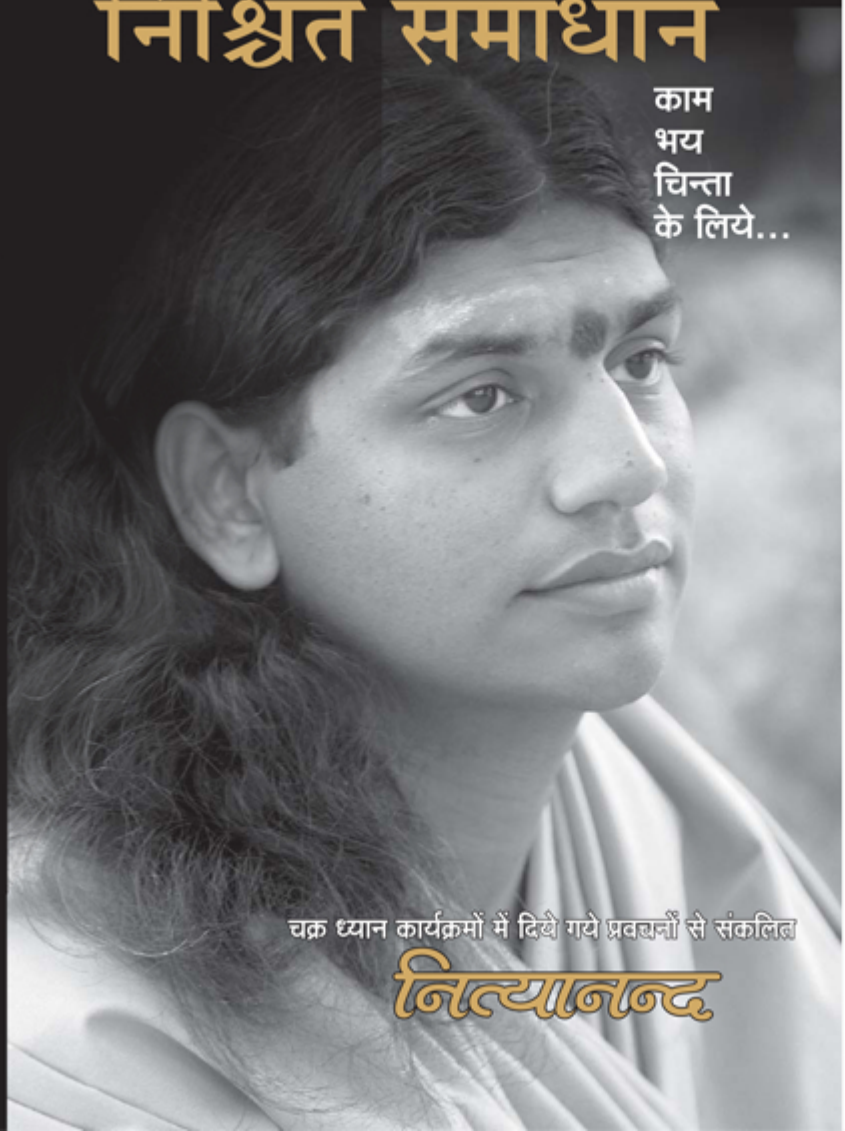
Guaranteed Solutions

निश्चित समाधान

काम
भय
चिन्ता
के लिये...



चक्र ध्यान कार्यक्रमों में दिये गये प्रवचनों से संकलित

नित्यानन्द

निश्चित समाधान

निश्चित समाधान

एक सुबोध एवं सरल दृष्टिकोण जिससे हम अपने मूल भाववेशों को, जैसे काम, भय, चिंता, ध्यानाकर्षणवश्यकता, द्वेष और असंतोष, अहंकार इत्यादि को समझ सकें। वह समझ जिससे हम इन आधार ऊर्जाओं को आध्यात्मिक ऊर्जा में परिवर्तित कर अपने जीवन के ऊँचे आयामों को प्राप्त कर सकें। यह वह ज्ञान है, जो हमारे जीवन को सभी स्तरों, शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक पर पूर्ण एवं तृप्त कर देता है।

यह पुस्तक उस व्याख्यान पर आधारित है जो आनन्द स्फुरण कार्यक्रम के ध्यान साधना शिविर में दिये गये और जिसका उद्देश्य उन लोगों को पूर्णता प्रदान करना था जिन लोगों ने उपरोक्त कार्यक्रम में भाग लिया, इस पुस्तक में विस्तृत व्याख्या को भी संकलित किया गया है, जो ध्यान तकनीक से सम्बन्धित है और जिन्हें कार्यक्रम के समय बताया गया था। उक्त तकनीक का प्रयोग अनुमन्य है केवल तब जब नित्यानन्द ध्यानपीठम् के आचार्य का व्यक्तिगत संरक्षण हो। इस पुस्तक को पहली बार पढ़ने वाले को यह बताया जा रहा है कि उपरोक्त तकनीक का प्रयोग तब तक न करें जब तक कि इस चक्र साधना कार्यक्रम में भाग न ले लें, यदि इसके पश्चात् बिना किसी कार्यक्रम में सहभागिता के कोई उपरोक्त ध्यान तकनीक का प्रयोग करता है तो वह उसकी व्यक्तिगत जिम्मेदारी होगी जिसके लिए न तो नित्यानन्द ध्यानपीठम् जिम्मेदार होगा और न ही लेखक अथवा प्रकाशक।

© सर्वाधिकार सुरक्षित

प्रथम संस्करण 2008 (हिन्दी)

ISBN No. 1-60607-047-9 978-1-60607-047-5

सर्वाधिकार सुरक्षित। बिना प्रकाशक की लिखित अनुमति के इस प्रकाशन का कोई भी हिस्सा, पुर्नमुर्दित, उद्धृत, फोटोकापी या मीडिया के किसी भी माध्यम द्वारा प्रयोग नहीं किया जा सकता है। उस स्थिति में जब आप बिना लेखक या प्रकाशक के अनुमति के इस पुस्तक के किसी भी सूचना का प्रयोग करते हैं तब आप उस कार्य के स्वयं उत्तरदायी होंगे।

इस पुस्तक की बिक्री से प्राप्त राशि दान और सेवा कार्यों में योगदान के लिये किया जाता है।

मुद्रक : डी.जी. प्रिंटर्स, खोजवाँ बाजार, वाराणसी, 9935408247.

काम, भय, चिन्ता .....

के लिये

निश्चित समाधान

नित्यानन्द

(आनन्द स्फुरण, लाइफ ब्लिस कार्यक्रम इत्यादि
चक्र ध्यान कार्यक्रमों में दिये गये
व्याख्यानों से संकलित)

लाइफ ब्लिस फाउण्डेशन
द्वारा प्रकाशित

विषय-सूची

परिसंवाद 6

भूमिका 32

ध्यानाकर्षण की आकांक्षा का परित्याग 52

चिंता से मुक्ति 98

परिकल्पनाओं (दिवास्वप्नों) पर विजय 162

भय से मुक्ति 214

ईर्ष्या से मुक्ति 256

अहंकार की निर्जरा 314

असंतोष से कृतज्ञता तक 376

आनन्द दर्शन 438

परिशिष्ट 449



अध्याय 1

परिसंवाद

परिसंवाद

मैं प्रेम और आदर सहित आप सबका स्वागत करता हूँ, आप सब यहाँ कुछ न कुछ अपेक्षायें लेकर या आशा लेकर आये हैं, अपने ज्ञान की वृद्धि करने या जीवन का कोई नया आयाम जानने, या शायद यह जानने कि क्या आप अपना जीवन बेहतर तरीके से जी सकते हैं।

इसके पूर्व कि मैं मुख्य विषय पर आऊँ मैं आपको कुछ बातें बताना चाहता हूँ, जिससे आप यहाँ रुकने का अधिकतम लाभ उठा सकें।

आप कई स्थानों पर गये होंगे बहुत से व्याख्यान सुने होंगे और बहुत सी तकनीकों को, यहाँ आने के पूर्व अभ्यास भी किया होगा। यह सब ठीक है, पर एक बात है, जब आप यहाँ हैं तो पूर्णतः यहाँ ही रहें, बस इतना ही।

वह सारा ज्ञान जो यहाँ आने के पूर्व आपने विभिन्न स्थानों से एकत्रित किया है उसे पीछे छोड़ दीजिए। आपने बाहर एक पटल देखा होगा जिसपर लिखा है, ''अपने मस्तिष्क और जूतों को बाहर ही छोड़ दें'' आपको आश्चर्य हुआ होगा कि इसका क्या अभिप्राय है, इसका अर्थ है, जब आप अपने जूते बाहर निकलाते हैं, मस्तिष्क को भी वहीं छोड़ने का निर्णय ले लें। बस अपने समस्त एकत्रित किए हुए ज्ञान को उन्हीं जूतों के बगल में छोड़ दें और अन्दर आएँ। उसे आप वापस ले जा सकते हैं, जब बाहर जायेंगे, चिंतित मत हों उसके लिए, मस्तिष्क कोई नहीं ले जायेगा वह पूर्णतः सुरक्षित है।

हो सकता है आपके जूते लोग ले जाएँ मगर आपका मस्तिष्क लोग छुयेंगे भी नहीं। मैं आपको इस बात के लिए निश्चिन्त करता हूँ। लोग अपना ही मस्तिष्क

नहीं संभाल पा रहे हैं। वह निश्चित रूप से आपके मस्तिष्क को छूयेंगे भी नहीं। जब आप शांत मस्तिष्क से आओगे, बिना किसी पूर्वाग्रह के, तब जो मैं कह रहा हूँ उसे आप पूर्ण रूप से ग्रहण करोगे। यदि आप अपने ज्ञान के साथ आये हो तो मेरे हर शब्द को, किसी और से जो कहीं और सुना है निरंतर तुलना करते रहोगे और बस चूक जाओगे उस चीज को समझने में जो मैं बताना चाहता हूँ। आप मुझे आत्मसात कर सकते हो अपने आप में, जब आपके अन्दर में मेरे लिए कोई जगह हो अगर आप पहले से ही भरे हुए हो, तब आप मुझे कैसे आत्मसात कर पाओगे।

एक छोटी सी कथा है :

पश्चिम के एक विद्वान प्राचार्य, जापान में एक जेन शिक्षक से मिलने गये।

प्राचार्य अति विद्वान थे और विभिन्न क्षेत्रों में बहुत सा शोध कार्य किया था। वह शिक्षक के पास आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त करने के लिए गये थे, उनके साथ विभिन्न पहलुओं पर चर्चा करने के लिए, आध्यात्मिकता को बेहतर स्वरूप में समझने के लिए।

वह जब शिक्षक के स्थान पर पहुँचे, शिक्षक चाय बना रहे थे, शिक्षक ने उन्हें देखा बैठने का इशारा किया और चाय बनाते रहे।

''प्राचार्य बैठ गए और थोड़ी देर के पश्चात् अपनी पृष्ठभूमि, अपना सारा अध्ययन, अपनी खोज, पूरे विश्व में अपनी यात्राएँ, विभिन्न लोगों के साथ अपने अनुभव, व विभिन्न विषयों पर अपने निष्कर्ष इत्यादि बताने लगे।''

तब तक चाय बन गई और शिक्षक ने टेबुल पर दो कप रखे दोनों की चाय के लिये। शिक्षक ने प्राचार्य के कप में चाय डालना प्रारम्भ किया, डालते गये डालते गये कप भरने के बाद भी चाय उडेलते रहे यहाँ तक कि चाय नीचे प्लेट में गिरकर फिर बाहर गिरने लगी, पर शिक्षक चाय डालते ही रहें।

प्राचार्य जो हो रहा था उसे देख रहे थे वह और ज्यादा अपने आप को रोक नहीं पाये। वह चीख पड़े। शिक्षक आप क्या कर रहे हैं? उड़ेलना बंद कीजिए प्याला भर चुका है। शिक्षक रुके और शांति से बोले, हाँ! ''आप ही की तरह''।

प्राचार्य हतप्रभ थे परन्तु समझ गए थे कि शिक्षक उनसे क्या कहने की कोशिश कर रहे थे।

प्राचार्य उसी चाय के प्याले की तरह भरे हुए थे जो और ज्यादा चाय नहीं ले सकता थे। शिक्षक ने कुछ भी बताया होता तो वह उनके बाहर ही बहता उनके अंदर नहीं। प्राचार्य शिक्षक के एक शब्द से समझ गये कि उनका अभिप्राय क्या था और वह उन्हें क्या बताने का प्रयास कर रहे थे।

तो समझो यदि आप मुझे अनुभव करना चाहते हो, यदि वास्तव में आप इन दिनों के समय का लाभ उठाना चाहते हो तो बस उसी खाली प्याले की तरह यहाँ रहे। पूर्णतः खुले हुए और ग्रहण करने के लिए तत्पर। उस बालक की तरह रहो, जो निश्छल और जिज्ञासु हो, उस स्पंज की तरह जो ग्रहण करने के लिए तत्पर हो, इतना ही पर्याप्त है।

आप देखो ज्ञान तीन प्रकार का होता है प्रथम बौद्धिक ज्ञान जो मस्तिष्क का ज्ञान होता है। इसके लिए आपको मस्तिष्क की आवश्यकता होती है और किसी चीज की नहीं अगर आप एकाग्र हो और अच्छी स्मरण शक्ति है, इतना पर्याप्त है। यदि अच्छी तरह तर्क का प्रयोग करते हो, अगर आपके पास थोड़ी सामान्य समझ हो तो आप चीजों को समझ सकते हो और जोड़ सकते हो इतना पर्याप्त है। इस तरह का ज्ञान अपना विद्यालय में प्राप्त करते हो अपनी पुस्तकों से। गणित एवं विज्ञान पढ़ने के लिए आपका मस्तिष्क पर्याप्त है। आप महान गणितज्ञ बन सकते हो या महान वैज्ञानिक।

दूसरे प्रकार का ज्ञान हृदय का ज्ञान होता है। यहाँ अपने मस्तिष्क के साथ आपको अपने हृदय का भी प्रयोग करने की आवश्यकता है। कला, संगीत, कविता, नृत्य - यह सब इस श्रेणी के अन्तर्गत आते हैं। इनके लिए आप केवल अपने मस्तिष्क का प्रयोग नहीं कर सकते कुछ भी नहीं होगा अगर आप केवल अपने मस्तिष्क का प्रयोग करोगे, आपको अपने हृदय का भी प्रयोग करना है। चित्रकारिता करने के लिए, कविता लिखने के लिए, गाने के लिए, आपको भावना की आवश्यकता है।

यह सब कृतियाँ हैं। यह आपके हृदय की कृतियाँ हैं। यह हृदय की अभिव्यक्ति है। क्या आप कविता लिख सकते हो जो भावना शून्य हो क्या कोई कलाकार केवल अपने मस्तिष्क से रेखांकन और रंग भर सकता है? नहीं उसे अपने हृदय से जुड़ना पड़ता है और तब वह सरलता से कार्य करता है।

आप चित्रकारी या कविता लिखने से संबन्धित थोड़ा बहुत तकनीक की जानकारी प्राप्त कर सकते हो या कुछ सूत्र सीख सकते हो, परन्तु अन्ततोगत्वा जो तथ्य निकलेगा वह केवल आपके हृदय से ही निकलेगा। आपको कोई चित्रकारिता या कविता लेखन नहीं सिखा सकता आपको केवल तकनीकि सिखाई जा सकती है, बस। बाकी तो चीजों को आत्मसात करके स्वतः ही प्रारम्भ करना होगा।

तीसरे प्रकार का ज्ञान आध्यात्मिक ज्ञान है वह ज्ञान जो न तो मस्तिष्क का है और न ही हृदय का, बल्कि आत्मा का ज्ञान है। वस्तुतः आप इसे ज्ञान नहीं कह सकते यह केवल एक तर्क से परे एक गहरी समझ है, यह न तो सिखाई जा सकती है और न ही किसी से सीखी जा सकती है यह केवल घटित होती है, आत्मा के स्तर पर एक गहरी समझ से।

मैं लोगों से हमेशा बताता हूँ कि मैं आपको आध्यात्मिकता नहीं सिखा सकता, मगर आप उसे सीख सकते हो, शिक्षक के शब्दों को बस ग्रहण करते रहो आत्मिक स्तर पर, ऊर्जा की तरह। शिक्षा के शब्द के पीछे वह शक्तिशाली ऊर्जा होती है जिसे आप यदि ग्रहण करो तो वह आत्मिक स्तर पर आपके अंदर प्रवेश कर जाएगी और छू जाएगी, यह परिवर्तन लाएगी जो न तो मस्तिष्क के शब्दों से संभव है और न ही हृदय के भावों से। मैं जब कहता हूँ तो मैं अपने सत्य के अनुभव से कहता हूँ, अपनी आत्मा की गहराइयों से कहता हूँ। जब आप सुनो तो पूर्णतः सुनो, आत्मस्थित होकर, केवल तब आपको मेरे अनुभव की झलक मिलेगी। मैं यहाँ आपसे केवल शब्द कहने के लिए नहीं हूँ, मैं आपको शब्दों से परे ले जाने के लिए हूँ, यदि आप यहाँ कुशाग्र समझ और शांति के साथ हों तो आप शब्दों से परे जाकर के अपने अस्तित्व की झलक पा जाओगे। ठीक है, अब हम बैठने की व्यवस्था को थोड़ा परिवर्तित करते हैं जब आप बैठते हो, तो अपने संबंधियों, मित्रों और उन लोगों को जिनको आप जानते हो, के साथ मत बैठो- कहीं भी बैठ जाओ, किसी ऐसे के बगल में जिसे बहुत नहीं जानते, जिससे आप बहुत ज्यादा घुले-मिले नहीं हो। जब आप उन लोगों के साथ बैठते हो जिनसे परिचित हो तो आप बाध्य होगे एक-दूसरे को देखने के लिए बातें करने के लिए और शब्दों का आदान-प्रदान करने लिए उस समय जब मैं बोलता रहूँगा और जो मैं कह रहा हूँ वह छूट जायेगा यदि आप अपरिचितों के साथ बैठते हो तो खुले होते हो, और बेहतर तरीके से ग्रहण करते हो।

और एक बात समझ लें यह बात मैं हमेशा अपने व्याख्यान के दौरान ही बताता हूँ कि जब सत्र चल रहा हो तो एक खूबसूरत बहाव होगा, एक ऊर्जा बनेगी, जो कमरे में व्याप्त रहेगी। एक गहरा एकीकरण आपमें और मुझमें होगा, इसमें विलम्ब से आकर व्यवधान न करें, धारा टूट जाएगी।

यह उसी तरीके का व्यवधान होगा जो सड़क पर गतिअवरोधक काम करता है। गति अवरोधक एक छोटा व्यवधान है परन्तु उसे पार करने के लिए आपको गति धीमी करनी पड़ेगी उसको पार करना होगा और तब गति में आना पड़ेगा शांत और अबाधित बहाव टूटेगा।

कृपया अपने दूरभाष्य यंत्र बंद कर दें यह भी आजकल के साधारण गति अवरोधक हैं वस्तुतः यह यात्रा को उथल-पुथल वाला बना देगा। एक गति अवरोधक उसके बाद दूसरा गति अवरोधक। मुझे विश्वास है आपके पास दूरभाष्य यंत्र यहाँ होगा। जब आप यहाँ हो आप चिंतित व आक्रांत मत होना। सुनने में निष्ठावान रहें और एकाग्रता और शांति से सुनें। यह अपेक्षा न कर लें कि पहले ही सत्र में आप ईश्वर को जान जायेंगे। शांत और सरल भाव से बिना किसी अपेक्षा के आप मुझमें बहुत कुछ पा सकते हैं। यदि आप पूर्वाग्रसित मस्तिष्क से आयेंगे बहुत सी अपेक्षाओं के साथ तब आप केवल अपनी ही अपेक्षाओं का चिंतन करेंगे। आप यहाँ अपनी अपेक्षाओं पर केंद्रित होने नहीं आये हैं आप यहाँ जो मैं कह रहा हूँ उस पर ध्यान देने के लिए आये हैं।

और दूसरी बात, अपने समस्त सामाजिक अहंकार को बाहर छोड़ दें और जब तक यहाँ हैं एक साधारण व्यक्ति की तरह रहें। आश्रम, और शिक्षक की उपस्थिति सबसे अच्छी प्रयोगशाला है आपके लिए, अपने आप से प्रयोग करने के लिए, अपने अभिमान का त्याग करने के लिए, अपने भ्रम दूर करने के लिए और यह समझने के लिए कि आप वास्तव में अस्तित्व का एक भाग हैं, और अपने आप को अनुभव करने के लिये।

तो यदि आप समाज में महत्वपूर्ण हो फिर भी यहाँ साधारण बनने की कोशिश करें और सबसे हृदय से मिलें। केवल मेरे शब्द नहीं अपितु हर क्षण यहाँ की पारस्परिकता और आपका यहाँ होना आपके अंदर एक परिवर्तन ला सकता है। आपको केवल सजग रहने की आवश्यकता है, इतना पर्याप्त है।

एक छोटी कथा :

एक महान जेन महात्मा थे, जो एक जाग्रत शिक्षक थे, एक दिन जापान के राज्यपाल उनसे मिलने आये। राज्यपाल महोदय ने अपना पत्र शिक्षक के पास भेजा उस पर लिखा हुआ था, (Zak San - Governor of japan)

शिक्षक ने एक दृष्टि उस पत्र (कार्ड) पर डाली और कहा, ''मुझे इस मूर्ख से कोई प्रयोजन नहीं है। उससे कहो इसी क्षण चला जाए।''

जब किसी के मस्तिष्क को या अहंकार को तोड़ना होता था तो जेन शिक्षक अत्यन्त कठोर होते थे। वह कठोर शब्द का प्रयोग करने में हिचकिचाते नहीं थे। इन शब्दों के पीछे वह ऊर्जा होती थी, जो किसी भी व्यक्ति के अन्दर प्रवेश करके उसका परिवर्तन कर देती थी।

बौद्ध भक्त वह पत्र (कार्ड) राज्यपाल के पास वापस ले गए और जो बात शिक्षक ने कही थी वही बात दोहरा दी।

राज्यपाल ने कार्ड देखा और समझ गए। वह एक बुद्धिमान व्यक्ति थे। केवल विद्वान नहीं, बल्कि प्रज्ञावान भी थे। जब वह पत्र (कार्ड) और संदेश उन्हें वापस मिला, तो उन्होंने शांति के साथ उस पत्र (कार्ड) पर से ''राज्यपाल-जापान'' शब्द काट दिया और पुनः शिक्षक के पास वह पत्र (कार्ड) भेजा।

शिक्षक ने पत्र (कार्ड) पर एक दृष्टि डाली और कहा उन्हें अन्दर लाओ।

हमारी सारी उपाधियाँ व पद, सब हमें समाज द्वारा प्राप्त हैं और ये सब एक तरह के लेबल हैं, जो हमारे ऊपर चिपका दिए गए हैं और हम यही चिंतन करते रहते हैं कि हम यही हैं। धीरे-धीरे हमें यह विस्मरण हो जाता है कि हम अंतःकरण के तत्व हैं ये लेबल नहीं। हम अपने आप को इन लेबलों के आधार पर बहुत महान समझते हैं, परन्तु किसी स्वामी के समक्ष इन लेबल के साथ नहीं पहुँचा जा सकता। इन लेबल के साथ हम अपने अस्तित्व के बारे में नहीं जान पाएँगे।

जो राज्यपाल ने किया उसे गलत नहीं कहा जा सकता। सामाजिक रूप से और सामाजिक व्यवस्था व सामाजिक आचार (प्रोटोकॉल) के हिसाब से वह ठीक था, परन्तु स्वामी के पास पहुँचने का सही मार्ग नहीं था।

तो यदि आप आऐं, तो अपने राज्यपाल के पद को बाहर छोड़ दें नहीं तो आप बहुत कुछ खो दोगें। यहाँ एक जिज्ञासु और शिक्षक में जो होता है वह आंतरिक संसार से संबंधित है, वाह्य जगत के लेबल इस प्रक्रिया में व्यवधान उत्पन्न करते हैं। अपने व्यक्तित्व को भूलना ही आध्यात्मिकता है, क्योंकि व्यक्तित्व सामाजिकता है और यहाँ हम अपने अस्तित्व को जानने, अपनी आंतरिक प्रकृति को जानने और उस एकाकीपन को अनुभव करने आए हैं, जो अपनी माँ के गर्भ में अनुभव किया था जिसका संबंध हमारे अस्तित्व से है। वह एकमात्र संबंध, जिसे हमें समझना है और आनन्दित होना है।

ठीक है, अब मैं चाहूँगा कि आप लोग अब एक-दूसरे को अपना परिचय दें और एक-दूसरे से मिलें, आप सब। हम लोग यहाँ कुछ दिन एक साथ रुककर के एक सामूहिक ऊर्जा का निर्माण करेंगे। जाइए समूह के हर एक से मिलिए और अपना परिचय दीजिए। यदि वह आपके परिवार के ही हों, तो भी अपना परिचय दें। ध्यान रहे हर क्षण, हर व्यक्ति एक अलग व्यक्ति है। यह मत सोंचो कि आप अपने परिवार को अच्छी तरह जानते हो, आप नहीं जान सकते, क्योंकि वह हर क्षण परिवर्तित हो रहे हैं तो अब जाओ और सबको अपना परिचय दो (लोग घूमकर एक-दूसरे से हँसी और वार्तालाप के मध्य अपना परिचय दे रहे थे) ठीक है यह पूर्ण हुआ। अब आप आराम और सहजता का अनुभव करेंगे, इस बात के लिए चिंतित नहीं रहोगे कि आप अपरिचितों के साथ बैठे हो।

आने वाले चंद दिनों में हम लोग कई बातों पर चर्चा करेंगे। केवल हर बात को ध्यान से सुनना, अपने अन्दर एक स्थान बनाना जहाँ आप जो कुछ सुनोगे उसे धारण कर सकोगे। ध्यान रहे जो मैं आपसे कह रहा हूँ वह आपको आचरण में लाना होगा न कि दूसरों को उपदेश देने के लिये और आचरण में लाने का अभ्यास प्रारम्भ करने के लिए सबसे अच्छा समय अब है अभी से आचरण में उतारो इसके लिए अच्छे समय को मत खोजो शुरु करने के लिए वह अभी है, यहाँ ही है या कहीं नहीं है।

जब आप मेरी बात सुनोगे, तो आपका मस्तिष्क दो प्रकार से कार्य करेगा, पहला उसे संदेह होगा (और) अथवा दूसरा उसे विश्वास होगा।

संदेह बौद्धिक मस्तिष्क का एक तरीका है, संदेह के साथ बहुत सा तर्क, बहुत से कारण व्यवधान का कार्य करेंगे जब आप मुझे अपने आप में ग्रहण कर रहे होगे। यदि यह हुआ तो आप पूर्णरूपेण चूक जाओगे। आस्था के साथ भी यही स्थिति है। यदि आप सीधे मेरे प्रति आस्था रखते हो तो भी आप चूकोगे। समझो, आपको किसी के ऊपर विश्वास करने की आवश्यकता नहीं है तथाकथित जो लोग आस्थावान कहे जाते हैं वह सबसे कमजोर लोग होते हैं, क्योंकि आस्था के बगैर जीने में महान साहस की आवश्यकता पड़ती है। अगर आपके अन्दर आस्था नहीं है तो आपके पीछे आपकी क्रियाओं को समर्थन देने वाली पृष्ठभूमि-प्रक्रिया भी नहीं होगी। आपके पास तात्कालिक कोई सोच नहीं होगी, जो आपको बता सके कि क्या सोंचो और कैसे क्रिया करो। आस्था के बगैर जीने के लिये महान साहस की आवश्यकता पड़ती है, क्योंकि तब आपको आश्रित रहना पड़ता है अपनी प्रज्ञा पर और यह आपको असुरक्षा और अनिश्चिता महसूस कराती है। आस्था व संदेह दोनों एक ही सिक्के दो पहलू हैं - एक बहुत गहरे स्तर पर आपका सबसे बड़ा संदेह अपने साथ थोड़ी आस्था लिए हुए होगा और तुम्हारी सबसे बड़ी आस्था अपने अन्दर कुछ संदेह लिए हुए होगी, मैं आपको इस बात का विश्वास दिलाता हूँ।

तब आपको क्या करना चाहिए? कैसे सुनना चाहिए?

