने स्वरूप में विलीन हो जाते हैं। तब आप एक व्यक्ति के रूप में और ज्यादा नहीं होते हैं। आप गुरू हो जाते हैं।

मैं कैसे आपका शिष्य बन सकता हूँ?:

असल में, अगर आप अनक्लच हैं, आप हमारे समुदाय में आ सकते हैं। अनक्लच होना आपको सीधे मुझसे जोड़ता है। एक अपार ऊर्जा आपके द्वारा प्रवाहित होने लगती है। अनक्लच होने से मेरा अभिप्राय क्या है? बिना किसी चीज या विचार या व्यक्ति में लिप्त हुये विश्रामपूर्ण रहना।

मैं सदा लोंगों से कहता हूँ कि वह व्यक्ति जो सिर्फ अपनी पीड़ा, दर्द का अनुभव करता है और मेरे पास उपचार के लिए आता है, एक भक्त है। वह व्यक्ति जिसे सिर्फ अपनी समस्याओं की

शिकायत है, एक भक्त है।

वह व्यक्ति जो मेरे दर्द का अनुभव करता है और वह जिम्मेदारी लेता है जो मैंने ली है जैसे कि यह पूरा मिशन, एक शिष्य है।

वह व्यक्ति जो मेरी जिम्मेदारी लेने के बाद यह अनुभव करता है, 'किसी परमज्ञानी गुरू को दर्द कैसे हो सकता है? जिस किसी चीज को इस जिम्मेदारी को उठाने से पहले मैं दर्द के रूप में सोचता था वह दर्द नहीं है, यह नित्यानंद या परम आनंद है, 'तब आप पारिवारिक हैं। हमारे अंदर के लोग।

इसीलिए अब आप जानते हैं कि शिष्य कैसे बना जाता है। मेरी जिम्मेदारियों का अनुभव कीजिए, जो सृष्टि की जिम्मेदारी है। तब आप एक शिष्य बन जाऐंगे।

कैसे कोई खोजने वाला जानता है कि वह अपने गुरू के पास पहुँच गया है, या उसे बहुत से गुरू की आवश्यकत्ता हो सकती है?

जब आप किसी गुरू के पास पहुँचते हैं, यह प्रश्न कि, 'क्या यह मेरे गुरू हैं या नहीं?' खत्म हो जाएगा। लोग मुझसे पूछते हैं, 'क्या हमें आपको गुरू स्वीकार करना चाहिए?' मैं उन्हें कहता हूँ,' कभी यह गलती नहीं करो। नहीं मैं कभी अपना प्रचार नहीं करता हूँ। मैं कभी आपको गुरू स्वीकार करने के लिए नहीं कह सकता।'

अगर मैं आपका गुरू हूँ तो आप में अपनी बुद्धि से परे कुछ होगा और आप कभी मुझे भूल नहीं पाऐंगे। अब मैं चुनौती देता हूँ, अगर आप मुझे भूल सकते हैं, तो भूल जाइये। तो मैं आपका गुरू नहीं हूँ। आराम करें और अपनी जिज्ञासा को जारी रखें। आपको उचित गुरू मिल जाऐंगे। चिंता नहीं कीजिए।

अगर आप मुझे नहीं भूल सकते हैं, तभी मैं आपका गुरू हूँ।

मैं सदा लोगों से कहता हूँ, मुझे कभी गुरू के रूप में स्वीकार नहीं करें। अगर मैं आपका गुरू हूँ, तो मैं सारा दिन सारी रात आपके मन में रहूँगा। मैं आपके स्वप्नों में भी रहूँगा। अगर मेरे विचार आपको दिन रात आते हैं तो मैं आपका गुरू हूँ।

लोग मुझसे पूछते हैं, स्वामी जी, क्या मुझे आपका स्मरण करना चाहिए? क्या मुझे आपका ध्यान करना चाहिए?' मैं उन्हें कहता हूँ, 'नहीं, मुझे भूलना आपके लिए समस्या होगा। मुझे याद करना समस्या नहीं होगी। तभी मैं आपका गुरू हूँ। अगर आप मुझे भूल सकते हैं, तो भूल जाइये और अपनी यात्रा जारी रखिए। वह आपके लिए अच्छा होगा।

अगर आप मुझे नहीं भूल सकते हैं, तभी मैं आपका गुरू हूँ।

अगर आप मुझे नहीं भूल पाते हैं तभी मैं आपका गुरू हूँ। यदि आपके मन के कोने में कहीं भी एक संदेह है, तो यह एक ठोस प्रमाण है कि मैं आपका गुरू नहीं हूँ। आराम कीजिए। संघर्ष नहीं कीजिए। पीड़ित मत हो। अपने आपको प्रताड़ित न करें। बस एक सुंदर विदाई लीजिए और जारी रखिए, चले जाइये। मेरा प्रेम, आदर और मेरी शुभकामनाएँ आपके साथ है कि आप अपने गुरू तक पहुँच जाए, उस गुरू के पास जो आपके लिए हैं। खोज शुरू करें, आपको

सही गुरू मिलेंगे। मैंने खुद बहुत से शिष्यों को बहुत से गुरूओं के पास भेजा है। मैंने बहुत से लोगों को उस तरह से मार्गदर्शन किया है। यह दुकान की तरह नहीं है। यह ऐसा नहीं है, आप मेरे दुकान में आए हैं तो आप किसी और दुकान में नहीं जा सकते हैं। यह व्यापार नहीं है।

मैं सदा लोगों से कहता हूँ कि इसके बावजूद कि आप मेरे शिष्य हैं, तब भी किसी और गुरू से सीखना न छोड़ दीजिए। सभी फुलवारियों से फूल चुनिए और अपने लिए एक सुंदर गुलदस्ता बनाइये। अंत में, जीवन को बेहतर बनाना है।

सर्वप्रथम यही प्रश्न कि आप मेरे शिष्य हैं कि नहीं, आपके अंदर नहीं आएगा अगर मैं आपका गुरू हूँ। अगर आपके अंदर यह संदेह है, तो एक दम स्पष्ट रहें, मैं आपका गुरू नहीं हूँ। अपनी खोज जारी रखें।

दूसरी चीज इसके बावजूद भी यदि आपका संदेह पूरी तरह से खत्म हो गया है और सोचते हैं कि मैं आपका गुरू हूँ और आपको लगता है कि आप पूरी तरह से जुड़े हुए हैं, तब भी विभिन्न स्रोतों से विभिन्न गुरूओं से सीखना मत छोड़िये। सभी संभव स्रोतों से सीखिये।

●●●

जीवनमुक्ति के लिये ध्यान तकनीकें

स्थिर ध्यान

1. तीसरा नेत्र ध्यानः–

संपूर्ण दुनिया को स्वप्नवत देखो और अपने भीतर उच्चतम् अंतः प्रज्ञा के प्रति जागृत होओ।

समयः–समय सीमा आवश्यक नहीं।

इस ध्यान को सोने के पूर्व करना है।

अपने बिस्तर पर सीधे बैठ जाइये। अपनी आंखों को बंद करके तीसरे नेत्र पर ध्यान लगाये, जो कि आज्ञा चक्र है, सूक्ष्म ऊर्जा चक्र जो आपके दोनों भौहों के मध्य में स्थित है।

आपको आज्ञा चक्र पर ध्यान रखना है, और अपने श्वांसों के आवागमन को देखियें कैसे प्राणवायु आपके पूरे शरीर के भीतर बह रही है। कैसे आने वाले प्राण के द्वारा जादा ऊर्जा आपके अंदर प्रवेश करती है, और श्वांस को छोड़ने से कैसे पूरा शरीर विश्राम की अनुभूति करता है। उसको महसूस करें।

एकाग्र न होयें तनाव न लें, विश्रामपूर्ण तरीके से पूर्णतया सजग रहें। सिर्फ आज्ञा चक्र और आती जाती श्वांस के प्रति विश्रामपूर्ण सजगता में रहें। सिर्फ जागृत आवस्था में रहें, और पूर्ण आरामदायक अवस्था में आज्ञाचक्र में ध्यान को रखते हुए आती व जाती श्वांस को देखें।

अब लेट जायें और जब नींद आने लग तब भी तीसरे नेत्र के प्रति सजग रहें। अब आप सोने के लिये जा रहें है, ऐसा निश्चित करें कि अब मैं सोने के लिये जा रहा हूँ और आपको यह सजगता भी रखनी है कि कब आपकी चेतना सुप्त हो रही है। कब आप पूर्ण अंधकार में प्रवेश कर जाते हैं, फिर और गहरी निंद्रा में।

निंद्रा में जाने से यदि पहले आप तीसरे नेत्र के प्रति सजग हैं, इतना ही पर्याप्त है, क्योंकि आपके प्राण जागृत अवस्था में वहीं भ्रमण कर रहे हैं। जैसे ही आप निंद्रा में प्रवेश करते हैं प्राण तीसरे नेत्र से नीचे की ओर गति करना प्रारंभ कर देते हैं।

आगे आपको पूरे दिन जब भी यह याद आये सोचिए कि यह पूरा संसार वास्तविक नहीं है, आप सिर्फ स्वप्न देख रहें है, और आप जो भी देख रहें है, वह एक स्वप्न है। सजगतापूर्वक याद

रखिये कि आप जो कुछ भी कर रहें है, जैसे कि खाना, सोना, चलना, पानी पीना, गाड़ी चलना और कार्यालय में बैठना, मात्र एक स्वप्न है।

तुरन्त, आप स्वयं से कहेंगें कि मैं कैसे यह सोचूं कि पूरा संसार एक स्वप्न है। यह संसार का तथ्य एक वास्तविकता है। कृपया बहुत स्पष्ट रहें कि तथ्य और सत्य में अन्तर है। सम्पूर्ण संसार स्पप्न हैं, आपके लिये तथ्य नहीं हो सकता क्योंकि जिस पैमाने से आप इस तथ्य को माप रहे हैं वह सटीक नहीं है।

जब आप इस तकनीक का अभ्यास करेंगे कुछ ही दिनों में आपको इन शब्दों के पीछे क्या सत्य छिपा है, आप उसको समझ जायेगें। यह आपको सत्य की ओर ले जायेगा। यह आपके विश्लेषक मस्तिष्क के लिये तथ्य नही है, लेकिन यह तथ्य है, और गहरे स्तर पर सत्य है।

इसलिये पूरे दिन भर जब भी याद आये स्वयं से कहें कि यह संसार स्वप्न है। जो भी मैं प्रत्यक्ष जान रहा हूँ वह सपना है। और धीरे–धीरे आप देखेंगे कि यह पूरा प्रक्षेपण बस विलुप्त हो जायेगा। तब आप वह परदा देखें कि जिस पर यह सपना चल रहा था। अगले ग्यारह दिन इसका अभ्यास करें।

जो कुछ भी आपके सामने घटित हो रहा है, जो कुछ भी आपको अनुभव हो रहा है। यह सब बदलता हुआ सपना है। केवल इसे याद रखें। बस इतना ही।

एक महत्वपूर्ण बात जो आपको जाननी है कि कोई विचार जो आप लगातार पूरे ग्यारह दिन तक याद करते रहेंगे वह आपके स्वप्नावस्था में प्रवेश कर जायेगा। जब भी आप स्वप्न देख रहे होयेंगे आपको पता रहेगा कि आप स्वप्न में है और अगर आप यह जान गये कि आप स्वप्न देख रहे हैं। यह बात सपने में याद रख पायें कि आप सपना देख रहे हैं, आप जागृत हो जाएंगे।

ग्यारह दिनों के लिये लगातार यदि आप स्वयं से कहें कि आप डॉक्टर है, परन्तु वास्तव में आपका पेशा वकील का है, अपने सपने में आप स्वयं को डॉक्टर देखेंगे। यदि आप अपनी पहचान बदलना चाहते हैं, तो मात्र ग्यारह दिन पर्याप्त हैं, आप उस नई पहचान को व्यक्त करना प्रारंभ कर देंगे।

यदि यह विचार आपके अस्तित्व को, स्वप्नावस्था को भेद जाता है, आप अपने सम्पूर्ण अस्तित्व में अत्याधिक उपचारक प्रभाव का अनुभव करेंगे। मात्र एक यही अनुभव पर्याप्त है। आप अपनी रोजमर्रा के जीवन में बहुत अधिक संतुलित हो जाओगे। केवल इतना ही नहीं, अचानक आप देखेंगे कि जो भी आप सत्य समझते है, उसके लिये आप मैं उर्जा है। ऐसी परिस्थितियों जो आप सोचते थे कि आप उन्हें नहीं बदल सकते, बदलनी शुरू हो जायेंगी। इस परदे को जिस पर कि आप पूरा सपना प्रक्षेपित कर, देखते हैं, को मैं चेतना या प्राण कहता हूँ। जब आप यह परदा, जिस पर आप पूरा सपना प्रक्षेपित कर रहे हैं, देखना प्रारंभ कर देते है, आप उसी परदे को सपना देखते हुये भी सजगता से देख सकते हैं।

अगला प्रश्न जो मन पूछ सकता है, यदि मैं सपना ही देख रहा हूँ तब में लगातार कुछ क्यों करता रहूं? यद्यपि यह सपना है आप फिर भी कार्य कर सकते हैं। इसमें कोई गलती नहीं है। आप

इसलिये नहीं करना चाहते हो कि आप स्वयं को गंभीरता से लेते हो। यदि आप यह याद रखें कि आप सपना देख रहे हैं, तब आपका करना या न करना किसी भी प्रकार से किसी चीज को नहीं बदलता है। तब आप विश्राम में होंगे और जीवन घटित होगा। आप जीवन के प्रवाह के साथ होंगे।

अचानक आपकी प्रज्ञा जागृत होगी। आप इस सत्य के प्रति जागरूक होंगे कि सब कुछ आपका प्रक्षेपण है। तब आप वही व्यक्ति नहीं रह जायेंगे क्योंकि आपने सत्य को जान लिया है।

2. सबको अपने में ही समाहित करें–

अपनी चेतना को विस्तृत करें–

समयः– 21 मिनट

पहला चरण– *2 मिनट*

सीधे बैठिये! अब अपने शरीर की सीमा के पूर्णतः महसूस करें, स्पष्ट उस कमरे को देखें जिसमें आप बैठे हुये हैं।

दूसरी चरण– *5मिनट*

अब आंखों को बंद करके कमरे को अपने भीतर अपने एक भाग की तरह महसूस करें। आपका अंत आकाश आपके शरीर की सीमा के पार विस्तृत होकर कमरे को शामिल कर लिया है।

तीसरा चरण – *2मिनट*

अपनी आंखें खोलियें बाहर जाइये और अपने आस–पास के इमारतों और वृक्षों को देखिये।

चतुर्थ चरण – *5मिनट*

अब आंखों को बंद करें और अपने आपको को सभी इमारतों और वृक्षों तक फैला हुआ महसूस करें।

पांचवां चरण– *2मिनट*

अपनी आंखों को खोले और खुले हुये आसमान को देखें।

छटवीं चरण –*5 मिनट*

अब आंखों को बंद करें और संपूर्ण आसमान को अपने अंदर महसूस करें।

यह एक बहुत ही शक्तिशाली ध्यान विधि है सभी कुछ और सब को शामिल करने की, आपके एक हिस्से की तरह। यह आपके दैनिक जीवन का हिस्सा बन सकता है।

उदाहरण के लिये कार्य के समय उपयोग में आने वाले उपकरणों को भी अपना ही हिस्सा समझ कर अपनी सजगता का दायरा विस्तृत करिये। अपने काम करने, उसमें काम आने वाले उपकरण में अपने शरीर के दायरे को पूर्ण जागरूकता के साथ उसमें विस्तारित करें। कहें कि आप कम्प्यूटर में काम कर रहें है, आप कुर्सी में बैठे है, कम्प्यूटर टेबल पर हैं। कम्प्यूटर, कुर्सी, मेज और कार्यालय के स्थान को अपने ही हिस्से के रूप में शामिल करें। आंखें बंद कर इन सबको अपने हिस्से के रूप में महसूस करें।

अपने चारों ओर काम करने वाले सहयोगियों, कार्यकर्ताओं और लोगों के समूह को भी अपने में महसूस करिये, आप अपनी स्वयं की चेतना को पूरे समूह की चेतना में फैलता महसूस करिये। अगर आपका पूरा समूह इस ध्यान विधि को करता है, तब व्यक्तिगत अहंकार बड़े ही सुदंर ढंग से आपका पिघल जायेगा।

3. अपने स्रोत को जानिये:

अपने अंदर उठने वाले विचारों के स्रोत को खोजने का प्रयास करिये, और परम स्रोत जो कि अस्तित्व है के प्रतिजागरूक हो जाइये।

समयः– यहां पर लागू नहीं होता है।

जब आप केवल बैठते हैं, कुछ विचार आने लगते हैं, आप देखिये कहां से विचार उठ रहें है, और शरीर के कौन से अंग पर उस विचार द्वारा गति या अनुभूति हो रही है।

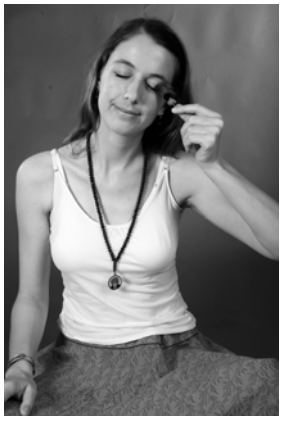
आप देखेंगे कि प्रत्येक विचार आपके शरीर के आंतरिक अंगों पर संवेदन उत्पन्न करते है। आप यह देखने का प्रयत्न करिये कि कौन सा विचार शरीर में क्या संवेदन उत्पन्न करने से संबंधित है। आप अपने आंतरिक अंगों पर होने वाले संवेदना पर ध्यान दीजिये, और अंग के वजह से मस्तिष्क से विचार उत्पन्न हो रहें है। ऐसा आपको प्रत्येक विचार के साथ करना है।

यदि आप इस तकनीक का प्रयोग करते हैं और आपको चौबिस घण्टे के भीतर क्लिक कर पाती है, तो यह तकनीक आपके लिये है, अन्यथा दूसरी तकनीक को अपनायें। यह तकनीक आपको प्रत्यक्ष जीवन मुक्ति का अनुभव दें सकती है।

4. पंख के जैसे अपनी पलकों का स्पर्श करिये

इस शक्तिशाली तकनीक के द्वारा *कुण्डलनीशक्ति* (संभावित शक्ति) जागृत होती है, जो कि आपके अंदर पहले से ही है। यह एक सुंदर तकनीक है, जिसके द्वारा शरीर की संवेदनाशीलता विकसित की जाती है।

समयसीमाः–30 मिनट





अपनी आंखे बंद करे और अपनी तर्जनी उगली से पलकों को कोमलता से छुए जैसे कि पंखों को छू रहे है। उगर आप चाहे तो असली पंख का भी उपयोग कर सकते है। आँख को छूने से पंख मुडना नही चाहिए अगर यह मुड जाता है तो मतलब कि आपने आखों पर अधिक दबाव दिया है। अधिक दबाव इस विधि में काम नही करता है। आपको केवल एक पंख स्पर्श देना है।

यह ऐसा है कि आप स्पर्श करते हुये भी स्पर्श नहीं कर रहे हैं। उसी तरह से अपनी अगुली से अपनी आंखों को दबाये नहीं। अपने हाथ को संतुलित करें। और अपनी तर्जनी उंगली से आंख के कपोलों को स्पर्श करें। हो सकता है कि शुरू में आपका हाथ हिल–डुल सकता है। हो सकता है बहुत तेज या बहुत हलके से स्पर्श करें। या तो आप आंख के कपोलों को छू ही नही पा रहे है।

जब आप अपनी आंख को पंख के जैसे

छूने में सफल हो जायेगे। तब आप देखें कि यह ऐसा है कि आपकी अंगुलियां पलकों पर है पर उन्हें दबा नहीं रही हैं। अपने हाथों को सही संतुलित रखते हुये, तर्जनी से पलकों का स्पर्श करें। आपके हाथ शुरू में कांप सकते हैं और आप बहुत भारी या हल्के से छू सकते हैं, या आप अपनी पलकों को बिल्कुल भी नहीं छू रहे हैं। आपकी उंगलियॉ और आंखों के मध्य एक मजबूत ऊर्जा संबंध स्थापित हो जाती है। धीरे–धीरे आप महसूस करेगें की आपकी ऊंगली और हाथ आपकी आंखों का हिस्सा हैं।

अब जब आप आंखें बंद करते है, तो आप महसूस करेंगे कि आपकी सीमा पलकों के भीतर खत्म होती है। लेकिन पंख स्पर्श के साथ आपकी आंखे विस्तृत महसूस करेंगी कि यदि आपने सही दबाव दिया है तो तब ही आपको यह अनुभव प्राप्त होगा आपकी आंखें वही संवेदनशीलता बाहर अनुभव करेंगी जो आप भीतर करते हैं।

जब एक बार आप इस तकनीक को गहनता से करना, प्रारम्भ कर देगें, तब आप देखेगें कि उर्जा आपके अंदर वृत्ताकार घूम रही है। बजाये आंखों के द्वारा बाहर निकलने के जैसा सामान्य रूप से आप महसूस करते है। जब आप नेत्र बंद कर लेते है, तो ब्राह्य दृश्य बंद हो जाते हैं और बाहर जाती हुई ऊर्जा भी रूक जाती है। किन्तु तब भी आपके अंदर कुछ दृश्य चलते रहेगें उस वजह से भी ऊर्जा लगातार नष्ट होती रहेगी। जब आप ब्राह्य और अंदर के दृश्य देखना बंद कर देगे तभी जीवन मुक्ति संभव होगी।

यह तकनीक आधा घंटा संतुलन के लिये लेती हैं। इस तरह लगभग एक माह तक रोज अभ्यास करने से आप पंख स्पर्श विधि में संतुलन प्राप्त कर लेगें।

सक्रिय ध्यानः–

1. आनन्द नृत्य–

अपने भीतर की आत्याधिक उर्जा के साथ पुनः जीवंतता प्राप्त करें। अपने भीतर गहरी शांति के साथ विश्राम करें।

समय सीमा :– 31मिनट



मुक्त नृत्य का अर्थ है बिना किसी निर्धारित चरणों या नियमों के नृत्य करना। शरीर जैसी गति करना चाहे वैसी, करने देना, खेलपूर्ण आनंदित होते हुये और नृत्य की शक्तिशाली उर्जा का हिस्सा बनते हुये। बिना पूर्व नियोजित तरीके से नृत्य करना, जैसा आप चाहे वैसा गति परिवर्तन को होने देना है। अपने आपको खेलते हुये आनन्द उठाते हुये, व नृत्य करते हुये, आश्चर्यजनक ऊर्जा का एक हिस्सा बनना है।

मुक्त नृत्य के दो आयाम हैं, नृत्य और विश्रामः

1. समय सीमा–21मिनट

अपनी आंखें बंद करें और नृत्य करना प्रारंभ करें। आप नृत्य के कदमों की चिंता न करें। आपका शरीर जैसी गति करना चाहे उसे करने दें। आप कैसे दिखते है, आपके कपड़े केसे दिखते है,

इस बात की चिंता न करें। आपकों कोई नहीं देख रहा है, और न ही आप कोई मंच कार्यक्रम कर रहे हैं।

जैसे आप इस तरह से लगातार नृत्य करते रहे अधिक से अधिक ऊर्जा आपके अंदर से निकलेगी, और आप नाचते ही जाओगे। जितना अधिक आप नृत्य करेगें उतना ही अधिक ऊर्जावान आप होगें। आप बिल्कुल भी थकावट का अनुभव नही करेंगें। आप नृत्य में और गहरे जाते जाइये, जितना तेज गति से आप नृत्य कर सकते हैं करिये, जितना उन्मुक्त आप नृत्य कर सकते हैं, और उतना करें, अपने आपको पूर्णतः भूल जाये और सिर्फ नृत्य बन जायें।

प्रथम चरण : *समयसीमा–10मिनट*

21मिनट के नृत्य के उपरांत आप जहां कहीं भी हैं, जैसी भी स्थिति में हैं, उसी जगह जमीन पर गिर जायें। बिल्कुल शांत और स्थिर।

क्योंकि आप एक गतिक क्रिया के बाद अचानक स्थिर हो जाते हैं, तो आप शून्यता का क्षण महसूस करेंगें। आपके अंदर कोई विचार नहीं होगा, किन्तु गहरी शांति का अनुभव होगा।

कुछ क्षणों बाद पुनः विचार आना शुरू हो जायेगें। आप शांतिपूर्वक विचारों को देखते रहें उनसे लड़े नहीं, उनमें खो न जाएं, सिर्फ जागरूक रहें। आप अपने भीतर को शांति के प्रति जागरूक होंगे, ऐसी महान शांति जो विचारों के लौटने पर भी बनी रहती है। दिन भर इस शांति और मौन को लिये रहें। अपनी निद्रां में भी मौन को ले जाए। आप नये अहसास और ताजेपन से उठेंगे। जो पुनः विचार के आने पर भी कायम रहेगी। आप पूरे दिन शांति और चुप्पी को अपने अंदर पायेगें, और इस चुप्पी को अपनी नींद में भी पायेगें, और दूसरे दिन भी स्वयं को तरोताजा पायेगें।

द्वितीय चरण : **एक ही जगह पर घूमना**

आपके अंदर के अचलित भाग को खोजिये और संपूर्ण प्रकृति से एकाकार कर लीजिये।

समयसीमा–21मिनट



अपने आपको प्राकृतिक रूप से केन्द्रित करने की बहुत ही सुदंर ध्यान क्रियाविधि।

ध्यान करने के तीन घण्टे पूर्व कुछ न खाये न पियें।

इस ध्यान के दो आयाम हैं, एक ही जगह पर घूमना तथा आराम।

घुमाव

सामान्यतः घड़ी के कांटों की दिशा के विपरीत घूमना होता है। दायी भुजा ऊंची हथेली उपर, और बायीं भुजा नीचे, हथेली नीचे की ओर एक स्थान पर घूमना। आप घड़ी की दिशा में या विपरीत दिशा में भी कर सकते हैं। अपने दाहिने हाथ को ऊपर उठाइये, और हथेली को ऊपर की ओर रखें और बांये हाथ को नीचे की ओर रखें,

और हथेली नीचे की ओर रहें।

अगर आप घड़ी की विपरीत दिशा में घूमने में असमर्थ होते हैं, तो घड़ी की दिशा में भी घूम सकते हैं।

पहले धीरे–धीरे घूमना शुरू करें अपने पूरे शरीर को मुलायम और प्रतिरोध रहित बना लें। जब आप एक स्थान पर घूमना प्रारम्भ करेगें तो सामने से गुजरती हुई चित्र धुधंले दिखना महसूस होगें और आप ऐसा ही होने दीजिये अपने आपके किसी भी चीज पर केन्द्रित होने का प्रयास न करने दें। नहीं तो आप चक्कर या उल्टी जैसा लगेगा।

धीरे–धीरे गति को बढ़ायें क्रिया और गति वृत्त की परिधि में होंगी। आप एक वृत्त की परिधि में ही गति और क्रिया को महसूस करेगें। किन्तु केन्द्र में आप स्थिरता को महसूस करेगें। आप अपने को घूमने का साक्षी देखेंगे।

आराम–

जब आप एक बहुत ही तेज गति से घूम रहे होंगे तब आप स्थिर नहीं रह पायेगें, और आपका शरीर अपने आप ही जमीन पर गिर जायेगा। आप स्वयं गिरने की तैयारी न करें।

गिरने के बाद जितनी जल्दी हो सके आप पेट के बल लेट जायें जिससे कि आपकी नाभि पृथ्वी के संपर्क में रहें, यह पूरी पृथ्वी ही आपका शरीर हो गया है ऐसा महसूस करें। अपनी आंखें बंद रखे व उसी अवस्था में रहें (निष्क्रिय) व शांत लगभग 15 मिनट।

इस ध्यान विधि के उपरांत कुछ घंटों तक मौन और ध्यानस्थ रहें।

श्वांस से संबंधित तकनीकें –

आती व जाती इन श्वांसों लगातार देखना एक बहुत ही शक्तिशाली व प्रभावशाली ध्यान क्रियाविधि है इस विधि द्वारा बहुत लोगों की जीवन मुक्ति मिली है, अन्य किसी विधि की अपेक्षा।, अपने श्वांसों को देखना सजगता में आत्याधिक वृद्धि करता है। जैसे सजगता बढ़ती है, भीतरी जागरण घटित होता है और आनंद प्रवाहित होता है।

1. आने वाली और बाहर जाने वाली सांसों को और उनके बीच के अंतराल के प्रति सजगता।

समय सीमाः 35मिनट

पूर्णतः विश्रामपूर्ण स्थिति में रीढ़ सीधी रखकर बैठे, अपने शरीर को तनावरहित रहने दें।

चरण 1. समय सीमाः 5मिनट

अपनी सांसों को देखना शुरू करें सांसों के साक्षी रहें। सांसों की लम्बाई को घटाये या बढ़ाये नही सहज श्वांसों का आना जाना देखते रहें या उनके साक्षी बने रहें।

चरण 2. समय सीमाः 5मिनट

अब सिर्फ अन्दर जाती हुई सांसों को देखें बाहर जाने वाली सांस पर ध्यान न दे अन्दर जाने वाली सांस को महसूस करें।

चरण 3. समय सीमाः 5मिनट

अब बाहर जाने वाली सांसों को देखे अन्दर आने वाली सांसों पर ध्यान न दे बाहर जाने वाली सांस पर पूरी सजगता रखे।

चरण 4. समय सीमाः 5मिनट

अब सभी चीजों को छोड़ दें सांसों के बीच के अन्तराल को देखें। श्वांस कब लौटती है इस पर सजगता रखें। आती हुई श्वांस और जाती हुई श्वांस के अन्तराल के प्रति सजग होईये।

चरण 5. समय सीमाः 5मिनट

अब आती हुई श्वांस, जाती हुई श्वांस और उनके बीच का अन्तराल तीनों प्रति सजग होईये। महसूस करिये कि आपका सम्पूर्ण शरीर पुनः नया और जीवित है आप एक मौन में हैं जो जीवित और उर्जावान है। आप उच्च उर्जा के साथ स्पंदित हैं।

चरण 6. समय सीमा : 5मिनट

अब अन्दर आने वाली सांस और बाहर जाने वाली सांस के अन्तराल के साक्षी हो। अन्तराल के प्रति सजग हों, आप महसूस करेगें कि आप सांस नही ले रहे हैं। आप इस अनुभव के भी साक्षी हों।

चरण 7. समय सीमाः 5मिनट

अपनी आखें बन्द करे और आराम से रहे और कोई ध्यान नही सिर्फ विश्राम में रहे किसी भी चीज को सक्रियता से न सोचें अपना मन को शान्त होने दें उच्च ऊर्जा क्षेत्र से धीरे धीरे बाहर आये ओर विश्राम में रहे पांच मिनट बाद अपनी आखें बहुत धीरे से खोले।

2. विपश्यना

विपश्यना का अर्थ है चरणबद्ध तरीके से सत्य को जानना। यहां तीन तरीके बताये गये हैं जिनसे आप विपश्यना कर सकते हैं।

समय सीमाः किसी भी समय कही भी

जब आप चलते हैं अपने हाथों को गति देते हैं जब आप मुस्कुराते है तो इन सबको पूर्ण सजगता से करें। अच्छी तरह से जाने कि यह आप हैं जो वह कर्म कर रहे हैं। एके भी क्षण या गति असजग स्थिति नहीं गुजरनी चाहिये। आप की जानकारी के बगैर शरीर के अन्दर एक भी क्रिया नही होनी चाहिए। अपने शरीर के साथ–साथ हदृय और मन को देखें अपने हदृय से उठने वाली भावनाओं के प्रति सजग रहे, अपने मन में आने जाने वाले विचारों पर सजगता रखें। कोई राय न रखें, कोई आकंलन न करें। साक्षी भाव से रहे।

अपनी सांसों को देखें

समयसीमाः किसी भी समय कहीं पर भी

श्वांस लेते और छोड़ते हुये अपने पेट को उठता व अंदर होता हुये देखें। नाभि जो आपकी जीवन उर्जा का स्त्रोत है वह पेट के ही क्षेत्र में ही है। इसलिये जब आप नाभि पर अवधान देते है तब आप अपने शरीर में उर्जा के प्रवाह के प्रति सजग होते हैं। आप जितनी अधिक सजगता अपने पेट पर रखेगें आप अपने हदय और मस्तिष्क को उतना ही शांत होता महसूस करेगें।

अपनी श्वांस को देखिये जहां पर वह नासापुटों द्वारा आपके शरीर में प्रवेश करती है–

समयसीमा– किसी भी समय कोई भी जगह

अपने नासापुटों पर ठंडी हवा के प्रति सजग हों, महसूस करें कि किस आसानी से श्वांस नासापुटों के भीतर और बाहर जाती है।

विपासना का अभ्यास बैठकर और चलते हुये दोनो प्रकार से किया जा सकता है।



बैठकर–

समय सीमा– 60 मिनट

एक आरामदायक स्थित पर बैठ जाये आपकी रीढ़ और सिर एक सीध मे रहे। अपनी आंखें बंद रखें और सामान्य रूप से श्वांस लें व अपने शरीर की स्थिति को न बदलते हुये स्थिर बैठें।

श्वांस भीतर और बाहर छोड़ते हुये अपने पेट को उठते और नीचे होते हुये देखें अपनी श्वांस पर एकाग्र न होकर बस चुपचाप उसे देखते रहें। यदि आप अन्य विचार, भाव या शरीरिक संवेदना पाते हैं उन्हें होने दें। क्षण भर के लिये उनके साक्षी होकर पुनःश्वांस को देखें। यह महत्वपूर्ण देखने की प्रक्रिया है न कि आप क्या देख रहें। सभी चीजों के साक्षी हों। इसे पैतालिस मिनट तक करें और फिर 15 मिनट के लिये विश्राम करें।



चलते हुये–

समय सीमा– 30मिनट

यहां पर आपको पूरी सजगता अपने पैरो पर रखनी है। जैसे ही वे जमीन को स्पर्श करते हैं। इस ध्यान विधि का प्रयोग आप एक वृत्त में या सीधी रेखा में पन्द्रह कदम आगे पीछे चलकर कर सकते हैं। इस विधि का प्रयोग एक कमरे से दूसरे कमरे में जाते हुये सरलता से या फिर अपने बगीचे में कर सकते हैं।

आपकी आंखे नीचे आपके पैर के पास केन्द्रित होनी चाहिये जैसे कि पहले प्रयोग में बैठे हुये आपने अपने पेट को देखा है। उसी तरह अब यहां अपने पैर के द्वारा जमीन पर होते सम्पर्क को देखना और उसके प्रति सजग होना है। अगर कोई विचार आता है, या कोई संवेदना होती है तो उसको होने दीजिये यह आपको बाधा पहुंचाने के लिये नहीं है। जब आप विचार और संवेदना को देख लें तो पुनः अपने पैरों की ओर ध्यान से देखने



लगे।

इस प्रक्रिया को 20मिनट तक करे और

10मिनट तक आराम करे।

शक्तिशाली तुरंत ध्यान विधियाँ –

1. अचानक रूक जाना–

यह एक बहुत ही शक्तिशाली विधि है जिसके द्वारा आपकी सजगता वर्तमान क्षण में तुरंत आ जाती है।

समयावधि– किसी भी समय किसी भी जगह–

अचानक रूकना, इस विधि का प्रयोग आत्मज्ञानी सद्गुरू जार्ज गुरजिएफ द्वारा बहुत किया गया था।

जैसे ही आप में कुछ आवेग हो रूके! आपकी चालाकी भी एक आवेग है, यह आपके जीवित रहने का एक आवेग है, आप सोचते है कि आप तभी बच सकते है जब आप चालक हो और लगभग सुरक्षा में रहे अब चालाकी छोड़िये और निर्दोष और विश्वास पात्र बनिये।

दूसरे चरण में जब भी कोई आवेग जैसे कि भूख, प्यास, क्रोध, छींक या कोई अन्य उत्पन्न हों, जैसे ही घटने को हों या जैसे ही आप करने को हो, बस रूक जायें करने के क्षेत्र से अपने होने की और गति कर जाऐं।

2. दर्पण में स्वयं को देखना :–

लगातार अपने आपको ऊर्जायुक्त एवं जीवन्त बनायें

समयाविधि–10मिनट – पूरी लंबाई के दर्पण के सामने खड़े होकर स्वयं को देखें, बाहर से स्वयं को अच्छी तरह देखें आप देखने वाले हैं और दर्पण में प्रतिबिंब आपके अवधान का विषय है। आप स्वयं की उर्जा को प्रतिबिंब की ओर बहता करेंगे। आप देख रहे हैं और आपका प्रतिबिंब देखा जा रहा है।

कल्पना करे कि दोनों भूमिकाओं की अदला–बदली हो गई है। कल्पना करे कि प्रतिबिम्ब आपको देख रहा है, यह पहले तो डरावना लगेगा। आप अपने प्रतिबिम्ब के बारे में ऐसा सोचने के आदी नहीं है। आपको भी देखने वाला कोई है।

यदि यह अनुभव आपको अजीव और डरावना लगता हैं, तो भी इसे जारी रखें। कुछ ही क्षणों में आप एक बड़ा परिवर्तन अनुभव करेगें कि प्रतिबिम्ब से उर्जा आपकी ओर आ रही है व आपने परिपथ पूरा कर दिया है उर्जा परिपथ पूरा होने पर उर्जा व्यर्थ न होकर आप पर ही लौट रही है। आप अपनी स्वयं की उर्जा का संरक्षण अपने लिये कर रहे हैं।

कुछ दिनों तक इस तकनीक का अभ्यास करें आप निश्चित बदलाव का अनुभव करेगें। आप देखेंगे कि आप अधिक ऊर्जावान अधिक केन्द्रित और दूसरों और स्वयं के साथ अधिक शांत रहेगें।

आप दिन भर इसका अभ्यास कर सकते हैं, केवल दर्पण और प्रतिबंब पर ही नही बल्कि जिस किसी व्यक्ति या वस्तु पर अवधान केन्द्रित करके, जब आप अपनी ऊर्जा उस की ओर पहुंचा चुके हों तो कल्पना करें कि ऊर्जा आपकी ओर वापस लौट रही है। यदि वह कोई निर्जीव वस्तु है तो भी फर्क नहीं, आप महसूस करेगें कि ऊर्जा वापस आपकी और वह रही है, आपको पुनः युवा और सजीव करती हुई। यौवन लौटाती हुई, आप इसे अपने कम्प्यूटर पर सारे दिन कार्य करते हुये भी कर सकते हैं।

3. अंगों को शिथिल करना–

यह तत्काल विश्राम पाने की तीव्रतम विधि है।

समयाविधि– कम से कम 2मिनट अथवा जितना आप कर सकते है।

यदि कोई निजी स्थान उपलब्ध हो तो इस तकनीक का अभ्यास लेटकर करें, अन्यथा अपने को जितना संभव हो उतना विश्राम में ले आयें।

आंखें बंद करें–
एक गहरी सांस भीतर भरें। आप अपनी सांस रोकने जा रहें है। इसलिये जितनी गहरी सांस



स अपने
ो कर कर
करके अपने शरीर के अंगों को जकड़ना
ना प्रारंभ करें।

े से प्रारंभ करे, पंजों को जितना तनाव
को ढीला न करें। पैरों से ऊपर की ओर
नों से होते हुये घुटने और फिर नितम्ब
दें। जैसे ही आप उपर अंगों को तनाव
देते जाते हैं, नीचे के अंगों को ढीला न करें।

अब कमर से होते हुये पेट तक जायें। पेट की मांसपेशियों को जितनी मजबूती के साथ संभंव तनाव दें। अपने आप ही मांसपेशियां तन जायेंगी।

ऊपर की ओर छाती और पीठ तक आये। पीठ के साथ रीढ़ की हड्डी के खण्ड को भी तनाव दें हाथों को ताने–ऊंगलियों से लेकर भुजा के उपरी भाग तक। कंधें, गरदन और गले की मांसपेशियों को ताने। विशेष रूप से कोशिश करे कि गरदन की मांसपेशियों पर खिंचाव बना रहे।

चेहरे तक जायें– आपके चेहरे पर इतनी मांसपेशियां है कि इसकी जानकारी आपको भी नहीं है, मुख, नथुना, आंखें, भौंहें, माथा, और गाल की मांसपेशियां को ताने। पलकों को दबाकर बंद करे। दांतों को मरोड़े। चेहरे को एक सख्त गेंद की तरह कस दें। याद रखे इस अवधि के दौरान अपने बाकी शरीर को शिथिल नहीं करना है।



तनाव की इस अवस्था में आप जितना देर तक रह सकते हैं रहें। जब अपनी सांस को और नहीं रोक पायेगें तो एकाएक जोर से उसे निकाल दें। साथ ही साथ हाथ, पैर और चेहरे को पूरी तरह से विश्राम की स्थित में ले जायें इस शारीरिक और मानसिक विश्राम की स्थिति में एक मिनट तक रहें।

यह तकनीक शरीर और दिमाग दोनों को विश्राम देता है और दो मिनट में आपको ताजा कर देता है। यदि आपके पास समय हो तो इस प्रक्रिया को 3 बार दोहरायें।

4. प्रत्यक्ष ज्ञान के पार मनन करना– अमन के आनंद का अनुभव

समयाविधि– 10 मिनट

जिस क्षण में किसी वस्तु का ज्ञान होता है, जिस क्षण आप उसके बारे में सोचने में समर्थ होते हैं, यह अतीत बन जाता है।

उदाहरण के लिये शुरूआत में यदि आपको किसी ऐसी चीज के बारे में सोचने के लिये कहा जाय, जो आपके समझ से बाहर है, तो आप सौर मण्डल के बारें में सोच सकते हैं। परन्तु जिस क्षण आप पूरे सौर मण्डल के बारे में सोचते हैं, आपने उसे एक और विचार बना दिया होता है। इसलिये अब उसे छोड़ दें, अब उसके पार सोचने का प्रयत्न करें। आप, सौर मण्डल से परे आकाश गंगा के बारे में सोच सकते हैं, इस विचार को भी छोड़ें। आकाश गंगा के परे जाएं। जब आप अपने मन को परे जाने के लिये विस्तार देत हैं, आप वर्तमान क्षण में होते हैं।



समझिये, जिस क्षण किसी चीज को आप समझते हैं आपने इसे अतीत (अपनी जानकारी) बना दिया होता है।

आपका मन ही वहां सफल होता है इसलिये आगे और आगे सोचते जाए जो आप सोच सकते हैं, यदि आप यह सोच रहे हैं कि आप क्या नहीं सोच सकते है, इसे भी छोड़ दें। मन हर चीज को समझ कर अपने भंडार में रख देगा, ताकि वह इसे धीरे धीरे खा कर बैल की तरह जुगाली कर सकें। इसलिये जो चीजें आप समझ चुके हैं। उसे अपने मन में न लाये और उसे लगातार छोड़ते जाएं।

आपने अपने जीवन में अंतिम या परे जो कुछ भी सोचा है छोड़ दें। इससे और कुछ बड़ी चीज के लिये अपनी सोच का विस्तार करिये तब फिर तम्हारा मन स्वतः कुछ और समझेगा। लेकिन उस विचार को भी अपने मन द्वारा न पकड़े, छोड़ें। लगातार तुम्हारा मन कहेगा, यदि हर क्षण में छोड़ रहा हूँ तो मेरा क्या होगा? यह कहां खत्म होगा? और अपने आप को बड़ा बनाकर देखें। उस समय मन पुनः कुछ विचार एकत्रित करना शुरू कर देगा उसको रोकें। जब यह आप लगातार करते रहेगें तो तब आपका मन कहेगा की अगर हर क्षण छोड़ता जाउंगा तो मेरा क्या होगा?