सिर्फ सुनो श्रद्धा के साथ बस इतना ही। श्रद्धा वह ऊर्जा है, जो शिक्षा को व्यावहारिक जीवन में परिवर्तित करने का सामर्थ्य रखती है। जब मैं आपसे कहता हूँ, ''सूर्य पूरब में उदय होता है'' इसमें आपको न तो विश्वास करने की आवश्यकता है न संदेह की- आप इसे जानते हो बस इतना ही, या ये कोई ऐसी चीज है जिसे आपने नहीं देखा है, तो हमेशा प्रातःकाल उठकर खुद अपने आप देख सकते हो एक प्रयोग की तरह। हाँ, मैं आपसे इसी मानसिकता की अपेक्षा करता हूँ। मैं चाहता हूँ आप हर चीज खुले हुए मस्तिष्क से ग्रहण करो, अनुभव

करो जो मैं कह रहा हूँ। हर क्षण और विभिन्न स्थितियों को जिनसे आपका दिन में सामना हो। मैं कह रहा हूँ उसे एक परिकल्पना की तरह लो, अपने जीवन का एक अंश बनाओ और अपने आप देखो कि वह प्रभावी है या नहीं। यह जानने के लिए कि एक सेब स्वादिष्ट है, आपको न तो विश्वास करने की जरूरत है और न संदेह, बस उसे खाओ और आप जान जाओगे।

प्राचीन समय से अब तक बार-बार प्राचीन ऋषियों ने कहा है कि मानव का मूल स्वभाव परमानन्द है। अनन्त काल से अनेक स्वामी एवं अवतार इस पृथ्वी ग्रह पर आते रहे है, चाहे वह बुद्ध रहे हो या ईसू, कृष्ण या महावीर, उनके संदेश का मूल एक ही था। उन सब ने कहा कि मानव की वास्तविक प्रकृति परमानन्द है और उन सब ने उस मूल से, परमानन्द से जुड़ने के विभिन्न तरीके व तकनीक बताए। उनकी अभिव्यक्तियाँ भिन्न रही होंगी, परन्तु उनका संदेश एक ही था, हाँ निश्चित ही बार-बार लोगों ने स्वामी का संदेश पाने में चूक की, क्योंकि लोगों ने ने स्वामियों के व्यक्तित्व को पकड़ा उनके संदेश को नहीं। यह मूल कारण था धार्मिक अंधविश्वास का, धार्मिक युद्ध का और वह सब जो आज पृथ्वी ग्रह पर हो रहा है। फिर भी, हरेक स्वामियों ने एक ही संदेश दिया कि मानव का मूल परमानन्द है और मानव का हर प्रयास वास्तव में उसी आंतरिक स्थान की प्राप्ति है, जो परमानन्द का स्थान है और उसके अन्तःकरण में है परन्तु समय के साथ-साथ सामाजिक प्रभाव और ध्यान विकेन्द्रीकरण में मानव अपने को भूल गया और वह ढूँढने लगा इस परमानन्द को वाह्य जगत की वस्तुओं में और सांसारिक चीजों में, ख्याति में और विभिन्न स्वरूपों में समाज द्वारा प्रदत्त लेबलों में, संबंधों मे ंऔर विभिन्न अन्याञ्च चीजों में।

एक छोटी कथा :

एक वृद्ध आदमी अपने परिवार के साथ सिनेमाहाल में फिल्म देखने गया।

फिल्म अभी प्रारम्भ हुई थी जब वह व्यक्ति अचानक जमीन पर कुछ ढूँढने लगा। उसकी पौत्री उसके बगल में ही बैठी थी कुछ नाराज हुई और पूछा कि वहाँ फर्श पर क्या कर रहे हो।

उसने कहा, ''प्रिय मैंने अपना च्विंगम खो दिया वो बाहर गिर गया।''

बच्ची ने चिढ़कर कहा, ''बाबा ठीक है उसे जाने दीजिए हम आपके लिए कुछ और च्विंगम खरीद देंगे आप सिनेमा देखिए।''

वृद्ध आदमी ने कहा, ''मैं वही च्विंगम चाहता हूँ।''

पौत्री ने कहा, ''बाबा, बच्चों की तरह व्यवहार मत कीजिए हम आपके लिए और च्विंगम ला देंगे।''

वृद्ध ने कहा, ''प्रिय मेरे दाँत भी उसी में हैं।''

आप देखो : हम वास्तव में जो खोज रहे हैं, लेकिन उसे दूसरे नाम से खोज रहे हैं। और अंत में हम ये पाते हैं कि विश्व की समस्त भौतिक वस्तुएँ प्राप्त करने के पश्चात् भी हम निश्चित रूप से असफल रहते हैं। हमारे अन्दर एक निश्चित असंतोषजनक हूक होती है। यह असंतोषजनक हूक इसलिए होती है, क्योंकि वास्तव में हम परमानन्द को ढूँढते रहते हैं, परन्तु हम उस विभिन्न वस्तुओं के नाम में ढूँढते है, इसीलिए हम कभी पूर्णतृप्ति का अनुभव नहीं करते। यह असंतोषजनक हूक हमारे अस्तित्व की पुकार है। हम अपने अस्तित्व को पूर्णतः भूल जाते हैं, क्योंकि हम डूब जाते हैं वाह्य जगत में। हमें आत्म केन्द्रित होने की आवश्यकता है और वाह्य जगत की चीजें उसी तरह करनी है जैसे किसी नाटक का पाठ। पर हम वाह्य जगत की वस्तुओं में इतनी गहराई तक लिप्त हो जाते हैं कि हम पूर्णरूपेण अपने अन्तःकरण से दूर हो जाते हैं।

जब तक कि हम आत्म केन्द्रित नहीं होंगे हम पूर्णत्व का अनुभव नहीं करेंगे और पूर्णतृप्ति का भी अनुभव नहीं करेंगे। हम अपनी वाह्य जगत की उपलब्धियों से तृप्त हो सकते हैं, परन्तु पूर्णतृप्त नहीं और क्योंकि हम पूर्णतृप्त नहीं होते इसलिए हमारे अन्दर बची रहती है असंतोषजनक हूक। हम बराबर सोचते रहते हैं कि हमारा कुछ खो गया है और हम उसे पुनः वाह्य जगत में खोजने लगते हैं। यदि आप आत्म केन्द्रित हो अन्तःकरण में सजगता के साथ तो आप हर क्षण पूर्णतृप्त रहोगे। चाहे वाह्य जगत में आप जो भी कर रहे होगे, क्योंकि जो आप बाहर कर रहे हो उससे पूर्ण तृप्ति नहीं मिलती। वह आती है अन्तःकरण से।

तो यह आवश्यकता है कि हम गहराई से देखें कि स्वामियों ने समय-समय पर क्या कहा है। तथाकथित साधकों (Seekers) ने जीवन के उपरांत जीवन खोया है बस रुके नहीं और प्रयास करते रहे बिना रुके हुए। उस सत्य और ऊर्जा की झलक पाने के लिए जो स्वामी के शब्दों के पीछे थी जिस साहस और छलाँग की आवश्यकता थी उस अनुभव के लिये उसकी हिम्मत न जुटा पाये। वह अन्तःकरण की शाश्वत यात्रा पर है।

उपरोक्त यात्रा की अवधारणा उसी तरह से है जैसे किसी पुस्तक को उठाने का प्रयास करना, परन्तु न उठा पाना। क्या ऐसा हो सकता है जैसे पुस्तक उठाने का प्रयास किया जाए? या तो आप पुस्तक उठाओगे या नहीं, आप कैसे पुस्तक उठाने का प्रयास कर सकते हो? जब आप कहते हो कि आप पुस्तक उठाने का

प्रयास कर रहे हो आप अपने साथ छल कर रहे हो। आप दूसरों के साथ छल नहीं कर सकते, क्योंकि वो जानते हैं यह मूर्खतापूर्ण है।

यह कुछ इस तरह से है जिन लोगों के अन्दर धनोपार्जन करने की क्षमता नहीं होती वह इस बात का दावा करते हैं कि वे बहुत ईमानदार हैं, इसलिए धनोपार्जन नहीं कर पाए। वास्तविकता यह है कि उनके अन्दर सामर्थ्य नहीं है, यह एक सत्य है, परन्तु वह इसका कारण अलग साबित करते हैं।

जब हम आध्यात्मिकता में वास्तविक प्रवेश नहीं कर पाते और उसी समय हम उसे स्वीकार भी नहीं करते कि हम कुछ नहीं जानते तो हम अपने अहंकार की पुष्टि करते हैं। हम अपने अलग दर्शन का निर्माण करते हैं और यह कहते घूमते हैं कि हम आत्मज्ञान को छोड़कर आध्यात्मिकता के बारे में सब जानते हैं।

मैं कहता हूँ, मात्र यह स्पष्ट हो जाना कि हम आध्यात्मिकता के बारे में कुछ नहीं जानते, रूपान्तरण का प्रारम्भ है, एक परिवर्तन की प्रक्रिया का शुरू होना है। सत्य और ईमानदारी हमें स्वतः वहाँ तक ले जाएगी, परन्तु हम वह नहीं चाहते हैं। हम अपने और सत्य के बीच में अपने अहंकार को लाते हैं। जिस तरीके से कार में झटका बर्दाश्त करने का एक यंत्र होता है जिसके कारण हमें चोट न लगे उसी तरह हमारा अहंकार सत्य से दूर रखता है वह हमारे और सत्य के बीच में दूरी बनाने का काम करता है और अपने इसी अहंकार के कारण ही खुशी-खुशी इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं और जीवन भर जिज्ञासु ही बने रह जाते हैं। इन कुछ दिनों में हम आपसे जो भी कहेंगे उसे बस आप पूर्ण सजगता से सुनना और मुख्य सूत्र को पकड़ने का प्रयास करना, जो जोड़ने वाला सूत्र है, जो हर बात को जोड़ रहा होगा। यदि आपने ऐसा किया तो आप अपने में स्थान का निर्माण करोगे जो आपके अन्दर परिवर्तन संभव करेगा अन्यथा आप केवल शब्दों को ग्रहण करोगे और हमेशा जिज्ञासु रहोगे। यदि आपके अन्दर परिवर्तन न हुआ तो हर शब्द निरर्थक है और परिवर्तन संभव है केवल तब जब आप गहरी सजगता से रहो।

और बहुत स्पष्ट रहो इस प्रांगण में आप हजारों लोग हैं, मैं आपसे बात कर रहा हूँ मैं जब कहता हूँ आप तो मेरा मतलब है केवल आप। हर एक के पास मैं एक अलग सूत्र से जुड़ा हुआ हूँ। तो यह कभी मत सोचना कि मैं दूसरों से कह रहा हूँ, आप बस सब कुछ खो दोगे।

हमारे अन्दर एक सामान्य रुझान होता है कि जब हम अपने स्वास्थ्य के बारे में कोई चर्चा सुनते हैं तो हम तुरन्त उसे अपने ऊपर लागू करते हैं और ये देखते हैं कि हमें वह समस्या है क्या? हम देखने लगते हैं कि क्या हमारे अन्दर वह कोई लक्षण है जिसकी चर्चा हो रही है। यदि मैं त्वचा के बारे में बात करूँ, आप अपनी

त्वचा के बारे में अनुभव करोगे और उसे देखोगे। यदि मैं हृदय के बारे में बात करूँ तो आप अपने हृदय को देखोगे और अनुभव करोगे, परन्तु जब हम आध्यात्मिकता के बारे में सुनते हैं किसी से तो हम उसे दूसरों के ऊपर लागू करते हैं, जैसे अपना परिवार, अपने मित्र, अपने पड़ोसी पर परन्तु अपने ऊपर नहीं यही समस्या है। जो भी मैं कहता हूँ आप सोचते हो ओह मैं तो अपने आप को अच्छी तरह जानता हूँ। यह संदेश तो मेरी पत्नी के लिए हैं। ओह मैं तो अपने आप को जानती हूँ यह संदेश तो मेरे पति के लिए था, स्वामी जी ने जो कहा उससे, ''हमारे पति अपने अन्दर परिवर्तन लाएँ मैं आशा करती हूँ कि उन्होंने यह संदेश समझ लिया होगा।''

जब मैं चिंताओं के बारे में बात करता हूँ आप तुरन्त सोचते हो कि हमारी माता कितनी चिंतित होती है। आप भूल जाते हो कि आप भी कितने चिंतित हो। यह बात मैं आपसे इसलिए बता रहा हूँ कि आप भी चिंतित हो शायद आपकी माँ आपसे ज्यादा चिंतित हो, परन्तु बात यह नहीं है।

समझो हर शब्द आपके लिए हैं यह एक तीर की तरह होगा जो आपके लिए ऊर्जा लाएगा उससे बचने का प्रयास मत करो उसे लगने दो और अपने अन्दर परिवर्तन करने दो, इसलिए दूसरों की तरफ मत देखो यह देखने के लिए कि उनके अन्दर परिवर्तन हो रहा है कि नहीं। अगर आप यह करते रहे तो अपने बारे में चूक जाओगे।

यदि आप वास्तविक रूप से अपने आपको पहले से जानते हो तो आपके पास कोई चिंता नहीं होगी, किसी प्रकार का असंतोष नहीं होगा, कोई पीड़ा नहीं होगी, न भय होगा, न तृष्णा होगी, न ईर्ष्या होगी, न अहंकार होगा। परन्तु ये सब आपके अन्दर हैं। यह ही दिखाता है कि आप अपने आप के बारे में सब कुछ नहीं जानते। सर्वप्रथम यह जानों कि आप नहीं जानते, तब कम से कम आप यह जानोगे कि आप नहीं जानते। यदि आप यह भी नहीं जानते कि आप नहीं जानते, तब आप इतना भी जानते कि आप नहीं जानते।

प्रश्न : किन्तु स्वामी जी, हम आत्म ज्ञान की तरफ यात्रा कर रहे हैं अतः इस समय भी कुछ-कुछ तो जान गये होंगे हम?

मैं आपको बताता हूँ, एक गहरे आध्यात्मिक अनुभव में कोई यात्रा नहीं होती एक अचानक अनुभव होता है बस। यात्रा इत्यादि ये सब तथाकथित जानकारी है अपने अन्दर एक स्थान बनाने के लिए हैं जिससे पूर्णरूपेण जानकारी हो सके, परन्तु अंततः गहराई से समझा जाए कि या तो हम जानते हैं या नहीं जानते। परन्तु जब हम (जानते) जानने लगते हैं ज्यादा से ज्यादा तो यह स्पष्ट होता है

कि हम नहीं जानते इतना ही पर्याप्त है। यह हमें वास्तविक जानकारी की तरफ उन्मुख करेगा।

भगवत् गीता के प्रथम अध्याय में अर्जुन का विषाद योग जो अर्जुन की पीड़ा का योग है जहाँ केवल अर्जुन बोलते हैं और श्रीकृष्ण शांत रहते हैं। जब अर्जुन अंततोगत्वा समर्पण कर देते हैं यह कहते हुए कि, ''मैं कुछ नहीं जानता'' वह श्रीकृष्ण के संदेश को ग्रहण करने के लिए तैयार है। हालांकि कृष्ण व अर्जुन बचपन के मित्र है और उनके मध्य सैकड़ों सहज स्थितियाँ रही होंगी, परन्तु अर्जुन को भगवत् गीता पहले किसी अवसर पर प्रदान नहीं की गई क्यों?

इसलिए कि तब तक अर्जुन ग्रहण करने के लिए परिपक्व नहीं हुए थे। केवल जब उन्होंने यह कहा कि, ''मैं नहीं जानता'' वह जानने लायक हो गए। आध्यात्मिक उन्नति की आधार शर्त, ''यह स्पष्ट रूप से जानना है कि आप नहीं जानते यही वास्तविक ज्ञान की तरफ यह पहला कदम है।''

हाँ, कोई प्रश्न.....?

मैं आपसे कह रहा हूँ प्रश्न पूछने में स्वतंत्रता का अनुभव करो। यह मेरे तरफ से कोई धर्मोपदेश नहीं है तो कृपया संवाद रखो और प्रश्न करो या कम से कम अपने भ्रम बताओ जिसे मैं स्पष्ट करने का प्रयास करूँ। एक और बात जब आप प्रश्न पूछोगे, तो मैं निश्चिंत हो जाऊँगा कि आप सो नहीं रहे थे।

एक छोटी कथा :

> एक बस चालक एवं महान प्रचारक मृत्यु को प्राप्त हुए और यमराज की अदालत में पहुँचे- मृत्यु के राजा की अदालत ने सर्वप्रथम बस चालक से उसके कर्मों के बारे में प्रश्न किया, जो उसने जीवन में किए थे।
>
> अभिलेखों से उसकी पुष्टि की गई तब उसे स्वर्ण की एक चाभी दी गई एक परिचाारक दिया गया और एक आरामदायक कमरे में भेज दिया गया।
>
> धर्मोपदेशक अपनी बारी की प्रतीक्षा कर रहा था और यह सब देख रहा था। उसने अपने आप में सोचा, ''यदि बस चालक को एक स्वर्ण की चाभी और आरामदायक वस्तुएँ मिलीं हैं तो निश्चित रूप से मुझे कुछ ज्यादा ही मिलेगा।'' आखिरकार, उसने पूरे जीवन ईश्वर के बारे में उपदेश दिए हैं।
>
> उसकी बारी आई और उसके अभिलेख प्रस्तुत किए गए। उसके फैसलों की घोषणा हुई उसे नर्क भेजा गया।

> वह अत्यन्त क्रोध में आया इस निर्णय पर। उसे विश्वास ही नहीं हो रहा था। उसने कारण पूछने का दावा किया, उत्तर मिला हम केवल देखते हैं कि आपके कर्म का क्या परिणाम था।
>
> बस चालक जब बस चलाता था, तो वह इस तरह से चलाता था कि उस बस के यात्री लगातार ईश्वर का ही चिंतन करते थे। जब आप उपदेश देते थे हालांकि आप ईश्वर के बारे में ही बोलते थे परन्तु जो लोग आपके साथ थे ज्यादातर समय सोते थे।

तो कृपया, यहाँ रहे और सजग रहें अगर अपने लिए नहीं तो मेरे लिए जिससे कि यमराज की अदालत में मुझे उचित तरीके से स्वीकार किया जाए। प्रश्न पूछो और चीजों को स्पष्ट करो अपने आप के लिए एवं दूसरों के लिए भी स्पष्ट करो। केवल आप जब प्रश्न करोगे तभी चीजों को प्रायोगिक रूप से स्पष्ट किया जा सकता है और आपके जीवन में ग्रहण करने योग्य बनाया जा सकता है।

आपमें से कुछ सोच रहे होगे कि प्रश्न पूछने पर आपको मूर्ख न समझा जाए। मैं तुम्हें बता दूँ कि ऐसा पूछोगे तो केवल मूर्ख दिखोगे, प्रश्न नहीं पूछोगे तो मूर्ख रह जाओगे। तो अगर किसी अवधारणा से आप मतैक्य नहीं करते तो हाथ उठाओ और स्पष्ट करो।

प्रश्न : *स्वामी जी, हम अपनी नकारात्मकता को नष्ट करके इन दिनों में एक नए व्यक्ति की तरह पुनर्जन्म चाहते हैं.....।*

समझो : इस पृथ्वी ग्रह पर कोई भी नष्टीकरण नहीं हो सकता केवल रूपान्तरण होता है। तुम्हारी तथाकथित नकारात्मक भावनाएँ रूपान्तरित कर दी जाएँगी। सकारात्मक भावनाओं में जैसे शुद्ध प्रेम और सजगता।

समाज आपको हमेशा नष्ट होना व विघटित होना सिखाता है आपको एक होना नहीं सिखाता और आपमें एक दीवार खड़ी करता है जिससे वह आपके ऊपर नियंत्रण कर सके। आपसे ऊँच और नीच की भाषा की बात करता है इसीलिए आप इतने पीड़ित होते हो।

आपसे यह चिंतन कराता है कि आप नीचे हो आपको आपसे लड़ाता है। समाज आपके ऊपर केवल तब राज कर पाएगा जब आप अंतःकरण से आक्रांत हो। कहीं आपको यह महसूस कराता है कि आप किसी काम के नहीं हो और तब आपके लिए समाधान लाता है, इसलिए आप इस तरह की भाषा में बोल रहे हो।

एक छोटी कथा :

एक व्यक्ति साधारण सर्दी से पीड़ित था।

वह चिकित्सक के पास गया और दवा माँगी।

वह एक साधारण सर्दी से ग्रस्त था। चिकित्सक ने देखा और थोड़ी देर बाद कहा, ''आप कुछ करते क्यों नहीं बस जरा थोड़ी देर के लिए रात में बाहर जाओ थोड़ी ठंडी हवा का स्पर्श लो और वापस आ जाओ।''

मरीज स्तब्ध था। उसने कहा, ''लेकिन डॉक्टर! यदि मैंने ऐसा किया तो मुझे निमोनिया हो जाएगा।''

चिकित्सक ने कहा, ''हाँ निमोनिया मैं तुरन्त ठीक कर सकता हूँ।''

समाज पहले आपको कुछ बनने के लिए विवश करता है और तब आपको उससे बाहर आने के लिए मार्ग सिखाता है। अब मैं आपको बताता हूँ : न तो कोई ऊँचा है न नीचा, केवल परिवर्तन है। जब आप सजगता के साथ देखना सीख जाते हो आप स्वतः परिवर्तित हो जाते हो। स्वामी का हमेशा यही तरीका है वह आपको सजगता के साथ देखना सिखाता है वह आपको विभाजित नहीं करता, वह आपको हमेशा जोड़ता है।

वह आपको कभी नहीं बताता कि आप नकारात्मक हो। नकारात्मक है ही नहीं। जिसे आप नकारात्मक या सकारात्मक कहते हैं वह मात्र उसी वर्णक्रम (स्पेक्ट्रम) के एक आखिरी विपरीत सिरे हैं। नकारात्मकता कोई भौतिक वस्तु नहीं है जिसे आप उठाकर फेंक दो। यदि आप परिवर्तित होते हो, तो वर्णक्रम (स्पेक्ट्रम) में ऊँची सकारात्मक ऊर्जा की तरफ बढ़ते हो। इतना पर्याप्त है।

जैसा मैंने पहले कहा था यह परिवर्तन संभव है। अगर आप खुले हुए हो और जो कुछ यहाँ हो रहा है उसको ग्रहण कर रहे हो।