इस समाप्ति की चिंता न करें तुम्हारा मन यह कह कर कुछ समझने का प्रयत्न करेगा। तुम्हारा मन परिणाम को सिद्ध करने के लिये कह रहा है, प्रयोग को प्रारंभ करने के पहले ही इसे यह अनुमति न दो। यहीं पर तुम धोखा खाते हो। लगातार प्रत्येक सीमा प्रत्येक विचार, को छोड़ते जाओ और परे जाकर विस्तृत हो जाओ।

उसके खत्म हो जाने के बारे में आप परेशान मत होइये, आपके मन इस प्रक्रिया के द्वारा कुछ एकत्र करने की कोशिश कर रहा है, बस आपका मन इस बात को जानना चाहता है कि इस

प्रक्रिया का परिणाम क्या होगा? जब कि अभी प्रक्रिया शुरू भी नही हुई है। आप ऐसा नही होने दें। आप अपने आप को इस धोखे में न आने दें। लगातार आप इन परिस्थितीयों को छोड़ते है। प्रत्येक विचार और अपने को विस्तारित करते रहें और आगे जाते रहें।

वास्तविक गुरू पर ध्यान करें, या वास्तविक ब्रम्हाड या वास्तविक भगवान पर आप सोच सकते है कि आपने भगवान के सार को समझ लिया है, लेकिन यह नहीं हो सकता, क्योंकि आपका मन कभी भी वास्तविक भगवान को नहीं समझ सकता। यदि आपका मन भगवान को समझ सकता है इसका अर्थ हुआ कि आपका मन भगवान से महान है। इसलिये आपने जो समझा है वह भगवान नहीं है वह केवल आपके भगवान का विचार है। इस विचार को छोड़े और फिर प्रयत्न करें इससे भी बड़ी चीज को समझें लगातार अंतिम सत्य को समझने का प्रयत्न करें। समझिए जब आप एक विशेष विचार अपने मन से फेंक देते है तब न केवल आप विचार फेंकते है बल्कि आप अपने मन से हड्डी की संरचना का एक भाग उठाते है, और उसे फेंकते हैं। हर एक समय जब आप कुछ विचार अपने मन से फेकतें है तब न केवल विचार छोड़े जाते है बल्कि हड्डी की एक संरचना का एक भाग भी फेंक कर हटा दिया जाता है। इस प्रकार फेंक कर हटाने और हटाने से अंततः वहां कोई भी हड्डी की संरचना नहीं बचेगी। अचानक आप देखेंगे कि आपका सारा मन फेंक दिया जा चुका है। और आप अमन के आनंद का अनुभव करेगें।

ध्वनि – (अपने भीतर सभी ध्वनियों के केन्द्र को पाइयें और सब ध्वनियों के पार होइये)

1. ध्वनि के तूफान का केन्द्र –

मौन बिन्दु – यह सुनने वाला ध्यान है, सुनने वाला यह ध्यान निष्क्रिय ध्यान है आपको सुनने के अलावा और कुछ नहीं करना है, परन्तु केवल सुनने से ही बहुत कुछ घट सकता है।

हम हमेशा ध्वनि के तूफान में जीते है ध्वनि लगातार हमारी और आ रही है, हमें कुचल रहीं है, हमें निगल रही है, परन्तु तूफान के मध्य एक खामोशी होती है, जिसे हमनें नहीं सुना है। यह ध्यान विधि हमें ध्वनि के तूफान के केन्द्र में उपस्थित मौन के प्रति सजग कराता है।

निर्देश

किसी स्थान पर बैठ जाये इतना शोरगुल युक्त स्थान हो उतना ही उपयुक्त है, ऐसे ही स्थान की तलाश करें जहां लगातार आवाज होती हो, या प्राकृतिक आवाज भी हो सकती है जैसे नदी का बहाव, जैसे झरना या समुद्र तट से लहरों का टकराना रेलवे स्टेशन या बाजार।

खामोशी से बैठें। हर दिशा से लहरों की भांति अपनी ओर आती हुई ध्वनियों को सुनें जब हर दिशा से ध्वनि आपकी ओर आने लगेगी तो अपने आपको ध्वनि के तूफान के केन्द्र में महसूस करें। आप केन्द्र में है ध्वनियां आपकी ओर बह रही है।

स्पष्ट महसूस करें कि केन्द्र में जहां आप हैं वहां पर कोई ध्वनि नहीं है, केन्द्र में पूर्ण खामोशी है। यदि केन्द्र बिन्दु में भी ध्वनि होती है तो आप बाहर की ध्वनियां को नहीं सुन सकते है। ध्वनियां आपके भीतर प्रवेश कर रही है, आपको भेद रही है,

पर वह केन्द्र में जाकर रूक जाती है।

आपके भीतर एक ऐसा बिन्दु है जहां सब ध्वनिया रूक जाती है, यह वह बिन्दु है जहां से सब ध्वनियां सुनाई देती है, उस केन्द्र का पता करने का प्रयत्न करें।

जब अचानक आप उस केन्द्र का पता लगा लेगें, आपकी सजगता बाहरी दुनियों के संसार से भीतर की ओर मुड़ जायेगी।

आप उस केन्द्र में होगें जहां पर खामोशी है एक बिन्दु जहां ध्वनि प्रवेश नहीं कर सकता। वह बिन्दु आपका केन्द्र है। एक बार खामोशी को सुन लेगें तो कभी भी ध्वनि से आपको बाधा नहीं होगी। ध्वनि आपको प्रभावित नहीं कर पायेगी।

हम हमेशा सोचते है कि ध्वनियां हम कानो से सुनते है परन्तु विधि से हम जान पाते हैं कि न हम कानों से सुनते है न ही मस्तिष्क से हम नाभि बिन्दु से सुनते है। ध्वनि सदैव नाभि बिन्दु से सुनी जाती है। यही ध्वनि का केन्द्र है।

गानों पर आप इस तकनीकी का प्रयोग नहीं कर सकते है क्योंकि उसके शब्दों का अर्थ होता है और आप अर्थ पर केन्द्रित हो जायेंगे। इसलिये सिर्फ शोर की आवश्यकता है।

मनो चित्रण –

1. प्रकाश का कमल स्तंभ –

अपने भीतर बुद्धिमत्ता, उर्जा और जीवन मुक्ति को जागृत होने दीजिये।

समय सीमा – 21 मिनट

अपने मेरूदण्ड को मानसिक रूप से महसूस करें। ताकि आप इसका ध्यान विधि में सही तरीके से मनोचित्रण कर सकें।

रीढ़ के मध्य में एक पतले धागे की तरह उर्जा के प्रवाह और उसी को हम सुषुम्ना नाड़ी कहते हैं। इसका अवलोकन करें ताकि सुषुम्ना नाड़ी का मनोचित्रण करने में आसानी हो। यह रीढ़ के आधार से लेकर शीर्ष तक जाती है। और हमारे शरीर के सात जीवंत उर्जा केन्द्रों से गुजरती है जिसे चक्र कहते है। इड़ा नाड़ी एक दूसरे पतले धागे की तरह सुषुम्ना नाड़ी के बायीं ओर आरंभ और अंत होती है और पिंगला नाड़ी एक तीसरे पतले धागे की तरह सुषुम्ना नाड़ी के दायी ओर आरंभ और अंत होती है। इड़ा और पिंगला नाड़ी सुषुम्ना को घेरे प्रत्येक उर्जा केन्द्रों में काटती हुयी ये तीनों, भौंओं के मध्य में मिलती है।

जब कभी भी आपकी उर्जा बुद्धि द्वारा अवशोषित होती है तो इड़ा नाड़ी सक्रिय होती है और तब आपके शरीर की सूक्ष्म ऊर्जा ऊपर की ओर प्रवाहित होती है, और जब ऊर्जा काम केन्द्र से ग्रसित होती है तब पिंगला नाड़ी सक्रिय होती है। और उर्जा अधोगामी होती है। जब जीवनमुक्ति का आप में सक्रिय होती है तब मध्य नाड़ी सुषुम्ना नाड़ी सक्रिय होती है, और विवेक जागृत होता है।

आपके सभी ज्ञान से संबंधित विचार उर्जा को ऊपर की ओर ले जाते है सुखों की चाह वाले, और आराम वाले विचार उर्जा को नीचे की ओर ले जाते है, अब आप अपनी उर्जा की सुषुम्ना में प्रवेश करवा दीजिये जिससे जीवन मुक्ति या विवेक जागृत होगा।

सीधे बैठिये और अपनी आंखे बंद कर लें।

अपनी रीढ़ को सीधा रखें मनोचित्रण करें कि आपकी रीढ़ कमल के धागे के समान है एक पतला धागा जो रीढ़ के आधार से सिर के शीर्ष सहस्त्रसार क्षेत्र तक है मनोचित्रण करें प्रकाश का पतला धागा रीढ़ के मध्य में रीढ़ के आधार से शीर्ष तक जा रहा है। अपना अवधान इस प्रकाश के धागे पर रखें बस उर्जा को मूलाधार से सहस्त्रसार तक सुषुम्ना नाड़ी द्वारा प्रवाहित होता देखें अपनी पूरी सजगता सुषुम्ना नाड़ी पर केन्द्रित करें।

इस विधि को 21 मिनट तक लगातार 10 दिनों के लिये करें 10 दिनों के बाद आप अपने अंदर एक उर्जा, विवेक और जीवन मुक्ति को जागृत होता महसूस करेगें।

2. आकाशीय सम्पर्क

अपनी चेतनता को विस्तृत कर भावनाओं पर विजय पाइयें।

समयावधि : 21 मिनट

मनोचित्रण करें कि आप प्रकाश का विशाल शरीर हैं। ऐसा भी मनोचित्रण करें कि आपके सभी भावनात्मक संबंध जो कि आप से लगाव रखते है, और जो आपसे लगाव नहीं रखते है वो सभी आपके प्रकाश शरीर के हिस्से है यदि कोई व्यक्ति किसी दूसरे देश में रहता है तब आप अपने प्रकाश शरीर को इतना विस्तृत कर लीजिये कि वह देश और व्यक्ति आपके शरीर के प्रकाश के अंदर समा जायें।

आपके सभी प्रेम युक्त व घृणायुक्त संबंध आपके अपने आकाशीय शरीर के भीतर आने दीजिये।

दूसरी बात, अपने आकाशीय शरीर के मनोचित्रण के साथ अपने केन्द्र की सजगता को भी जोड़ दें। इस मनोचित्रण को दस दिनों तक करते रहें।

●●●

नित्य आध्यात्मिक उपचार-आप भी उपचार कर सकते हैं

नित्य आध्यात्मिक उपचारः

नित्य आध्यात्मिक उपचार एक वरदान है जो मुझे मेरे परमज्ञान के साथ मिला, जो मैं आप तक पहुँचाता हूँ। यह कोई ध्यान कार्यक्रम नहीं है। यह एक दीक्षा है जो कोई गुरू आपको देता है। दीक्षा आपको सृष्टि की ऊर्जा की लय पर लाती है और आपको उपचार की ऊर्जा देती है।

उपचार क्या है?

परमज्ञानी गुरू महात्मा बुद्ध ने उपचार शब्द के लिए एक अति सुंदर व्याख्या या परिभाषा दी थी। उन्होंने कहा था उपचार दूसरे के प्रति उनके स्वास्थ्य केा पुनः स्थापित करने की हमारी करूणा हमारे देखभाल करने का तरीका है।

उपचार और कुछ नहीं बल्कि एक व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को पुनः स्थापित करना है।

स्वास्थ्यः

अच्छा स्वास्थ्य केवल बीमारी का न होना नहीं है। यह आराम की उपस्थिति, एक स्वस्थ होने के बोध है। हम वो मनुष्य हैं जो बीमार पड़ते हैं और फिर ठीक हो जाते हैं। हम आनंद के प्रारूप हैं। हमारा (सृजन) हर समय चेतना स्तर पर आनंदपूर्वक अनुभव के साथ जीने के लिए हुआ है। यही उचित स्वास्थ्य का अर्थ है।

उपचार का विज्ञान और चक्र :

पतंजलि एक परमज्ञानी गुरू और योग के पिता के अनुसार सात मुख्य चक्रें हैं या हमारे शरीर के सूक्ष्म ऊर्जा केन्द्र हैं।

ये सात ऊर्जा केंद्र हमारे शारीरिक, मानसिक और चेतना स्तर के क्रियाकलापों को प्रभावित करते हैं। वो हमारे अंदर अभौतिक स्तर पर रहते हैं और हमारे भौतिक शरीर के सात मुख्य ग्रंथियों से जुड़े होते हैं। वे प्रबल रूप से अपने अनुरूप शारीरिक ग्रंथियों को प्रभावित करते हैं। जब कभी हमारे चक्र प्रभावित होते हैं तो हमारे शरीर में बीमारियां होती हैं। अगर हमारा शरीर और मस्तिष्क एक दूसरे के साथ आराम की स्थिति में है, तभी हम स्वस्थ होने के आराम का अनुभव करते हैं। अगर हमारा शरीर

जब आप एक उपचार का रूप में सेवा देते हैं तो वास्तव में आप अपने व्यक्तित्व के सबसे गहरे स्तर के संपर्क में होते हैं।

और मन एक दूसरे के साथ आराम की स्थिति में नहीं है, हमें आराम–हीनता का अनुभव होता है। हमारे अंदर आराम या आरामहीनता की स्थिति को ये चक्र में दर्शाते हैं।

शरीर के ऊपर मन :

यह शरीर हार्डवेयर की तरह है और मस्तिष्क सॉफ्रटवेयर की तरह। हम हार्डवेयर को ठीक करने की कोशिश करते हैं कि जब कि सॉफ्रटवेयर जो उस रोग का कारण है वह खराब हो जाता है। इसीलिए यह सतत् हार्डवेयर (शरीर) को गलत निर्देश देता है। कृपया इसे समझिए यह हमारी मानसिक (संरचना) है जो मूल कारण है रोगों का और हमारे शरीर–मन संरचना में असंतुलन का।

नित्य आध्यात्मिक उपचार क्या है?

नित्य आध्यात्मिक उपचार ब्रह्मांडीय ऊर्जा के द्वारा उपचार करना है। ब्रह्मांडीय ऊर्जा उन सभी ऊर्जाओं जैसे कि विद्युतीय ऊर्जा आदि से भिन्न है। विद्युतीय ऊर्जा के पास अपनी मेधा नहीं होती है। अगर आप किसी प्रकाश के बल्व को एक विद्युत सॉकेट में डालते हैं तो विद्युत प्रवाहित होगी और बल्ब जलेगा। अगर आप अपनी ऊंगली को उस सॉकेट में डालते हैं तो वही विद्युत प्रवाहित होगी किंतु आपको विद्युत आघात लगेगा! उस विद्युत में वह मेधा नहीं है कि वह प्रवाहित होने के साथ क्या करें। किंतु ब्रह्मांडीय ऊर्जा एक शुद्ध मेधा है। यद्यपि वह ब्रह्मांडीय ऊर्जा का अकसर ही विद्युतीय करंट के साथ तुलना किया जाता है, किंतु यह सर्वथा भिन्न है उससे। यह कभी कुछ गलत नहीं कर सकती क्योंकि इसके पास अपनी स्वतंत्र मेधा होती है।

कौन ऊर्जा (ग्रहण) प्राप्त कर सकता है? वही व्यक्ति जो खुले मन और ह्रदय का है:

कौन ऊर्जा ग्रहण कर सकता है? कोई भी जो जरूरत में है वह ऊर्जा ग्रहण कर सकता है। यह किसी रूप में प्रतिबंधित नहीं है। किंतु कुछ सलाह है जो किसी व्यक्ति को एक ऊर्जा ग्रहण करने में मदद करती है। खुले मन, ह्रदय, का व्यक्ति उस व्यक्ति से ज्यादा आसानी से ऊर्जा ग्रहण करता है और ज्यादा तेजी से जो अपने तर्को के द्वारा उस ऊर्जा पर प्रश्न उठाते हैं।

इन परिकल्पनाओं को समझने की कोशिश करें और इसमें पूरी निष्ठा के साथ प्रवेश करें। बस वह साहस और खुलापन रखें प्रयोग करने का। प्रयोग से पहले ही उसके अनुभव का साक्ष्य न मांगे। अपने विचारों, मेधा, भावनाओं और आत्मा को एक करें और उसे उस परिकल्पना की ओर जोड़ें।

नित्य आध्यात्मिक उपचारकर्त्ता की दीक्षा:

नित्य आध्यात्मिक उपचार की दीक्षा सीधे परमज्ञान से जुड़ी हुअी है। दूसरे का उपचार करना बस एक अन्य प्रभाव है या उस प्रक्रिया का बस एक द्वितीयक उत्पाद। उसका मुख्य प्रभाव है कि जब आप एक उपचार का रूप में सेवा देते हैं तो वास्तव में आप अपने व्यक्तित्व के सबसे गहरे स्तर के संपर्क में होते हैं।

नित्य आध्यात्मिक उपचारक की दीक्षा में, गुरू आनंद गंध चक्र ऊर्जा के द्वार को खोलता है।

आनंद गंध चक्रः

आनंद गंध चक्र हमारे अंदर एक ऊर्जा केंद्र है जहां हमारे सातों चक्र, हमारे सातों ऊर्जा शरीर, और हमारे पाँच कोशाएँ सभी खत्म हो जाती हैं। यह हमारी सारी ऊर्जाओं का स्रोत हैं, और सार्वभौमिक ब्रह्मांडीय ऊर्जा के साथ सीधे संबंध है। आनंद गंध भौतिक शरीर में नहीं होता है। इसका एक पराभौतिक महत्व है।

जब कोई व्यक्ति परमज्ञान चेतना सहित किसी उपचारक को दीक्षित करता है, वह आनंद गंध चक्र के द्वार को खोलता है, जिससे कि वहां हर पल दैविक ऊर्जा की प्राप्ति होती है। जब आप आनंद गंध में होते हैं, आप परमज्ञानी हैं क्योंकि आप ब्रह्मांडीय ऊर्जा के साथ एक हैं।

गुरू आनंद गंध में रहते हैं। जब हम आनंद गंध में होते हैं तो उसी ऊर्जा स्रोत के साथ संबंध स्थापित होता है। इसीलिए उपचारीय ऊर्जा नया जीवन, नयी ऊर्जा दे पाता है और हमारे रोगों का उपचार करता है।

आनंद गंध ध्यान के कुछ फायदेः

जब आप नित्य आनंद गंध ध्यान करते हैं, सतत्, तो कोई भी बाह्य संसार का आपको भीतर से हिला नहीं सकता है। इसके बावजूद कि आपने चारो ओर सब कुछ असफल हो रहा है, तो भी आप स्थिर और मजबूत रहेंगे। आप जल्द ही उस अवस्था में पहुँच जाऐंगे जहां यह ध्यान आपकी स्वभाविक व्यक्तिगत अवस्था हो जाएगा। आप आनंद गंध की अवस्था में सदा रहेंगे।