प्रश्न : *स्वामी जी, हमने कई पुस्तकों में पढ़ा है कि हमारा मन कुछ नहीं, बल्कि माया या भ्रम है और हमारे प्रश्न केवल एक भ्रम हैं। क्या आप हमें कुछ इसके बारे में बताएँगे?*

(स्वामी जी हँसे.....) माया के बारे में वह मशहूर प्रश्न एक बार फिर पूछा गया। देखो पहली चीज ये है कि अपने आप को जटिल अध्ययन से भ्रमित मत करो। दूसरी चीज, इस बात को स्पष्ट रूप से समझ लो कि ऐसा कुछ भी नहीं है जो मन के द्वारा समझा जाए। जीवन का रहस्य मन के द्वारा नहीं सुलझाया जा सकता। आप अपने जीवन का लक्ष्य मनसे नहीं जान पाओगे, इसलिए लोग कहते हैं कि मन एक भ्रम है।

जीवन के रहस्य को सुलझाने के लिए पहला कदम यह है, ''अपने मन को दूर

करो।'' अगर आपने अपने मन को क्रियाशील रहने दिया, तब केवल आपका मन ही क्रियाशील रहेगा। जीवन पर्यन्त, एक जीवन के पश्चात दूसरा जीवन, मन के खेल में खेलते रह जाओगे। तुम्हारी गहरी आंतरिक प्यास अतृप्त ही रह जाएगी। शायद आपकी जिज्ञासा पूर्ण हो, परन्तु उससे कोई लाभ नहीं होगा। आप अपने आप के अंतःकरण में और भ्रमित हो जाओगे।

अपनी क्रियाशीलता का केन्द्र मन से हटाकर हृदय या अपने आप पर लाओ। अगर आप क्रियाशील अपने मन को केन्द्र बनाकर रहे, तो प्रश्न के उपरान्त प्रश्न ही होंगे। प्रश्न से आप नहीं जान पाओगे, आप केवल सजगता से जान सकते हो।

यदि आप अपने हृदय से क्रिया करते हो, सजगता एवं समझ आपके अन्दर स्वतः आएगी और आपके प्रश्न समाप्त होना प्रारम्भ कर देंगे, उसी तरह से जैसे जब सूर्योदय होता है तो अंधकार अदृश्य हो जाता है, जब आपके अन्दर सजगता आएगी, समझ आएगी तब आपके प्रश्न स्वतः समाप्त हो जाएँगे।

आप चीजों को प्रश्न उठने के पूर्व ही समझ जाओगे, और इस तरह प्रश्न उठेगा ही नहीं। इसे समझना कठिन है, परन्तु एक बार आप इसका अनुभव करोगे तो आप निश्चित रूप से जानोगे कि सजगता से मेरा क्या अभिप्राय है। प्रश्न अदृश्य हो जाएँगे और आप समझ से लगातार परिपूर्ण होगे। यदि आप इसे पूर्णरूपेण समझते हो तो आपको माया या भ्रम के लिए चिंतित होने की आवश्यकता नहीं है। इसके साथ-साथ मेरे शब्दों को बुद्धिमानी के साथ समझो, ध्यान आपको मदद करेगा वह सजग प्रक्रिया आसानी से प्राप्त करने में। आप घण्टों माया और भ्रम के बारे में चर्चा कर सकते हो, परन्तु आप और ज्यादा भ्रमित हो जाओगे। इसके अलावा यह ज्यादा श्रेयस्कर है कि समाधानों को याद कीजिए जो हमारी मदद बुद्धिमानी से जीने में करेगी। इतना पर्याप्त है। एक बात मैं आपको बताना चाहता हूँ माया या भ्रम वह है जो आपका मन उत्पन्न करता है, इसीलिए मैं कहता हूँ बस अपने मन को दूर करो, इतना पर्याप्त है।

आप देखो, जैसा पहले कहा था परमानन्द हमारे अन्दर हमेशा रहता है। यह आधार सत्य है, परन्तु हम लगातार उस परमानन्द के बहाव को रोकते हैं और इसीलिए जीवन की पीड़ा का अनुभव करते हैं। परमानन्द ऐसी वस्तु नहीं है जो आपको बाहर से मिले और जिसे आप अन्दर रख लो। नहीं, यह तुम्हारी आंतरिक प्रकृति है जब आप इस संसार में पदार्पण करते हो, आप परमानन्द की स्थिति में होते हो। समाज आपको अवधारित करता है जैसे-जैसे समाज आपको अवधारित करता हे, आप निपुण होते जाते हो उस परमानन्द से दूर जाने में और खोजना शुरू करते हो अपने आप से बाहर उसे प्राप्त करने के लिए।

इन कुछ दिनों में, हम ये देखेंगे कि परमानन्द के बहाव की बाधा को कैसे दूर करे जो हमारे अन्दर लगातार हो रही है। जब मैं परमानन्द की बात करता हूँ तो मेरा अभिप्राय उस साधारण खुशी से नहीं है जो दिन-प्रतिदिन हम अपने जीवन में अनुभव करते हैं। साधारण खुशी जो हमारे हमारे जीवन में होती है वह वाह्य जगत की घटना से संबंधित होती है। जो कुछ वाह्य जगत में होती है - कोई खुशी का मौका, कोई भौतिक लाभ, कोई खुशी की खबर, कोई संबंध जो कारगर साबित हुआ या किसी व्यक्ति से किसी चीज से जो वाह्य जगत से संबंधित है। इस तरह की खुशी पूर्णतः आधारित है उन लोगों पर और उन परिस्थितियों पर जो हमारे बाहर की हैं और इस तरह की खुशी आपको दुःख भी प्रदान करती हैं, क्योंकि लोग और परिस्थितियाँ परिवर्तनशील होती हैं। वह हमेशा एक जैसे नहीं रहते उनका व्यवहार भिन्न होता है। भिन्न समय पर जब उनका व्यवहार परिवर्तित होता है, हमारी खुशी भी प्रभावित होती है।

जिस परमानन्द की बात हम कर रहे हैं वह भिन्न है। वह शुद्ध रूप से एक स्थिति है हमारे अन्दर, जो वाह्य जगत की किसी गतिविधि से किसी तरह प्रभावित नहीं हो सकती। वह आपका अन्तःकरण है, एक स्थाई स्थिति। और जब आप इसे प्राप्त कर लोगे। तब आप साक्षी भाव से वाह्य जगत के लिए रहोगे आप परमानन्द में स्थित एकदृष्टा होगे। आप उस पर पूर्णरूपेण सहभागी होगे, बिना अपने परमानन्द को खोये हुए।

एक छोटी कथा :

एक परिवार में एक वृद्ध आदमी था। जो किसी भी कीमत पर खुश नहीं होता था।

वह जिद्दी था और गुस्सैल था चाहे जितना उसका परिवार उसे अच्छे वातावरण और अच्छी भावना में रखने का प्रयत्न करे।

उसके बच्चे और प्रपौत्र उसके पास आते थे और उसे खुश करने का प्रयास करते थे, परन्तु उसमें कोई परिवर्तन नहीं होता था।

अचानक एक दिन वह अति आनन्दित और सरल हो गया उसका परिवार अचंभित था इस अचानक परिवर्तन से। उसकी प्रपौत्री जो साहसी थी ने उससे पूछा, ''बाबा एकाएक आप के अन्दर इतना परिवर्तन कैसे?''

वृद्ध व्यक्ति ने उत्तर दिया, ''सारा जीवन मैं प्रयास करता रहा अपने मन को संतुष्ट करने में परन्तु इसमें सफल न हुआ। अब मैंने इसी के साथ संतुष्ट रहने का निर्णय ले लिया।

हर चीज आपके मन की उत्पत्ति है। अपने मन के माध्यम से अपने अन्दर के परमानन्द के बहाव को हम रोक देते हैं। परमानन्द हमें बाहर से कभी नहीं मिलेगा, वह पहले से ही हमारे अन्दर है केवल हमें उसे देखना है, इतना पर्याप्त है।

समझो : एक ब्रह्माण्डीय चेतना है जो सारे संसार में सर्वव्यापक है और एक व्यक्तिगत चेतनता है जो हमारे अन्दर व्याप्त है। मानव का लक्ष्य प्रयास करके दोनों में संबंध स्थापित करना है। जब यह संबंध स्थापित हो जाता है तो कहा जाता है कि परमानन्द की प्राप्ति हो गई या वह परमानन्द में है या वह नित्यानन्द में है।

नित्यानन्द का अर्थ है शाश्वत परमानन्द।

इन सारे व्याख्यानों को सुनने और तकनीकों के प्रयोग के माध्यम से हम धीरे-धीरे और ज्यादा जानते हैं और अनुभव करते हैं इस संबंध को और अधिक सजगता से। हमारे सारे प्रयासों का यही मुख्य लक्ष्य है।

मैं हमेशा कहता हूँ, दो तरह के लोग होते हैं एक वो जो दूसरों से लड़ते हैं और उन पर विजय प्राप्त करते हैं और दूसरे वे जो अपने आप से लड़ते हैं और विजय प्राप्त करते हैं। दूसरों से लड़ना बहुत सरल है, परन्तु अपने आप से लड़ना कठिन है जब आप सचमुच साहसी होते हो, आप अपने आप से लड़ोगे और जीतोगे। जो आप नहीं हो उसे नष्ट करोगे और एक आनन्दस्वरूप अस्तित्व के रूप में उभरोगे। एक पुष्प के रूप में खिलोगे।

मानव की सबसे बड़ी चुनौती अपने समस्त सामर्थ्य (Potentiality) को अनुभव करना है। यह तभी किया जा सकता है जब वह अन्तःकरण की तरफ बढ़े और बार-बार अपना शुद्धिकरण करे, जब तक वह अन्तर विद्वान नहीं हो जाये और बाहर की गन्दगी को अन्दर ग्रहण न करे।

वास्तव में स्वामी का अर्थ होता है वह जिसने अपने समस्त सामर्थ्य को जान लिया है। इस पृथ्वी ग्रह पर सारी समस्यायें इसलिए है, क्योंकि हम अपने सामर्थ्य को नहीं जान पाए हैं। एक कहावत है यदि शेर को शेर की तरह नहीं रहने दिया जाएगा, तो वह लोमड़ी बन जाएगा। यदि हमें अपनी सही सामर्थ्य ऊर्जा को नहीं महसूस करने दिया गया, तो हम गलत तरीके से अभिव्यक्ति करने लगेंगे या स्वतः को नष्ट करेंगे या दूसरों को।

तो रचनात्मक ऊर्जा या सामर्थ्य ऊर्जा, को अबाधित रूप से व्यक्त होने देना चाहिए। समाज द्वारा हमें यह करने देना चाहिए, यह एक बात है और हमें इसकी अभिव्यक्ति करने की तकनीक आनी चाहिये। स्वामी वह है जिसने अपना

सामर्थ्य जान लिया है और अभिव्यक्त करने भी जानता है। जो अपने से एकाकार है और सदैव परमानन्द में है।

आपके अन्दर अपरम्पार सामर्थ्य है। समय-समय पर बार-बार मनोवैज्ञानिकों ने और रहस्य को जानने वालों ने यह बात कही है कि मानव अपने पूरे सामर्थ्य के साथ नहीं कार्य कर रहा है। हम कहाँ चूक रहे हैं? हम कहाँ अटके हुए हैं? हम अपने पूर्ण सामर्थ्य को क्यों अनुभव नहीं कर पा रहे हैं?

हमें आवश्यकता है साहस की जिससे हम आगे बढ़ें और खोजें, इतना पर्याप्त है। तब आप इन सारे प्रश्नों का उत्तर जानोगे। यदि आप निष्ठा के साथ खोजोगे, तो आप चेतनता की तरफ बढ़ना अनुभव करोगे और यह आपके अन्दर एक स्थान बनाएगा और आप एक पुष्प की तरह खिलोगे।

जब आप पूर्णरूपेण खिल जाओगे आप एक राजा होगे, तब आप वसुंधरा पर एक राजा की तरह रहोगे। लोगों के पास सुख-सुविधाओं के समस्त साधन हो सकते हैं पैसा हो सकता है, ज्ञान हो सकता है और सब कुछ हो सकता है। परन्तु वे भिखारी की तरह रहेंगे अगर वह अपने अंतःकरण के स्थान को नहीं खोज पाए हैं, अपने अस्तित्व को जानना ही धनी बनना है। आंतरिक रूप से धनी होना ही वास्तविक धनी होना है। वाह्य जगत की गतिविधियों से हम इतना ज्यादा ग्रसित हैं कि हम पूर्णतः अनभिज्ञ हैं अपने अंतःकरण से। हम वाह्य जगत के अन्वेषण से इतने ज्यादा ग्रसित हैं कि हम अंतःजगत के आश्चर्यजनक अन्वेषणों को जानने से चूक जाते हैं। हम चूक जाते हैं यह जानने से जो महान ऋषियों और स्वामियों ने अपने जीवन में अनुभव किया। यही वह अनुभव है जो मैं आप सब में बाँटना चाहता हूँ।

प्रश्नः *स्वामी जी.....आप आध्यात्मिकता को थोड़े में कैसे परिभाषित करेंगे?*

आध्यात्मिकता और कुछ नहीं है, बल्कि आपके अन्दर चार चीजों का खिलना है, शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, सरल अंतर व्यक्तिगत संबंध और तात्कालिक सहज उत्तर की क्षमता - जिसे मैं जिम्मेदारी कहता हूँ।

शारीरिक स्वास्थ्य उसे कहते हैं जिसे कोई रोग न हो। जब आप किसी चिकित्सक के पास जाते हो, तो वह आपको यह प्रमाणपत्र देता है कि आप चिकित्सकीय तरीके से ठीक हो।

दूसरा - मानसिक स्वास्थ्य वह है जो पूर्वाग्रसन नकारात्मक सोच पद्धति से ग्रसित न हो और हर तरह की चिंता या विद्ववेश, अहंकार, असंतोष और तृष्णा इत्यादि से मुक्त हो।

तीसरा - अन्तर व्यक्तिगत संबंध का अभिप्राय वह है कि आप अपने आस-पास सबसे संबंध रखो केवल यही नहीं पर्याप्त है कि आप सबसे विनम्र हो, परन्तु किसी भी व्यक्ति से किसी भी तरह की क्रिया-प्रतिक्रिया की किसी सीमा तक आप में जा सकने की क्षमता हो बिना किसी तरह का दबाव या पीड़ा का अनुभव किए हुए। जहाँ अपने दबाव या पीड़ा का अनुभव किया तो इसका अर्थ हुआ कि कहीं कोई व्यवधान आपके अन्दर है। कहीं कोई व्यवधान आपके मानसिक स्वास्थ्य में है।

चौथा - सहज प्रक्रिया व्यक्त करने की क्षमता, जिसे मैं कहता हूँ उत्तरादायित्व। जब आप उत्तरादायित्व लेने के लिये तैय्यार रहते हो, जब आप किसी चीज के प्रति हाँ कहने को तैय्यार रहते हो, आपका विस्तार हाँ कहने के लिए उसी क्षण से होता है और उसी क्षण से आपके अन्दर ऊर्जा साथ देने के लिए बहती है। निश्चित रूप से ये आपका दायित्व है कि आप उस ऊर्जा का उस कार्य में प्रयोग करो। आप यह करते रहोगे तो आपका विस्तार होता रहेगा।

यदि ये चारों जैसे आपके अन्दर प्रस्फुटित (flower) होती हैं, तो आप आध्यात्मिक हो तब यह बात महत्वपूर्ण नहीं रह जाएगी कि आप किस पेशे में हो, आप विवाहित हो या अविवाहित, आप युवा हो या वृद्ध या उससे संबंधित और चीज।

प्रश्न : *स्वामी जी, शाकाहारी भोजन खाने व माँसाहारी भोजन खाने के बारे में आप क्या कहते हैं?*

पहले यह कहते चारों तरफ मत घूमों कि माँसाहारी भोजन नहीं खाना चाहिए। कम से कम उन क्षेत्रों में जिन्हें आप नहीं जानते, ज्यादा अच्छा होगा कि आप अपने को इसमें न सम्मिलित करो और न समस्या में फँसो। आप देखो : कुछ पहलुओं को तर्क से सुलझाया नहीं जा सकता। यदि हम लोगों से बताएँ कि माँसाहारी भोजन नहीं करना चाहिए तो वो प्रश्न करेंगे कि जानवर पेड़-पौधों को खाते हैं उनमें भी तो जान होती है, परन्तु क्यों खाते हैं? आप उनसे क्या बताओगे? इस विषय का कोई अन्त नहीं है।

मैं आपको इतना बता सकता हूँ : मैं पूर्ण शाकाहारी हूँ। मैं शाकाहारी भोजन करता हूँ, क्योंकि वह मेरे शरीर के लिए अनुकूल है, इतना पर्याप्त है। पहले भी बहुत से आत्मदर्शी स्वामी हुए जो माँसाहारी भोजन खाते थे। निश्चित रूप से जब आत्मज्ञानी स्वामी कुछ करते हैं तो हम उनके ऊपर अपना निर्णय नहीं दे सकते, क्योंकि उनकी क्रिया हमारे सामान्य शब्दकोष द्वारा समझायी नहीं जा सकती। हम पूरी चीज का गलत निष्कर्ष निकालेंगे और चूक जाएँगे।

केवल एक बात : लोगों को इस आधार पर विभाजित मत करो कि उनकी आदतें

क्या हैं और वो क्या करते हैं और किसी को बाध्य मत करो कि वह माँसाहारी भोजन खाना छोड़ दें।

एक छोटी कथा :

उस समय जब दूरदर्शन का भारत में आगमन हुआ था, एक नया दूरदर्शन यंत्र भिक्षुकों के आश्रम में लाया गया।

एक को छोड़कर सब उस पर आने वाले कार्यक्रमों को देखा करते थे।

वह व्यक्ति जो कार्यक्रम नहीं देखता था वह संरक्षक के घर जाकर शिकायत करता था कि किस तरीके से और घण्टों बैठकर के और लोग दूरदर्शन यंत्र के कार्यक्रम देखा करते थे।

कई बार की शिकायत के बाद संरक्षक ने उससे कहा, ''कल से आप भी कार्यक्रम देखा करो।'' वह व्यक्ति हतप्रभ था और पूछा कि उन्होंने ऐसा क्यों कहा।

संरक्षक ने उत्तर दिया, ''आप दुःखी हो कार्यक्रम न देखकर के इसलिए आप उन लोगों के देखने पर भुनभुनाते हो। आपके अन्दर देखने की कामना है, परन्तु आप नहीं देखते क्योंकि आप अन्दर से मजबूत महसूस करना चाहते हो परन्तु यह दबाव आपको शिकायत करने के लिए प्रेरित करता है।''

आप देखो : यदि आप माँसाहारी भोजन न खाकर के पूर्णतः खुश नहीं हो, तो आप दूसरों को बाध्य करोगे कि वो शाकाहारी हो जाएँ।

यदि आप कोई चीज पूर्णता के साथ करते हो, आप दूसरों को करने के लिए बाध्य नहीं करोगे कवेल तब जब आप संदेह के साथ या अर्द्ध-हृदय से कुछ करोगे, आप दूसरों को बाध्य करोगे वही करने के लिए यही वह माप है यह देखने के लिए कि आप पूर्णता से हो या नहीं। जब आप पूर्ण होगे, तो आप पर्याप्त हो अपने आप में। किसी को इससे कोई शिकायत नहीं होगी और आप किसी से प्रश्न नहीं करोगे और दूसरों को उनकी स्वतंत्रता से रहने दोगे।

वास्तव में, मैं यहाँ तक कहूँगा कि वो लोग बेहतर है जो माँसाहारी भोजन दिन में एक घण्टे खाते हैं और भूल जाते हैं बजाय उनके जो शाकाहरी भोजन खाते हैं और 24 घण्टे माँसाहारी भोजन का चिंतन करते हैं।

एक छोटी कथा :

एक जेन स्वामी अपने भक्त के साथ धीरे-धीरे चल रहे थे। रास्ते में एक नदी बहती थी। एक खूबसूरत लड़की वहाँ खड़ी थी।

जब उसने देखा तो स्वामी से कहा कि वो नदी पार करने में उसकी मदद करे। स्वामी तत्काल उसको गोद में लेकर के नदी के दूसरे किनारे गए उसको वहाँ छोड़कर वापस आ गए। भक्त पूर्णतः परेशान हुआ उससे जो देखा था। वह अन्दर ही अन्दर जल रहा था उससे जो देखा था। जब वह शहर की तरफ चल रहा था वह अपने आप को पूछने से रोक नहीं पाया, ''स्वामी'' आप कैसे, (एक स्वामी होकर, एक बयस्क लड़की को कैसे छू सकते हैं और गोद में उठा सकते हैं।)

स्वामी ने कहा, मैंने तो बहुत पहले उस लड़की को नदी के पार ऊतार दिया था, तुम उसे अभी तक ढो रहे हो?

स्वामी हमेशा उत्तर देते हैं उत्तरकर्ता को, प्रश्न को नहीं इस कथा में स्वामी अपनी स्थिति के बारे में समझा सकते थे, अपनी स्वामी होने की परोक्ष स्थिति को बता सकते थे उस भक्त को और समझा सकते थे कि उनके लिए स्त्री या पुरुष का कोई मतलब नहीं है। लेकिन उन्होंने ऐसा नहीं किया, उन्होंने भक्त को यह समझाया कि रुकावट उसके मस्तिष्क में थी न कि स्वामी के।

यदि आप सोचते हो कि आप माँसाहार नहीं छोड़ सकते आसानी से बिना पीड़ा के तब खाओ जब तक कि वह अपना महत्व न खो दे। ध्यान रहे इसका मतलब यह नहीं है कि मैं माँसाहारी भोजन की वकालत कर रहा हूँ। मेरे जीवन के लिए, शरीर के लिए और मस्तिष्क के लिए शाकाहारी भोजन सहायक है, इसलिए आप मेरा जीवन ग्रहण करना चाहते हो तो शाकाहारी बनो, इतना पर्याप्त है।

परन्तु उसको छोड़कर के उसका लगातार चिंतन मत करो और दूसरों को छुड़वाने की पीड़ा मत पहुँचाओ। आप सब इस तरह के छोटे मुद्दों पर जैसे शाकाहारी होना इत्यादि, पर घण्टों एक साथ चर्चा करते हैं, समस्या यह है।

तीन श्रेणी हैं जिनमें आप सब आते हो पहली, माँसाहारी भोजन न खाना और उसका चिंतन भी न करना। दूसरी श्रेणी यह होगी उसको खाएँ और उसको भूल जाएँ और तीसरी श्रेणी वह होगी न खाएँ और अपने आप को वंचित समझें और दूसरों को पीड़ित करें। घूम-घूम कर कि माँसाहारी भोजन नहीं खाना चाहिए। कृपया इस तीसरी श्रेणी में मत आना, इतना पर्याप्त है।

प्रश्न : *स्वामी जी, जब भी मैं अच्छा करना चाहता हूँ उदाहरण के लिए, जब मैं बस यात्रा करता हूँ और मैं देखता हूँ एक वृद्ध मेरे बगल में खड़ा है और उसे मैं अपनी सीट देना चाहता हूँ, परन्तु यह सोचकर कि सारी यात्रा मुझे खड़ा रहना पड़ेगा तब सीट न देने का निर्णय लेता हूँ। लेकिन जब मैं सिगरेट पीना चाहता हूँ तब अन्दर से भी सोचता हूँ कि मुझे इच्छा है और यह होता है कि सिगरेट पियो*

एक सिगरेट से जीवन नष्ट नहीं हो जाएगा। क्यों मैं अपने आप को नियंत्रित नहीं कर पाता वह करने के लिए जो सही है?