नित्य आध्यात्मिक उपचारक की दीक्षा में, गुरू आनंद गंध चक्र ऊर्जा के द्वार को खोलता है।

यह ध्यान आपको देता हैः

सत्ः सभी चीजों में स्पष्टता

आपमें स्पष्टता होगी क्योंकि आप चीजों को वस्तुनिष्ठ रूप में देख पाऐंगे बिना लोभ और भय से संचालित हुये।

चितः चेतना

आप जो कुछ भी करेंगे उसमें उत्साह रहेगा। आपका रोम रोम, कोशिका कोशिका ऊर्जा और उत्साह प्रकट करेगी। आप बस बिना थकान अनुभव किये एक के बाद दूसरा निर्णय लेंगे और सबसे महत्वपूर्ण, उसी उत्साह और मेध के साथ।

आनंदः अकारण ही आनंद

आप आनंदित रहेंगे, बाह्य संसार में चाहे जो हो।

आनंद गंध में सदा रहने से, आप सदा न सिर्फ अच्छे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में होंगे बल्कि आपमें बाह्य संसार में जो हो रहा है उसको संभालने की स्पष्टता होगी।

नित्य आध्यात्मिक उपचार (टू इन वन) (एक में दो) विधि है। उपचारक के रूप में, आप आनंद का अनुभव करेंगे और व्यक्ति जो उपचार पा रहा है वह ठीक हो जाएगा। इसीलिए यह परम विधि है।

नित्य आध्यात्मिक उपचार के स्वास्थ लाभः

1. विभिन्न शारीरिक व्याधियों जैसे कैंसर, पुराना दमा, डाइबिटिज (मधुमेह), हर्निया, उच्च रक्तचाप, रीढ़ की हड्डी की समस्या, एलर्जी, माइग्रेन व्हीजिंग, चर्मरोग, अनिद्रा आदि से मुक्ति।

उपचारक के रूप में, आप आनंद का अनुभव करेंगे और व्यक्ति जो उपचार पा रहा है वह ठीक हो जाएगा

2. मनोरोग की समस्या जैसे–चिंता, अवसाद, डर आदि से मुक्ति।

3. दैहिक आघात जैसे जलना, दर्द, मोड़ आदि में शीघ्र उपचार।

4. स्त्री रोग विषयों, बांझपन आदि का निदान।

सेवाएँः

नित्य आध्यात्मिक उपचार एक सेवा है जो निःशुल्क संपूर्ण संसार में हजारों उपचार केंद्रों पर दी जा रही है, इसके साथ निःशुल्क उपचार कैम्पों का नियमित आयोजन किया जाता है।

यह विलक्षण ब्रह्मांडीय उपचार एक ध्यान है उपचारक के लिए और उपचार है जो ऊर्जा प्राप्त करते हैं, इस सुरक्षा के साथ कि इसका कोई कुप्रभाव नहीं है।

Appendix:

नित्यानंद और ध्यान और उपचार पर शोधः

परमहंस नित्यानंद cutting edge शोध प्रयोगों के विषय रहे हैं जिसमें यह समझने का प्रयास किया गया था कि उनके मस्तिष्क में क्या हुआ था जब वे ध्यान करते थे। उसका उद्देश्य था यह समझना, मापना, और रहस्यों को उजागर करना जो परमज्ञानी चेतना के साथ उस रहस्यमय प्रक्रिया में होती है। अनुभवी चिकित्सक, मनोविश्लेषक, और जिन थोर्पे रिहैबिलीटेशन केन्द्र (सेंटर), न्यूरोसॉकोलोजी डिपार्टमेंट (विभाग) के शोधकर्त्ता, और ओकलाहोमा Pet centre , USA ने इस शोध को किया।

Pet Scan अध्ययनः

पोजीट्रॉन एमीशन (विकिरण) टोमोग्राफी (PET) शारीरिक संरचनात्मक रूप से क्रियाशील मस्तिष्क के चित्र का किसी नियत समय में संपूर्ण प्रारूप रूप परिचित्रित करती है। नित्यानंद के PET परिचित्र (Scan) से दिखाया कि उनके मस्तिष्क का अग्र (Frontal lobes) खास रूप से उभरा हुआ था, ध्यान के प्रारंभिक अवस्था में। क्रिया कलापों का स्तर किसी भी समरूप अवस्था औसत मानवीय मस्तिष्क से कई गुणा ज्यादा था। अग्र lobes मेधा के कार्य, सतर्कता ध्यान, बुद्धि और निर्णय से जुड़े होते हैं।

उन्होंने नित्यानंद के मस्तिष्क का अध्ययन तब किया जब वह सबसे गहन ध्यान अवस्था में थे। दो और खास चीज पता चला। पहला मस्तिष्क का प्रभावी प्रभाव लगभग 90 प्रतिशत बंद था। दूसरा, उनके medial अग्र प्रमाण निचला क्षेत्र बहुत ही महत्वपूर्ण रूप से जग गया था। यह (क्षेत्र) प्रभाग खासकर के रहस्यमय तीसरे 'नेत्र' से जुड़ा होता है।

QEEG अध्ययनः

क्वानटेटिव इलेक्ट्रो इनसेफे लोग्राफी या QEEG मस्तिष्क में विद्युतीय पैटर्न को मापता है, पैटर्न जिन्हें सामान्यतः मस्तिष्क तरंगें कहा जाता है। यह पैटर्न सामान्यतः मस्तिष्कीय तरंगों की विभिन्न बैंडड्थि है, प्रत्येक की आवृति अलग है, और प्रत्येक मस्तिष्क के अलग अलग अवस्थाओं से जुड़ा है। जैसे कि बीटा मस्तिष्कीय तरंग छोटे और तेज है और मस्तिष्क की जागृत, सतर्क अवस्था से जुड़ा है। अल्फा मस्तिष्कीय तरंग धीमा है और बड़ा है और वह स्वास्थ्य बोध से जुड़ा हुआ है। थीटा तरंगे चेतना की वह अवस्था है जो नींद के करीब हैं, एक ऐसी स्थिति जहाँ निर्विचार शांत अवस्था है। वह अवस्था जहां शांति का बोध, क्रियाशील विचार नहीं होते हैं।

नित्यानंद के QEEG से हम देख सकते हैं कि उनकी अपनी मस्तिष्कीय तरंगों पर पूर्ण नियंत्रण है। जब वे गहरा ध्यान में होते हैं, तो उनका मस्तिष्क आराम से एक अवस्था से दूसरे अवस्था में चला जाता है, जैसे कि कोई योग्य पियानोवादक अपनी लय के साथ हो।

नित्य आध्यात्मिक उपचार

जब वे दूसरे व्यक्ति को उपचार दे रहे थे तो नित्यानंद के मस्तिष्कीय तरंगों के प्रारूप, हृदय गति के (HRV) के दर प्रारूपों, और (SCL) चर्म व्यवहार स्तर पर शोध किया गया। अध्ययनों ने शक्ति स्पेक्ट्रम में परिवर्तन दर्शाया जिसने नित्यानंद के हृदय की ऊर्जा से मेल खाता हुआ हल्का उभार दिखाया, यह इंगित करता है कि विषय (व्यक्ति) के हृदय की लय उपचार सत्र के दौरान नित्यानंद की हृदय लय के समान थी।

●●●

जीवन-मुक्त के स्पर्श का अनुभव

आनन्द दर्शन -

आनन्द दर्शन वह समय है जिस समय आप गुरू द्वारा की गई प्रवाहित ऊर्जा के सम्पर्क में रहते हैं। आप उनके पास जाते है और वह आपके आज्ञा चक्र को स्पर्श करते है। इस प्रकार उर्जा और आत्मज्ञान के अनुभव को आप में संचारित करते है।

दर्शन का अर्थ ''कुछ ईश्वरीय देखना''। आनंद दर्शन का अर्थ आनंदित होकर देखना। जब अस्तित्व की ऊर्जा, किसी रूप में प्रस्फुटित होती है जो अपनी आंखों से देखी जा सकती है, चेतना द्वारा जिसका आभास पाया जा सकता है एवं जब यह आपमें परिवर्तन लाता हैं, इसको ही आनंद दर्शन जड़ते हैं। आप जिस स्वरूप की देख रहे हैं वह आत्मज्ञानी गुरु का स्वरूप हैं जो समय समय पर धरती पर आते रहते हैं। वैज्ञानिकों ने जो अपनी बुद्धि को चरम सीमा तक पहुँच चुके थे अगला पड़ाव असीमित सत्ता की ऊर्जा को ही पाया, जो उन सबके परे है।

कुछ लोग पूछते हैं कि अस्तित्व की ऊर्जा जैसा कुछ है? हाँ ऐसा हैं। किन्तु हमारे बुद्धि के परे है जब हम बुद्धि के उच्चतम शिखर तक पहुँचते है तब हम महसूस करेगें कि कुछ तो है जो हमारी बुद्धि से परे है। (कुछ वैज्ञानिकों ने जो वहां तक पहुंच पाये है उन्होंने पाया कि जब वह बुद्धि से परे जाते है तो अस्तित्व की ऊर्जा उसके आगे ले जाती है) अगर हम संवेदनशील रहेगें तो इस ऊर्जा की मौजूदगी को महसूस कर लेगें।

हमेशा ऐसे लोगों का समूह है जो कि इस ब्रम्हाण्ड को और कुछ नहीं मानते बल्कि यह ईश्वर की अस्तित्व की ऊर्जा का एक खेल है। परन्तु एक दूसरा समूह है जो कि ऐसा कहता है कि ब्रम्हाण्ड एक घटना है और इसके पीछे कोई ऊर्जा और विवेक नहीं है। दूसरा समूह आसानी से इस धारणा के कारण भारी मात्रा में हथियार बनाकर पूरे दुनिया में तबाही फैला सकता है।

अगर आप प्रथम समूह को मानते है तो आप एक सूक्ष्म स्तर में प्रवेश करेगें और इस संसार में जो कुछ भी है उसके प्रति आदर का भाव महसूस करेगें। एक गहन भक्ति आपके भीतर उदित होगी। आप प्रत्येक पत्थर, वृक्ष और पौधे के प्रति एक गहरा प्रेमभाव अपने अंदर महसूस करेगें और आप अपने आपको जीवन के उतार चढ़ाव के जीवन पथ पर आनंदपूर्वक चलाते जायेगें।

यह सब तभी आप महसूस कर पायेंगे जब कि आप स्पष्टता से देख पायेंगे और उसके लिये विवेक आपकी मदद करेगा और आपका जीवन प्रकृति के साथ बहुत ही खूबसूरती की मिठास के साथ व्यतीत होगा।

यह सम्पूर्ण अस्तित्व एक जीवंत सत्ता है, जो आपके हर शब्द भावना एवं प्रार्थना का प्रत्युत्तर देता है हर क्षण यह आपके चेतना के प्रतिदायित्वपूर्ण भाव से पेश आता है, जिस तरह से आप सुन सकें, देख सकें और समझ सकें। यह समय समय पर आत्मज्ञानी गुरु का रुप लेकर होता है। विश्व के हजारों जिज्ञासुओं की प्रार्थना, आत्याधिक खिंचाव पैदा करती है जिससे आत्मज्ञानी गुरु को धरती पृष्ठ पर आना पड़ता है, जिस प्रकार से कम दबाव का क्षेत्र या निर्वात के कारण तूफान का आ जाता है।

यह पूरा ब्रम्हाण्ड स्वयं को प्रत्येक शब्द, चाहत व प्रार्थना के द्वारा प्रतिसंवेदित करता है। हर क्षण यह आपकी चेतना को, आप कैसे देखते है, कैसे सुनते है, कैसे समझते है, इसको बताने के लिये समय समय पर प्रबुद्ध गुरू का रूप लेता हैं। विश्व में करोड़ों लोगों की खोज और प्रार्थना एक खिंचाव उत्पन्न करती है जिससे प्रबुद्ध गुरू को धरती पर आना पड़ता है।

जिस प्रकार से कम दबाव का क्षेत्र या निर्वात के कारण तूफान आ जाता है।

एक गुरू का दर्शन का मतलब इस अस्तित्व रूपी समुद्र में कोई बहुत बड़ी तरंग उठ रही है। यह तरंग अपने स्रोत से जुड़ी हुई है। लेकिन आश्चर्यजनक ऊर्जा उसके साथ होती है। नदियां भी समुद्र से जुड़ी रहती है लेकिन उनमें समुद्र की तरंग की जितनी गतिज ऊर्जा नहीं होती, वह शांत होती है, जब कि यह आनंद दर्शन एक गतिज तरंग है जो अस्तित्व रूपी समुद्र में आनंदपूर्वक उठती है जिससे आपके अंदर एक मंथन की प्रक्रिया प्रारंभ होती है। जिससे कि आपके अंदर रूपान्तरण आता है।

अब आप ऐसा चित्रण करें कि उस तरंग में कुछ बालू के कण भी है, क्या उनको अशुद्धता कहेगें? नहीं! यह पूर्ण रूप से शुद्ध है, क्योंकि यह उस गतिज ऊर्जा के अंदर है। इसी प्रकार जब आप दर्शन के लिये जाते है तब आपका अंतर व बाह्य एकदम साफ हो जाता है, जो कि दर्शन के समय अस्तित्व ऊर्जा के स्रोत के साथ रहते है। जिस प्रकार से सूर्य के उदय होने से कमल का फूल खिल उठता है, उसी तरह से गुरू की उपस्थिति में आपकी चेतना खिलने लगती है।

आपको सिर्फ सहायक रहना है दरअसल आप सहायक नहीं रहते है तो भी ऊर्जा आपके अंदर प्रवेश कर जायेगी। यह ऐसे होता है कि जैसे कोई सीप समुद्र की लहरों के लिये सहायक रहता है या सहायक नहीं रहता, लहरें उन दोनों ही अवस्था में इसे ले जाती हैं, यदि आप सहायक है या नहीं है तब भी ऊर्जा आपको घेर ही लेगी और वह आपको वही देगी जो आपको जरूरी है इस प्रकार से जो सीपी तरंग के साथ सहायक भाव से रहेगा वह तरंग के साथ खेलते हुये नृत्य करते हुये आनंद के साथ अपने को शुद्ध करते हुये अंत में उसमें खो जाती है वही अगर सीपी यह कहती है कि मैं इतनी आसानी से विश्वास नहीं कर सकता हूँ और कुछ धारणायें बना लेता है और अपने आप को बचाने के लिये सुरक्षित करने के प्रयास में तकलीफ सहती है, लेकिन फिर भी अस्तित्व की वह ऊर्जा रूपी धारा उसको अपनी ओर प्रेम के साथ खींचती रहती है जिससे कि वह भी आनंददायक हो जाये।

इसी प्रकार से जो व्यक्ति अपने आपको आनंदपूर्वक लहर के साथ स्वयं को समर्पित कर देता है उसका जीवन आनंद दर्शन हो जाता है। केवल उन विशेष क्षण में ही नहीं, जब कभी भी आप स्वयं को गुरू के चेतना के साथ जोड़ेगें और आनंद दर्शन को महसूस करेगें। आपको गुरू के नजदीक रहने की आवश्यकता भी नहीं है। अगर आप लगातार उस चेतना में विश्राम करते है तो आपका पूरा जीवन ही एक आनंददर्शन हो जायेगा और जो लोग प्रतिरोध करते है वे जीवन के उन आनंददायक क्षणों का उस ऊर्जा के साथ मिलकर उत्सव नहीं मना पाते। लेकिन अन्ततोगत्वा उनको भी यह सब कुछ मिलना ही है।

दर्शन के दौरान गुरू के द्वारा असाधारण रूप से ऊर्जा बहती है उस बहने वाली ऊर्जा को हम कैसे ग्रहण कर पाते है। अपने आपको एक छोटे से बच्चे के समान बनाकर आइये। एक गहरा समर्पण, पूरी कृतज्ञता के साथ अपने ह्रदय को पूरी तरह से पिघलाकर बस इतना ही पर्याप्त है। समाज ने प्रार्थना की शक्ति को नष्ट कर दिया है। प्रार्थना में वह ताकत है कि जैसा आप अपने को चाहते है आप पूर्णतया आपने आपको रूपान्तरित कर सकते है।

प्रार्थना क्या है**?** जब आप कुछ प्राप्त करना चाहते है आपकी इच्छा के साथ, आपकी प्रेरणा व एकाग्रता भी रहती है। उसको ही आपका संकल्प कहते है। कुछ समय में आप महसूस करेगें कि आपकी वह इच्छा पूरी करने के लिये, आपको किसी ऊँची ऊर्जा की मदद चाहिये। जब यह समझ आ जाती है, तब आपका संकल्प प्रार्थना बन जाती है। और आप ऊर्जा से प्रार्थना प्रारंभ कर देते है। मैं उसको पूरा कर सकता हूँ क्योंकि यह मेरा संकल्प है। मुझे इस ऊर्जा का एक आशीर्वाद चाहिये। जो कि मुझसे परे है प्रार्थना जन्म लेती है। इस प्रकार गहन प्रार्थना की मनःस्थिति में आइये।

जब आप अपनी भावनाओं को प्रबुद्ध गुरू के सामने रखेगें तो यह उस तरह से होगा जैसे कि प्रोजेक्टर में कोई फिल्म की स्लाइड लगायी गयी है। जैसा भी उस स्लाइड में होगा वह प्रोजेक्टर वैसा ही उसे पर्दे पर दिखला देगा। इसी तरह से आपकी इच्छाएं जिन्हें पूरा होने की आवश्यकता है आपके अपने और दूसरों के शुभ के लिये वे पूर्ण हो जायेंगी। या तो इच्छा का बीज अंकुरित होगा या जल जायेगा। दोनों ही तरह से आप परितृप्ति का अनुभव करेंगे। जिन इच्छाओं की आपको आवश्यकता नहीं होगी, वे या तो नष्ट हो जायेगी, या आपके दिमाग से ही हट जायेगी।

आप ऐसी बहुत सी इच्छाओं के साथ रहते है जिनको पूरा करना आवश्यक नहीं है। गुरू की ऊर्जा अपने विवेक से इसे संभालती है।

एक छोटी कथा :

एक बार एक थके हुये राहगीर ने पेड़ के नीचे विश्राम करने का निर्णय लिया। यह एक इच्छा परिपूर्ण करने वाला पेड़ था। जब वह आराम कर रहा था तब उसे एक विचार आया कि कितना अच्छा होता कि थोड़ा अच्छा सा खाना भी मिल जाता, दूसरे ही क्षण स्वादिष्ट भोजन आ गया। वह ह्रदय से बहुत खुश हुआ और भोजन भी कर लिया।

अपना मन पसंद भोजन से संतुष्ट होने के बाद उसको विचार आया कि कितना अच्छा होता कि एक आरामदायक बिस्तर मिल गया होता। बिना समय गवायें उसके सामने राजा के आकार का पूर्ण आरामदायक बिस्तर आ गया। वह आश्चर्यचकित हुआ और वह उस पर लेट गया। जैसे ही उसके सिर ने तकिये को छुआ उसको पुनः विचार आया कि कोई उसको सोते समय पंखा कर दें। तभी अचानक एक लड़की आई जो पंखा लिये थे वह पंखा करने लगी। अचानक उसके मन में विचार आया कि मैं इस जंगल के बीच में हूँ, कहीं से कोई शेर न आ जाये। जैसे ही यह विचार उसके अंदर आया तभी शेर उसके सामने आ गया और उसको दबोच कर खा गया।

इसी प्रकार अपनी इच्छाओं को पूर्ण करने से पहले आप में इच्छाओं के लिये स्पष्टता होनी चाहिये। जब आप गरु के सामने अपनी इच्छा बोलते है तब आप इच्छा, स्वतः स्पष्टता पा लेगी। इसलिये मैं कल्पतरू कार्यक्रम में मैं आपको इच्छा को बोलने के लिये कहता हूँ। जब आप बोलेगें तब मैं समझ जाऊँगा कि आपकी कौन सी इच्छा पूरी करने लायक है और कौन सी नहीं। यह व्यक्त उर्जा की बुद्धिमत्ता है।

यह कल्पतरूदर्शन आपके अंदर जिन बीजों को बोता है, वे हैं-

शक्ति - जिन चीजों को बदलने की आवश्यकता है उनको बदलने के लिये शक्ति।

बुद्धि - जिन चीजों को नहीं बदला जा सकता उनके स्वीकार करने की बुद्धिमत्ता।
युक्ति - यह समझ कि जो बदल सकता है, अस्तित्व स्वयं एक सदा परिवर्तित होने वाला स्वप्न है।
भक्ति - आप इन चारों को अपने जीवन में उतारेंगें तब आपकी मुक्ति या स्वतंत्रता का एहसास होगा।