आप देखो, जब आप कुछ सोचकर अमल में लाते हो वह चीज जो आपको बाहर से बताई गई है तब आप गहराई से अच्छाइयाँ नहीं देखते हालांकि आप समझते हो उसे एक बौद्धिक स्तर पर, परन्तु जब आप गहराई से अनुभव करते हो तो वह तुम्हारी समझ बन जाती है और आप उसी के साथ खड़े हो जाते हो बिना किसी समस्या के।

सिगरेट आपके अस्तित्व में मिल चुका है यह आपने अनुभव किया है। यह किसी अन्य के उपदेश के कारण नहीं यह आपका अपना अस्तित्व है, इसलिए आपका हृदय इसे स्वीकार करता है।

परन्तु वह खुशी जो आपको दूसरे को सीट देकर मिलती है उसे आपने गहराई से अनुभव नहीं किया। यह आपको लोगों द्वारा बताया गया है कि यह अच्छा है कि अपने से वृद्ध को यात्रा में सीट दे देनी चाहिए, ज्यादा से ज्यादा आपको एक प्रकार की संतुष्टि का अनुभव होगा जो सामाजिक व्यवहार है, बस।

सिगरेट के बारे में आप अनुभव स्वतः हो गए हो आप स्वयं अनुभव हो गए हो।

जो आपने खुद अनुभव नहीं किया वह आपको आकर्षित करके अपनी तरफ नहीं खींचेगा। यदि आपने दूसरों की मदद करने के आनन्द का वास्तविक अनुभव किया होता, तो आपने उस वृद्ध को अपना स्थान दे दिया होता। सही अनुभव घटने के लिए ध्यान मार्ग है। जब आप ध्यान करते हो तो हमारा हृदय जो पत्थर की तरह कठोर है वो खिलेगा और नर्म और संवेदनशील हो जाएगा रुई की तरह और हम दूसरों की मदद करने की आवश्यकता का अनुभव करेंगे।

इस समय या तो पत्रिकाओं में पढ़ा है या बुजुर्गों द्वारा हमें बताया गया है कि बुजुर्गों को बस में अपना स्थान दे देना चाहिए, बस। इसके अलावा जो होना चाहिए यह है कि मदद करने की भावना हमारे अंतःकरण में खिलनी चाहिए कि हम दूसरों की मदद करें।

संवेदनशीलता हमारे जीवन का एक तरीका बन जाएगी यदि आपने ध्यान किया अन्यथा केवल त्वचा की गहराई में ही रह जाएगी। उपदेशों को आपके मस्तिष्क और हृदय में प्रवेश कराने के लिए एक ड्रिलिंग मशीन की आवश्यकता है - यही ध्यान है। तब, ईमानदारी और इस तरह की अच्छाइयाँ जो आपको बताई गई है आपके जीवन का भाग बन जाएँगे और एक तरह का रस आप अनुभव करोगे जब आप उसके पीछे चलोगे।

अन्यथा ये सब अच्छाइयाँ केवल बौद्धिक ज्ञान के रूप में रह जाएँगी बिना अनुभव के ज्ञान में परिवर्तित हुए।

इस मध्यान जब आप वास्तविक विषय पर आओगे, तब आपको वृहद उत्तर मिलेगा कि आप अजाग्रत रूप में क्यों काम कर रहे हो? इसके बावजूद कि आप जानते हो कि सही क्या है।

ठीक है इतना पर्याप्त है अब हम मध्यान के बाद फिर मिलेंगे और सीधे विषय पर आएँगे। धन्यवाद।





अध्याय 2

भूमिका

भूमिका

अच्छा तो अब हम विषय पर आते हैं।

इस चक्र साधना शिविर में क्यों भाग लेना चाहिए? आपके लिए इसका क्या महत्व है? इस सत्र में मैं इस प्रश्न का उत्तर दूँगा उसके लिए पहले हमें मस्तिष्क की कार्यप्रणाली का विश्लेषण करना पड़ेगा। मस्तिष्क ही एक मात्र वह चीज है जो आप और आपके मध्य खड़ा है। यदि आप अपने मस्तिष्क को हटा सकते हो तो आप जाग्रत हो जाओगे।

मस्तिष्क कैसे कार्य करता है? सामने के पृष्ठ पर जो चित्र बना है उसे देखिये यह चित्र दर्शाता है कि नेत्रों के माध्यम से सूचना को कैसे धारण किया जाता है। वास्तव में, सिर्फ नेत्रों के माध्यम से ही सूचना नहीं बल्कि सारी इन्द्रियों के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है, जैसे नाक से, कान से, जिह्वा से, स्पर्श से और नेत्रों से, समझने के लिए, हम अपने नेत्रों को लेते हैं।

जब आप किसी चीज को देखते हो, तो सर्वप्रथम उसे नेत्र देखता है। संस्कृत में एक शब्द चक्षु का प्रयोग किया गया है। देखने की यह जो प्रक्रिया है जो दृश्य होता है उससे प्राप्त सूचना को चक्षु एक स्वरूप में परिवर्तित करता है। यह परिवर्तन होता है उन सारी सूचनाओं में जो पाँचों इन्द्रियों को मिलती हैं केवल नेत्र से ही नहीं सूचना स्मरण में आ जाती है। संस्कृत में हम इसे चित्त कहते हैं। चित्त में इस सूचना इसके बाद कुछ और कार्य होता है उदाहरण के लिए, जैसे आप मुझे देख रहे हो तो यह सूचना चक्षु से होते हुए चित्त में जाती है और चित्त इसका विश्लेषण करता है। यह सूचना में से निष्कासन की प्रक्रिया करता है।

वह कहना शुरू करता है, यह कोई जानवर नहीं है, यह कोई पौधा नहीं है, यह कोई पत्थर नहीं है इत्यादि। यह निष्कासन की प्रक्रिया चित्त के द्वारा की जाती है। इस प्रक्रिया के पूर्ण होने के पश्चात यह सूचना मनस जाती है। मस्तिष्क इस सूचना को पहचानने की प्रक्रिया करता है। वह कहता है यह तो मनुष्य है वह मनुष्य जो पढ़ा रहा है। मस्तिष्क यहीं रुक जाता है कहता है, ये हैं।

इसके पश्चात् समस्त सूचना पूर्णरूपेण आपके अहम की ओर जाती है और आपका अहम अपने पूर्व अनुभवों के आधार पर यह निर्णय लेता है कि आपका अगला कदम क्या होगा या अगला निर्णय क्या होगा। यदि आपके पूर्व अनुभव उसी श्रेणी के हैं, योग या साधना, और वे अनुभव आपके लिए ठीक रहे हैं और उनसे आपको मदद मिली है तब तो आप वहाँ रुकने का निर्णय लोगे अन्यथा आप यह सोचोगे कि उस स्थान को छोड़ देना चाहिए।

मात्र इस प्रक्रिया को समझने का प्रयास करिये : नेत्र इस सूचना को चक्षु को देता है। चक्षु इसे परिवर्तित करता है। चक्षु इसे अंकीय संकेतों में परिवर्तित कर देता है। स्मृति तब इस सूचना पर निष्कासन की प्रक्रिया लाती है- 'यह नहीं है'.....'यह नहीं है'.....तब इस पर मस्तिष्क पहचानने की प्रक्रिया करता है - 'यह वह है'। तब यह सूचना आपके अहम की ओर जाती है। यहाँ, आप अपने पूर्व अनुभव के आधार पर निर्णय लेते हो, कि यहाँ बैठना चाहिए या इस प्रांगण को छोड़ देना चाहिए।

अब हम इस समयकाल को जो नेत्र और मस्तिष्क के बीच की प्रक्रिया में लगता हैं, (Tp) कहेंगे। (Tp) वह समय काल है, जो नेत्र और मस्तिष्क के बीच की प्रक्रिया में लगता है। यह प्रक्रिया आपकी भिज्ञता में होती है और यह प्रक्रिया नेत्र और मनस के बीच की पूर्ण तार्किक एवं चेतन स्थिति में होती है।

अब, पूरी सूचना का आपके मस्तिष्क से अहम को जाना अधिकतर अवचेतन में होता है, यह वह समय है जब वास्तविक निर्णय लिए जाते हैं यह ज्यादातर आपके लिए एक अवचेतन प्रक्रिया होती है और यह बिना किसी सजगता के होती है। इस प्रक्रिया में लगे समय को हम (Tq) कहेंगे। इस समय में, बस अतार्किक ढंग से निर्णय होते हैं, आप तार्किक विचार प्रक्रिया के विपरीत निर्णय लेते हो। आप अतार्किक निर्णय लेते हो।

ऐसा क्यों होता है? क्यों आप बेहोशी में निर्णय लेते हो और बाद में पछताते हो?

इसका कारण है, यह अवचेतन क्षेत्र भरा हुआ है नकारात्मक स्मृतियों से और संस्कारों से। आपकी पूर्व की समस्त स्मृतियाँ, जिन्हें हम संस्कृत में संस्कार कहते हैं, आपके पूर्व के समस्त विचार एवं अनुभव इसी क्षेत्र में एकत्रित रहते हैं।

मनोविज्ञान के क्षेत्र में इसके लिए इनग्राम्स (Ingrams) शब्द प्रयुक्त करते हैं, वह इनग्राम्स (Ingrams), जो प्रदर्शित करता है एकत्रित स्मृतियों को। इस क्षेत्र में बहुत सी सूचिनाएँ एकत्रित रहती हैं। आपस में बिना किसी तार्किक संबंध के, ये स्मृतियाँ या घटनाएँ यहाँ एकत्रित रहती हैं।

होता यह है कि, जब यहाँ सूचना पहुँचती है, तो यहाँ पहले से ही इतना भरा हुआ रहता है, जो आपके अन्दर बहुत सी बेचैनी पैदा करता है, यह सूचना अहम तक अभी पहुँच भी नहीं पाती ठीक से निर्णय लेने लिए कि, ये एकत्रित इनग्राम्स (Ingrams) बस प्रभाव डालने लगते हैं प्राप्त हुई सूचना पर। ये आरोपण करते हैं और परेशानी पैदा करते हैं निर्णय लेने की प्रक्रिया में।

इसका परिणाम यह होता है कि अहम जल्दबाजी में निर्णय लेता है और प्रतिक्रियात्मक रूप से सूचना वापस भेजता है। यह भी एक अचेतन प्रक्रिया होती है।

उदाहरण के लिए, जो भी सूचना आपके द्वारा एकत्रित होती है, जैसे आप जानते हैं कि सिगरेट पीना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, यह न तो आपके मस्तिष्क के लिए अच्छा है न स्वास्थ्य के लिए। आप इस सूचना के अनुसार कार्य करते हैं, जब तक (Tp) स्तर पर रहते हैं। परन्तु जब सूचना अहम की तरफ बढ़ती है तो इनग्राम्स (Ingrams) आपको बताते हैं कि आपको पीना चाहिए और बस आप निर्णय ले लेते हो सिगरेट पीने का और सजग प्रक्रिया कहती है नहीं यह स्वास्थ के लिए लाभकारी नहीं है। परन्तु अवचेतन कहता नहीं और निर्णय ले लेता है और उस निर्णय को क्रियान्वित कर देता है। यह शुद्ध रूप से प्रतिक्रियात्मक स्तर का निर्णय होता है।

यह अवचेतन क्षेत्र अत्यन्त शक्तिशाली है। इसे तीन प्रकार से प्रयोग किया जा सकता है। प्रतिक्रियात्मक स्तर पर, बौद्धिक स्तर पर और परा (Intution) स्तर पर जब तक अवचेतन क्षेत्र भरा हुआ है नकारात्मक स्मरणों से, असहजता से, ये सारा कार्य प्रतिक्रियात्मक स्तर पर होता है। जैसा कि हमने अभी देखा है आप बस निर्णय ले लेते हो और अवचेतन अवस्था में।

जब आप प्रतिक्रियात्मक स्तर पर रहते हो, तो हमेशा पछताते हो अपने ज्यादातर निर्णयों पर आप आश्चर्य करते हो कि मैंने इस रूप में क्यों व्यवहार किया? ये मैं नहीं हो सकता, मैंने कैसे होने दिया? मैंने कैसे यह निर्णय लिया? यह इसलिए होता है क्योंकि अवचेतन प्रतिक्रियात्मक स्तर पर कार्य कर रहा होता है इस स्तर पर चीजों को जोड़ देते हो बिना किसी तार्किक संबंध के और एकाएक निर्णय ले लेते हो।

उदाहरण के लिए, यदि आप किसी व्यक्ति के द्वारा त्रस्त किए गए जो सफेद वस्त्र धारण किए हुए था। जहाँ आपने किसी व्यक्ति को सफेद वस्त्र धारण किए हुए देखा कि पूर्व अनुभव का स्मरण होगा और बिना समझे और जानकारी के आप क्रोध का अनुभव करोगे यह प्रतिक्रियात्मक स्तर है। बिना आपके जाग्रत मस्तिष्क के, बिना समझे हुए यह सब हो जाता है।

चक्षु चित्र को देखें, जब (Tp, Tq) से कम होता है, अर्थात् सूचना के अहम तक जाकर लौटने का समय, चक्षु एवं मनस के बीच की प्रक्रिया में लगे समय से बहुत कम होता है तब आप प्रतिक्रियात्मक स्तर पर होते हैं। क्वांटम उछाल के लिये कोई समय नहीं मिल पाता है, जैसे ही फाइल अवचेतन क्षेत्र में पहुँचती है निर्णय हो जाता है। आप लगातार निर्णय लेते रहते हो बिना Tq को कुछ भी समय दिये। आपका अवचेतन, स्मरणों से बुरी तरह भरा रहता है। इस तरह की कार्य शैली से आप सदैव थके-थके अनुभव करेंगे।

यह कुछ इस तरीके से होता है कि यदि आपके कम्प्यूटर का हार्डडिस्क (Hardisc) पूरी तरीके से भरा हुआ है हाई रिजोल्यूशन फोटोग्राफों से तो उस पर और ज्यादा कार्य नहीं किया जा सकता। क्या ऐसा नहीं होता? इसी तरीके से जब आपका अवचेतन, सूचनाओं और स्मरण से पूर्णतः भरा हुआ रहता है तो वह अक्षम हो जाता है और हल्के तथा अतार्किक तरीके से निर्णय लेने लगता है।

दूसरा है बौद्धिक स्तर, इस पर Tp और Tq बराबर होते हैं। यहाँ आप जाग्रत होते हो, और निर्णय भी तार्किक ढंग से लेते हो फिर भी आप के पास बहुत ज्यादा ऊर्जा या ज्यादा उत्साह नहीं होता। बस आप जाग्रत मस्तिष्क से रहते हो बस इतना ही, न तो आप रचनात्मक होते हो और न तो कुछ नवीन करने के लिए तत्पर, बड़े कदम नहीं उठाते और आपकी उन्नति नहीं होती। आप एक वफादार नौकर की तरह हो। आइंस्टीन ने कहा था बुद्धि वफादार नौकर है। ऐसे में आप जीवनपर्यन्त एक नौकर की तरह ही रह सकते हो। आपके द्वारा ज्यादा कुछ और बहुत बड़ा नहीं हो पायेगा।

इस स्तर पर आप केवल सूचना एकत्रित करेंगे, स्वचालित तरीके से उस पर कार्य करेंगे, आपका कार्य केवल एक कम्प्यूटर यंत्र का होगा। आप गलत निर्णय नहीं लोगे और न असहज होगे और न ही आपका अवचेतन भार से ग्रसित होगा, आप तार्किक और जाग्रत तरीके से निर्णय लोगे।

जब आप बौद्धिक स्तर पर होते हो तो, न थकते हो, न ही ऊर्जावान होते हो। आप मध्य की स्थिति में रहते हो। इस स्तर पर आप अपनी पूर्ण क्षमता का उपयोग नहीं कर सकते उस सीमा तक जिस सीमा तक उसका उपयोग किया जा सकता है।

अब उसके पश्चात् का स्तर जहाँ आप वास्तव में अपनी पूरी क्षमता का उपयोग कर सकते हो, वह है अन्तर्ज्ञान का स्तर। यदि, आप अवचेतन सुषुप्त क्षेत्र में गहरी शांति और सजगता प्रवेश करा सको और पूर्व के स्मरण और संस्कारों को शांति और सजगता में बदल दो तब आप अन्तर ज्ञान स्तर पर आ जाओगे।

जब आपका अवचेतन, अपनी स्मृतियों और संस्कारों से मुक्त एवं खाली तथा आनन्दमय हो जाये, यदि आप हमेशा जीवन्त और तरोताजा, हर क्षण रह सके, बिना अतीत के भार के, बिना इनग्राम्स (Ingrams) के भार के, तब आपके स्व की ऊर्जा अपने शुद्धतम् रूप में अपने आप को प्रदर्शित करेगा। जब यह होगा तब आप कह सकते हो कि आपकी प्रज्ञा अपनी पराकाष्ठा पर है, क्योंकि ऊर्जा ही प्रज्ञा है, जब यह होता है तो आप निर्णय लेते हो अपनी ऊर्जा के माध्यम से जिसे कहते हैं अन्तर ज्ञान। जहाँ आप को स्पष्ट एवं साफ-साफ समझ होती है।

जब आप अन्तर ज्ञान के स्तर पर रहते हो, तो निर्णय लेते हो अपनी अन्तर ज्ञान की ऊर्जा से, अपनी गहराई, सजगता और शांति से, परमानन्द से।

इस विषयवस्तु को ध्यान से समझने की आवश्यकता है। इस पूरे विज्ञान में गहराई तक जाना होगा, तब आप समझ सकोगे कि अन्तर ज्ञान से मेरा क्या अभिप्राय है। अन्तर ज्ञान वह है, जो बुद्धि से परे घटित होता है।

अन्तर ज्ञान है क्या?

मैं इसे समझाता हूँ? अचानक आपको निश्चित रूप से पता चल जाता है कि कोई चीज सही है और लगता है कि उसे करने की आपके पास पर्याप्त ऊर्जा भी है, परन्तु वह कैसे करना है समझ नहीं आता। आप समझ नहीं पाते कि इस निर्णय तक कैसे पहुँचे पर यह निश्चित रहते हैं कि निर्णय सही है, यही अन्तर ज्ञान है।

अन्तर ज्ञान की ऊर्जा की आवश्यकता तब पड़ती है जब आपके सामने कोई ऐसी स्थिति होती है, जो पूर्व में पहले कभी न हुई हो। जब आपके पास उससे संबंधित पूर्व की कोई सूचना नहीं होती जो निर्णय लेने में मदद करे, या तो आपके पास कई विकल्प उपस्थित रहते हैं और कौन सा विकल्प लेना है, यह निर्णय नहीं ले पाते, इन सब परिस्थितियों में अन्तर ज्ञान की ऊर्जा मदद करती है। केवल इन्हीं स्थितियों में नहीं बल्कि इस स्तर पर लगातार, अपने आत्म स्वरूप में स्थित रहे, तब आप हर क्षण पूर्णतः उपस्थित रहेंगे और भविष्य के क्षणों को भी उसी रूप में जन्म देंगे।

जो कुछ मैं कह रहा हूँ यदि उस पर आप मनन करें तथा कुछ क्षण अपने आप में बैठकर देखें कि इनग्राम्स (Ingrams) आपके अन्दर कितनी हलचल पैदा कर रहे हैं और आप पर कितना भार डाल रहे हैं, यदि आप देख सको मेरे कथन के सत्य

को तो आप धीरे-धीरे इस चक्र से बाहर निकलने की कला जानकर अपनी चेतना के ऊपरी स्तर पर पहुँच जायेंगे।

अन्तर ज्ञान के बारे में एकबात और, यह आपको वह ऊर्जा प्रदान करता है जो सिर्फ निर्णय लेने में ही नहीं बल्कि उस निर्णय को क्रियान्वित करने में भी मदद करती है। जब मैं लोगों को बताता हूँ तो वो मुझसे प्रश्न करते हैं, ''स्वामी जी, हम यह कैसे जानेंगे कि हमें अन्तर ज्ञान है या हम सिर्फ बौद्धिक है।'' वो कहते हैं कि स्वामी जी, ''हम भ्रम में हैं कि क्या यह बुद्धि है या अन्तर ज्ञान''। बहुत स्पष्ट है यदि आप भ्रम में हैं तो केवल बुद्धि है। ये भ्रम ही बताता है कि यह केवल बुद्धि है। जब अन्दर अन्तर ज्ञान होगा, तब आप आत्मविश्वास और ऊर्जा से भरे होंगे और भ्रम के लिए कोई स्थान नहीं होगा।

अन्तर ज्ञान से आपके अन्तःकरण की क्षमता बस उन्मुक्त हो जाती है, आप खुल जाते हैं और उसी तरह उसकी अभिव्यक्ति और क्रियान्वयन करना शुरू कर देते हैं। यदि आप वैज्ञानिकों और मुख्य प्रबंधकों के बारे में जानें, जिन्होंने अपने क्षेत्र में बड़ी सफलताएँ प्राप्त की हैं, तो आप देखेंगे कि बार-बार वो अपनी सफलता का आधार किसी ऐसी चीज को मानते हैं जो बुद्धि से परे हैं, और जो उन्हें वह ऊर्जा या साहस निर्णय लेने के लिए प्रदान करती है।

आप एक बात जान लीजिये, हर एक के अन्दर अन्तर ज्ञान की शक्ति है। एक बात बताइये, आपमें से कितनो ने कम से कम एक बार जीवन में अनुभव किया है, कि किसी व्यक्ति के बारे में सोचा और फोन की घण्टी बजती है और वही व्यक्ति लाइन पर होता है, या आप किसी स्थान पर प्रवेश करते हैं और लगता है जैसे कि आप उस स्थान पर पहले आ चुके हो ऐसे ही और अनुभव?

(80 फीसदी से ज्यादा लोग हाथ उठाते हैं।)

देखिये, यह अन्तर ज्ञान के वो क्षण थे, जो आपने अचानक अपने जीवन में अनुभव किया। इन क्षणों में एकाएक आकस्मिक रूप से आप ध्यान की स्थिति में पहुँच जाते हैं। इन अनुभवों के माध्यम से आपका स्व आपसे जुटने का प्रयास करता है, परन्तु आप करते क्या हो कि इस चीज को महत्व ही नहीं देते और एक संयोगवश घटने वाली घटना मान लेते हो। अपने स्व के ऊँचे आयाम को कोई महत्व नहीं देते। अन्यथा 80 फीसदी लोगों के साथ एक जैसी घटनायें, कैसे घटित हो सकती है?

एक बात बहुत स्पष्ट रूप से जान लीजिये, अन्तर ज्ञान के ये क्षण आपके अन्दर उपस्थित गुप्तशक्ति के स्पष्ट चिह्न हैं। यदि आप इसे समझ जायें, और प्रयोग करना प्रारम्भ करें, तो आप अपने ऊँचे आयाम की अभिव्यक्ति करने लगेंगे।

एक बार मुझे, डॉक्टर चार्ल्स टावेंस जो लेसर और मेसर के क्षेत्र के नोबेल पुरस्कार विजेता है, के साथ भोजन करने का अवसर मिला। मैंने उनसे पूछा यह सब कैसे हुआ? आप इसे करने में कैसे सफल हुए? उन्होंने खूबसूरत तरीके से उत्तर दिया। उन्होंने कहा, ''मैं वाशिंगटन के पार्क में बैठा हुआ था और एकाएक मेरे अन्दर कुछ हुआ। मैंने अन्तर मन में निष्कर्ष जान लिया था। एकाएक मुझे निष्कर्ष का पता चल गया था। तुरन्त कलम निकाला और उसे लिखा तब मैंने महसूस किया कि मेरे सामने एक समस्या है। निष्कर्ष तो मैंने जान लिया पर वहाँ तक पहुँचने का मार्ग नहीं जानता था। मैं किसी को बता नहीं सकता था, क्योंकि मैं केवल निष्कर्ष जानता था, उस मार्ग को नहीं जानता था जिस मार्ग से निष्कर्ष तक पहुँचा जा सकता था। उसके बाद जब मैं बैठा, तो मुझे तार्किक ढंग वो मार्ग भी प्राप्त हो गया।''

केवल चार्ल्स टॉवेंस ही नहीं आइंस्टीन ने भी कहा था, ''जो कुछ भी नया मेरे साथ घटा था वह अन्तर ज्ञान से मिलता था, बुद्धि से नहीं।'' वो खूबसूरती से कहते हैं, ''अन्तर ज्ञानी मस्तिष्क एक पवित्र उपहार है, और विवेकी मस्तिष्क एक विश्वसनीय नौकर है।'' हमने एक ऐसे समाज का निर्माण किया है, जो नौकर का तो सम्मान करता है परन्तु उस उपहार को भूल गया है।

चाहे हम विश्वास करें चाहे न करें, चाहे इसे स्वीकार करें चाहे न करें। हमारे अन्दर ऐसा कुछ है जिसे अन्तर ज्ञान कहते हैं, इसीलिए आइंस्टीन ने भी इसे उपहार कहा, क्योंकि वो नहीं जानते थे कि इसका उपयोग लगातार स्वेच्छा से किया जा सकता है। उन्हें विश्वास नहीं था कि यह होगा ही और फिर पुनः होगा कि नहीं। परन्तु योगियों और महान ऋषियों ने बार-बार कहा है कि, आप इसके लिए कार्य कर सकते हैं और निश्चिंत होकर इसे हमेशा अपने साथ रख सकते हैं। आपको यह नहीं सोचना है कि यह एक उपहार है बल्कि उसको पाने के लिए कार्य कर सकते हैं और यह आपके जीवन का अभिन्न भाग हो सकता है।

जब बुद्धि से परे आपके अन्दर ज्ञान होता है तो आपका पूरा स्वरूप एक हो जाता है। आप अपनी पराकाष्ठा पर होते हो, तब अन्दर कुछ खुलता है आप इसे अन्तरबोध, अन्तरज्ञान या कुछ भी कह सकते हो। योगियों ने बार-बार कहा है यह एक विज्ञान है। यदि आप इस रहस्य या अन्तर ज्ञान से तारतम्य स्थापित कर सको, जो आपके अन्दर निरंतर उपस्थित है तो आप इसका प्रयोग अपने सामान्य जीवन में भी कर सकते हो।

अन्तर ज्ञान आपके स्व की ऊर्जा है। तब यह शुद्ध ऊर्जा आपके अवचेतन सुषुप्त स्तर से बाहर आती है तो यह आपकी शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से मदद करती है, मदद करने के अलावा, अन्दर के तनाव को कम करती है

और सहजता से निर्णय लेने में सहायक होती है।

सहज निर्णयों का संबंध आपके अन्दर इकट्ठी सूचना से नहीं है उसका संबंध उस प्रक्रिया से हैं जो एकत्रित सूचनाओं पर कार्य करती है।

इसी एकत्रित सूचना को कई तरीके से प्रक्रियाबद्ध किया जा सकता है। अन्तर ज्ञान यह है, कि किस तरीके से आप प्रक्रियाबद्ध करते हो इन सूचनाओं को, और किस तरीके से निष्कर्ष पर पहुँचते हो, अपनी बुद्धि से परे। हम अपने आप को तैयार कर सकते हैं, अपना सामंजस्य बैठा सकते हैं इस अन्दर की ऊर्जा के साथ विभिन्न तकनीकों और तरीकों के द्वारा।

यहीं तकनीक और तरीके हैं जिन्हें हम ध्यान कहते हैं। पूरब में, हम इसके लिए ध्यान शब्द प्रयोग करते हैं, अपना सामंजस्य उस शक्तिशाली ऊर्जा से बैठाने के लिए जो हमारे अन्दर हमारे स्व में स्थित है, जो हमें निरंतर निमंत्रित करती है अनुभव करने के लिए।

जब भी समय मिले, केवल बैठ जाओ और अनुभव करो.....हमारे पास दूसरों के लिए तो समय है, परन्तु अपने आप के लिए नहीं। यदि आप अपने आप के साथ बैठो तो हमेशा देखोगे कि आपके अस्तित्व का कुछ भाग कुछ कहना चाहता है कुछ और करना चाहता है परन्तु हम उस भाग को अवसर ही नहीं देते अपने स्व के उस भाग को। हम अपनी बुद्धि से इतना ज्यादा ग्रसित हैं कि हम सोचते हैं, हमारी बुद्धि ही सब कुछ है, परन्तु बार-बार योगियों ने सिद्ध किया है कि बुद्धि से परे भी बहुत कुछ संभव है।

यह साधना शिविर हमारे मन की कार्य-प्रणाली के बारे में ही है, मस्तिष्क कैसे कार्य करता है किस तरीके से अवचेतन में, गहरे में भरे हुए स्मरण साफ हो जायें, किस तरीके से और संस्कार एकत्रित न किया जाए, किस तरीके से अपने स्व में अंर्तनिहित शक्ति को उद्वेलित किया जाए जो हमें प्रतिक्रिया से बुद्धि और बुद्धि से अन्तर ज्ञान की तरफ ले जाए, जिससे हम स्वामी की तरह रह सके सेवक की तरह नहीं।

यह कार्यक्रम आपकी सभी भावनाओं मनोवेगों के बारे में गहरी समझ देगा और आप ठीक-ठीक समझ जायेंगे कि आपका मन मस्तिष्क कैसे क्रियाशील होता है।

यह दिखाएगा कि आप अपने लिए कैसे भावनाओं का निर्माण करते हो और फिर उनके ही सेवक बन जाते हो। यह आपको दिखाएगा किस तरीके से आपकी भावनाएँ आपके स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं मानसिक और शारीरिक स्तर पर।

(स्वामी जी एक चार्ट दिखाते हैं।)

अब इस चार्ट को देखिये, आप यहाँ एक मानव के स्वरूप को देख रहे हैं, जिसके ऊपर सात चिह्न हैं। क्या आप सब लोग देख पा रहे हैं? ये जो सात चिह्न हैं इस मानव चित्र पर इसे चक्र कहते हैं।

ये चक्र आपके शरीर के सूक्ष्म ऊर्जा केन्द्र हैं, ये चक्र सात पहिए हैं उस ऊर्जा के जो आपके शरीर के अन्दर है।

आपके पास एक ही शरीर नहीं है जैसा आप आमतौर पर सोचते हो, बल्कि आपके पास सात शरीर है - ऊर्जा शरीर, अब मैं प्रथम तीन को विस्तार से समझाऊँगा।

प्रथम शरीर - वह जिसमें आप यहाँ आये हो, जिससे आप चलते हो, बोलते हो, लिखते हो - इसे जाग्रत शरीर कहते हैं - भौतिक शरीर या जाग्रत शरीर।

इसके बाद सूक्ष्म शरीर है - जिसे स्वप्न शरीर कहते हैं, जिसे आप स्वप्नावस्था में प्रयोग करते हो। यह वह शरीर है जिसे आप एक स्थान से दूसरे स्थान तक स्वप्न में जाने के समय प्रयोग करते हो। अपने स्वप्न में, आप खुद को देखते हो विभिन्न स्थानों में है कि नहीं? कभी-कभी आप अपने आप को देखते हो उन स्थानों पर.....जिनको आपने जाग्रत अवस्था में भी नहीं देखा है।

तीसरा शरीर, कारण शरीर है - वह शरीर जिसका प्रयोग आप गहरी निद्रा में करते हो। यह शरीर चलता नहीं।

ये बाद वाले दोनों शरीर मिलते हैं इस स्थूल शरीर से सात बिन्दुओं पर, जो इस स्थूल में स्थित है। ये सातों बिन्दु चक्र के रूप में जाने जाते हैं। आपके शरीर में सात महत्वपूर्ण चक्र हैं कई छोटे चक्र भी हैं, परन्तु ये सातों बड़े हैं जो उत्तरदायी हैं आपके शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के लिए।

इन चक्रों की खोज अतीत में वेदों में की गई थी। वास्तव में बहुत से आध्यात्मिक श्लोकों में इनका आप जिक्र पाओगे। आज विज्ञान ने भी यह सिद्ध किया है कि विभिन्न चक्रों के निकट एक ग्रंथि स्थित है जो जुड़ी हुई हैं उस विशेष चक्र से। ये सातों चक्र उन ग्रंथियों को ऊर्जा प्रदान करते हैं।

ये सातों महत्वपूर्ण चक्र हमारे शरीर की भावनात्मक और मानसिक क्रियाओं को गहराई से प्रभावित करते हैं इनके अन्दर महान शक्ति होती है ये ऊर्जा के केन्द्र होते हैं, ये चक्र यदि साफ और ऊर्जावान हो तो ये हमारे जीवन को स्वस्थ और आनन्द से परिपूर्ण बना सकते हैं।

हमारी हर बीमारी एक परिणति है उस असंतुलन की जो इनमें से किसी एक चक्र में होता है, क्योंकि हमारा मन व शरीर बहुत गहराई तक हमारी अंतरचेतना में स्थित है। हमारी आंतरिक जाग्रति में इन चक्रों को स्वस्थ स्थित में रखने पर,

हम देखेंगे परिवर्तन होते हुए अपने अन्दर मानसिक व शारीरिक दोनों ही स्तरों पर।

मैं आपको एक कथा सुनाता हूँ :

प्रथम विश्व युद्ध के बाद एक छोटा जहाज एशिया में दूरस्थ स्थान पर निर्जन में खड़ा हुआ था। उसे फौज पलायन के पश्चात वहाँ भूल गई थी।

वहाँ की जनजाति ने कभी कोई हवाई जहाज अपने जीवन में नहीं देखा था।

बहुत ज्यादा उत्साह और उत्तेजना उन लोगों के अन्दर हुई थी उस जहाज को देखकर बहुत से लोग वहाँ इकट्ठे हो गए थे।

सब आश्चर्यचकित थे कि यह क्या हो सकता है और सब ने अपनी-अपनी राय देना शुरू किया।

अन्ततोगत्वा वो इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि, क्योंकि इसके पहिए हैं इसलिए यह बैलगाड़ी है।

अब खबर फैल गई गाँव में इस नई बैलगाड़ी के बारे में और बहुत बड़ा जश्न गाँव में इस बात का मनाया गया, उसे बैलों से बाँध कर जोता गया और बैलगाड़ी के रूप में प्रयोग किया गया।

कुछ सप्ताह के पश्चात् उस जनजाति का एक युवक जो शहर से वापस आया था, उसने छोटे हवाई जहाज को देखा।

उसके अन्दर प्रवेश किया और चारों तरफ देखा। उसने सारे गियर (gear) देखे और उसकी तकनीक देखी, उसकी स्विच और लीवरो से खेलने लगा।

एकाएक इंजन स्टार्ड हो गया। उसने हवाई जहाज को किसी तरीके से जमीन पर कुछ दूर चलाया गाँव वाले अचम्भित थे यह सब देखकर के। वह लड़का जिसने ट्रैक्टर देखे थे घोषणा की उसकी कि वह बैलगाड़ी नहीं है, बल्कि एक ट्रैक्टर है। बहुत बड़ा जश्न हुआ फिर एक बार और वह हवाई जहाज ट्रैक्टर के रूप में इस्तेमाल किया जाने लगा।

छः महीने बाद वहाँ सेना का एक सेवानिवृत्त अधिकारी आया। उसने देखा हवाई जहाज को ट्रैक्टर के रूप में प्रयुक्त होते हुए और वह हतप्रभ रह गया।

उसने गाँव वालों से बताया कि यह ट्रैक्टर नहीं है। यह एक हवाई जहाज है और उड़ भी सकता है।

लोगों ने विश्वास करने से इंकार कर दिया। उन लोगों ने केवल चिड़ियों को उड़ते हुए देखा था।

सेना का जवान हवाई जहाज के अन्दर गया, उसके थोड़ी देर उड़ाया फिर जमीन पर उतारा।

गाँव वाले अचम्भित थे, तब वे उसकी वास्तविक क्षमता को समझे।

आप देखें, मानव के अन्दर आश्चर्यजनक क्षमता है, परन्तु हम अपने सही सामर्थ्य को नहीं जानते और अपने बारे में हमारा दृष्टिकोण बहुत हीन होता है। हम लोग ज्यादातर बैलगाड़ी की तरह क्रियाशील रहते हैं इन्द्रिय स्तर पर अपनी भावनाओं के वशीभूत होकर।

हममें से वे लोग जो बाहरी वस्तुओं में ही व्यस्त रहते हैं, जैसे - घर, कार, पेशा और मौलिक आवश्यकताएँ और उससे आगे और कुछ नहीं देखते, वे अपने शरीर को एक बैलगाड़ी की तरह इस्तेमाल करते हैं, इन्द्रिय के स्तर पर और उनका अवचेतन भार से ग्रसित रहता है।

हममें से जो उससे ज्यादा बढ़कर कला, रचनात्मकता, दर्शन जैसी चीजों से जोड़ते हैं। वे मस्तिष्क और हृदय दोनों का प्रयोग करते हैं, वे अपने शरीर को ट्रैक्टर की तरह प्रयोग करते हैं। यहाँ इन लोगों को अपने आप में कुछ उपलब्धि होने लगती है। एक कवि जिसने कविता को जन्म दिया है वह ज्यादा खुश होता है उस महिला की तुलना में जो एक बच्चे को जन्म देती है। महिला के बारे में यह कहा जाएगा कि उसका गर्भ पेट के अन्दर केन्द्रित था, जब कि कवि का गर्भ उसके हृदय में केन्द्रित था अतः ज्यादा परिपूर्णता लगी। ये लोग केवल बौद्धिक स्तर पर ही क्रियाशील होते हैं।

अन्ततोगत्वा वह मानव जो अध्यात्म में पदार्पण करता है और जिसके अन्दर ज्ञान की पिपासा होती है, और अनुभव करता है कि वह ऊर्जा का अंतिम अस्तित्व है भौतिक रूप में, वह व्यक्ति, अपने शरीर को हवाई जहाज की तरह प्रयोग करता है। जाग्रत आत्मज्ञानी अपने शरीर को हवाई जहाज की तरह प्रयोग करते हैं और सदा आनन्द में रमण करते हैं। बैलगाड़ी और ट्रैक्टर की समस्त पीड़ा से वो ऊपर उठ जाते हैं और बस उड़ जाते हैं। उनका जीवन अर्न्तज्ञान के स्तर पर फलित होता है।

हवाई जहाज बनने के लिए हमें क्या करना चाहिए? गाँव वालों में और सेना के अधिकारी में क्या फर्क था? हवाई जहाज वही था। उसमें कुछ जोड़ा नहीं गया

था, उससे कुछ हटाया नहीं गया था। कोई भी भौतिक परिवर्तन नहीं किया गया था, है कि नहीं? तब क्या फर्क था बताइये मुझे?

(एक महिला ने उत्तर दिया।)

ज्ञान स्वामी जी.....?

हाँ.....ज्ञान। हवाई जहाज की तकनीक का ज्ञान। गाँव वाले यह नहीं जानते थे जहाज में वह तकनीक भी है कि उसे इस तरीके से इस्तेमाल किया जाए कि वह उड़ भी सके। जब कि सेना का अधिकारी उसके बारे में जानता था बस इतना फर्क था। वह तकनीक जिसे गाँव वालों ने उसका प्रयोग किया पहले बैलगाड़ी के रूप में फिर ट्रैक्टर के रूप में और फिर अंततोगत्वा हवाई जहाज के रूप में।

इसी तरह, हमारे अन्दर भी तकनीक है और गियर है जिन्हें चक्र कहा जाता है, जो असीमित ऊर्जा के केन्द्र हैं, और जिन्हें सही तरीके से इस्तेमाल किया जाए तो वह हमें हवाई जहाज की तरह बना देंगे। एक व्यक्ति जिसे चक्रों का कोई ज्ञान नहीं है वह जमीन पर पैदल चलता है जब कि स्वामी, जो जानते हैं चक्रों का प्रयोग जानते हैं बस उड़ते हैं।

जब हम चक्रों के विज्ञान को समझ जाते हैं, तब अपने गहरे अवचेतन का हमें ज्ञान होने लगता है। एक बार हम इसे समझ लेते हैं तब अपने आप को मुक्त कर सकते हैं, उस भार से जो अवचेतन पर रहता है और अपने स्व के ऊँचे आयामों की तरफ बढ़ना संभव हो जाता है।

इन चक्रों का हमारे शरीर में भौतिक अस्तित्व नहीं है ये परा भौतिक का प्रतिनिधित्व करते हैं क्योंकि सूक्ष्म शरीर से संबंधित है भौतिक शरीर से नहीं। किरलियन फोटोग्राफी ने इन चक्रों का चित्र लेने में कामयाबी हासिल की है और उनके अस्तित्व को सिद्ध किया है परा भौतिक स्तर पर। यह सिद्ध किया जा चुका है कि जब एक व्यक्ति एक विशेष प्रकार की नकारात्मक भावना से ग्रसित होता है, तो वह चक्र जो उस भावना से संबंधित रहता है, सिकुड़कर के कोट के बटन के बराबर हो जाता है। वो इतना छोटा हो जाता है, परन्तु वही व्यक्ति जब सकारात्मक भावनाओं का अनुभव करता है तो संबंधित चक्र बढ़कर के गाड़ी के पहिये के बराबर हो जाता है। यह वह प्रभाव है जो हमारी भावनायें डालती हैं, हमारे ऊर्जा केन्द्रों पर - हमारे चक्रों पर।

जो ऊर्जा इन चक्रों से बहती है, हमारे नकारात्मक भाव उसमें व्यवधान उत्पन्न करते हैं और हम इससे पूर्णतः अनभिज्ञ रहते हैं।

समझने का प्रयत्न करें : मनुष्य इसलिए नहीं बनाया गया है कि वह भूमि पर कीड़े की तरह जिये, उसे बनाया गया था कि वह हवा में उड़े। उड़ने का विज्ञान

और कुछ नहीं है, बस यह सीखने का विज्ञान है कि किस तरह हम अपने चक्रों का प्रयोग करते हैं, और कैसे हम अपनी भावनाओं को नियंत्रित करते हैं। यदि आप अपने शरीर के सात चक्रों का प्रयोग सीख लो, तो इतना पर्याप्त है।

और गाँव वालों की तरह जिन्हें इस बात का ज्ञान नहीं था कि यह उपकरण उड़ भी सकता है, मानव को भी इस बात का ज्ञान नहीं है कि वह उड़ सकता है। मनुष्य हमेशा सोचता है कि जाग्रत लोग उपहार प्राप्त व्यक्ति होते हैं। जिन्हें दूर से सम्मान और आदरभाव से देखना चाहिए। वह कभी प्रयास नहीं करता उनकी तरह बनने का। मैं आपको अब बताता हूँ अगर आप वास्तव में अन्तर जगत की प्राप्ति करने में रुचि रखते हो, आप उसे प्राप्त कर लोग, बस उस रास्ते पर चलो। समस्या यह है, आपको यह विश्वास नहीं है कि आप यह प्राप्त कर सकते हैं। जैसे गाँव वालों ने यह मानने से इंकार कर दिया था कि वह उपकरण उड़ सकता है बस उसी तरह आप यह नकारते हो कि आप वास्तव में बनाये गये हो और ऊँचे आयाम के लिए।

एक छोटी कथा :

> एक लड़की पियानो बजाना सीख रही थी।
>
> शिक्षक द्वारा बताए हुए अध्याय को समझने का वह संघर्ष कर रही थी।
>
> उसके बगल में एक व्यक्ति पियानो बजाने में निपुण था और एक गाना बजा रहा था।
>
> वह लड़की उसके पास गई और थोड़ी देर तक उसे बजाता देखती रही।
>
> अन्त में उसने पूछा, "महोदय क्या ऐसा तो नहीं कि आपके पास मुझसे ज्यादा उंगलियाँ हैं?"

हम हमेशा सोचते हैं कि हमें वह उपहार नहीं मिला जो हमें मिलना चाहिए था। पर सत्य यह है कि हमारे अन्दर वह सब कुछ है पहले से जिसकी हमें आवश्यकता है। हमें केवल यह जानना है कि हम उसका प्रयोग प्रभावशाली ढंग से कैसे करते हैं। हममें से ज्यादातर लोग अपने जीवन की क्षमता का बैलगाड़ी या ट्रैक्टर की तरह इस्तेमाल करते हैं। हम नहीं जानते कि यह एक हवाई जहाज में परिवर्तित हो सकता है। उड़ने की क्षमता आपके अन्दर सन्निहित है, परन्तु वह बेकार पड़ी रहेगी हमेशा के लिए यदि आपने चक्रों को साधने का विज्ञान नहीं सीखा।

इन कुछ दिनों में, आपको वह स्पष्ट झलक दिखेगी कि इन विभिन्न चक्रों से संबंधित कौन से भाव हैं, जो इन चक्रों को अवरोधित करते हैं और ऊर्जा को रोकते हैं, और क्या उसे खोलता है और किस तरीके से हम उसे ऊर्जावान स्थिति में रख सकते हैं। एक आत्मज्ञानी जब सत्य के अपने परम अनुभव के बारे में

बताता है। तो वह बताता हैं एक अधिकार के साथ क्योंकि उसने परम सत्य को अनुभव किया है। सामान्यतः हम इस भाव से प्रभावित रहते हैं कि केवल उम्र और अनुभव के साथ ही परिपक्वता आती है और तभी हमारा विस्तार होता है। आत्मज्ञानी जीवित उदाहरण हैं इस बात को दिखाने के लिए के लिए आपको समय की आवश्यकता नहीं है। विस्तार के लिए और परिपक्व होने के लिए। मैं आपको इस विस्तार में समझाता हूँ.....

जब आप छोटे बच्चे रहते हो, आपका लगाव आपके खिलौने से होता है, क्या ऐसा नहीं है? अब आपका खिलौना कोई ले लेता है तो आपकी क्या प्रतिक्रिया होती है? आप चीखते हो चिल्लाते हो जैसे कि आपका सारा जीवन उसी पर आधारित है, सही है? परन्तु जब आप बड़े हो जाते हो, और आपका खिलौना कोई ले लेता है आपके ऊपर क्या प्रभाव पड़ता है? क्या आप असंतुलित होते हो? नहीं, आपका लगाव अब उस खिलौने से और ज्यादा नहीं है। जैसे-जैसे ज्ञान आपके अन्दर होता है परिपक्वता अपने आप आपके अन्दर आती है।

इस तरीके का ज्ञान और परिपक्वता, हालांकि हम यह समझते हैं कि यह उम्र के साथ आती है वास्तव में इसका भौतिक उम्र से कोई संबंध नहीं है, इसका संबंध मानव की मानसिक उम्र से हैं। शोध से पता चला कि कई तरीकों से मानव की मानसिक उम्र जानी जा सकती है। उन लोगों ने खोजा है कि औसतन मानव की मानसिक उम्र 14 से ज्यादा नहीं है।

मानव की शारीरिक उम्र के साथ उसे हर तरह के अनुभव में जाने की आवश्यकता है, हर तरह की गलती की आवश्यकता रहती है, तब वह अनुभवी और परिपक्व बनता है।

यह कुछ इस तरह से हैं।

जब हम मोमबत्ती की लौ को छूते हैं तो हम जल जाते हैं और सीखते हैं कि मोमबत्ती की लौ जलाती है। तब हम स्टोव की आग को छूते हैं और सीख जाते हैं कि स्टोव की आग भी जलाती है।

तब हम सिगरेट के सिरे को छूते हैं और यह सीखते हैं कि वह भी जलाता है तब हम जलते हुए कोयले को छूते हैं और सीखते हैं कि यह भी जलाता है।

इसी तरह विभिन्न रूप में अग्नि को छूकर हम यह सीखते हैं कि सब जलाते हैं। जब तक हम ये सब सीखते हैं तब तक इतना समय बीत जाती है, कि हमारे घाट पर जाकर जलने का समय आ जाता है। इसी को हम जीवन का अनुभव कहते हैं। इसी को हम अनुभव से सीखना कहते हैं। उम्र के साथ ज्ञान एकत्रित करना कहते हैं। आपको पूरा जीवन लग जाता है अपने पाठ सीखने में। बढ़ती हुई उम्र के साथ आप सीखते हो अपनी स्वेच्छित गति से।

और दूसरी तरफ जब आप एक बार अग्नि को छू लेते हो तो आप समझ जाते हो कि हर तरह की आग जलाती है, तब आप बुद्धिमान होते हो, इसके लिए उम्र की आवश्यकता नहीं होती, इसके लिए केवल बुद्धि की आवश्कयता होती है। यह आपके मानसिक उम्र का सूचक है। इसीलिए कहा जाता है कि विवेक का उम्र से कोई संबंध नहीं है। तो प्रश्न यह है कि आप कितने बुद्धिमान हो किस तरीके से आपने अपनी आंतरिक ज्ञान को बढ़ाया है और चीजों को समझा है।

अब मैं आपकी जीवन की घटनाओं के माध्यम से आपको समझाता हूँ।

छात्र जीवन में जब आप कॉलेज में थे तो आपने सोचा था जब आपको नौकरी मिल जाएगी आप खुश होगे।

जब आपको नौकरी मिल जाती है तो आपको कुछ खुशी होती है, परन्तु उतनी नही जितनी कि आपने अपेक्षा की थी। तब आप अपने आप को सांत्वना देते हो कि जब विवाह होगा तब खुशी होगी।

विवाह के उपरांत आप सोचते हो कि आप जब बच्चे होगे तब खुश होगे।

आप भागते रहते हो कामनाओं के पीछे यह सोचते हुए कि जब कामना की पूर्ति होगी तो आप खुश होगे। इस तरीके से आपका जीवन बीत जाता है आप जीवन के अंत की तरफ पहुँच जाते हो और तब सोचते हो कि किसी भी कामना की पूर्ति ने सही आनन्द नहीं दिया और तब आप आध्यात्म और साधना की तरफ घूमते हो।

यह कड़ी है एक मानव के जीवन की, जो भौतिक उम्र से सीखता है, अपने अनुभव से।

एक व्यक्ति जिसकी प्रखर मानसिक उम्र होती है, वह है जो सीखता है बुद्धिमत्ता से, वह एक है जो स्पष्ट रूप से पहली कामना से ही सीख जाता है, कि किसी भी कामना की पूर्ति पूरी खुशी नहीं देगी, यही फर्क है। वह पूरे को देखने में सफल होगा और विश्लेषण करेगा पूरी चीज का। यह जानेगा कि वास्तविक खुशी अन्दर से आती है वाह्य जगत की वस्तुओं से नहीं। इस तरह का विवेकी होने के लिए आपको उम्र की आवश्यकता नहीं है आपको वर्तमान में ही स्थित रहना है, इतना पर्याप्त है। जब आप वर्तमान में स्थित रहोगे आपका अस्तित्व आपको खुद सिखा देगा। अस्तित्व सबसे बड़ा शिक्षक है। जब हम वर्तमान में नहीं रहते तो हम भविष्य और पूर्व के पीछे भागते रहते हैं और हम आराम से अपने से सीखते हैं, बस इतना ही फर्क है।

बहुत से काल तक सालों से आप ये देखते आये हो कि बुद्ध, शंकर, रमण महर्षि और विवेकानन्द सब आत्मज्ञानी थे और इन्होंने इतिहास बनाया और बहुत कम

उम्र में आत्मज्ञानी हुए। तो समझो कि उम्र का आध्यात्मिकता और सीखने से कोई संबंध नहीं है।

इसीलिए लोग कहते हैं, (आपकी उम्र उतनी है जैसे आप हो।) इसका अर्थ है कि आपकी उम्र उतनी है जितनी आपकी मानसिक उम्र है आपकी परिपक्वता जितनी है उतनी ही आपकी उम्र है, उतना नहीं जितनी आपकी भौतिक उम्र है। आप 70 वर्ष के हो सकते हो, परन्तु समझ 20 वर्ष की है। या आप 18 वर्ष के हो सकते हो पर परिपक्वता और समझ 80 वर्ष की हो सकती है। तो कृपया विशिष्ट बनने का दावा मत करो केवल इसलिए कि आप उम्र में ज्यादा है।

एक बहुत अच्छी कथा है : स्वामी ब्रह्मानन्द के बारे में जों श्री राम कृष्ण के शिष्य थे।

> एक दिन स्वामी ब्रह्मानन्द वृंदावन में साधनारत थे।
>
> एक श्रद्धालु आया और उपहार में एक कीमती कंबल उनके सामने रख दिया।
>
> स्वामी ब्रह्मानन्द कुछ नहीं बोले। वो केवल शांति के साथ देखते रहे क्या हो रहा है। कुछ घण्टों बाद एक चोर आया, और वह कंबल ले गया, स्वामी देखते रहे उसी तरीके से शांति से और कोई प्रतिक्रिया नहीं की।
>
> कंबल का पाना और खोना स्वामी जी के लिए कोई किसी तरीके का प्रभाव नहीं डाल पाया।