आप अपनी ऊर्जा का उपयोग अपने आपको बदलने में उपयोग करना शुरू कर दीजिये। पहले साधारण चीजों को बदलिये, पहले केवल दो आदतों को ही बदलें पूरे दस के बारे में न सोचे जिसको बदला जा सकता है। पहले उसको बदलें फिर बाद में देखें कि किसको नहीं बदल पा रहे है। तब जो आप नहीं बदल पा रहे हैं, उसे स्वीकार करें जब आप अपनी ऊर्जा को व्यक्त करना शुरू कर देगें तो आपकी बुद्धि जिसे बदला नहीं जा सकता उसे ग्रहण करने की बुद्धि स्वयं प्रवाहित होगी।

बुद्धि उसे स्वीकार करने में है जिस चीज को नहीं बदला जा सकता है। लेकिन जब तक आप उन चीजों को बदलने के लिये ऊर्जा प्रकट नहीं करेगें, जिन्हें की बदला जा सकता हैं, तब तक जो चीजें बदली न जा सकती है, उन्हें स्वीकार करने की बुद्धिमत्ता आपके पास नहीं होगी। पहले जो बदला जा सकता है, उसे बदलने की कोशिश करें। तब आप देखेंगे कि आप में आत्याधिक क्षमता आ गयी है उसे स्वीकार करने की जिसे नहीं बदला जा सकता।

तीसरा बीज है स्पष्टता आप कितना ही चीजों को बदलें, कैसे और क्या बदलें तब भी सारा संसार स्वयं में एक बदलती हुई वास्तविकता है, एक बदलता हुआ स्वप्न बिना किसी कारण के। यह एक स्वप्न है बिना किसी कारण के लगातार बदलता रहता है। यह अकारण ही बिना कारण के है। आप समझें यह सब अकारण ही घटित होता है क्योंकि यह अकारण है आप इसको कारण रहित मंगलमय ऊर्जा है या तो अकारण मंगलमय ऊर्जा मानता है उसे संत या खोजी कह देते है जो इसको अराजक एक प्रयास या एक घटना मानता है उसको भौतिकवादी कह देते हैं।

इस पूरे अस्तित्व को आप या तो आश्चर्य के रूप में देखते है या फिर श्राप के रूप में अगर आप इसको अकारण मंगलमय समझते है तब यह एक आश्चर्य है और लगातार आश्चर्य है नहीं तो यह एक श्राप है।

दर्शन के समय आपकी आत्मा जीवन्त हो उठती है और अस्तित्व की ऊर्जा तरंगों के साथ उत्सव मनाती है उस समय जैसे मन गायब ही हो जाता है। दर्शन के समय का पूरा चित्र आपकी चेतना पर पूर्ण असर करता है।

मैं आपको केवल एक चीज कहना चाहूगां कि प्रकृति की यह ऊर्जा आपके लिये पिता के धन के समान है इसका आनंद उठाने से चूंकिये मत सिर्फ अस्तित्व को हाँ कहिये और एक बच्चे के समान बनकर इसमें प्रवेश करिये।

जिस प्रकार से आपको पैसा निकालने के लिये भले ही वह आपका अपना बैंक का खाता हो तब भी चेक पर हस्ताक्षर करने पड़ते है उसी तरह से अस्तित्व की ऊर्जा को प्राप्त करने के लिये आपको खुले रहने की आवश्यकता है, बस इतना ही।

ध्यान रखिये केवल सीपी ही बारिश की बूंदों को अपने अंदर धारण करती है और उसको मोती बना देती है जब आप गुरू के सामने खुलते है तो उनका एक शब्द ही पर्याप्त है जिस प्रकार वर्षा का जल सीपी के अंदर प्रवेश करता है तो मोती बनता है, गुरू की उपस्थिति में जो कुछ भी घट रहा हो होने दें कोई तनाव न लें, कोई परेशानी अनुभव न करें, न ही कोई प्रतिक्रिया करें और न ही कुछ पाने की आशा करें जो कुछ हो रहा है होने दें, जिस प्रकार से तैराक, ऊर्जा की धाराओं पर नृत्य करते है उसी तरह से आनंद में बहें।

आनंदपूर्ण सहभागिता

उपचार अनुभवः

उपचारः 1. मुझे हेपेटाइटिस–बी हो गया था और मैं सिरोसिस से पीड़ित था, एक पुरानी यकृत की बीमारी जिसे सामान्यतः अपरिवर्तनीय माना जाता है। सभी अस्पतालों ने आशा छोड़ दी थी। मैं छः वर्ष से तरल पदार्थों पर जीवित था और जानता था कि मृत्यु मेरे नजदीक है।

अपने मित्रों के सलाह पर, मैं नित्यानंद स्वामी जी के पास पहुंचा जो उस समय तमिलनाडु के इरोड में थे जो उनके पास पहुंचता था उसका उपचार करते थे। उन्होंने मुझे थोड़ा सा दैविक विभूति दिया और कहा कि इसे हर उस चीज में मिला दीजिए जो मैं तीन दिनों तक खाता, पीता हूँ। मैंने उनके निर्देश का पालन किया और फिर तीसरे दिन अपने आप मैंने अनुभव किया मेरा पेट ठीक हो गया। छः वर्षों के लम्बे समय के बाद! अचानक, उनके निर्देशानुसार, मैंने छः वर्ष में पहली बार पूरा मसालेदार खाना खाया। तब से मैं एक स्वस्थ और आनंदपूर्ण जीवन जी रहा हूँ, और सदा दिव्य दैविक गुरू की सेवा करने को तत्पर हूँ।

श्री नित्य सदानंद, नित्यानंद पंथ के वरीय स्वामी (nithyaayya@yahoo.co.in)

2. मुझे बताया गया कि मुझे पॉलीसिस्टक (PCOS) ओवेरियन सिण्ड्रॉम हो गया है, जिससे कई हार्मोन समस्याएं हो गयीं। यह अल्ट्रासाउण्ड से पता चला जिसमें दिखाया कि मेरा ओवरीज बड़े बड़े शिस्टों से ढक गया है। मैंने नित्यानंद जी का एक ध्यान कार्यक्रम में भाग लिया जिस दौरान उन्होंने कहा कि मैं ठीक हो जाऊंगा, बिना अपनी बीमारी के बतायें।

एक महीने बाद, मैंने अनुभव किया मेरा वजन तीस पाउण्ड कम हो गया है, जिससे मैं लम्बे समय से संघर्ष कर रहा था, मेरा वजन लगभग दो सौ पाउण्ड हो गया था और खाने और व्यायाम से भी वह कम नहीं हो रहा था। तभी मैंने अनुभव किया कि कैसे भावनात्मक रूप से मेरा वजन जुड़ा हुआ था। मैंने अनुभव किया कैसे कोई आदत एक परिपूर्णता की पुकार होती है जिसे हम बाह्य रूप से पूरा करने का प्रयास करते हैं किंतु कभी नहीं कर सकते। लगभग एक वर्ष बाद, जब मैं अल्ट्रासाउंड

के चेकअप के लिए गया, तो डॉक्टर लोग आश्चर्यचकित थे यह पाकर कि वह सिस्ट पूरी तरह से जा चुका था।

– गोशनी नांबीयर, ध्यान शिक्षक, ओकलाहा यू0एस0ए0. (Goshininembier@gmail.com)

3. जब मेरे चाचा और चाची हमसे मिलने सिंगापुर आए, तो उन्होंने तीओमन द्वीप, मलेशिया का एक छोटा सा दौरा किया। जब वे घर लौटे तो दोनों बुरी स्थिति में थे। स्पष्टतः उन्हें समुद्र का बुरा अनुभव हुआ था, जिसने उन्हें स्नोरकिलिंग के दौरान लगभग डुबा दिया था। उन्होंने ढेर सारा समुद्र का पानी भी पी लिया था। वे लोग लौटने के बाद भी पूरे संदर्भ की स्थिति में थे। मेरे चाचा थरथराने के दौरों से ग्रस्त और उच्च ज्वर से पीड़ित थे।

मैंने उन्हें बस लेट जाने को कहा और आराम करने को कहा और उन्हे नित्य आध्यात्मिक उपचार देने लगा। लगभग दस मिनट के बाद वे गहरी नींद में चले गए। अगली सुबह जब वह उठे वह पूरी तरह से सामान्य थे जैसे कि कुछ हुआ ही नहीं था।

– श्री नित्यानंद अर्पणा, नित्य आध्यात्मिक उपचारक, मलेशिया (nithya.arpnananda@gmail.com)

4. मेरे एक अमेरिका के मित्र मुझे कह रही थीं कि वह पुराने अवसाद से गुजर रही थीं और बार बार अवसाद के दौरे से गुजर रही थीं। उसे आश्चर्य हुआ कि 'नित्य आध्यात्मिक उपचार' मानसिक समस्याओं पर भी काम करता था। मैंने उसे बताया कि कैसे उपचार ऊर्जा शुद्ध मेधा है और यह सभी स्तर पर कार्य करता है। फिर मैंने उसका 15 मिनट तक उपचार किया। वो मुझे अगले दिन बुलाई यह कहते हुए कि उसने एक गहरी शांति और आराम का अनुभव किया, उपचार के दौरान भी उसके बाद भी और यह कि वह चार वर्षो के बाद उस रात असाधारण रूप से अच्छी नींद में सोई, जब उसके जीवन की एक महत्वपूर्ण घटना उसकी सारी चिंताओं का स्रोत बन गया था। .

–परमेश्वरी, नित्य आध्यात्मिक उपचारक, मिशीगन यू0एस0ए0 (Prameshwari magi@gmail.com)

5. मैं एक कार्यरत गाइनकोलोजिस्ट हूँ। मेरे बहुत से मरीजों को परमहंस नित्यानंद के स्पर्श से असाधारण अनुभव हुये हैं। हाल में मेरे पास एक महिला का मामला है जिसे यक्ष्मा था। उसके गर्भाशय की रेखा काफी पतली हो गयी थी और उसका इंडोमेट्रियम बुरी तरह से उससे ग्रस्त था। हमने बहुत से ईलाज के तरीके अपनाये लेकिन कुछ भी काम नहीं किया। हम (सरोगेट) माता के बारे में सोचने लगे जब मैंने उसे परमहंस जी से उपचार लेने की सलाह दी। वो परमहंस जी के पास उपचार के लिए गई जिन्होनें उसे दैविक संतान का आशीर्वाद दिया। यह एक सचमुच का आश्चर्य था कि वह गर्भधारण कर सकी और उसे सामान्य प्रसव हुआ।

– डॉ0 निर्मला, गाइनकोलोजिस्ट, एडवांस्टड फर्टिलिटि सेंटर, बेंगलोर।

(nirmala@rediffmail.com)

ध्यान कार्यक्रम (सत्र) :

1. पाँच वर्ष– पूर्व मैं एक फॉर्चन 500 कंपनी में से एक सप्लाई चेन में उपाध्यक्ष था। मुझे 32 वर्ष की आयु में मधुमेह हो गया। मेरे मातृक और पैतृक

पक्षों में मधुमेह का लम्बा इतिहास रहा है। जब मैं परमहंस जी से एक अवसर पर मिला, मैंने उन्हें अपनी समस्याओं के बारे में बताया। लगभग साढ़े चार साल उसके बाद बीत चुके हैं और आज तक, मेरी चीनी का मात्रा सामान्य है बिना किसी खान पान के परहेज के और रोग के लक्षणों के बिना।

मैंने परमहंस जी के साथ विकसित ध्यान कार्यक्रम किया है। उसमें से एक विधि थी जो बातें जो हमें हमेशा आनंद में रहने से रोकती है उन्हें सदा शब्द रूप देना। हममें से हर कोई उन बातों को शब्द रूप देते थे जहां हमें लगता था कि हम रूक गये हैं जिस पल हम इसे शब्द रूप देते हैं, वह हर चीज जो हमें रोकता था स्वर्ण रसायन नष्ट हो जाती थी। मैं बस इतना कह सकता हूँ कि यहाँ कुछ गहन था जो अभौतिक सतह पर चलता था। ये ऐसा था जैसे परमहंस एक आग जलाते थे और जो कुछ हम शब्द रूप देते थे वह हमारे मंत्र में जल कर राख हो जाते थे, सदा के लिए। अब मुझे लगता है कि मेरे अंदर कोई भावनात्मक उतार चढ़ाव नहीं होता है और मैं जीवन के हर क्षण में अपनी परम क्षमता और आनंद से कार्य करता हूँ। मैं बस इतना कह सकता हूं कि उन्होनें हमारे ऊपर अपनी करूणा और प्रेम की वर्षा की है और हम एक नए रूप में आ गये हैं।

– श्री नित्य सचितानंद, अन्तर्राष्ट्रीय समन्वयक और नित्यानंद पंथ के वरीय स्वामी, लॉस एंजल्स, यू0एस0ए0

(nithya.sachitananda@gmail.com)

2. प्रयास रहित कार्य कुछ ऐसा था जो मैंने कभी नहीं सोचा था कि संभव है। मैंने परमहंसजी के ध्यान कार्यक्रम के द्वारा सीखा कि कैसे कार्य का आनंद उठाया जाए और स्वतः मैं प्रयास रहित होकर परिणाम देने लगा बहुत सृजनता के साथ और कार्य संतुष्टि के साथ भी। –अपूर्व सेठ, मार्केटिंग डायरेक्टर, सिंगापुर (Apurv.Sheth @diageo.com)

3. मेरे अंदर आश्चर्यजनक ऊर्जा स्तर के प्रवाह के साथ मेरा व्यापार कई गुणा बढ़ गया जब से मैंने नित्यानंद का स्पर्श मुझे पहली बार हुआ। व्यापारिक निर्णय लेने की मेरी मेधा को एक अलग आराम मिल गया। और मेरे संबंध घर और बाहर बहुत परिपक्व हो गए। मेरा बच्चा नित्यानंद गुरूकुल बैंगलोर आश्रम में है और मैं सचमुच देख रही हूँ कि वह एक विश्वासी, तेज और परिपूर्ण व्यक्ति के रूप में विकसित हो रहा है।

–चारणप्रिया, व्यापारी, पांडिचेरी,
(Sricharanpriya@yahoo.com)

●●●

शब्दावली

शब्दावली

अब्दुल्ला - हेरात का अबदुल्लार अंसारी, एक सूफी सद्गुरू

अभिषेक - मूर्ति की पूजा में किया जाने वाला उत्सव पूर्ण स्नान

अधोमुख शवासन - योग में एक कुत्ते की अधोमुखी मुद्रा

आदिशंकर - भारत के आठवीं सदी के एक संबृद्ध सद्गुरु जो मात्र 32 वर्ष जीवित रहे।

अद्वैत वेदान्त के महान् प्रणेता, जिनके आंदोलन उस काल में जिनके आंदोलन गिरती वैदिक परम्परा और हिन्दुत्व की महिमा को पुनः स्थापित किया प्रचलित है।

अगम्य - पृथ्वी ग्रह पर जन्म लेने के पश्चात जो भी कार्य कोई स्वतंत्र इच्छा से करता है। ये कर्म सच्ची इच्छा से उत्पन्न नहीं होते बल्कि समाज से ली गई, दूसरों को देखकर उत्पन्न इच्छाएं हैं।

अह्म बह्मास्मि - साहित्यक अर्थ 'मैं भगवान हूँ'। अहम् का अर्थ मैं हूँ, ब्रह्म का अर्थात् भगवान या उच्चतम होना।

अहंकार - शुद्ध अंतः आत्मा का बाह्य संसार से असत्य, तादात्म, अहम का एक पुकार जिससे आप बाह्य संसार में स्वयं को झूठ से तादात्म कर प्रक्षेपित करते हैं।

अजपा जप - स्वतः पवित्र मंत्र का उच्चारण।

आज्ञा चक्र - भौहों के मध्य स्थित छठा उर्जा चक्र संस्कृत में अर्थ है आज्ञा देना या संकल्प। यह चक्र किसी व्यक्ति के अहंकार से बाधित होता है।

अकबर - मुगल शासक

अल्बर्ट आइंसटीन - नोबल पुरस्कार विजेता महान् वैज्ञानिक

एलौपैथी - चिकित्सा की पाश्चात्य विधि

अमृतस्यपुत्र - शाश्वत पुत्रों

अनाहत चक्र - प्रेम से संबंधी हृदय क्षेत्र में उर्जा का सूक्ष्म चक्र

अनाहत ध्वनि - उत्पत्ति की ध्वनित 'ओम्' आदि (मौलिक)

अनलहक - मैं सत्य हूँ। सूफी सदगुरू मंसूर द्वारा कहा जाने वाला वाक्य इस कारण उसे मौत की सजा दी गई।

आनन्द - शाब्दिक अर्थ ''जिसे कम न किया जा सकें।''

आनंद अष्टांग - आनंद के आठ मार्ग, जो आठ अभ्यास हैं, जिनमें से प्रत्येक सजगता की ओर अग्रसर कराता है।

आनंद दर्शन - आनंद दर्शन या ऊर्जा दर्शन, सदगुरू द्वारा दिया जाने वाला आर्शीवाद है जिसमें वह अपनी उर्जा पाने वाले को देते हैं।

आनंद गंध चक्र - नाभि या मणिपूरक चक्र और हृदय या अनाहत चक्र के बीच स्थित। आनंद गंध वह बिन्दु है जहां सारे चक्र मिटकर एक होते हैं। नित्यानंद की उपचार दीक्षा, शिष्य के आनंद गंध को उर्जा देती है और शिष्य को नित्य आध्यात्मिक उपचार में दीक्षित करती है।

आनंद संकल्प - आनंद अष्टांग प्रक्रिया का दूसरा चरण आनंद स्वीकृति है।

आनंदमय कोष - पाँच कोषों में से आनंद कोष पाँचवी और अंतिम ऊर्जा की पर्त है। नित्यानंद आत्म स्फुरण प्रोग्राम का सारतत्व है पाँच कोषों की आध्यात्मिक यात्रा।

अणिमा - आठ यौगिक शक्तियों में एक अणिमा सिद्धि है, जिसमें कि शरीर के आकार को सूक्ष्म कर एक कण के आकार का किया जाता है।

अन्नमाचार्य - दक्षिण भारत के रहस्यवादी रचनाकार संत।

अन्नामलाई स्वामीगल - मंदिरों के शहर तिरूवन्नायलाई में रमण महर्षि के शिष्य, जिनकी शिक्षाओं से नित्यानंद के बारह वर्ष की आयु में गहन आध्यात्मिक अनुभव हुये।

अनमय कोष - भोजन या भौतिक शरीर कोष, उर्जा के पाँच कोषों में प्रथम कोष।

एनीबेसेन्ट - थियोसोफिस्ट और भारतीय स्वतंत्र लेखिका और वक्ता।

अप्पार - तमिल संत कवि और 'देवरम' के लेखक, संबृद्ध सदगुरू शिव की प्रशंसा में भक्ति गीत। तिरसठ नयनमारों में मुख्य, तमिल संत जो शिव के भक्त है।

आरती - बहुत सी वैदिक पूजाओं के अंत में किया जाने वाला अग्नि कर्मकाण्ड जो दीप या कपूर जलाकर और साथ में भक्ति गीत गाकर किया जाता है।

अरिहंत - जैन धर्म का आध्यात्मिक नेतृत्व करने वालों तीर्थकरों के लिये प्रयुक्त शब्द।

अर्जुन - महान भारतीय ग्रंथ महाभारत में पाण्डव परिवार के पाँच भाईयों में तीसरा राजकुमार योद्धा। वह संबृद्ध सदगुरू कृष्ण का शिष्य है जिसने कृष्ण से भगवद गीत का उपदेश ग्रहण किया।

अरुणांचल - दक्षिण भारत के तमिलनाडू राज्य में तिरूवन्नामलाई में अचल लाल पर्वत, यह रहस्यमयी पहाड़ी भगवान शिव को प्रदर्शित करती है।

अरुणागिरि योगेश्वर - तिरूवन्नामलाई में अरुनाचलेश्वर का मंदिर जो अरुणगिरि योगेश्वर की जीवित उर्जा समाधि पर बना है, जिन्हें संबृद्ध सदगुरू शिव का अवतार माना जाता है।

आसन - शारीरिक मुद्रा और पातंजलि के आष्टांगिक योग को आठ अंग में से एक अंग आसन स्थिर और विश्रामपूर्ण होना चाहिये।

आश्रम - हिन्दू या बौद्ध साधुओं का मठ या आवास।

आश्रमा - जीवन की चार अवस्थाएं, बह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ और सन्यास।

आश्रमवासी - आश्रम में रहने वाला

अष्टांग नमस्कार - देवता की मूर्ति या सदगुरू के सम्मुख, पृथ्वी पर सभी आठ अंगों को स्पर्श कर दण्डवत् प्रणाम।

अष्टांग योग - पातंजलि योग के आठ अंग या मार्ग - यम (अनुशासन), नियम आसन (शरीर मुद्रा), प्राणायाम (श्वांस नियंत्रण), प्रत्याहार (इन्द्रिय संयम) धारणा (एकाग्रता), ध्यान, समाधि (आनंद)

अष्टावक्र - एक संबृद्ध वैदिक संत जो जन्म से ही आठ वक्र अंगों के साथ पैदा हुये थे। अष्टावक्र गीता के रचयिता।

आत्मदीपोभव - बुद्ध का शिष्यों को उन्हें सावधान करने के उद्देश्य से दिया गया संदेश 'अपने प्रकाश स्वयं बनो'।

आत्म ज्ञान - स्वयं को जानना।

आत्म शरणागति - आत्मा की शरण या आत्मा को समर्पण।

आत्मा - चेतना

आत्मनो मोक्षथ म् जगत हिताय च - स्वयं की मुक्ति और संसार के कल्याण के लिये यह स्वामी विवेकानंद द्वारा रचित रामकृष्ण आर्डर का आदर्श वाक्य है।

आयुवैद्य - भारतीय चिकित्सा प्रणाली आयुर्वेद के चिकित्सक।

आर्युवैदिक - आयुर्वेद से संबंधित पारंपरिक भारतीय चिकित्सा प्रणाली।

बार दो - शब्दिक अर्थ - दो चीजों के मध्य अंतराल, जैसा कि तिब्बतियों की मृत्यु की पुस्तक में है जिसका संबंध आत्मा के गमन के विभिन्न पहलू से है।

बायजीद - नवीं शताब्दी का पारसी सूफी संत

भगवद गीता - प्राचीन भारतीय ग्रंथ, जो संबृद्ध सदगुरू कृष्ण द्वारा दिया गया और जो उपनिषद् या ग्रंथों का सारतत्व माना जाता है।

भगवान - महान सदगुरूओं के प्रति सम्मानपूर्वक पदवी, शाब्दिक अर्थ है ऐश्वर्य पूर्ण।

भगवान महावीर - वर्धमान महावीर चौबीसवें और अंतिम जैन तीर्थकर या संबृद्ध थे, जिन्होंने जैन धर्म का सिद्धांत प्रतिपादित किया, जिसे भारत में स्थापित किया और अब संसार भर में लाखों लोगों द्वारा व्यवहार में लाया जाता है।

भागवत् - विष्णु के अवतारों में विशेषकर कृष्ण अवतार का वर्णन करने वाला हिन्दू धर्म का प्रमुख महावाक्य।

यह ब्यास द्वारा रचित है जो इतिहास या महाकाव्य महाभारत के भी रचियता है।

भजगोविन्दम - संबृद्ध सदगुरू आदि शंकराचार्य द्वारा रचित 32 (कभी-कभी 34) भक्ति गीतों का संकलन। यह वेदान्त या अद्वैत का सारतत्व माना जाता है।

भक्ति - अनन्य ईश्वर अनुराग

भक्ति योगी - वह, व्यक्ति जो भक्ति मार्ग का अनुसरण भक्ति योग साधन करता है, आत्मज्ञान जो प्राप्त करने के लिये नृत्य।

भारत-नाट्यम - दक्षिण भारतीय शास्त्रीय संगीत

भाव - आवेग स्थिति,तात्पर्य यहां पाँच भावावेग से है जिनसे शिष्य अपने सद्गुरू से जुड़ता है।

भुजंगासन - योग की कोबरा (सर्प) की मुद्रा, जिसमें पेट के बल लेटकर सिर को ऊँचा किया जाता है।

विडदी आश्रम - विडदी शहर में नित्यानंद का अध्यात्मिक मुख्यालय, बैग लोर से तीस किलोमीटर दूर।

बिग बैंग अवस्था - विश्व का ब्रम्हाडीय माडल की उत्पत्ति, अतीत में एक आत्याधिक घनत्व की से आरंभ होकर लगातार अब तक विस्तृत होती अवस्था है।

बीज मंत्र - उर्जा दिया गया यंत्र, जो किसी देवता की मूर्ति या सदगुरू विशेष के लिये होता है।

बीरबल - मुगल शासक अकबर का सलाहकार

ब्लैक होल - काला छिद्र-आकाश में एक सैद्धांतिक क्षेत्र, जहां गुरुत्वाकर्षण अत्याधिक शक्तिशाली होने के कारण उसमें से कोई भी वस्तु, यहां तक कि प्रकाश भी नहीं वापस आ सकता है।

बोधि धर्म - बुद्ध का शिष्य जिसने बौद्ध धर्म का प्रसार जैन बौद्ध की भांति किया।

ब्रह्मा - ईश्वर की हिन्दु त्रिपुटी में सृजनकर्ता

ब्रह्मचारी - एक वैदिक विद्यार्थी, सामान्यतः युवा ब्रह्मचारी साधू के संदर्भ में।

ब्रह्मचारिनी - एक स्त्री वैदिक विद्यार्थी सामान्यतः युवा ब्रह्मचारी साधू के संदर्भ में।

ब्रह्मज्ञान - परम का ज्ञान

ब्रह्म - परम ब्रम्हाडीय चेतना, निराकार ईश्वर आदि, सभी वैश्विक उर्जा के लिये हैं, आत्मा की वैयक्तिक ऊर्जा एक होलोग्राफिक अंश है।

ब्रह्म पुराण - 12000 काव्यों का संकलन सामान्यतः अंतिम और अठारहवां हिन्दू पुराण या महाकाव्य। यह पुराण ब्रम्ह द्वारा विश्व की उत्पत्ति की कथा है।

बुद्ध - बौद्ध धर्म के संस्थापक और संबृद्ध सदगुरू

बुद्धि - मेधा

बौद्ध - संबृद्ध सदगुरु बुद्ध द्वारा स्थापित धर्म

कार्लजुंग - सिगमंड फ्रायड का समकालीन स्वीडन का बीसवी सदी का प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक वह अपने कार्य सामूहिक अचेतन के लिये प्रख्यात है।

चैतन्य महाप्रभु - बंगाल भारत के 15वीं सदी के कृष्ण भक्त रहस्यवादी संत। जिनके अनुयायी गौडी वैष्णव जाने जाते हैं।

चक्र - शरीर के उर्जा केन्द्र। शाब्दिक अर्थ पहिया, रहस्यवादी संतों के अनुभव के आधार पर जिन्होंने इन ऊर्जा केन्द्रों को ऊर्जा के भंवर के रूप में देखा। रीढ़ में मुख्यतः सात चक्र हैं - मूलाधार स्वाधिष्ठान, मणिपूरक, अनाहत, विशुद्धि, आज्ञा और सहस्त्रार।

चक्षु - देखने की क्षमता के पीछे ऊर्जा।

छांदोग्य उपनिषद - बहुत पुराने उपनिषदों में से एक ग्रंथ।

चार्ल्स लीडबीटर - थ्योसोफिस्ट

चिद्यबरम् - दक्षिण भारत का एक स्थान जो संबृद्ध सदगुरू शिव की नृत्यमुद्रा नटराज को समर्पित अपने प्राचीन मंदिर के लिये विख्यात है और जहां उन्हें आकाश उर्जा की भांति दिखाया गया है।

चिनमुद्रा - हथेलियां ऊपर की ओर, अंगूठा और तर्जनी (अंगूठे के पास वाली उंगली) को मिलाकर वृत्ता बनाना और बाकी तीन अंगुलियां सीधी।

चित्त - स्मृति

ईसाइयत - जीसस क्राइस्ट के उपदेशों पर आधारित धर्म।

क्लीव बैक स्टर - एक पोलीग्राफ का कुशल व्यक्ति जिसने पौधों को धमकी और स्नेह दिये जाने पर उनके व्यवहार की झूठ जाँचने वाले यंत्र द्वारा अध्ययन किया।

दक्षिणामूर्ति स्वामींगल - दक्षिण भारत के संबृद्ध सदगुरू

दर्शन - शब्दतः 'देखना' किसी दिव्य, देवता या सद्गुरू को देखना।

दास भाव - सदगुरू और शिष्य के मध्य पाँच प्रकार के संबंधों में एक संबंध शिष्य का सदगुरू के प्रति सेवक की भावना, दासभाव है। उदाहरण हनुमान का राम से संबंध।

दासोहम् - तात्पर्य मैं सेवक हूँ, सदगुरू के प्रति समर्पण दर्शाता है।

दत्तात्रेय - ब्रम्हा, विष्णु और शिव की हिन्दू त्रिपुटी का एक अवतार में दर्शाना।

दीपक चोपड़ा - एक चिकित्सक जो यू.एस.ए. में अध्यात्म के लेखक और शिक्षा देते हैं। बैलेन्स पर उनका कार्य शरीर मन के सम्मिलन से संबंधित है, बेस्ट सेलर रहा है।

देवी - हिन्दुओं की परम ब्रम्हांडीय माँ।

धम्य - संबृद्ध सदगुरू के उपदेश। बुद्ध ने अपने संघ के तीन तत्व (कारक) बताये। बुद्ध सदगुरू, धम्म उनका उपदेश और संघ उनका समुदाय।

वम्मपद - बुद्ध के उपदेशों की ग्रन्थ।

धर्म - बुद्ध द्वारा प्रयुक्त पाली शब्द 'धम्म' का संस्कृत में पर्यायवॉची, जिसका अनुवाद सम्यक व्यवहार है।

धर्मो रक्षिति रक्षितः - वैदिक ग्रंथ का कथन जिसका अर्थ है, धर्म उनकी रक्षा करता है, जो धर्म की रक्षा करते हैं।

धौति - आँतों को स्वच्छ करने के लिये एक यौगिक अभ्यास।

धीर - साहसी व्यक्ति स्वामी विवेकानंद द्वारा उनके अनुयायियों की प्रशंसा में दी गयी पद्वी।

ध्यान - सजगता, पातंजलि अष्टांग योग का सातवां अंग

डी.एन.ए. - डी ऑक्सी राइबोन्यूक्लिक एसिड, सभी जीवित वाली ईटें प्राणियों का मूल निर्माण करने।

डा. चार्ल्स टाउनस - भौतिक शास्त्र के नोबेल पुरस्कार विजेता, जिन्होंने मेसर ओर लेसर पर कार्य किया।

डॉ. ब्रूस लिप्टन - आणविक कोष जीव विज्ञानी और (विश्वास का जीव विज्ञान) 'बायलॉजी ऑफ बिलीफ' के लेखक जो उत्पत्ति विषयक शास्त्र और संस्कार के संबंध के बारे में आरंभिक कार्य के लिये विख्यात हैं।

डॉ. मसारू इमोटो - जापानी वैज्ञानिक और हिडन मैसेज ऑफ वाटर (पानी के गुप्त संदेश) जिन्होंने किसी के विचार और शब्दों का पानी में प्रभाव दर्शाकर और इस प्रकार जीवित प्राणियों पर इसका प्रभाव बताया।

द्रौपदी - महाभारत महाकाव्य की राजकुमारी, जिसका विवाह पांडव परिवार के पाँचों योद्धा भाईयों से हुआ।

दुखातीत - दुख दर्द के पार

दुख हरण - 'दुख दूर करना' यह नित्यानंद लाइफ ब्लिस कार्यक्रम का ध्यान है। यह मूलाधार

उर्जा चक्र से संबंधित है।

द्विज - दोबारा पैदा होना, यह चेतना के जागरण के संबंध में है।

इलैक्ट्रोएन्सिफैलोग्राफ - यंत्र जो सिर से इलेक्ट्रोडों को जोड़कर मस्तिष्क तरंगों की क्रियाशीलता का मापन करता है।

फ्रायडियन - आस्ट्रियन मनोवैज्ञानिक और आधुनिक मनोचिकित्सा के जन्मदाता सिगमंड फ्रायड के उपदेशों के संदर्भ में

गणनाथ - हिंदू भगवान गणेश

गण - संबृद्ध सदगुरू शिव के भक्त

गंगा - भारत की पवित्र नदी

गायत्री मंत्र - वैदिक परम्परा में बहुत शक्तिशाली माना जाने वाला मंत्र। युवा विद्यार्थियों का दीक्षा मंत्र।

शामान्यतः व्यग्रता, उद्विग्नता - मन की अवस्था जिसमें लगातार चिंता करने से तनाव की अव्यवस्था थकान उत्पन्न होती है।

George Gurdjieff - ग्रीस के आरमोनिया का रहस्यवादी और अध्यात्मिक सदगुरू अपने चौथे मार्ग के सिद्धांत के लिये प्रसित्र जो वैदिक परम्परा में तुरीय अवस्था के समान है।

ज्ञान - बोध

ज्ञानशक्ति - बोध की शक्ति

ज्ञान योगी - वह व्यक्ति जो आत्मज्ञान हेतु बोध के मार्ग का अनुसरण करता है।

सरस्वती देवी - ज्ञान की देवी

गोमुख - गंगा नदी का स्त्रोत

गोपियां - स्त्रियां जो गाय की देखरेख करती हैं और संबृद्ध सदगुरू कृष्ण की भक्त हैं।

गुरू - आध्यात्मिक शिक्षक,

गुरू ग्रंथ साहिब - सिख धर्म का ग्रंथ।

गुरू कृपा - सदगुरू की करूणा

गुरुनानक - सिख धर्म के संस्थापक

गुरू पूजा - सदगुरू की कर्मकाण्ड पूजा

गुरू कुल - वैदिक शिक्षा संस्थान

हास्य ध्यान - ध्यान का प्रकार जिसमें हंसा जाता है।

हमसा यंत्र - 'सोहम' मंत्र भी कहा जाता है। श्वांस लेते समय 'हम' का उच्चारण और छोड़ते समय 'सा' का उच्चारण।

हनुमान - हिन्दुओं के भगवान बंदर के रूप में और राम के शिष्य।

हारा - जापानी परंपरा में आत्मा का निवास। स्वाधिष्ठान चक्र या भय से संबंधित सूक्ष्म उर्जा चक्र का स्थान।

हठ योग - योगी स्वात्माराम द्वारा विकसित योग का प्रकार, जो पातंजलि अष्टांग के भौतिक आयाम पर केन्द्रित है।

हिमालय - पर्वतमाला जो भारतीय प्राय द्वीप को तिब्बती पठार से अलग करती है और माउंट एवरेस्ट, सबसे ऊँचा शिखर जिसमें स्थित है। संस्कृत में अर्थ है बर्फ का मंदिर।

हिन्दुत्व - अधिकांश भारतीयों का धर्म। सनातन धर्म के वैदिक सिद्धांत से विकसित, जिससे अन्य धर्म जैसे कि बौद्ध, जैन और सिख उत्पन्न हुये।

होम - अग्नि उर्जा से संबंधित होने का वैदिक कर्मकाण्ड

हूकार - 'हू' की ध्वनि जो श्वास छोड़ते समय मुंह से निकाली जाती है।

ह्रीम - स्त्री उर्जा से संबंधित बीज मंत्र

इच्छा शक्ति - कामना की उर्जा, अन्य दो हैं क्रियाशक्ति, कार्य की उर्जा और ज्ञान शक्ति बोध की उर्जा।

इड़ा नाड़ी - इड़ा, तीन मुख्य नाड़ियों में से एक है, शरीर में उर्जा के प्रवाह का मार्ग। मूलाधार (मूल उर्जा चक्र) से उठती इड़ा बायीं नाड़ी है जो नाक के बायें स्वर में जाकर समाप्त होती है यह स्त्रैण, शीतल है और चंद्र को प्रदर्शित करती है।

इडली - दक्षिण भारतीय व्यंजन, चावल को भाप में पकाकर तैयार किया जता है।

आइनक न्यूटन - भौतिक शास्त्री और गणितज्ञ, क्लासिकल भौतिकी के प्रणेता।

हार्टमैथ का संस्थान - संस्थान जिसमें लाभ नहीं कमाया जाता है और हृदय संबंधित जीवन को बढ़ावा दिया जाता है।

ईशावास्या उपनिषद् - प्रमुख और प्राचीन वैदिक ग्रंथों में से एक ।

ईश्वर - परम

जे.कृष्णमूर्ति - जाने माने भारतीय संबृद्ध दार्शनिक

जगत - विश्व

जैन - जैन धर्म के अनुयायी

जैन सूत्र - जैन धर्म का ग्रंथ, मुख्यतः महावीर के उपदेश

जलालुद्दीन रूमी - तेरहवीं सदी का पारसी सूफी कवि

जन्ममरण चक्र - जन्म मरण बार-बार होना।

जप - मंत्र या पवित्र शब्द को बार-बार दोहराना, धीमे या जोर से

जठराग्नि - भीतरी अग्नि जो जीवन बनाये रखती है।

जीव - सामान्यतः अमर आत्मा जो सभी जीवित प्राणियों में रहती है।

जीवनमुक्त - वह व्यक्ति जो अपने जीवनकाल में ही जन्म मरण के चक्र से मुक्ति पा लेता है।

जीसस क्राइस्ट - ईसाइयत के संस्थापक

जॉन सी मैक्सवेल - नेतृत्व के विशेषज्ञ और लेखक

जॉन गार्डनर - 'नेतृत्व' घर आधारित पुस्तकों के लेखक

जूलियट - अंग्रेजी कवि सेक्सपियर के नाटक 'रोमियो और जूलियट' का प्रमुख स्त्री पात्र।

जुनेद - नवीं शताब्दी का सूफी सदगुरू

कारण शरीर - कारण पर्त, हमारे भीतर पाँचवी उर्जा की परत, गहरी निद्रा से संबंधित। संस्कारित स्मृतियाँ और संस्कार का स्त्रोत।

कबीर - भारत के रहस्यवादी भक्ति कवि।

कल्पतरू दर्शन - नित्यानंद का ध्यान दर्शन कार्यक्रम।

कंमडल - हिंदू साधुओं द्वारा लिया जाने वाला पानी का पात्र।

कफ या बलगम - आर्युवेद में शरीर के तीन दोषों में से एक। जल और पृथ्वी तत्वों से संबंधित उर्जा। कफ संरचना और चिकिनाहट है।

कापल वस्तु - राज्य जहां संबृद्ध सदगुरू बुद्ध का जन्म हुआ।

कर्म - वैदिक मान्यता कि किसी की स्वतंत्र इच्छा से किया गया कार्य नियति को निश्चित करता है।

कर्मबंध - कार्य से बंधा कोई व्यक्ति क्योंकि वे कार्य न्यस्त स्वार्थो के द्वारा किये जाते हैं।

कर्म युक्त - कार्य से बंधा न होना क्योंकि वे बिना मोह के किये जाते हैं।

कर्म योग - आत्म ज्ञान का मार्ग जिसमें कोई अपनी जिम्मेदारी बिना मोह के करता है।

कार्मिक - कर्म के संदर्भ में

करूर - दक्षिण भारत के रहस्यवादी संत जिनके अस्थीअवशेषों पर तंनभुर का मंदिर बना हुआ माना जाता है।

कठोपनिषद - मुख्य उपनिषद या ग्रंथों में एक, जिसमें हिंदुओं के मृत्यु के भगवान यम और युवक नचिकेता का संवाद है।

कायाकल्प - आयुर्वेद (परम्परागत भारतीय चिकित्सा पद्धति) की शरीर को युवा बनाने और बुढ़ापा रोकने की तकनीक।

कीर्तन - भक्ति गीत

खलिल जिब्रान - बीसवीं सदी के लेवनानी अमरीकी कवि, अपनी रचना 'द प्रोफेट' के लिये जाने जाते हैं।

राजा हरिश्चन्द्र - ऐतिहासिक भारतीय राजा जो किसी भी कीमत पर अपने वचन पालन के लिये विख्यात हैं।

राजा जनक - राजधानी मिथिला के राज्य विदेह के भारतीय राजा जो अपनी, आध्यमिकता के लिये जाने जाते है।

किरलियन फोटोग्राफी - ऊँचे विभव का फोटो ग्राम जो जीवित व्यक्तियों का आभा मंण्डल दर्ज करता है।

कोंगानावर - हिन्दू संत और बोगर का शिष्य जिनके अमर अवशेष पर, तिरूपति मंदिर बना हुआ माना गया है।

कोष - भौतिक शरीर के गिर्द पाँच ऊर्जा के स्तर जिनका विस्तार से वर्णन वैदिक ग्रंथ तैतरीय उपनिषद में किया गया है।

कृष्ण - भारत के संबृद्ध सदगुरू जिन्होंने भगवद गीता के सत्य को दिया।

क्रिया - कार्य

क्रियाशक्ति - कार्य की उर्जा, अन्य दो उर्जाएँ है - कामना या उर्जा और ज्ञान की उर्जा।

क्षण - दो विचारों के मध्य अन्तराल।

कुचला - संबृद्ध सदगुरू कृष्ण के बचपन का मित्र जो सदगुरू और शिष्य के बीच मित्रता का उदाहरण है।

कुलारनव तंत्र - प्राचीन साहित्य जिसके लेखक संबृद्ध सदगुरू शिव कहे जाते हैं।

कुंभ मेला - तीन वर्ष में एक बार भारत में चार स्थलों प्रयाग, उज्जैन, हरिद्वार और नासिक में से किसी एक में पवित्र नदियों के किनारे लगने वाला लोगों का आध्यात्मिक जम घट।

कुंडलिनी शक्ति - असामान्य संभाव्य उर्जा जो प्रत्येक मनुष्य शरीर में छिपी है। यदि इसे जागृत किया जाय, तो यह चेतना या अस्तित्व के भिन्न भिन्न तलों में आपको ले जायेगी।