इसी तरह, एक कथा है भगवान रमण महर्षि की :

> एक दिन कुछ चोर उनके आश्रम पर आये। वो जो कुछ था उनके पास उसे ले गये और जाते हुए उनको एक चोट भी पहुँचाई। ऐसा कहा जाता है कि भगवान ने कोई भी प्रक्रिया व्यक्त नहीं की, और इस घटना से उनकी साँस की गति तक पर भी कोई प्रभाव नहीं पड़ा।

पूरी घटना से वो एकदम से अप्रभावित थे।

जब हम केवल द्रष्टा बनते हैं, तब हमारा मन हमारे लिए एक अस्त्र होता है, जिसे हम जैसे चाहें प्रयोग करें। अन्यथा हम केवल मस्तिष्क के गुलाम बन सकते हैं। यदि आप अपने मन का प्रयोग करो जब आवश्यकता हो केवल, आप उसे त्यागना भी सीख जाओगे और तब आप स्वामी बन जायेंगे।

तो इन कुछ दिनों में, आप देखोगे कि किस तरीके से हम अपनी भावनाओं पर नियंत्रण करते हैं, अपने जीवन में द्रष्टा के रूप में रहते हुए, किस तरीके से आप

अपने आप में केंद्रित होकर के, अपने परिवेश में, बिना विचलित हुई स्थिति में कार्य कर सकते हैं और आप यह देखोगे कि किस तरीके से आप अपनी मानसिक बनावट का निर्माण करते हो, जो मुक्त होता है उन पूर्व की स्मृतियों से, जो हमारे अवचेतन को प्रभावित करते हैं, निर्णय लेने में, तब आप देखोगे कि किस तरीके से आप अपने अंतःकरण की ऊर्जा, जो आपके अन्दर है, को इकट्ठा करते हो और अवचेतन से जाग्रत की तरफ बढ़ते हो और जाग्रत से पराजाग्रत की तरफ। किस तरह से इन्द्रियों से बुद्धि और बुद्धि से आत्मज्ञान की तरफ बढ़ते हो, किस तरीके से प्राप्त करते हो उस स्रोत को जो परमानन्द का स्रोत है हमारे अंतःकरण में।

अब हम दूसरे सत्र में मिलेंगे। धन्यवाद।





अध्याय 3



ध्यानाकर्षण की आकांक्षा का परित्याग

ध्यानाकर्षण की आकांक्षा का परित्याग

दूसरों का ध्यान पाने की आकांक्षा से मुक्ति

अब हम प्रवेश करते हैं। 'अनाहत चक्र' में, यह चक्र हृदय क्षेत्र में स्थित है।

संस्कृत में, *'अनाहत'* का का अर्थ होता है *''वह जिसका सृजन न किया जा सके''*

यह चक्र अवरोधिक होता है, जब आप दूसरों से प्रेम और मान की अपेक्षा करते हो, और फिर खिल उठता है जब आप अपने निःस्वार्थ प्रेम की अभिव्यक्ति किसी के प्रति करते हो बिना किसी अपेक्षा के।

(साधना तकनीक : महामंत्र साधना - एक तिब्बती बौद्ध तकनीक)

अनाहत चक्र का सम्बन्ध प्रेम, संवेदनशीलता और इसी तरह मिलते-जुलते भावों से हैं। यह चक्र अवरोधित रहता है जब हम लगातार दूसरों से मान पाने के लिए तत्पर रहते हैं बजाय इसके कि सबके लिये हमसे निःस्वार्थ प्रेम विवाहित होता रहे।

इसका अर्थ ही यह है ''वह जिसका सृजन नहीं किया जा सकता।'' और व दर्शाता है कि प्रेम का सृजन बाहर की वस्तुओं से करके आपके अन्दर नहीं डाला जा सकता, यह केवल आपके अन्दर स्वतः हो सकता है, बस यह आपके अन्दर हो सकता है जब आपके अन्दर गहरी जागरूकता उत्पन्न हो जाए।

जब स्वतः प्रेम पैदा होगा, तब दूसरों से मान की अपेक्षा बंद हो जायेगी, और हम स्वतः ऊर्जा के स्रोत बन जाएँगे।

मान की अपेक्षा का क्या अर्थ है?

आप देखो, हम जो भी करते हैं, जो भी सोचते हैं, हम अवचेतन में, लोगों की सहमति और स्वीकृति चाहते हैं एक परोक्ष रूप से। हम लालायित रहते हैं कि हम एक अच्छा नाम अर्जित करें सबसे। हम इसे सामान्य तरीके से नहीं करते। यदि आप इसका विश्लेषण गहराई से करो तो पाओगे कि आप उन लोगों की, जो आपके आस-पास हैं, की प्रशंसा और सहमति के बिना, सहज रह ही नहीं पाओगे। यही दूसरों के अनुमोदन और स्वीकृति की आकांक्षा, यही है जिसे हम कहते हैं मान की अपेक्षा या दूसरों का ध्यान पाने की अपेक्षा।

हमारी 80 फीसदी समस्याएँ केवल इसलिए हैं क्योंकि हम लोगों से सहमति और महत्व चाहते हैं। अगर आप बैठ जाओ और लिखो, कि एक दिन में आपने कितनी चीजें की हैं, अच्छा नाम पाने के लिये या समाज में अपनी ख्याति बनाए रखने के लिए, तो आप इसे समझ पाओगे।

आप यह पाओगे कि, चौबीसों घण्टे, पूरे जीवन आप लिप्त रहते हो दूसरों का अनुमोदन प्राप्त करने में। सारे जीवन आप केवल एक हस्ताक्षर अभियान में रहते हो, अपने परिवार वालों और समाज की स्वीकृति हस्ताक्षर।

आपकी सारी गतिविधियाँ, आपके सारे प्रयास, केवल इस बात के हैं कि आप आस-पास के लोगों से हस्ताक्षर प्राप्त कर लो। एक बड़े रजिस्टर में आप एक शीर्षक बनाते हो - अच्छा पिता और हर चीज जो अपने बच्चों के लिए करते हो, आप अपेक्षा करते हो कि उस शीर्षक के नीचे बच्चे अपने हस्ताक्षर करें। फिर आप अपनी पत्नी के पास जाते हो, अपने मालिक के पास जाते हो, अपने मित्रों के पास जाते हो। आप विभिन्न शीर्षक अच्छा पति, अच्छा कर्मचारी, अच्छा मित्र इत्यादि बनाकर रखते हो, और यह प्रतीक्षा करते हो कि सब उसी शीर्षक के नीचे हस्ताक्षर करें। आप हमेशा अनुरोध करते रहते हो सहमति हस्ताक्षर के लिये, बस इतनी सी बात है।

हाँ निश्चित रूप से, ये सब भी आपके पास, उनके लिये भी, आपका हस्ताक्षर कराने के लिए आते होंगे। आपको भी इनके रजिस्टर पर हस्ताक्षर करने की आवश्यकतता, उन्हें पड़ती है, शीर्षक के नीचे जो आपके लिए हैं। हममें से सब लगातार इसी हस्ताक्षर कराने की मुहिम पर लगे हुए हैं। हमें समाज से, ज्यादा से ज्यादा अच्छी राय अपने बारे में इकट्ठी करने की आवश्यकता होती है और सिद्ध करना होता है कि आप कितने कीमती और महत्वपूर्ण हैं अपने लिए और समाज के लिए।

आप अपने बारे में, दूसरों की राय की इतनी परवाह क्यों करते हैं?

हम अपनी शक्ति से आपना मूल्यांकन खुद क्यों नहीं कर सकते और अपना

कार्य करते रहें? हम दूसरों से शक्ति पाने का प्रयास क्यों कर रहे हैं? ये सब दो कारणों से होता है : पहला - आप अपने बारे में कुछ नहीं जानते। आप अपने बारे में उतना ही जानते हैं जितना हमारे बारे में लोगों की राय है अर्थात् दूसरों के माध्यम से जानते हैं, दूसरों के प्रमाण पत्र से जानते हैं। दूसरा - जब दूसरे हमें अपनी सहमति और मान दे देते हैं तो वास्तव में वो हमें ऊर्जा देते हैं जीने की। मान ऊर्जा है। तभी तो हम इनता उत्साहित होते हैं, जब हमें लोग मान देते हैं।

मान हमारे लिए किसी भी रूप में मिले अच्छा लगता है। बहुत से घरों में, सास-बहू लगतार आपस में लड़ती रहती हैं। वो लगतार एक-दूसरे की शिकायत करती हैं उस गरीब आदमी से, उस लड़के या पति से। परन्तु कुछ दिनों बाद, अगर उनमें से कोई एक बाहर चला गया, तो क्या होता है? दूसरा उसकी कमी महसूस करती है। हालांकि वो आपस में लड़ते हैं हमेशा, लेकिन वो एक-दूसरे की कमी महसूस करते हैं जब साथ-साथ नहीं होते।

ऐसा क्यों होता है? जब वो एक-दूसरे से लड़ते हैं हर समय, तब वास्तव में वे एक-दूसरे से, एक-दूसरे के प्रति, मान पाते हैं। यह मत सोचो कि केवल सकारात्मक मान ही ऊर्जा होता है। किसी प्रकार का मान ऊर्जा देता है। दोनों परोक्ष रूप से उसी मान की अनुभूति करते हैं जो लड़ते समय एक-दूसरे से मिलता है इसीलिए वो दोनों एक-दूसरे की कमी महसूस करते हैं। वास्तव में वे मान की कमी महसूस करते हैं, परन्तु उस मान की कमी को प्रेम कहते हैं। वो कहते हैं कि वो एक-दूसरे की कमी इसलिए महसूस करते हैं क्योंकि वो एक दूसरें से प्रेम करते हैं। निश्चित रूप से, यह बिल्कुल संभव है, परन्तु मैं चाहता हूँ कि आप समझो, मान और कुछ नहीं है बल्कि एक ऊर्जा है जो हमें एक अच्छे मूड में रखता है। यह एक अति सूक्ष्म रूप से हमें ऊर्जावान बनाता है और हम इसको समझ भी नहीं पाते। देखो समझो, जब हमें किसी चीज की आवश्यकता पड़ती है, तब वह चीज प्रेम नहीं है, मान है। आपको प्रेम की आवश्यकता नहीं है, आप तो स्वतः प्रेम ही हो। तो आप जब कहते हो कि आपको प्रेम की आवश्यकता है आपको प्रेम किया जाना चाहिए, तो आप वास्तव में मान की आवश्यकता महसूस करते हो, प्रेम की नहीं।

लोग मेरे पास आते हैं और बताते हैं कि, उनके लड़के और लड़कियाँ, इस बूढ़ी अवस्था में उन्हें उतना प्रेम नहीं करते। वो वास्तव में क्या कहना चाहते हैं, कि उनके लड़के और लड़कियाँ उन्हें मान नहीं दे रहे हैं, वह ऊर्जा जिसकी वृद्धावस्था में उनको आवश्यकता लग रही है।

वास्तव में यदि आप देखोगे, हम जैसे-जैसे वृद्ध होते हैं। हमें अपने आप के प्रति केन्द्रित होना चाहिए उस संवेदनशीलता के बढ़ने के कारण जो हमारे अन्दर की ऊर्जा के अस्तित्व से है। परन्तु होता क्या है, क्योंकि हम मान की ऊर्जा जो

दूसरों से मिलती थी पर ही जीवन भर आश्रित रहे, और वह प्रेम जिसे हम जाने, वह संबंधों में ही था, क्योंकि हम अन्तःकरण की संवेदनशीलता के प्रति जागरूक होकर जिए ही नहीं हैं, जब हम वृद्ध हो जाते हैं तो हम उस प्रेम की कमी महसूस करते हैं जो बाहर से मिलता है या वह मान जो बाहर से मिला था, आपका परिवार अन्य कार्यों में व्यस्त हो जाता है और आपके साथ परस्पर नहीं रह पाते जैसा वो पहले रहते थे। इसलिए आप शिकायत करने लगते हो उम्र बढ़ने के साथ-साथ।

आप इसलिए भी शिकायत करते हो क्योंकि जो आपका तथाकथित जीवन का अनुभव है उसमें आप ये समझे ही नहीं और न आपको जानकारी थी, उस ऊर्जा स्रोत की जो आपके अन्दर ही थी, बाहर नहीं। इसलिए बढ़ती उम्र के साथ बजाय इसके कि ज्यादा आनंद और ऊर्जा के साथ आप जियो, आप घटी हुई ऊर्जा के साथ जीते हो, आपका ऊर्जा स्रोत वे लोग थे, जो आपके आस-पास थे, वे अब वैसी ऊर्जा नहीं प्रदान करते जैसी पहले देते थे।

जब आप बाह्य ऊर्जा पर आश्रित रहते हो, इसका मतलब केवल यह है आप मानसिक रूप से विकलांग हो। जब आपको शारीरिक मदद की आवश्यकता पड़ती है तो आप शारीरिक रूप से विकलांग होते हो, जब आपको मानसिक मदद की आवश्यकता पड़ती है, तो मानसिक रूप से विकलांग हो, बस इतनी बात है।

शारीरिक विकलांगता के साथ आप जानते हो कि आप विकलांग हो, क्योंकि आप उसे देख सकते हो, परन्तु मानसिक विकलांगता के साथ आप ये जान भी नहीं पाते कि आप मानसिक विकलांग हो, आपको इस बात का ज्ञान ही नहीं रहता। जब आपको इस बात का ज्ञान ही नहीं है तो आप उसकी परिणति भी नहीं जानोगे जिसको वो जन्म देगी। जब बीमारी पैदा होगी परिणामस्वरूप, आपको आश्चर्य होगा कि कारण क्या है।

यदि आपने बच्चों को खेलते हुए देखा है, तो आपने देखा होगा कि ताश के पत्तों से वो महल बनाते हैं वो पत्तों को एक विशेष कोण पर दूसरे पत्ते के ऊपर रखकर के विभिन्न स्तर पर पिरामिड के रूप में बनाते हैं। वह देखने में बहुत खूबसूरत लगता है, परन्तु यह यदि आप एक कार्ड उनमें से कहीं निकाल लो तो सारी इमारत धराशायी हो जाती है। जितनी ऊँची इमारत होगी धराशायी होने की संभावनाएँ उतनी ज्यादा होंगी। इसी तरह, हम अपनी प्रतिष्ठा की इमारत का निर्माण करते हैं, जो निर्मित होती है लोगों की हमारे प्रति धारणाओं से, हम प्रमाण-पत्र और हस्ताक्षर एकत्रित करते हैं अपने पिता, माता, पुरुष-मित्र, महिला-मित्र, शिक्षक और सबसे, और इन सारे प्रमाण-पत्रों और हस्ताक्षरों को

करीने से सजाकर के अपनी प्रतिष्ठा की इमारत का निर्माण करते हैं। उसका स्वरूप देखने में खूबसूरत होता है हम बहुत खुश होते हैं।

परन्तु अगर एक भी व्यक्ति ने अपना प्रमाण-पत्र निकाल लिया या अपना हस्ताक्षर वापस ले लिया तो क्या होगा? इमारत धराशायी हो जाएगी। आप अपने बारे में अत्यन्त चिंता व दुःख का अनुभव करोगे, हतोत्साहित हो जायेंगे। आपको ऐसा लगेगा जैसे सारा संसार समाप्त हो गया।

आप देखो बच्चों के साथ तो कम से कम ये हुआ था कि उन्होंने इमारत का निर्माण अपने हाथ से किया था अपने पत्तों से किया था। परन्तु हम अपनी इमारत का निर्माण दूसरों के पत्तों से करते हैं, दूसरों के प्रमाण-पत्र से। हमारा अपनी इमारत पर कोई नियंत्रण नहीं होता क्योंकि उसका निर्माण दूसरों के प्रमाण-पत्रों से होता है।

तब हम क्या करते हैं? हम कड़ी मेहनत करते हैं उस इमारत को सुदृढ़ रखने की पूरी तरह सुरक्षित रखने की। हम इस तरीके से व्यवहार करना शुरू करते हैं जिससे लोग अपने प्रमाण-पत्र या हस्ताक्षर वापस न ले लें। हम ऐसे कार्य करना शुरू कर देते हैं जिससे उनकी सहमति लगातार मिलती रहे, क्योंकि उनकी सहमति ही हमारा जीवन होता है।

एक छोटी कथा है :

> एक महिला अपने पति के साथ एक बार खरीददारी करने गयी।
>
> वे अपने लिए एक कोट खरीदना चाहती थी।
>
> वह कई दुकानों में गए, परन्तु उसे वह नहीं मिला जो वह चाहती थी।
>
> पति ऊब गया उसने कहा कि, "प्रिये क्या आप जानती हो सही रूप में किस तरीके की कोट आपको खरीदना है?"
>
> पत्नी ने उत्तर दिया, "निश्चित रूप से प्रिय। मैं खोज रही हूँ ऐसी कोट को जो कोट हो।"
>
> पति समझ नहीं पाया वह क्या कहना चाहती है उसने पूछा ये कोट क्या है?"
>
> उसके बाद उसने उत्तर दिया, "जब लोग देखें तो गिरकर मर जाएँ।"

हम सब हर समय केवल यही देख रहे हैं कि किस तरीके से हम प्रमाण-पत्रों को लोगों से एकत्रित करें हमारी हर क्रिया अंजाने में इस बात से जुड़ी हुई है कि लोग क्या कहेंगे, लोगों की क्या प्रतिक्रिया होगी।

उदाहरण के लिए, कोई आपकी खरीदने की क्षमता में हो सकता है और आपके

काम का भी हो सकता है परन्तु अंजाने में आपका मस्तिष्क इसकी परिकल्पना करता है कि आप जब इसे लेकर चलोगे तो लोग देखकर के क्या सोचेंगे, तब आप निर्णय लेते हो कि नहीं ये ठीक नहीं है। आप दूसरा खोजने लगते हो।

परन्तु आप इस बात को नहीं मानोगे कि आप प्रमाण-पत्र खोज रहे थे, क्योंकि यह प्रक्रिया आपके अन्दर चलती है अवचेतन में।

हमारी स्थिति करीब-करीब सौ पैरों वाले कीड़े की तरह हो जाती है, जो सौ टाँगों से चलता है। उसी तरीके से हम चाहते हैं सहमति तारतम्य की सबसे हमारे साथ चलने की। क्या होगा अगर कानखजूरे की एक टाँग गड़बड़ हो गई? वो वहीं रुक जाएगा जहाँ है। क्या होता है हमको जब कोई एक सहमति मिलने में असफलता प्राप्त होती है? हम हतोत्साहित हो जाते हैं।

यदि हम दूसरों पर इतना आश्रित रहेंगे, इस बात की पूरी संभावना है कि हम हतोत्साहित हो जाएँ। जो लोग हतोत्साह से ग्रसित रहते हैं वो वास्तव में मान की आवश्यकता से ग्रसित हैं। समय के साथ-साथ कुछ हो जाता है और आपको पर्याप्त मान नहीं मिलता, इस स्थिति को नियंत्रित करने की क्षमता नहीं होती, तब उनके लिए केवल एक शब्द पर्याप्त होता है हतोत्साहित होने के लिये, विषादग्रस्त होने के लिये। परन्तु हम विषादग्रस्त होने का वास्तविक कारण नहीं जानते। फिर हम करते क्या है? हम उसके इलाज के लिए दवा लेने लगते हैं।

कैसे ठीक होगा? विषाद का कारण तो अन्दर है और आप मदद के लिए दवा की तरफ देख रहे हो। जब हतोत्साहित लोग मेरे पास आते हैं तब मैं उन्हें साधारण महामंत्र साधना प्रारम्भ करने के लिए कहता हूँ और वे धीरे-धीरे दवा छोड़ देंगे।

आप देखो, आवश्यक है, इन लोगों को यह बताया जाय कि उनका ऊर्जा स्रोत उनके अन्दर है और ध्यान उन्हें वह समझ देता है।

यह निर्भर करता है उनकी लगन पर, वो कैसे ध्यान करते है, उससे वो अपने अन्दर ऊर्जा एकत्रित कर लेंगे और विषाद से बाहर निकल जायेंगे। दवा तो उन्हें और सुस्त बना देगी। इसे समझना आवश्यक है।

मैं आपको बताता हूँ : जब आप अपनी ऊर्जा बाहर से लेते हो, वह बस आपके ऊपर कहर ढायेगी। आप मात्र एक कठपुतनी बन जाते हो।

मैं आपको एक कथा बताता हूँ - वास्तव में यह एक प्रयोग था जो शिकागो विश्वविद्यलाय में किया गया था।

> एक स्वस्थ और बुद्धिमान व्यक्ति उठा और कार्य पर जाने के लिए तैयार हुआ।

> उसकी पत्नी ने उसे देखा और उससे कहा, "आप थके हुए दिखाई दे रहे हो, आप ठीक तो हो?"
>
> उसे बुरा लगा उसने उससे कहा कि चीजों की परिकल्पना करना बंद करो और काम पर चला गया।
>
> जब वह अपनी कार गैरेज से निकाल रहा था उसका पड़ोसी उसे देख रहा था चिल्लाकर बोला, "आप अच्छा महसूस कर रहे हो? आप ठीक नहीं लग रहे हो।" वह व्यक्ति आश्चर्यचकित हुआ इस बार परन्तु यह कहकर कि यह ठीक है कार्य पर चला गया।
>
> वो अपने दफ्तर पहुँचा और जैसे ही अन्दर घुसा, स्वागतकर्ती ने ध्यान से उसे देखा और कहा, "महोदय, आप बीमार दिख रहे हैं। आप कार्य पर क्यों आये हैं?"
>
> व्यक्ति ने उत्तर दिया- "अच्छा, मैं सोचता हूँ मैं ठीक हूँ। चलो देखते हैं और वो अपने कक्ष में चला गया।" वह अपना कार्य प्रारम्भ करता है तो उसका सहकर्मी अन्दर आता है और कहता है, "ह्यें! आप बहुत खराब लग रहे हो। क्या बात है? आपको बुखार है या कुछ और?"
>
> अब यह तो बहुत हो गया उस व्यक्ति के लिए। उसने असहज और बीमार महसूस करना शुरू किया। तभी उसके मालिक ने उसे बुलाया और वो वहाँ गया।
>
> मालिक ने उसे देखा और कहा, आप वास्तव में ठीक नहीं लगते। क्या आप निश्चिंत हो कि आप दिन भर काम कर पाओगे? जाकर किसी डॉक्टर को क्यों नहीं दिखाते?
>
> उस युवा व्यक्ति के लिए काफी हो चुका था। अब वह निश्चित रूप से बीमार अनुभव करने लगा था उसने कहा अब मैं घर जाऊँगा और चला गया। जैसे वो घर की तरफ कार चला के जा रहा था उसे लग रहा था उसका बुखार बढ़ रहा हो।
>
> जब वो वापस घर पहुँचा तो उसकी पत्नी उसे वापस देखकर चौंकी।
>
> उसने माथा छुआ और देखा कि उसे बुखार था।

एक व्यक्ति जो स्वस्थ और प्रसन्न था प्रातःकाल वह वास्तव में दोपहर में बीमार पड़ गया और बीमार कैसे पड़ गया? केवल लोगों के यह बताने पर कि वो बीमार है। लोग वही बात उससे बार-बार कहने के लिए व्यवस्थित किये गए थे। और क्या हुआ? यह वास्तव में बीमार पड़ गया। यह प्रयोग 11 लोगों के ऊपर किया गया और सब 11 लोग अंत में बीमार पड़ गए।

यह होता है आपके साथ आप केन्द्रित नहीं रहते अपनी उस ऊर्जा परत जो आपके अन्दर है। आप बस ऊँचाई से निचाई की तरफ जाओगे, सिर्फ इसलिए क्योंकि बाह्य जगत का प्रभाव होगा। जब हम अपने आप में केन्द्रित होते हैं, तो बाहर का कुछ भी वस्तु हमें हिला नहीं सकती।

हम लगातार कार्य करते रहते हैं वो सब जिससे हमें प्रशंसा और सहमति मिले, लेकिन हम उसे करते हैं प्रेम और कर्त्तव्य के नाम पर। लोग मुझसे बताते हैं, "स्वामी जी, हम अपना कार्य प्रशंसा और सहमति के लिए नहीं करते, हम तो केवल अपने कर्त्तव्य का पालन करते हैं।"

बहुत स्पष्ट रहो : जिस क्षण आप ये दावा करते हो कि आप अपने कर्त्तव्य का पालन कर रहे हो, आप इसलिए कर रहे हो क्योंकि यदि आप नहीं करोगे, तो लोग आपका अनुमोदन करना बंद कर देंगे। लोग आपका अनुमोदन केवल तब तक करेंगे, जब तक आप पूरी करते हो हर छोटी से छोटी बात, जिसकी आपसे अपेक्षा की जाती है। केवल एक छोटी चूक हो उसमें जो आप कर रहे हो, आप देखोगे आपके संबंधों में कितना बदलाव आता है। आप यह जानते हो इसीलिए आप अपने कर्त्तव्य का पालन करते हो।

आप कहोगे, "स्वामी जी मैं उनका पिता हूँ। अगर मैं उनकी व्यवस्था नहीं करूँगा तो कौन करेगा?" देखो इसे समझने का प्रयास करो : मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि उनकी व्यवस्था मत करो। आपने उन्हें जन्म दिया है, आपको उनकी व्यवस्था भी करनी है उस समय तक जब तक कि वो अपने आप में स्वतंत्र होकर के अपनी व्यवस्था न कर सकें। पर जो भी करो, किसी भी तरह की अपेक्षा से कुछ मत करो, चाहे जो हो। इसे ऐसे करो कि यह अभिव्यक्ति हो, उस प्रेम भरी ऊर्जा की, जो आपके अन्दर स्थित है।