कुंती - हिन्दू ग्रंथ महाभारत में, पाँच पाण्डव भाईयों की माता।

लाया - बौद्ध साधु

लीला - दिव्य खेल, विशेष रूप से कृष्ण का

राम - भारतीय ग्रंथ रामायण में अयोध्या के राज्य का राजकुमार।

मधुरभाव - सदगुरू और शिष्य के बीच प्रेम संबंध।

मध्यपंथ - 'मध्यम मार्ग' संबृद्ध सदगुरू बुद्ध द्वारा प्रस्तावित किया गया। यह साक्षी की शक्ति को दर्शाता है जो किसी को भी भावना की अतियों के धक्के और खिंचाव के बिना मध्य में ठहराता है।

मदुराई - दक्षिण भारत का मंदिरों का शहर। एक मुख्य तीर्थ मीनाक्षी और उनके प्रिय सुंदरेश्वर जो संबृद्ध सदगुरू शिव के रूप है का मंदिर है।

मैगनैटिक रिजोनैंस इंमेंजिंग - वांद्येय तंत्र को अच्छी ध्वनि निकालने के लिये यत्र।

महाभाव - सदगुरू शिष्य संबंध की परम अभिव्यक्ति, सभी साधारण संबंधों के पार।

महाभारत - हिन्दू इतिहास या ग्रंथ जिसके केन्द्रीय पात्र पाँच पांडव राजकुमार, उनके सौ चचेरे भाई और संबृद्ध सदगुरू कृष्ण हैं।

महाकाश - अनन्त के पार तीसरा आकाश

महामंत्रा - हमिंग ध्यान (भौंर की आवाज जैसी गुंजार) जो अनाहत चक्र को उर्जावान करती है, नित्यानंद लाइफ प्रोग्राम में इसे सिखाया जाता है।

महर्षि महेश योगी - बीसवीं सदी के भारतीय आध्यात्मिक शिक्षक और भावातीत ध्यान (टी.ए.) के प्रोत्साहक।

महावाक्य - उपनिषद् के महान कथन। ये चार हैं, अह्य ब्रहास्मि, तत् त्वंअसि, अयं आत्मा ब्रम्हा और प्रज्ञानम् ब्रम्हा। सभी का तात्पर्य है कि आप दिव्य हैं।

महावीर - वर्धमान महावीर चौबीसवें और अंतिम तीर्थंकर या संबृद्ध थे और भारत में जैन धर्म के मत को प्रतिष्ठित और स्थापित किया, जो अब विश्व भर में लाखों लोगों द्वारा प्रयोग में लाया जाता है।

मम्कार - भीतरी अहंकार जो सदा कहती है, आप जो अपने बारे में सोचते हैं उससे कम हैं।

मनस - मन

मनस शरीर - उर्जा की मानसिक पर्त

मणिकवास - तिरसठ नयनमार में एक, तमिलनाडु में, संबुंद्ध सदगुरू शिव के भक्त।

मनोमय कोष - उर्जा के पाँच कोसों में से तीसरा मानसिक उर्जा का कोषा

मंत्र - शाब्दिक अर्थ ''वह जो मार्ग दिखाता है''। पवित्र शब्द जिनके कंपन का प्रभाव शक्तिशाली सकारात्मक होता है।

मार - बुद्ध परम्परा में (बुराई का देवता) शैतान।

मासलो - अमरीकी मनोवैज्ञानिक जो आवश्यकता की श्रेणी की पाँच पर्तो की धारणा के लिये प्रसिद्ध है।

मातृभाव - सदगुरू शिष्य के संदर्भ में बच्चे का माँ से संबंध।

माया - शाब्दिक अर्थ ''जो नहीं है'' यह धारणा कि जीवन एक सपना है, चाहे यह अनुभव करते समय कितना भी वास्तविक क्यों न लगे।

मीनाक्षी - दक्षिण भारत में मदुराई में देवी, उन्हें संत कहा जाता है, जिनके अमर अवशेषों पर मंदिर बना है।

मीराबाई - चित्तौड़ की राजकुमारी, कृष्ण की भक्त, रहस्यवादी कवियित्री और गायिका। कृष्ण की भक्ति के कारण उसके पति ने उससे बुरा व्यवहार किया था।

मिलारेपा - तिब्बतीयोगी और तिब्बती बौद्ध मारपा के शिष्य।

मिथ्या - अनित्य, नित्य का विरोधी शब्द जिसका अर्थ है शाशवत

मिथ्यानंद - जो अनित्य खुशी को दर्शाता है और उसकी शिक्षा देता है।

मोक्ष - आत्मज्ञान द्वारा मुक्ति।

मृत्युंजय - मृत्यु पर विजय का मंत्र।

मुद्रा - योग का अभ्यास करते समय हाथों को किसी आकृति में बनाना, विशेषकर ध्यान में उर्जा को शरीर में वितरित और शरीर के भीतर ही बना रहने दिया जाये।

मुक्ति - आत्मज्ञान के द्वारा स्वतंत्रता

मूलाधार चक्र - रीढ़ के निचले भाग है उर्जा का सूक्ष्म केन्द्र, लोभ और वासना से संबंधित।

मुरुगनार - संबृद्ध सदगुरू रमण महर्षि का शिष्य और तमिल कवि जिन्होंने रमण के लिये बहुत काव्यों की रचना की।

नमः - ''मैं नहीं हूँ'' या मैं समर्पण करता हूँ, अधिकांश हिन्दुओं के कर्मकाण्ड में उपयुक्त मंत्र के अंत में आता है।

नालंदा - बौद्धों का एक महान शिक्षण केन्द्र, जो भारत में बिहार में है इसमें विश्वविद्यालय और पुस्तकालय है।

नमस्कार - स्वागत करने की हिन्दु प्रथा, अर्थ मैं तुम्हारे सामने झुकता हूँ।

नमो - पूजा, सदगुरूओं और देवताओं के संदर्भ में, जैसा कि 'ओम नमो नारायण है' विष्णु के लिये।

नमो अहिरंत - मैं अरिहंतों को प्रणाम करता हूँ, जैन सदगुरू और देवता।

नर्मदा - भारतीय नदियों में पाँचवी सबसे बड़ी नदी जो मध्य भारत के विन्ध्य पर्वत से आरंभ होकर पूर्व से पश्चिम की ओर बहकर अरब सागर से मिलती है।

नटराज - दक्षिण भारत में चिदम्बरनम के मंदिर में संबुद्ध सदगुरू शिव का नटराज स्वरुप।

नबाब - मुगल शासन का राजा

नयनयार - संबुंद्ध सदगुरू शिव के तिरसठ तमिल भक्त, जिनकी जीवन गाथा पुस्तक पेरिया पुराण में है।

नेति - योग में नाक को साफ करने की तकनीक।

न्यूरोप्लासटिसिटी - मस्तिष्कि की संरचना में परिवर्तन अनुभव के आधार पर।

निद्रा देवी - नींद की देवी

निर्वाण - आत्मज्ञान द्वारा मुक्ति

निर्वाण शतक - संबुंद्ध सदगुरू आदिशंकराचार्य द्वारा आठ वर्ष की आयु में अपने गुरू गोविन्दपाद को अपना परिचय देते समय छः गीत गाये, उनका संकलन।

निर्वाणिक - निर्वाण से संबंधित। निर्वाणिक पर्त हमारे शरीर मन की सातवीं और अंतिम परत है।

नित्य आनंद - शाश्वत् आनंद

नित्य ध्यान - नित्यानंद द्वारा अपने अनुयायिओं के लिये प्रतिदिन किया जाने वाला ध्यान।

नित्ययुक्त - मोक्ष प्राप्त व्यक्ति।

नित्य सूर्य नमस्कार - नित्य योग में सिखायी जाने वाली एक तकनीक, जो नित्यानंद आर्डर के प्रशिक्षणकर्ताओं द्वारा सिखायी जाती है।

नित्य योग - नित्यानंद का योग का उपदेश पतंजलि की शारीरिक भाषा पर आधारित, उनके प्रशिक्षणकर्ताओं द्वारा सिखाया जाता है।

नित्य - शाश्वत

नित्यानंद स्फुरण - आनंद की शाशवत् खिलावट

नियम - आचरण से संबंधित पातंजलि के अष्टांग योग का दूसरा अंग ओडीपस और इलैक्ट्रा काम्पलेक्स-फ्रायड द्वारा पारिभाषित, पिता की पुत्री के लिये और माता की पुत्र के लिये यौनेच्छा।

ओम - पवित्र अक्षर और चिन्ह जो हिन्दुओं में उत्पत्ति दर्शाता है।

ओंकार - ओम की ध्वनि

पी.डी.आस्पेंस की - रूस का दार्शनिक, गणितज्ञ और संबृद्ध सदगुरू जार्ज गुर्रजिएफ का शिष्य।

पंच-क्रिया - भगवान की पाँच क्रियाएँ, उत्पत्ति, पालन, पुनः निर्माण, माया उत्पन्न करना माया दूर करना।

पांडव - हिन्दु ग्रंथ महाभारत में पाँच राजकुमार, उनके पिता पांडु थे।

परब्रह्म - परमात्मा, परमेश्वर

परम शिव - परम या श्रेष्ठ।

परमहंस - परम या श्रेष्ठ से, यह पदवी संबुंद्ध व्यक्तिओं को दी जाती है।

परमहंस योगानंद - एक संबुंद्ध सदगुरु जो अपनी पुस्तक योगी कथामृत के लिये जाने जाते है। उन्होंने यू.एस.ए. में सन् उन्नीस सौ बीस में आत्मज्ञान संबंधी छात्रवृत्ति आंदोलन की स्थापना की।

परमस्थिति - श्रेष्ठ स्थिति

पातंजलि - प्राचीन भारत के संत और योग सूत्र के लेखक, जिसे योग की नींव माना जाता है।

पेरिया पुराण - प्राचीन भारत के संत और योग सूत्र के लेखक, जिसे योग की नींव माना जाता है।

पेरिया पुराण - सेकीझर द्वारा उच्च कोटि की शास्त्रीय रचना, जिसमें तिरसठ नयनमार की जीवनी है जो संबृद्ध सदगुरु शिव के भक्त संत है।

पीटर ड्रकर - आधुनिक प्रबंध शास्त्र के जनक माने जाने वाले प्रबंधशास्त्र ....

पिण्ड - सूक्ष्म व्यक्ति जिसका विलोम ब्रम्हाण्ड या विश्व है।

पिंगला नाड़ी - तीन मुख्य नाड़ियों में से एक, शरीर में उर्जा प्रवाह का मार्ग, पिंगला नाक के दायें स्वर में समाप्त होती है, यह उष्ण, पौरुषत्व है, सूर्य को दर्शाती है।

पित्त - आयुर्वेद के अनुसार, शरीर के तीन दोषों में से एक दोष। जल और अग्नि के गतिज खेल द्वारा उत्पन्न उर्जा। वे परस्पर एक दूसरे में परिवर्तित नहीं हो सकते परन्तु एक दूसरे पर नियंत्रण और न्यूनाधिक करते है और जीवन प्रक्रिया होने के लिये परम आवश्यक है।

प्लेसवो - बिना सत्यापित रोग हरण प्रभाव के किसी पदार्थ को दवा रूप में देना।

प्लेसवो प्रभाव - लोगों को रोग दूर करने का प्लेसबो का प्रभाव।

पॉलीग्राफ - असत्य परखने की मशीन

पान्डिचेरी - तमिलनाडु के नजदीक दक्षिण भारत में राज्य।

पूर्णिमा - चांद पूर्ण होता है, पूनम।

प्राण - जीवन उर्जा या ताकत

प्राण शरीर - शरीर में सात उर्जा पर्तो में दूसरी पर्त।

प्राणमय कोष - पाँच पर्व कोष पद्धति में दूसरा कोषा

प्राणायाम - श्वास पर नियंत्रण, पातंजलि अष्टांग योग के आठ अंगों में एक।

प्राणमय - प्राण या जीवन उर्जा से संबंधित

प्रारब्ध - मन और इच्छाएँ जो पैदा होने के समय इस संसार में हम लेकर आये।

प्रत्याहार - पातंजलि अष्टंग योग का आठवां अंग विषयों से वापस लौटना।

पूजा - हिन्दुओं का प्रार्थना करने का कर्मकाण्ड

पुरशचरनम - मंत्र को दोहराना।

पुरूष - संस्कृत दर्शन में यह निर सिद्धांत, शुद्ध निष्क्रिय चेतना, सक्रिय स्त्रैण सिद्धांत से प्रकृति से भिन्न।

पुरूष सूक्तम - एक वैदिक मंत्रोच्चार पुरूष या परम को समर्पित।

क्वान्टीटेटिव इलैक्ट्रो एन्सिफैलोग्राफी - दिमाग की तरंगों का अध्ययन

राधा - संबृद्ध सदगुरू कृष्ण की गोपियों या गायों की देखरेख करने वाली स्त्रियों में प्रमुख भक्त।

राजा सन्यासी - साधुओं में राजा

रजस - प्रकृति के तीन गुणों में एक क्रोध के लिये उत्तरदायी।

राम - भारतीय ग्रंथ रामायण में, अयोध्या साम्राज्य के राजकुमार।

रामकृष्ण परमहंस - पश्चिम बंगाल के संबृद्ध सदगुरू, उनके प्रमुख शिष्य स्वामी विवेकानंद थे।

रमण महर्षि - दक्षिण भारत के संबृद्ध सदगुरू उन्होंने आत्म ज्ञान के लिये स्वयं से पूछताछ का तरीका सिखाया जिसमें स्वयं से पूछते हैं मैं कौन हूँ।

रमण पुराण - संबृद्ध सदगुरू रमण महर्षि के बारे में कहानियाँ।

रामानुज - विशिष्ट अद्वैत या परिष्कृत अद्वैत सिद्धांत के संस्थाक को आदि शंकराचार्य और

माधव के साथ साथ हिन्दू दर्शन के तीन महान शिक्षकों में से एक माने जाते हैं।

रामायण - हिन्दू इतिहास या राजकुमार राम के बारे में ग्रंथ। मूल ग्रंथ संत कवि बाल्मिकी ने लिखा था।

रासलीला - संबुद्ध सदगुरू कृष्ण भी गोपिया गौन्पालन करने वाली स्त्रियों के साथ आध्यात्मिक मिलन।

रिनी देसकार्ट्स - फ्राँस का दार्शनिक वैज्ञानिक अपने कथन में सोचता हूँ इसलिये मैं हूँ के लिये प्रसिद्ध।

ऋषि - वैदिक संत

रोमियो - अंग्रेजी कवि सेक्सपियर के नाटक रोमियों और जालिएट का प्रमुख पुरूष पात्र।

रूद्राक्ष - एक वृक्ष के बीज जो हिन्दुओं के कर्मकाण्ड में उपयुक्त होते हैं, और पहना जाता है, जो ध्यान की उर्जा को ग्रहण करते हैं।

सदाशिव ब्रम्हमेंन्द्र - अठारवीं सदी के तमिल संत और संगीतकार

सदा सोहम - में सदा ब्रह्म हूँ, मैं सदा चैतन्य हूँ।

साधना - आध्यात्मिक अभ्यास।

सहज - स्वःस्फूर्ति दिव्य आल्हाद।

सहस्त्रार चक्र - सातवां और अंतिम उर्जाचक्र सिर के शीर्श पर, उर्जा चक्र से अधिक द्वार माना जाता है।

सखा भाव - सदगुरू और शिष्य के बीच मैत्री का संबंध जैसा कि कृष्ण का अर्जुन और कुचला के संग था।

साक्षी - स्वयं का गवाह

सेलम - तमिलनाडू का शहर

समाधि - अष्टांग योग का आठवां और अंतिम अंग, वैयक्तिक चेतना का वैश्विक चेतना में मिलन के संदर्भ में, मोक्ष, युक्ति, निर्वाण आदि।

संहार - मृत्यु

संसार - जन्म-मरण का चक्र

संसार सागर - जन्म मरण का सागर

संसारी	-	जो संसार या जन्म मरण के चक्र से घिरा है।
संस्कार	-	गहरी खुदी स्मृतियां
संचित	-	जोड़े हुये कर्मो का संग्रह - जिसमें से हम कुछ इस जन्म में लेकर आते है, प्रारब्ध कर्म के रूप में।
संघ	-	समुदाय
संकल्प	-	शपथ या प्रतिज्ञा
सन्यास	-	त्याग
सन्यासी	-	जिसने घर-संसार त्याग दिया एक साधू।
सारी	-	भारतीय स्त्रियों द्वारा पहना जाने वाला वस्त्र।
शैतान	-	बुराई को प्रदर्शित करने वाला।
सतोरी	-	चेतना की उच्च स्थिति
सत्संग	-	प्रार्थना, ध्यान और आध्यात्मिक लक्ष्य के लिये जुड़ना।
सत्व	-	प्रकृति के तीन गुणों में से एक। निष्क्रिय कार्य के लिये।
आत्मा	-	शरीर और मन के समाप्त होने पर जो समाप्त नहीं होता।
आत्म ज्ञान	-	यह सजगता की हर एक ब्रम्हांडीय उर्जा है।
शास्त्र	-	ग्रंथ
शास्त्र-शस्त्र	-	शास्त्र उपकरण की भांति
शन्मुखी मुद्रा	-	एक मुद्रा जिसमें ध्यान करते समय आंख, कान, नाक और मुँह को ढके (बंद कर) लिया जाता है।
शास्त्र	-	ग्रन्थ
शिरडी सांई बाबा	-	एक संबृद्ध सदगुरू जो हिन्दुओं और मुसलमानों द्वारा एक समान पूजे जाते हैं। भारत में नासिक के समीप शिरडी में रहते थे।
शिव	-	भारत के संबृद्ध सदगुरू शब्द 'शिव' का अर्थ है 'अकारण भव्यता'

शिवलिंग - संबुंद्ध शिव का प्रति रूप, पुरूष और स्त्री सिद्धांत को संयुक्त करता हुआ पुनःउत्पत्ति का प्रतीक।

शिवसूत्र - शिव के उपदेशों का लघु काव्य तकनीक के रूप में। जिसमें विज्ञान भैरव, तंत्र, गुरू गीता, तिरूमंदिरम् आदि है।

श्रद्धा सबुरी - वचनबद्धता और धैर्य। शिरडी सांई बाबा के उपदेशों का सारतत्व

सिद्ध - वह जो आध्यात्मिक मार्ग में आईं यौगिक शक्तियां

भगिनी निवेदिता - स्वामी विवेकानंद की अंग्रेज, आयरिश शिष्या।

सुकरात - प्लेटो के समकालीन ग्रीक दार्शनिक

सोहम् - 'हमसा' के समान।

सूफी - इस्लाम के रहस्यमय आयाम (सूफीवाद) को मानने वाला।

सूफी लोग - सूफीवाद के अनुयायी, इस्लाम का रहस्यमय आयाम

सूफीवाद - इस्लाम का रहस्यमय आयाम

सुषुम्ना नाड़ी - शरीर में उर्जा प्रवाह की मुख्य तीन नाड़ियों में से एक सुषुम्ना है जो मूलाधार उर्जा चक्र से उठती है। सुषुम्ना, कुंडलिनी उर्जा का मध्य का मार्ग है, जो सहस्त्रार, सिर के शीर्ष में जाकर समाप्त होता है।

सुषुप्ति - गहरी निद्रा।

सूत्र - आध्यात्मिक तकनीक जो लघु काव्य के रूप में होती हैं।

स्वधर्म - किसी व्यक्ति का उसके लिये सम्यक मार्ग।

स्वाधिष्ठान चक्र - रीढ़ के आधार और नाभि के बीच में प्लीहा ऊर्जा चक्र जो भय से बाधित होता है।

स्वामी - सन्यासी, साधु के लिये सम्मानीय शब्द प्रयुक्त किया जाता है।

स्वामी श्री युक्तेश्वरगिरि - संबृद्ध सदगुरू परमहंस योगानंद के गुरू।

स्वप्न - सपना

नैत्रीय उपनिषद् - उपनिषदों मुख्य या ग्रंथ जो पाँच तत्वों की और पाँच उर्जा तलों की धारणा की व्याख्या करता है।

तक्षशिला - शिक्षा का केन्द्र जिसका उल्लेख हिन्दू ग्रंथ रामायण और महाभारत में किया गया है, अब उत्तरपूर्वी पाकिस्तान में संयुक्त राष्ट्र की विश्व विरासत है।

तमस - प्रकृति के तीन गुण या विशिष्टाओं में एक। अक्रिया की विशिष्टता

तंजौर की चित्रकला - दक्षिण भारतीय भक्ति चित्रकला, जिसमें आभूषण के लिये आधे कीमती पत्थर और स्वर्ण का प्रयोग किया जाता है।

तंत्र - तकनीक, वेदों से भी प्राचीन आध्यत्मिक उपदेश का एक प्रकार।

तंत्र - प्राचीन वैदिक परम्परा में आध्यात्मिक तकनीकों । अभ्यासों, ध्यान और कर्मकाण्ड पूजा द्वारा संबोधि प्राप्त करना।

तपस - आध्यात्मिक तपस्या।

तत्त्वम असि - महान सत्यों में से एक तात्पर्य 'तुम वहीं हो' ।

तथाता - जैसा है, वैसा

तंजावर - दक्षिण भारत का शहर अपने विशाल मंदिर और शिक्षा और सांस्कृतिक विरासत के लिये प्रसिद्ध।

प्रत्येकात्मा चैतन्य जाग्रत - चेतना और अन्तरात्मा का जागरण।

तिरूपति - विष्णु, वैकटेश्वर या बालाजी का प्रसिद्ध मंदिर आंध्रप्रदेश, दक्षिण भारत में।

तिरूवन्नामलाई - मंदिर का शहर जहाँ नित्यानंद का पालन पोषण और जन्म हुआ।

भावातीत ध्यान सिद्धि - उच्च स्तरीय भावतीत ध्यान तकनीक का अभ्यास करने पर प्राप्त यौगिक शक्तियाँ।

भावातीत ध्यान (टी.एम.) - महेश योगी द्वारा लोकप्रिय ध्यान तकनीक।

तुरीय - चेतना की चौथी अवस्था जिसमें कोई विचार नहीं मात्र जागरण होता है।

त्यागराज - अठारहवीं सदी का दक्षिण भारतीय कर्नाटक संगीतकार

उपनिषद् - ग्रंथ जो प्राचीन वेदों का सार है। शाब्दिक अर्थ है सदगुरू के साथ बैठना मुख्य उपनिषद् ग्यारह है जिनकी व्याख्या संबृद्ध आदिशंकराचार्य ने की है।

वास्तुशास्त्र - स्थान को वैदिक विज्ञान कि हम अपने चारों ओर के स्थान से किस प्रकार व्यवहार करते हैं।

वज्रासन - एक यौगिक आसन जिसमें घुटने मोड़कर एड़ियों पर बैठते हैं।

वाक - वाणी के पीछे ऊर्जा

वाक्य - कथन

वाली - हिन्दू ग्रंथ रामायण में बंदरों का राजा जो राजकुमार राम द्वारा मारा गया।

वानप्रस्थ सन्यास - वैदिक परम्परा द्वारा जीवन की तृतीय अवस्था जहाँ पति और पत्नी अपना बचा हुआ दाम्पत्य जीवन परम सत्य पाने के लिये आध्यात्मिक कार्यकलापों में व्यतीत करते हैं।

वासना - ...

वसुदैव कुटुम्ब - कृष्ण का कथन कि 'विश्व मेरा परिवार है'।

बात - आयुर्वेद के अनुसार शरीर के प्रमुख तीन दोषों में से एक ईथर तत्व और वायु से बनी उर्जा। और वायु का अनुपात यह तय करता है कि बात कितनी सक्रिय है।

वात्सल्य भाव - सदगुरू शिष्य संबंध जिसमें शिष्य, सदगुरू को बच्चे की भांति देखता है जैसे कि माँ यशोदा और बाल कृष्ण।

वेद - प्राचीन ग्रंथशास्त्र जो गहन आध्यात्मिक सत्यों को समझाते हैं। प्रमुख वेद चार है, ऋग्वेद, आयुर्वेद, सामवेद और अथर्ववेद। ये ग्रंथ बलिदान को करने की विधि और कथाएं और मंत्रोच्चार की व्याख्या करते है। रहस्यवादियों और दृष्टाओं को घटित सत्यों को वेदों ने उद्घाटित किया है।

वैदिक - प्राचीन ग्रंथ और वेदों से संबंधित।

वीर - साहसी

विज्ञानमय कोष - मानसिक चित्रण की परत, चौथा कोष या उर्जापरत

विपस्सना - संबृद्ध सदगुरू बुद्ध का उपदेश श्वांस के अवलोकन द्वारा भीतर देखना।

विष्णु - ईश्वर की हिन्दु त्रिपुटी में पालनकर्ता

विशुद्धिचक्र - गले के क्षेत्र में सूक्ष्म उर्जा केन्द्र या चक्र। यह स्वयं को दूसरे तुलना करने पर बाधित होता है।

विवेक चूड़ामणि - संबृद्ध सदगुरू आदिशंकराचार्य का दर्शन शास्त्रीय कार्य।

विवेकानंद - रामकृष्ण परमहंस के प्राथमिक शिष्य और राम कृष्ण आर्डर के संस्थापक।

उन्नीसवीं सदी के पूर्वीय रहस्यवादी जिन्होंने हिन्दुत्व और योग की जागरूकता यूरोप और अमेरिका में फैलाने में अहम कुंजी से भूमिका निभाई।

बारेन बेनिस - प्रबंधशास्त्र और नेतृत्व के सलाहका

यम - हिन्दुओं का मृत्यु और न्याय का ईश्वर।

यम - अष्टांग योग का प्रथम अंग, जिसमें पाँच सिद्धांतों का पालन करना है-सत्य, अहिंसा, अस्तेय, अपरिग्रह और ब्रह्मचर्य।

यमुना - एक पवित्र भारतीय नदी जो संबृद्ध सदगुरू कृष्ण से संबंधित है।

यंत्र - एक उपाय, सामान्यतः धातु की प्लेट जिसे आध्यात्मिक अभ्यास में उपयोग के लिये उर्जावान बनाया जाता है।

यशोदा - संबृद्ध सद्गुरू पातंजलि द्वारा योग पर रचित पुस्तक।

योगःचित्त वृत्ति निरोधः - योग सूत्र का दूसरा श्लोक, योग यन का रूकना है।

युधिष्ठिर - पांडव परिवार के पाँच राजकुमारों में सबसे बड़े, भारतीय ग्रंथ महाभारत में।

युक्ति - यह जानने की स्पष्टता की क्या बदलने की आवश्यकता है और क्या स्वीकार करने की आवश्यकता है।

झाझेन - जेन में बैठने का ध्यान।

जेन - जापानियों का बौद्ध अभ्यास, ध्यान का रूप।

जेन कोआन - आत्मज्ञान होने के लिये जेन में पहेली एक तकनीक के रूप में दी जाती है।

ooo ooo

असीमित संभावना का वास्तविक हो जाना और जीवन को प्रत्येक नूतन क्षण में परम का अनुभव करना जीवन मुक्ति है। इस दिव्य स्थान में जीना, जीवन को सर्वोत्तम ढंग से जीना है और यही समाज की महानतम सेवा है।

विषय-सूची

प्राक्कथन

प्रस्तावना

I. आप आपकी भावनायें हैं

■ **प्रेम में बहना 1**

प्रेम क्या है ? 1

प्रेम को निर्मित नहीं किया जा सकता 2

प्रेम महान साहस लाता है 3

खुले बनो-दर्शनशास्त्री नहीं..... 3

अंहकार तोड़ता है-प्रेम जोड़ता है..... 5

हर क्षण प्रेमी बनें 7

सर्वप्रथम स्वयं से प्रेम कीजिए..... 8

अस्तित्व से प्रेम करो और इसके प्रेम को अनुभव करो..... 9

प्रेम सन्मान से भिन्न है..... 9

प्रेम समस्त धर्मो का मूल है..... 10

प्रेम के तीन प्रकार और उनका एकीकरण..... 11

अकारण प्रेम में प्रवेश करें..... 12

प्रेम, घृणा और ध्यानाकर्षण-आवश्यकता..... 14

प्रेम और स्वतंत्रता दीजिये, अधिकार नहीं जमाइये..... 16

संबंधों में प्रेम 18

ध्यान-अपने भीतर प्रेम के प्रवाह की अनुभूति कीजिये..... 20

■ **अपने भय का सामना करें और मुक्त हो 46**

भय क्या है ? 46
बिग बैंग और ब्लैक होल आपके अंदर..... 46
आपकी संभावना और आपकी नकारात्मकता के बीच का संघर्ष 47
आत्म ज्ञान के लिये बढ़ती हुई संभावना 48
निर्भिकता भय का सामना करने का साहस है..... 49
पहचान खोने का भय 50
मृत्यु का भय 50
क्रोध-भय का क्रियाशील रूप 51
भयाघात 51
भय को कैसे दूर करें 51
ध्यान विधि 54

■ **दर्द एक महान शिक्षक है 56**

दर्द क्या है ? 56
समय बनाम समझ 56
दर्द और खुशी-एक ही सिक्के के दो पहलू 57
स्वयं को सुख और दुख से मुक्त कीजिये 58
पीड़ा की समझ 58
दर्द-एक मन की घटना 59
वो नई समझ 60
ध्यान तकनीकी 62

सीढ़ी के ऊपर और नीचे 87
करना, एकत्रित करना और होना..... 88
आप अनूठे हैं 88
समकक्षों का दबाव-ईर्ष्या की छड़ी..... 89
ईर्ष्या पर विजय कैसे प्राप्त करें 89

■ आप वह नहीं है जो आप सोचते हैं 92
गंभीरता बनाम लगनशीलता..... 93
सर्वश्रेष्ठता 93
जीवन आपके तर्क से परे है 93
अहम् क्या है ? 94
'न' कि ठोस अनुभूति 95
साधारण बनाम असाधारण 95
उचित मुखौटे का उपयोग 96
अहम् की उत्पत्ति असंतोष से होती है 96
पीड़ा अहम् का मार्ग प्रशस्त्र करती है 96
दोहरी पहचान 97
निकृष्ट अहम 97
अहम् के प्रकार..... 98
अहम बनाम गुरू 99
ध्यान तकनीक 99

■ कृतज्ञ रहना पर्याप्त है 101
कृतज्ञता क्या है? 101
अपने अस्तित्व के लिये कृतज्ञ अनुभव करें 102

■ **कार्मिक चक्र भंग किया जा सकता है..... 130**

कर्म क्या है ?..... 130
वर्तमान अतीत के सम्पूर्ण निर्णयों का योग है..... 131
कर्म और टी.पी.एस. (T.P.S.) 133
कर्म-सचेतन चुनावों का कुल जोड़ 134
वासना, संस्कार और कर्म 135
तीन तरह के कर्म हैं..... 137
दैनिक चिड़चिड़ाहट से निकलने का रास्ता अपने प्रारब्ध कर्म को जीना 138
कर्म चक्र से निकलने का मार्ग 140
केवल इरादा महत्व रखता है..... 142
गुरु की उपस्थिति उद्देश्य को प्रभावित करती है..... 143
क्रियायें बिना उद्देश्य के कर्ममुक्त है 143
उद्देश्य और क्रियायें 145
दैनिक उद्देश्य की शक्ति 146
मिशन अथवा मशीन? 146
उसी तलवार को भीतर स्वयं की ओर प्रदर्शित करें..... 147
कर्म और अगली देह 148
आत्मज्ञान -घर लौटना 152
कर्म को समाप्त करने की तकनीक 153
देवी-देवताएँ और गुरुजन-कर्म को निर्गत करने का आपका मार्ग 153
नित्यम् - ध्यानम् -आनन्दम् 155
कर्म से संबंधित भ्रम 155

■ **मृत्यु एक उत्सव है 157**

ययाति की कहानी..... 157
हम मृत्यु से क्यों डरते है 158

मस्तिष्क के परे प्रेम पूर्ण प्रज्ञा का द्वार है..... 192
समझना, न कि विचार करना 193
शरीर प्रज्ञा 194
आपके अपने जीवन को चलाने के लिये आपकी आवश्यकता नहीं है..... 196
ब्रम्हाण्डीय प्रज्ञा हमें प्रतिसंवेदित करती है.....197
स्थान का कोई बंधन नहीं है 199
बुद्धि बनाम प्रज्ञा 199

■ **उत्तरदायित्व आपको उन्नत करता बनाता है..... 201**

करुणा, उत्तरदायित्व और ऊर्जा है..... 202
एक संज्ञानात्मक परिवर्तन 202
अहम् बनाम उत्तरदायित्व 204
विश्वास और धीरज 205
आत्मज्ञान का उत्तरदायित्व 205
स्थिति, पद नहीं 205

■ **लीडर एक अवस्था पद नहीं 206**

पृष्ठभूमि 206
नेतृत्व क्या है ?..... 207
क्या लीडर का 'सृजन' किया जा सकता है या क्या आप
जन्मजात लीडर होते हैं ? 207
एक सफल लीडर बनने के लिये मुख्य घटक क्या है ? 208
लीडर सचेतना 209
एक लीडर की स्थिति बनाम एक लीडर का पद 210
उत्पादकता 213
अंतर्ज्ञान एवं नवप्रवर्तन पर संस्कार का प्रभाव 215
ध्यान तकनीकी 219

आध्यात्मिकता-निःछलता का अभिवादन..... 257
चतुरता को त्याग दें और स्वाभाविक बनें..... 259
निःछलता, पूर्णता, परिपक्वता..... 262

■ आप सामुहिक चेतना के अंग है 266
पदार्थ, ऊर्जा और उससे परें 267
पदार्थ, कंपनशील ऊर्जा है 268
अनन्त संभावनाओं का संसार 269
वास्तविक प्रकृति 270
स्थान और काल का प्रत्यक्ष ज्ञान..... 273
सत्य ग्यारह आयामों का है 277
अव्यवस्था व्यवस्था है-व्यवस्था अव्यवस्था है..... 278
अव्यवस्था व्यवस्था है 278
नियमितता अव्यवस्था है 279
द्रष्टा-दृश्य-देखना 280
सामूहिक चेतना 282

■ विश्व शान्ति आप से शुरू होती है 286
विश्वशान्ति-वैयक्तिक आनंद का एक उपफल..... 286
संसार की पीड़ाओं से कैसे निपटें 288
ध्यान के प्रभावों के अध्ययन का शांति पर प्रभाव 289
वैश्विक शान्ति ध्यान 289
आत्मज्ञानी व्यक्ति का अपरिहार्य प्रेम स्पर्श..... 290
नित्यानंद मिशन 291
वैश्विक शांति के लिये ध्यान विधि 291

III. आनन्दमय जीवन के पथ

■ ध्यान क्यों ? 345

जीवन का असली उद्देश्य क्या है ? 345
आनन्द क्या है ?..... 346
ध्यान क्या है ?..... 346
ध्यान की ओर पहुंचने का उचित तरीका क्या है..... 347
ध्यान क्यों ? 348
ध्यान के लाभ 349
ध्यान कब करें ? 352
ध्यान के प्रकार 352
ध्यान के लाभ 353
स्वप्न के रूप में सत्य 355
ध्यान पर वैज्ञानिक अनुसंधान की झलकें 358
विकसित मानसिक शक्ति 358
ध्यान बनाम निद्रा 359
एकाग्रता में सुधार और प्रत्युत्तर की रफ्तार 359

■ नित्य ध्यान - आनन्द जीवन ध्यान 361

परम विधि 361
नित्य ध्यान का जन्म 361
चक्र सजगता 361
नित्य ध्यान, ध्यान विधि..... 363
नित्य ध्यान के लाभ 369

■ नित्य योग-शरीर मन और उसके परे के लिये 370

योग क्या हैं ? 370

गुरू के साथ संबंधित होने के पाँच तरीके 404
गुरू शिष्य संबंध की अवस्थाऐं 405
गुरू के साथ कैसे रहे-पूरा खुला..... 408
गुरु की उपस्थिति में अपने संस्कारों को जलायें 409
गुरू और अपने जीवन के उद्देश्य के प्रति जागृत होना..... 411
जीवन के मनोवैज्ञानिक नाट्य का अन्त..... 412
समर्पण-परमविधि 413
समर्पण के तीन स्तर 413
प्लेसबो प्रभाव या अधिक ? 414
गुरू - परम आनन्द 415
गुरू की उपस्थिति 416
उपनिषद् 416
कैसे उपनिषद् घटित हुआ-कारण और परिणाम से परे 417
हार्डवेयर और साफ्टवेयर परिवर्तन 418
DNA फैण्टम प्रभाव 419
परिवर्तन को कायम रखने की ऊर्जा 419
वसुधैव कुटुम्बकम्ः 420
प्रश्न एवं उत्तर 420

V. जीवनमुक्ति के लिये ध्यान तकनीकें

■ **जीवनमुक्ति के लिये ध्यान तकनीकें** **423**

स्थिर ध्यान 423
सक्रिय ध्यान 428
श्वांस से संबंधित तकनीकें 430
शक्तिशाली तुरंत ध्यान विधियाँ 433
ध्वनि 436

प्राक्कथन

यदि आप यहाँ हैं, इसका अर्थ है अस्तित्व आपको यहां इस रूप में चाहता हैं। आप एक दुर्घटना नहीं हैं, आप एक घटना हैं। आप अस्तित्व का चेतन चमत्कार हैं। इसे सकारात्मक सोच न समझें, यह सीधा, स्पष्ट ात्य है। यदि आपकी इस सत्य पर श्रद्धा हो तब आप जीवन को उसके चरमोत्कर्ष में अनुभव करना आरंभ कर देंगे

समझिये, अस्तित्व स्वयं को आपके द्वारा व्यक्त करने का प्रयत्न कर रहा है। जब आप इसे स्वतंत्रतापूर्वक व्यक्त होने देते हैं, तब आप अपनी अनंत संभावनाओं को अनुभव करना प्रारंभ कर देते हैं। जब आप अस्तित्व की परितृप्ति बनना प्रारंभ कर देते हैं, तब आप प्रवाहित उर्जा होते हैं, जिसको मैं जीवन मुक्ति कहता हूँ। अस्तित्व की बहती उर्जा के साथ जीना, इसकी चमत्कारिक घटनाओं के साथ समस्वरता, जीवन मुक्ति है।

जब आप इस ढंग से जीते है, आप जान पाते है, न कहीं कोई व्यक्तिगत बाधा है, न भावनात्मक बोझ। कुछ भी तो ऐसा नहीं है, जो जीवन में पीछे पकड़कर रख सकें। जीवन एक सरिता की भांति प्रतिपल आनन्दित और परितृत्त होकर बहता है।

इस पुस्तक में आप व्यक्तिगत बाधाओं पर विजय और भावनात्मक द्वन्दों को सुलझाने के लिये गहन सत्यों को और शक्तिशाली विधियों को पायेंगे। आप ऐसे सत्यों को पायेंगे जो इस विस्तृत ब्रम्हांड में आपकी प्रासंगिता के रहस्यों को खोलेंगे, ताकि आप चेतना के उच्च स्तरों पर गति करना प्रारंभ कर सकें।

प्रस्तावना

बहुत से प्रख्यात बुद्धिमान व्यक्तियों ने जिनमें वैज्ञानिक भी सम्मिलित हैं, यह दर्ज किया है कि आधुनिक समय में मानवीय चेतना का स्तर ऊँचा उठा है। इसका संबंध चल चर युग से है, जैसा कि रॉक ग्रप्स में देखा या संसार का नाटकीय अंत जैसा कि मायन सभ्यतावालों ने भविष्यवाणी की, इस बात का यहां कोई प्रश्न नहीं है।

प्रश्न यह है कि हम चेतना की परिभाषा कैसे करते हैं, सामाजिक प्राणियों जो कि अपना सारा जीवन नैतिक और न्यायायिक आज्ञाओं द्वारा निर्देशित होकर जीए हों, के रूप में हमारे व्यवहार का आधार सदैव अंतःकरण ही रहा है। लेकिन अंतःकरण चेतना नहीं है। चेतना, यह सजगता है कि हमारा जीवन भौतिक सुख जिसे हम खोजते हैं उससे अधिक कुछ और भी है। चेतना हमारे भीतर वह तनाव है जो हमें बताता है कि जो हम देखते हैं उससे कुछ ऊँचा भी है। यह हमारे भीतर सजगता का एक प्रकाश स्तंभ है, जो हमें हमारे होने का मार्ग प्रदर्शित करता है, जहाँ हम यह जानते हैं कि हम उससे अधिक हैं जो हम स्वयं को समझते हैं।

मनुष्य केवल जैविक यंत्र ही नहीं उससे कहीं कुछ अधिक है। इसी कारण बहुत शक्तिशाली कम्प्यूटर भी मनुष्य की जगह नहीं ले सकता है। यह मन और शरीर का स्थान तो ले सकता है लेकिन मनुष्य की ऊर्जा का नहीं। यह एक तथ्य हो सकता है कि हमारा विकास पशु से हुआ है, किन्तु यह सत्य है कि हम आगे विकसित हो सकते हैं।

प्राचीनकाल से सभी संस्कृतियों के प्रज्ञावान व्यक्तियों ने इस सरल परन्तु अस्पर्शित विषय पर गहन विचार किया है कि हमारे भीतर क्या है ''मैं कौन हूँ'' बहुत से संतों द्वारा दोहराया गया (टेक) है। बहुतों को इसका उत्तर मिला है। उनके उत्तर अनुभवजन्य थे। सभी महान धर्मो की पवित्र पुस्तकें इन प्रज्ञावान गुरूओं के अनुभवों की अभिव्यक्तियाँ हैं। जब वे जीवित होते हैं, तब वे गुरू स्वयं वे अनुभव होते हैं, जिनके हम सहभागी बन सकते हैं।