इस वक्त, आप यह दावा कर सकते हो कि आप किसी अपेक्षा से कुछ नहीं कर रहे हो, पर दूसरे की तरफ से उत्तर में यदि थोड़ी भी कमी आएगी, तब आप जानोगे, आप यह अनुभव करोगे कि आपके अन्दर कितना तनाव है, कितनी उत्तेजना है, कितना असंतोष है।

यह तनाव, यह उत्तेजना, यह असंतोष परिणति है उस अपेक्षा की जो आपके अन्दर थी जब आप कर्त्तव्य का पालन कर रहे थे। इस प्रतिक्रिया का स्तर लोगों में अलग-अलग स्तर पर हो सकता है, परन्तु ऐसा होना निश्चित है।

और जब यह होता है, आप इसलिये यह नहीं कर रहे कि आप अपने अन्दर की प्रेम ऊर्जा की अभिव्यक्ति कर रहे हो, आप केवल इसे कर रहे हो एक सीमित गुण के कारण, जिसे कर्त्तव्य कहा जाता है, तथाकथित प्रेम यह आपके अन्दर ऊर्जा

के अस्तित्व की अभिव्यक्ति नहीं है, यह दुनियादारी की एक प्रक्रिया मात्र है, बस।

भगवत् गीता में बड़ी खूबसूरती से कहा गया है :

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि।।

इसका अर्थ है, आपका कर्त्तव्य है, केवल कार्य करना पर फल के बारे में चिंतित न होना।

प्रेम की ऊर्जा से लगातार कार्य होता ही रहेगा, बिना किसी कारण के और बिना किसी अपेक्षा के, क्योंकि आपके अन्दर ही इतना ज्यादा प्रेम है। आप निकाल सकते हो अपने अन्दर से इतनी ऊर्जा। जब आप इस स्थिति में होते हो तो आप परवाह नहीं करते किसी परिणाम की, बस निस्वार्थ प्रेम बस कार्य होता रहता है।

जब मैं कहता हूँ कि आप परिणाम के लिए चिंतित मत हो, तो इसका अर्थ यह नहीं निकाल रहा हूँ कि आप निराशा और कुंठा बस यह अपेक्षा नहीं करें। मेरा अर्थ है, कि आप यह जानोगे ही नहीं कि फल की अपेक्षा क्या होती, बस, आप लगातार सक्रिय हों और अभिव्यक्ति कर रहे हो अपने परमानन्दस्वरूप ऊर्जा की, जो आपके अन्तःकरण में स्थित है, बस इतना ही। तो हम ये भी नहीं कह सकते कि आप परिणाम की अपेक्षा नहीं करते। आप केवल आनन्द नहीं करते। आप केवल आनन्द में बह रहे हो केवल इतना। यह लगातार बहती हुई ऊर्जा ही प्रेम है।

जब आप लोगों से अपेक्षा करना शुरू कर देंगे, तो इसका कोई अन्त नहीं होगा। अब मैं आपसे एक बात बताता हूँ : सबसे कठिन कार्य है अपने आस-पास के हर व्यक्ति को संतुष्ट करना। क्या आप समझते हो कि हर व्यक्ति हर समय संतुष्ट किया जा सकता है? कभी नहीं। इस वसुंधरा पर यह कार्य करना असंभव है।

एक छोटी कथा है :

> एक पति और पत्नी अपने विवाह की 50वीं वर्षगांठ का उत्सव मना रहे थे। पत्नी ने पति को दो कमीजें भेंट दीं उस अवसर पर। पति भावुक हो गया और उसने कहा कि आज से घर में खाना नहीं बनायेंगे बाहर जाकर खायेंगे।
>
> उन दोनों के लिए वह बहुत नाजुक क्षण था। वह तरोताजा हुआ और अपनी पत्नी को खुश करने के लिए उपहार में दी गई एक कमीज पहनकर अपने कमरे से बाहर आया। जैसे ही वो बाहर आया, उसकी

पत्नी ने देखा, मुस्कुराई, पर, तुरन्त उसका भाव बदला और उसने कहा, "तो दूसरी कमीज अच्छी नहीं?"

यह संभव नहीं है कि दूसरे को पूर्णतः खुश किया जा सके। सर्वप्रथम आप अपने आप को संतुष्ट करो, आप अपने आप में परिपूर्णता का अनुभव करो, इतना पर्याप्त है और देखो कि इसका परिपूर्णता का आपके आस-पास के लोगों से कुछ लेना-देना न हो, उसे बस रहने दो अपने अन्तःकरण से लगातार निकलने वाली ऊर्जा, अपने आस-पास के लोगों और परिस्थितियों से बिना प्रभावित हुए। इतना पर्याप्त है।

दूसरों के लिए कुछ करना अच्छा है, मान देना अच्छा है, सम्मान देना अच्छा है - परन्तु गहरी प्रेम ऊर्जा से, भय से नहीं : इस भय से नहीं कि हमसे वो अपना प्रमाण-पत्र वापस ले लेंगे। दूसरों की राय पर इतना निवेश मत करो कि वो आपके जीवन का केन्द्र बन जाएँ, दूसरों को अपनी ऊर्जा का स्रोत मत बनाओ, अपनी मानसिक सुरक्षा के लिए दूसरों पर आश्रित मत रहो।

जब आप अपनी खुशी के लिए दूसरों पर आश्रित रहते हो, आप अपने जीवन का नियंत्रण दूसरे के हाथ में दे देते हो। आप स्वतः अपने के लिए और प्रेरणा का स्रोत बनो एक स्पष्ट समझ तक पहुँचो कि वास्तविक आनन्द संभव ही नहीं है यदि आप दूसरों को अपना केन्द्र बनाओगे। यदि आप इसे समझ गए आधी समस्या सुलझ गयी।

जैसा कि मैंने आपसे पहले बताया है क्योंकि आप अपने बारे में कुछ नहीं जानते, अपने उत्तर पाने के लिए समाज की तरफ उन्मुख होते हो। और समाज खुशी-खुशी अपना लेबल आपके ऊपर लगा देता है आप एक अच्छे पिता हो, आप देखने में अच्छे लगते हो, आप असफल हो इत्यादि।

उसी तरीके से जैसे कोई पार्सल बिना उचित पते के इधर से उधर भेजा जाता है, उसी तरह, हम भी समाज में बिना किसी आधार बिन्दु के, इधर-उधर इस तरह के स्टैम्प एकत्रित करते रहते हैं।

हमारा आधार अपना अन्तःकरण नहीं है, आप यह नहीं जानते कि हमारा ये लेबल नहीं हैं, बल्कि वह तत्त्व है जो पार्सल के अन्दर है। क्योंकि हम यह नहीं जानते, इसलिए हम समाज के स्टैम्प के ऊपर आश्रित हो जाते हैं कि वह रास्ता दिखाए और धीरे-धीरे हमें पूरी तरह विस्मरण हो जाता है इस बात का कि हम पार्सल के अन्दर के तत्त्व हैं उस पर प्रदान किए गए स्टैम्प या प्रमाण-पत्र नहीं, और पूर्णतः अलग हो जाते हैं अपने उस ऊर्जा अस्तित्व से जो हमारे अन्तःकरण में स्थित है।

जब यह अनाहत चक्र खुलता है, तो यह आपके अन्दर की अस्तित्व ऊर्जा को उद्वेलित और प्रकाशवान कर देता है, और तब आपके अन्दर असीमित ऊर्जा का स्रोत जो है, उससे बहता है निष्काम प्रेम बिना किसी अपेक्षा के, केवल आनन्द सबसे लिए, सब चीजों के लिये, सम्पूर्ण सृष्टी के लिये।

एक छोटी कथा :

ब्रह्मसूत्र एक पुस्तक है - मानवता के लिए उपलब्ध महानतम् पुस्तक।

अध्यात्म दर्शन पर यह एक असंशोधित संस्करण है, जहाँ से हर दर्शन शास्त्र का जन्म हुआ है, यह पुस्तकों की पुस्तक है।

यह पुस्तक **वेदव्यास,** एक महानतम् भारतीय विद्वान, द्वारा लिखी गई थी।

एक आत्मज्ञानी गुरु ने यह पुस्तक अपने एक शिष्य को दी, उनका नाम वाचस्पति मिश्र था, और उनसे कहा कि इस पुस्तक पर एक टीका लिखो। स्वामी ने अपनी कन्या भामती का विवाह उनके साथ कर दिया और मृत्यु को प्राप्त हुए। वाचस्पति मिश्र ने निष्ठापूर्वक अपना कार्य प्रारम्भ किया।

वह लगातार लेखन में लिप्त रहते थे। वह कार्य एक गहन और परिवर्तनशील साधना हो गई उनके लिए उन्होंने महीनों तक लिखा, उसके बाद सालों लिखा और उसके बाद दशक बीते। उन्हें कुछ अन्य दिखाई नहीं दिया किसी अन्य चीज का चिंतन नहीं कर पाते थे, किसी अन्य चीज के बारे में सुन नहीं पाते थे उस काल में। अन्ततोगत्वा उन्होंने उस महान कार्य को पूर्ण किया। केवल पुस्तक का शीर्षक बाकी था। तब उन्होंने कार्य से सर उठाया। उन्होंने देखा एक वृद्ध महिला उनके बगल में लैम्प जला रही थी।

वाचस्पति मिश्र आश्चर्यचकित थे उन्होंने उससे पूछा, "आप कौन हो?"

महिला ने उत्तर दिया, "छोड़िये इस बात को, अपना कार्य करते रहिये।"

उन्होंने कहा, "पुस्तक पूर्ण हो चुकी है। बताओं आप कौन हो?"

महिला ने कहा, "मैं आपकी पत्नी हूँ।"

वाचस्पति मिश्र हतप्रभ थे।

वह बस सन्न रह गए कि ये क्या हो गया। पिछले 30 वर्षों से वो किताब लिखते रहे अपनी पत्नी के बारे में बिना विचार किए हुए। वह अपने ऊपर विश्वास नहीं कर पा रहे थे।

''आपने इतने वर्षों में मुझे याद क्यों नहीं दिलाया?'' वो चीखे।

''किसलिए? आप पुस्तक में इतना डूबे हुए थे कि मैंने आपको परेशान करने की आवश्यकता नहीं समझी'', उनकी पत्नी ने शांति से उत्तर दिया।

वाचस्पति मिश्र कहते रहे, ''आपने अपना संपूर्ण जीवन मेरे लिये बलि चढ़ा दिया। अब मैं क्या करूँ इसकी भरपाई के लिए?''

भामती ने उत्तर दिया, ''आपकी सेवा करना एक आनन्द था। मैं गौरवान्वित महसूस करती हूँ कि मैं आपकी सेवा कर सकी तब जब आप यह महान पुस्तक लिख रहे थे और ज्यादा की आवश्यकता नहीं है।''

वाचस्पति जी के नेत्रों से आँसू निकल पड़े।

उन्होंने अपनी पत्नी को महानतम् उपहार दिया : अपने जीवन भर के इस कार्य का नाम भामती के नाम रखा।

मानवता की सबसे कीमती पुस्तक पर लिखी गई सबसे अद्वितीय टिप्पणी आज भी भामती के नाम से जानी जाती है।

भामती अमर हो गई, अपने निश्छल प्रेम और निष्ठा के लिए वह अपने आप में परिपूर्ण थी। ऐसा नहीं था कि वह अपने पति को परेशान नहीं करना चाहती थी। उसे उसकी आवश्यकता नहीं थी। दोनों में बहुत बड़ा फर्क है। ज्यादातर समय हम मान चाहते हैं मगर मौन होकर सोचते हैं कि हमें दूसरों को परेशान नहीं करना चाहिए या हम दूसरों के लिए परेशानी का कारण न बनें।

परन्तु यहाँ हम बात कर रहे हैं एक ऐसे व्यक्ति की जिसे मान की आवश्यकता नहीं थी- ये फर्क हैं। उसने यह महसूस ही नही किया कि उसकी युवावस्था बर्बाद हो रही है, वो किसी प्रकार का समझौता नहीं कर रही थी। वह अपने प्राकृतिक स्वरूप में स्थित थी इतना ही सब कुछ है और वही उसके लिए पर्याप्त था। उसे किसी विशेष प्रकार की परेशानी नहीं होती थी यह निर्णय लेने में उसे अपने पति को परेशान नहीं करना है। वह अपने अंतर ऊर्जा में इतना केन्द्रित थी कि इन सब का उसके लिए कोई अर्थ नहीं था।

भामती आज भी जीवित है मरणोपरान्त। हम हर क्षण मर रहे हैं जीवित रह के। यह फर्क है।

आज हम अपने घरों में क्या शांति के साथ आधे घण्टे तक अखबार पढ़ सकते हैं?

क्या आपकी पत्नी आधे घण्टे तक शांति से, दूर-दर्शन का कार्यक्रम देख सकती है?

बस जब आप अखबार पढ़ते रहते हो, आपकी पत्नी यह सोचती है कि वह आपको हर वक्त महत्वपूर्ण बात जो घर में घटी है, उसे आपको बता दे और वो शिकायत करेगी कि आप उसका पूरा ध्यान नहीं रखते और कहेगी कि आप हर वक्त अखबार में ही खोये रहते हो।

बस इसी तरह जब आपकी पत्नी दूर-दर्शन में आपका मनपसन्द कार्यक्रम देखती रहती है, तो आपको भूख लगती है और आप चाहते हो कि वह आपको खाना परोसे। आप दूर-दर्शन यंत्र को कोसते हो जो कार्यक्रम दिखाता है गलत समय पर। घरों के सामान्य और परिचित तरीके से तर्क एक बार फिर शुरू हो जाते हैं।

एक छोटी कथा है :

एक व्यक्ति अपनी पत्नी के साथ जलपानगृह में बैठा था।

उन्होंने खाने का आदेश दिया और प्रतीक्षा कर रहे थे उसके आने की।

पत्नी ने शिकायत की, ''प्रिये आप जब से इस जलपानगृह में आये हो, आप लगतार वही अखबार पढ़े जा रहे हो।''

पति ने क्षमा माँगी, ''मुझे क्षमा करना प्रिये'', और वेटर को इशारा किया, ''क्या हमें दूसरा अखबार नहीं मिल सकता।''

आप देखो, हम सब हर वक्त मान की अपेक्षा करते हैं और जब हमें नहीं मिलता तो हम असंतुलित हो जाते हैं। यही मूल कारण है हर तरह के गुस्से का, असंतोष का और जीवन में हतोत्साहित होने का।

हमें आवश्यकता है माँगना बंद करें और देना शुरू करें। हमें आवश्यकता है ऊर्जा बाँटने के बजाय ऊर्जा प्राप्त करने की। परन्तु हम यह जानते ही नहीं कि किस तरीके से ध्यान अपने से दूसरे पर केन्द्रित किया जाए। हम अभ्यस्त हो चुके हैं अपने आप को मान का केन्द्र देखते हुए, हमें आवश्यकता है कि हम, बाहर के जगत को मान के केन्द्र के रूप में, देखना शुरू करें। कैसे किया जाए इसे?

आने वाले कुछ दिनों में, मैं चाहता हूँ कि आप सब एक छोटा सा अभ्यास करो, आपस में एक-एक सहयोगी ढूँढ़ लो, समान लिंग का। पूर्ण रूप से अपने सहयोगी का ध्यान रखो। दूसरे सहयोगी का सुख हमेशा आपकी पहली प्राथमिकता होगी। आपको हमेशा देखना है कि वह आनन्द से और आराम से है। पता करो कि उन्हें और क्या चाहिए। अपने आप पहले प्लेट झपटने के बजाय उसको प्लेट दो और तब आप स्वयं लो। यदि आपके कमरे में गर्म पानी नहीं आ रहा है, तो पहले उसके लिए उसके कमरे में देखो कि गर्म पानी है या नहीं।

और, मैं नहीं चाहता कि आप अपना जोड़ा किसी मित्र या संबंधी के साथ बनाओ। आप ऐसे व्यक्ति का चयन करो जिससे आप अपने पते का आदान-प्रदान

करो और बाद में आप लोग मित्र बन सको। बस किसी अपरिचित को चुनो जो आपके निकटतम खड़ा हो, एकाएक किसी को चुन लो।

करीब-करीब अपने पूरे जीवन में, हम केवल अपने बारे में ही चिंतित रहते हैं। ज्यादा से ज्यादा अपने नजदीकी परिवार के बारे में चिंतित होते हैं वो भी इसलिए क्योंकि हम महसूस करते हैं कि ये हमारा कर्त्तव्य है, और हम सोचते हैं कि यह हमारा प्रेम है। जब आप इस क्रिया को करना शुरू करोगे, तो आपको निश्छल प्रेम किस तरह का होता है देखने का मौका मिलेगा। यह निश्छल है क्योंकि आप दूसरे व्यक्ति से कोई अपेक्षा नहीं करते।

(सहभागियों ने अपने सहयोगियों को चयनित किया और बैठ गए।)

आप देखो वास्तविक प्रेम कुछ इतना गहरा होता है, इतना ऊर्जावान होता है कि आप इसे जानोगे ही नहीं जब तक इसका अनुभव नहीं करोगे। प्रेम एक अभिव्यक्ति है ऊर्जा है कोई चीज नहीं है जिसका आदान-प्रदान हो। एक बात मुझे बताओ - क्या आप प्रेम कर सकते हो उनसे जिनसे पहली बार मिलते हो?

नहीं स्वामी जी।

क्यों नहीं?

आप उन्हें जानते भी नहीं स्वामी जी, तब हम उन्हें प्रेम कैसे कर सकते हैं?

निश्चित रूप से। यही है जो आप सोचते हो। मैं आपको बताता हूँ, थोड़ी सी समझ और ध्यान का अभ्यास करके, आप अहसास करोगे कि आप प्रेम कर सकते हो बिना किसी कारण के। आप उन वृक्षों से, जो सड़क के किनारे हैं प्रेम कर सकते हो, आप उनको सहला सकते हो और महसूस कर सकते हो, आपके अन्दर से बहती हुई ऊर्जा को। आप प्रेम कर सकते हो उन लोगों से जो आपके बगल से सड़के पर गुजरते हैं बिना उनको जाने हुए भी। वास्तव में प्रेम ही आपका स्वरूप है, न कि आसवित गुण जो आपके पास है।

इतना गलत और किसी चीज को नहीं समझा गया है आज जितना प्रेम को। आज प्रेम एक विनिमय की वस्तु हो गई है। आज यदि आपको कोई कुछ अच्छा कहता है तो आप उसे प्रेम करते हो, कल वही व्यक्ति अगर ऐसा नहीं करता, तो आप उसे प्रेम नहीं करते बल्कि उससे घृणा करने लगते हो। आपके जीवन भर का मित्र जिससे आप कम्प्यूटर पर रोज बातें करते हो, चाहे वह विश्व के किसी भी कोने में हो, वो भी आपसे दूर हो जाएगा, अगर वह ऐसी कोई बात कह देता है जो आपके मत के अनुरूप न हो। आपको वापस उसके पास पहुँचने में कुछ समय लग जाएगा उसी लगाव के साथ जैसा कि पहले था। कहाँ है आपका प्रेम इस वक्त? वह अस्थाई रूप से प्रभावित हो गया।

यह केवल एक खेल है जिसे आप खेलते हो। एक खेल जिसमें प्रेम व द्वेष अदल-बदल के आधार बनते हैं और इस प्रेम और द्वेष के संबंध को प्रेम कदापि नहीं कहा जा सकता, इस बात को स्पष्ट रूप से समझो, ये आपकी प्रतिक्रिया है किसी व्यक्ति के प्रति या किसी परिस्थिति के प्रति बस इतना ही और कुछ नहीं। इसी को हम प्रेम कहते हैं यह वास्तविक प्रेम नहीं है यह शुद्ध रूप से कारण से उत्पन्न हुआ प्रेम है, बस।

वास्तविक प्रेम का कोई लक्ष्य नहीं होता। वह तो बस होता है चाहे कोई लक्ष्य हो चाहे न हो। वास्तविक प्रेम अपने आप में ही एक लक्ष्य है वह दूसरे किसी लक्ष्य को नहीं जानता, आप ही प्रेम हो आप ही लक्ष्य हो यही सब कुछ है। कोई भी लक्ष्य जो आपके समक्ष आता है उसे महसूस करो। जिस तरह से एक नदी बहती है प्राकृतिक रूप से, लोग आनन्द लेते हैं विभिन्न स्थानों पर, जहाँ भी उस नदी से मिलते हैं, उसी तरह वास्तविक प्रेम निकलता है उस व्यक्ति के अन्दर से और जो लोग उस व्यक्ति के आस-पास होते हैं उसको महसूस करते हैं।

वास्तविक प्रेम में शर्तों का एकदम से कोई स्थान नहीं होता। आपके अन्दर की ऊर्जा को भरकर के ऊपर से बह जाना है और प्रेम के रूप में व्यक्त होना है। केवल तब आप तोड़ पाओगे उस कठिन संबंधों की चारदीवारी को और अभिव्यक्ति कर पाओगे खूबसूरती के साथ अपने प्रेममय स्व का। क्या आप समझ रहे हो? हाँ.....

अपने स्व के गुण को जानने के लिए, जो कि प्रेम है, दो चीजें की जा सकती है। पहली चीज लगातार सुनों उन शब्दों को जैसे कि अभी कहे जा रहे हैं, जिससे कि जो कहा जा रहा है उसके प्रति आपके अन्दर ऐसी दृढ़ता का निर्माण हो, और आपके अन्तःकरण में वह स्थान बन सके, जहाँ शुरू हो सके वह परिवर्तन की प्रक्रिया है दूसरी चीज, ध्यान का अभ्यास करो। जिससे कि रूपान्तर, वास्तव में हो सके।

व्यवहारिक जीवन में, जब आप संबंधों की गहराई में जाओगे तब आप समझोगे कि संबंधों का प्रेम, वास्तविक प्रेम नहीं है बल्कि केवल लेन-देन का स्वरूप है। ये सब केवल एक प्रकार का समझौता है, कुछ कर्त्तव्यबद्ध भावनाएँ हैं, कुछ डर है, कुछ समझौते हैं, कुछ हीनभावना से ग्रसित हैं परन्तु वास्तविक प्रेम नहीं। ये सब केवल प्रेम के ही नाम पर हैं।

ध्यान साधना आपको उस गहराई तक ले जायेगी आपके अन्तःकरणमें, जो आपकी सहायता करेगी प्रेम की इन गलतफहमियों को और गलत स्वरूप को समझने की, इन सब चीजों से ऊपर उठने में। साधना क्रियाशील होगी आपके स्व के स्तर पर इसीलिए यह एक आसान और छोटा मार्ग है। जब आपको अपने

जीवन के बारे में अपने आप जानना होगा, उसमें आपका पूरा जीवन लग जाएगा। परन्तु साधना से, आपके अन्तःकरण में एक स्थान बनेगा और आप अनुभव करोगे इन चीजों का स्पष्ट रूप से अपने आप में, चाहे आपकी जो भी उम्र हो।

केवल एक इस बात को समझो : जब आप बिना कारण के प्रेम करने में सफल होते हो, तो आपका विस्तार असिमित हो जाएगा। अचानक आपका संसार भी आपके जीवन की तुलना में बड़ा हो जाएगा और आनन्ददायक हो जाएगा। आप अपने अन्दर ही अपने ऊर्जा स्रोत को अनुभव करोगे, बाहर नहीं आप सर्वप्रथम अपने लिए स्वयं ऊर्जा स्रोत बनोगे और तब दूसरों के लिए। आपके अन्दर की ऊर्जा को दूसरों को छूना ही है, दूसरा कोई मार्ग नहीं है क्योंकि आप उससे परिपूर्ण होकर के बाहर रहोगे। दूसरे प्राकृतिक रूप से आपकी तरफ आकर्षित होंगे। आप प्रेम करने योग्य होंगे और पूर्णत्व को प्राप्त होगे।

हाँ.....क्या किसी को कोई स्पष्टीकरण चाहिए?

प्रश्न : *स्वामी जी माता और संतान के बीच का प्रेम क्या है? क्या यह निश्छल प्रेम नहीं है?*

माँ का भी प्रेम अपेक्षाओं से उत्पन्न होता है। बहुत बातें लोगों ने मेरे समझ पर यह तर्क रखे हैं जब मैं ये बात कहता हूँ। मैं आपको बताता हूँ, यह ठीक है कि माँ पुत्र को प्यार करती है परन्तु दिनोपरान्त एक अदृश्य, अलिखित अपेक्षा उस प्यार पर लिखा रहता है। यदि कोई एक भी गलती करता है, तो जो एक बात माँ जनवाती है वह यह कि, माँ ने अपने उस बच्चे के लिए बचपन से क्या नहीं किया। उस संबंध पर एक छोटा सा प्रहार पर्याप्त होता है इस तथ्य को स्पष्ट दिखाने के लिए।

वास्तविक प्रेम, अभिव्यक्ति है उस ऊर्जा अस्तित्व की जो आपके अन्दर है और यह प्रेम कभी किसी तर्क के बारे में सोच भी नहीं सकता। वह तो केवल बिना कारण अविरल गति से बहना जानता है। वह कोई मार्ग बनाकर रखना नहीं जानता। पूर्व की किसी घटना या तर्क से न तो उसका मार्ग निकलता है न ही कोई संबंध होता है। वह बहता है क्योंकि वह पूरा भरा हुआ है, बस। वह कोई प्रश्न नहीं करता क्योंकि प्रश्न करना वह जानता ही नहीं।

जिस क्षण आप पूर्व की किसी घटना का जिक्र करते हैं तो इसका अर्थ होता है कि अपेक्षा छुपी हुई थी आपके प्रेम के पीछे और अगर यही कारण था तो यह वास्तविक प्रेम नहीं होगा। इसे समझो।

इसी तरह से पुत्र के साथ भी होता है पुत्र अपनी माँ से प्रेम करता है उसका

ख्याल रखने के लिए, इस अपेक्षा से कि माँ 5 बजे प्रातःकाल उठेगी और उसके लिए भोजन बनाएगी, उसके कपड़े व्यवस्थित करेगी, बिना किसी दिन चूके हुए। वह अपनी माँ से स्नेह रखता है क्योंकि वह आनन्द लेता है सुख प्राप्त करता है माँ के इस रख-रखाव और ख्याल रखने के कारण।

एक छोटी कथा है :

> एक छात्र स्कूल में गणित सीख रहा था।
>
> एक दिन, शिक्षिका ने उससे पूछा, "एक केक है, यदि हम इस केक को पाँच भागों में विभाजित करें और हर एक भाग को आपके परिवार के सदस्यों को दें, केक का कौन सा भाग आपको मिलेगा?"
>
> छात्र ने उत्तर दिया, "2/5वाँ मैडम।"
>
> शिक्षिका ने पूछा, "कैसे? क्या आपने ठीक से अपनी गणित के भाग नहीं पढ़ी?"
>
> छात्र ने उत्तर दिया, मैडम यदि मुझे केक अच्छा लगता है तो माँ अपना भी भाग मुझे दे देगी।"

आप देखो माँ अपने बच्चों के लिए त्याग करती हैं, यह ठीक है परन्तु जिस भाव से यह त्याग होता है हम उसी भाव की बात कर रहे हैं। हमें त्याग करना चाहिए केवल इसलिए क्योंकि हम बस करते हैं, उसके पीछे कोई छुपी हुई अपेक्षा नहीं होनी चाहिए। ये घटनाएँ उसमें अब सन्निहित नहीं होंगी यदि इन्हें हम सहजता के साथ करते हैं केवल इसलिए क्योंकि हम मात्र करते हैं अविरल गति से और यदि ये सन्निहित भी नहीं तो यह बदले की भावना में नहीं उभरेगी अगर इस तरीके की घटना घटी। जब लोग इसे कर्त्तव्य बद्ध के रूप में करते हैं तब ये घटनाएँ उसमें सन्निहत रहेंगी और वे उसका स्मरण भी करेंगी। साधारण प्रेम अपेक्षाओं से ही उत्पन्न होता है। कोई इस बात को नकार नहीं सकता जब कि सब प्रचण्डता से इसको नकारने का प्रयास करेंगे। प्रेम से अपेक्षा इस तरह से जुड़ी हुई रहती है कि इसे ग्रहण करना अत्यन्त कठिन होता है और इस बात पर विश्वास करना और भी कठिन होता है, जब लोग इसकी बात करते हैं।

वास्तव में जबकि ये सरलता से चलती रहती है यह विश्वास कठिन होता है। परन्तु हम सुनते हैं बहुत से मामलों में कि लड़के और लड़कियों को साधारण कारणों के लिए परिवार से विलग कर दिया गया है। केवल इसलिए कि उन्होंने दूसरी जाति में विवाह किया या परिवार में कोई झगड़ा हुआ। कहाँ खो गया था सारा प्रेम एकाएक?

जब तक ऐसी कोई घटना नहीं घटती परिवार में लड़के और लड़कियों को बहुत

प्रेम किया जाता है। इस तथाकथित प्रेम का ही साम्राज्य रहता है। क्या हो गया था? अचानक यह क्यों अदृश्य हो गया? ये कैसे अचानक अदृश्य हो सकता है। यदि ये वास्तविक प्रेम था? वास्तविक प्रेम इस तरीके से किसी भी प्रक्रिया को जन्म नहीं देगा। वास्तविक प्रेम किसी अन्य के साथ कोई भ्रम नहीं पैदा करेगा क्यसोंकि उसे अविरल गति से बहने से कोई रोक नहीं सकेगा। वह किसी भी कारण-प्रभाव चक्र से बँधा हुआ नहीं है।

परिवार की छोटी-छोटी घटनाओं में भी अगर आप गहराई के साथ देखो तो आप समझोगे कि आपका प्रेम कितना बाधित है, अपने जीवन की कुछ चीजों को पुनः व्यवस्थित करो और देखो किस तरीके से आपका परिवार उन चीजों के प्रति प्रतिक्रिया करता है।

अब अपने बच्चों के बारे में भी लोग जब तक आप उनकी व्यवस्था करते हो प्रेम के नाम पर तो वह भी आपकी उदारता से आनन्द के साथ जीते हैं, प्रेम के ही नाम पर। जब तक कि आप एक-दूसरे को गलत तरीके से बाधित नहीं करते, सब कुछ ठीक रहता है। आपमें से कोई भी अपने अनपेक्षित ढंग से जैसे ही व्यवहार करता है, प्रेम का स्वरूप बदल जाता है, सारी खुश्बू बदल जाती है। बिना किसी प्रयास के और बिना कोई समय लगे हुए सारा वातावरण परिवर्तित हो जाता है क्योंकि यह प्राकृतिक खुश्बू नहीं थी यह एक कृतिम खुश्बू थी एक कृतिम रंग लिए हुए। भय से उत्पन्न हुआ प्रेम, प्रेम नहीं होता। वह मात्र एक व्यवस्थित प्रेम होता है और जो कुछ भी व्यवस्थित है पूर्ण नहीं हो सकता और जो पूर्ण नहीं है, वह हमेशा भय से प्रभावित रहेगा। प्रेम को उत्सव के रूप में स्वीकारने की आवश्यकता है, कर्त्तव्य की तरह नहीं।

एक बात और : हम आदर को प्रेम समझकर भ्रमित होते हैं। यहाँ बहुत स्पष्ट रहो : जब आप पूर्णता से प्रेम करते हो, ऐसा आप कुछ नहीं करते जो दिखने में असम्मानजनक लगे। यदि आप नजदीक से आदर पर ध्यान दोगे तो आप पाओगे कि कुछ लोग जब कुछ करते हैं तो ऐसा लगता है पूर्णतः सामान्य हैं परन्तु वही चीज जब कोई दूसरा करता है तो वह असम्मानजनक लगता है। जो ऊर्जा, उस व्यक्ति विशेष के पीछे होती है जो वह क्रिया करता है वही कारण होती है उस क्रिया को सम्मानजनक व असम्मानजनक दिखने की।

यदि आप की ऊर्जा पूर्ण है तो आप कुछ भी कर सकते हो। यदि आप निश्चित नहीं हो अपने आप में तब आप सम्मान की समस्याओं में फँस जाओगे। मैं नहीं कह रहा हूँ कि आप असम्मानजनक तरीके से रहो। मैं आपसे केवल यह कह रहा हूँ कि आपका स्व ही प्रेम का कारण है और आपके शरीर की भाषा और आपकी क्रियाएँ ऐसी ही होंगी कि आप असम्मानजनक लग ही नहीं सकते।

परन्तु यदि आप आदर में फँस गए प्रेम की जगह, तब आप पूरी चीज से चूक गए तब प्रेम करने की जगह, आप उसका प्रदर्शन शुरू कर दोगे और जब आप प्रदर्शन करते हो तो आप पूर्ण नहीं होते।

जब आप आदर पर केन्द्रित होते हो, आप प्रदर्शन करते हो क्योंकि आदर सामाजिक है और इसकी परिभाषाएँ बदलती रहती हैं। परन्तु यदि आप प्रेम पर केन्द्रित होते हो, तब आदर एक आनन्ददायक उत्पत्ति हो जाता है। आप प्रेम पर केन्द्रित करो और आदर स्वतः पैदा हो जाएगा।

याद रखना : आदर मृत है, प्रेम जीवन्त है। आदर दूरी बढ़ाता है, प्रेम किसी दूरी को नहीं जानता।

लोगों को समझाया जाता है कि ईश्वर का सम्मान करो और डरो। उन्हें कभी नहीं सिखाया जाता कि ईश्वर से प्रेम करो। उन्हें मंदिर की मूर्ति को छूने नहीं दिया जाता। उनसे अपेक्षा की जाती है कि वो दूर खड़े होकर के सम्मान के साथ झुकें उन्हें सिखाया जाता है कि ईश्वर के प्रति सतर्क रहें। समझो : पहली चीज जो बच्चों को सिखायी जानी चाहिए वह ये है कि ईश्वर प्रेम है।

यदि आप ईश्वर को गले नहीं लगा सकते, तो गले लगाने के लिए कुछ भी नहीं बचता क्योंकि ईश्वर ही तो सब कुछ है। जब आप अपने बच्चे को सिखाते हो कि ईश्वर का आलिंगन नहीं कर सकते तो वास्तव में आप उसे बताते हो कि ईश्वर भिन्न है और सबसे। ईश्वर को पादान पर रखकर के, आप वास्तव में अपने आप को पूरे अस्तित्व से अलग कर रहे हो आप चूक रहे पूरी तरीके से। बस थोड़ी सामाजिक बुद्धिमत्ता से आदर का खेल, खेलो बुद्धिमानी के साथ जब उसकी आवश्यकता हो, बस इतना। ध्यान रहे इस तरीके का आदर आपके अन्दर गहरी समझ और बुद्धिमानी से निकले। परन्तु वह आपको विचलित नहीं करेगा आपके केन्द्र से। आपको वो कम प्रेम करने वाला नहीं बनाएगा। वह एक बौद्धिक क्रिया होगी, बस इतना।

एक छोटी कथा है :

> एक माँ अपने बच्ची के साथ सार्वजनिक उत्सव में गई। किसी तरीके से वो बच्ची उससे छूट गई और भीड़ में दोनों अलग हो गए। माँ बहुत ज्यादा घबरा गई और इधर-उधर चारों तरफ बच्ची को खोजना प्रारम्भ किया।
>
> अचानक अपने पीछे उसने एक आवाज सुनी, ''मारिया! मारिया'' उसने पीछे मुड़कर देखा उसकी लड़की थी।
>
> उसकी तरफ वो भागी, उसे गले लगाया और पूछा, ''आप मुझे मारिया कहकर क्यों बुला रही हो माँ की जगह?''

बच्ची ने उत्तर दिया, ''उसका कोई प्रभाव न पड़ता। यहाँ आस-पास बहुत सी माँ हैं।''

बच्चे अब भी अपने आप में केन्द्रित रहते हैं और हमसे ज्यादा जीवन्त होते हैं और सजग होते हैं। उनकी निश्छलता, उनका प्रेम, उनके शरीर की भाषा उनके लिए बोलती है, उनके शब्द नहीं। केवल इस कारण से वो जो भी कहते हैं और करते हैं अपमानजनक प्रतीत नहीं होता और वो सरलता से अपना काम करते हैं। एक बार मस्तिष्क ने सामाजिक परिवेश के प्रभाव में पदार्पण कर दिया, फिर यह निश्छलता अदृश्य हो जाएगी, तब हमें उस कमी को पूरा करना पड़ता है अपने शब्दों से और प्रदर्शन से क्योंकि हम भूल चुके रहते हैं कैसे पूर्ण और निश्छल रहा जाता है।

जब प्रेम एक कर्त्तव्य हो जाता है, वह एक भार हो जाता है और जब वह भार हो जाता है आप उससे आनन्द की अनुभूति नहीं कर पाते आप इस इस प्रकार का दबाव महसूस करते हो। अभिभावक अपने बच्चों को प्रेम करने का कारण सिखाते हैं। बहुत कम उम्र से ही प्रेम सिखाया जाता है एक कारण के साथ।

क्या हम उन्हें कभी सिखाते हैं कि किस चीज से प्रेम करना चाहिए? क्या हम उन्हें सिखाते हैं कि प्रकृति से प्रेम करना चाहिए? लेकिन हम उन्हें सिखाते हैं कि अपने संबंधियों से प्रेम करना चाहिए। हम अपने आप से प्रेम करना सिखाते हैं। हम सिखाते हैं उन्हें कि आप सबको प्रेम करो जो किसी न किसी रूप में उनके लिए काम के हैं।

यदि आप उन्हें सिखाओ प्रकृति का आलिंगन करना, आप बीजारोपण कर रहे हो उनके अन्दर वास्तविक प्रेम का। मैंने बहुत से अभिभावकों को देखा है : वह अपने बच्चों को सार्वजनिक स्थान पर कूड़ा फेंकना सिखाते हैं और इस तरीके से प्रकृति की खूबसूरती को नष्ट करते हैं। वही अभिभावक जो बच्चों को सिखाते हैं अपने परिवार से प्रेम करना वही उन्हें सिखाते हैं प्रकृति को अपमानित करना। यदि आपके अन्दर वास्तविक प्रेम है आप प्रकृति का अपमान नहीं करोगे और यदि आपके अन्दर वास्तविक प्रेम है तो आप प्रकृति का आलिंगन करोगे और उसी प्रकार लोगों का भी।

आप देखो, आपको सही बीज बोना है। केवल तभी वांछित वृक्ष का उदय होगा आपको सही बीज बोना और निर्माण करना चाहिए सही परिस्थितियों का जिससे बच्चे के अन्दर प्रेम खिल सके। यह वह है जहाँ ध्यान का अभ्यास मदद करता है। ध्यान साधना बीजारोपण में मदद करती है, आपके अन्तःकरण में उस स्थान का निर्माण करने में मदद करती है इस बीज के बढ़ने में। बाहर से कुछ भी आरोपित नहीं किया जा सकता। जिस क्षण वो आरोपित किया जाएगा, वह या

तो विरोध को प्राप्त होगा या उसे कर्त्तव्य के रूप में ढोया जाएगा, एक बोझ की तरह।

जिस प्रेम की हम बात करते हैं वह मात्र एक मनोवैज्ञानिक गुलामी है आप प्रेम के नाम पर किसी व्यक्ति को गुलाम बना लेते हो, और वह बाध्य होता है उस विशेष रूप से व्यवहार करने के लिए। शारीरिक गुलामी के बारे में तो आप कम से कम जानते हो कि आप गुलाम हो। परन्तु मानसिक गुलामी इतनी कुटिल है कि आप जान ही नहीं पाओगे कि आप मानसिक रूप से गुलाम हो तब तक जब तक कि आपके सामने कोई परिस्थिति न पैदा हो और आप इतने परिपक्व हो कि आप उसे समझ सको।

आप यह क्यों सोचते हो कि हमारे सब के अन्दर इतनी ज्यादा ग्लानि है? ऐसा इसलिए है क्योंकि जो प्रेम हम जातने हैं हमेशा अपराधबोध के साथ आता है। यदि प्रेम पूर्ण है, यदि प्रेम शुद्ध ऊर्जा है आपके अन्दर की, आपके अन्दर ग्लानि को पैदा ही नहीं होने देगी आप ग्लानि का अनुभव केवल इसलिए करते हो क्योंकि आप सोचते हो कि जितना प्रेम किया जाना चाहिए था उतना आपने नहीं किया, कि आप असफल हुए हो कहीं न कहीं प्रेम करने में और आपने पर्याप्त प्रेम क्यों नहीं किया? क्योंकि आपको सिखाया गया था केवल साधारण प्रेम पूर्ण प्रेम कभी नहीं सिखाया गया।

मैं आपको बताता हूँ : यदि आपने पूर्णता प्रेम किया, आप ग्लानि की अनुभूति नहीं करोगे और दुःखी नहीं होगे किसी की मृत्यु पर। आप दुःखी हो सकते हो किसी के दूर जाने पर, परन्तु आप इस बात से कभी नहीं दुःखी होंगे कि आप किसी चीज से चूक गए हो जब वो लोग जीवित थे। जब मैं कहता हूँ पूर्ण प्रेम, मेरे कहने का तात्पर्य यह नहीं है कि आप लोगों की सारी अपेक्षाओं को, मान को और इच्छओं को पूर्ण करो। मेरा तात्पर्य है आपको अपने आप में केन्द्रित रहना था पूरी तरीके से और बाँटना था ऊर्जादायक प्रेम उन सब में उन्हें अस्तित्व के एक भाग के रूप में सम्मानित करते हुए। यदि आप इस तरीके से रहे होंगे, तो आपने आनन्ददायक रूप में इन सब चीजों का अनुभव किया होगा और ग्लानि की आपको कोई अनुभूति नहीं हुई होगी जब वे चले जाते हैं। परिवार आपके अन्दर ग्लानि की स्थापना करता है जिससे कि आपके ऊपर उसका नियंत्रण हो सके। ग्लानि और कुछ नहीं बल्कि बहुत सी भावनाओं का स्मरणीय प्रभाव है, जिनका आपने पूर्णतः विश्लेषण नहीं किया था। अपने आप को ग्लानि से, अपराधबोध से ग्रसित मत होने दो।

मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि आप जो भी चाहो कर सकते हो और ग्लानि की अनुभूति न करो। समझो : आपको पूर्णता के साथ जीना है, अपने केन्द्र से,

गहरी सजगता और समझ के साथ और तब ग्लानि के लिए कोई स्थान नहीं होगा, इतना पर्याप्त है।

पूर्ण प्रेम हमेशा देता है बिना परवाह के और वो माँगना जानता ही नहीं, वो कोई व्यापार जानता ही नहीं। वह तो केवल देना चाहता है और इसका निर्माण नहीं किया जा सकता। यह इसी तरह का है : आप एक प्लास्टिक का गुलाब बना सकते हो, परन्तु क्या उसमें खुश्बू होगी वास्तविक गुलाब की? नहीं, इसी तरीके से पूर्ण प्रेम बनाया नहीं जा सकता। आप जिस प्रेम में रोज रह रहे हो उसी प्लास्टिक के गुलाब की तरह है बिना खुश्बू के वो लगता तो वास्तविक है, परन्तु खुश्बू नहीं है।

वास्तविक गुलाब बनने के लिए, आपको आवश्यकता है उन सही परिस्थितियों का निर्माण करने की, सही मिट्टी की, सही मात्रा में जल की इत्यादि। और तब वो अपने आप हो जाएगा इसी तरह, पूर्ण प्रेम भी होगा आपको सजगता स्पष्टता गहरी समझ का निर्माण करना होगा अपने अन्दर और वह खिल उठेगा आपके अन्दर से।

एक विद्यालय में इकट्ठे लोगों में से एक छात्रा ने मुझसे पूछा, "स्वामी जी क्या आपके जीवन में प्रेम की असफलता कारण है आपके सन्यासी बनने की?"

मैंने उसे बताया कि वो प्रेम की सफलता थी जिसने मुझे सन्यासी बना दिया। प्रेम की असफलता केवल देवदास निर्माण करती है किसी सन्यासी का नहीं। जब आप पूरे विश्व से प्रेम करोगे केवल तब आप सन्यासी बन पाओगे। केवल तब जब आप पूरे विश्व को प्यार कर सको, वही पूर्ण और वास्तविक प्रेम है।

वास्तविक प्रेम किसी संबंध को नहीं जानता। केवल साधारण प्रेम है जो संबंधों को जानता है। साधारण प्रेम में, आप अपने पिता से प्रेम करती हो क्योंकि आपकी व्यवस्था करता है। आप अपनी माता से प्रेम करती हो क्योंकि वो आपका ख्याल रखती है। आप अपने पुरुष मित्र से प्रेम करती हो क्योंकि वह आपको इन्द्रिय सुख प्रदान करता है। यह विभिन्न कारण हैं साधारण प्रेम के।

वास्तविक प्रेम इस तरीके का नहीं है। वह नहीं कहता ओह! ये मेरे पिता हैं। मुझे इनसे प्रेम करना चाहिए - नहीं, वो जानता है केवल प्रेम करते रहना सबको और सब चीज को, इतना पर्याप्त है। साधारण प्रेम से या तो सफलता मिलेगी या असफलता। परन्तु वास्तविक प्रेम से सफलता या असफलता नहीं होती, वह केवल होता है, इतना पर्याप्त है, सफलता उसको खोज लेने में है।

लोग ऐसा सोचते हैं कि जब आप किसी काम के नहीं हो, और जब कोई प्रेम नहीं है, आप सन्यासी बन जाते हो। सन्यासी इस दृष्टिकोण से देखे जाते हैं कि जैसे

वो हतोत्साहित होकर एक परित्यागी हो गए हैं। मैं आपसे बताता हूँ : मैं दुःख की अनुभूति करता हूँ जब मैं उन लोगों के बारे में सोचता हूँ जो इस तरीके की बात कहते हैं। वह इस तरीके की गहरी नासमझी में है और वो फैसला दे देते हैं उसी नासमझी की स्थिति में। सन्यास अंतिम विवाह है - विवाह उस परम सत्ता से।

एक सच्चा सन्यासी वह है जो प्रेम करने वाला होता है और इतना दयालु है कि ऐसा कहा जाता है कि जब वह चलता है, तो देखता है कि घास नष्ट न हो जाए। यह कोई कथा नहीं है। यही सत्य है। एक सच्चा सन्यासी वह है जो दया और प्रेम अस्तित्व के लिए बाँटता फिरता है। एक सच्चा सन्यासी वह है जो जानता है कि प्रार्थना ही प्रेम है और प्रेम ही प्रार्थना है।

जब आपको वास्तविक प्रेम मिल जाएगा, तो आपकी प्रार्थना मात्र एक अभिव्यक्ति होगी। मीरा के भजन क्या हैं? वह मीरा के प्रेम का प्रदर्शन है - भारत की एक जाग्रत महिला। वह सिर्फ अपने अस्तित्व से उत्पन्न हुई और अपने स्व से उड़ेलती रही। इसीलिए मीरा के भजन आज भी बहुत ख्याति प्राप्त हैं। उसके पीछे की ऊर्जा कभी धूमिल नही पड़ेगी क्योंकि वह अस्तित्व की ऊर्जा है। साधारण प्रेम का अनुभव बहुत वर्षों तक बहुत लोगों द्वारा नहीं किया जा सकता। केवल पूर्ण प्रेम ही इस तरह की ऊर्जा का विस्तार कर सकता है।

और मीरा के लिए, उसके भजन ही उसकी प्रार्थना थी। जब आप वास्तविक प्रेम पा जाओगे, तो दूसरा कोई मार्ग ही नहीं है। प्रार्थना ही प्रेम है और शुद्ध प्रेम माँगना जानता नहीं। वह केवल बहना जानता है पूर्णता के साथ अविरल गति से। जब आप प्रार्थना में माँगना बंद कर दोगे, समझ लेना आपको वास्तविक प्रेम मिल गया।

साधारण प्रेम जो आप जानते हो वह केवल एक आकर्षण है एक हार्मोन की पीड़ा है आपके हार्मोन बस आपके मस्तिष्क को आपके नियंत्रण से बाहर कर देते हैं, इतना पर्याप्त है। आपको आवश्यकता होती है किसी की बाहर से जो संतुष्ट करे आपके मनोवैज्ञानिक स्वरूप को, जो आपको मनोवैज्ञानिक सहायता प्रदान कर सके। आपको दो मिनट के लिए सहायता के लिए कोई कंधा चाहिए।

आपको आवश्यकता होती है किसी की जो आपकी आवश्यकताओं का ख्याल करे। आपको आवश्यकता होती है किसी की जो आपको उत्साहित करे जब आप हतोत्साहित होते हो। आपको आवश्यकता होती है किसी की जो आपके साथ सहानुभूति रखे और आपकी चिंताओं की पुष्टि करे। यह है, जिसे, आप प्रेम कहते हो। वास्तविक प्रेम स्वरूप और नाम से परे है, मस्तिष्क और शरीर से परे है केवल एक व्यक्ति जो इन सब चीजों से परे सारे संसार से प्रेम कर सके वह सन्यासी बन सकता है वही एक विवेकानन्द बन सकता है।

विवेकानन्द के जीवन से एक छोटी सी कथा है :

> एक रात्रि, दो बजे विवेकानन्द जागे और अपने भक्तों को जगाया।
>
> उनके भक्त इच्छुक थे यह जानने के लिए कि क्या हो रहा है?
>
> विवेकानन्द ने कहा कि वह अत्यन्त पीड़ा का अनुभव कर रहे हैं और यह बताया कि विश्व के कुछ भाग में एक प्राकृतिक आपदा हो रही है जो उनके अन्दर की पीड़ा के कारण थे। दूसरे दिन प्रातःकाल के अखबार में यह सूचना थी कि क्यूबा में एक भयानक भूकम्प आया बहुत सी जानें गई।

वह उस आपदा के प्रति संवेदनशील थे जो घटी विश्व के किसी कोने में, हजारों मील दूर। क्या आप सोचते हो साधारण मानव इतना संवेदनशील हो सकता है? यदि हमारा पड़ोसी भी बीमार है, हमारे ऊपर कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा इसका।

एक छोटी कथा :

> एक व्यक्ति ने अपने पारिवारिक चिकित्सक को बुलाया और कहा, ''चिकित्सक, मैं सोचता हूँ आप हमारे यहाँ आएँ और मेरी पत्नी का चेकप करें।''
>
> चिकित्सक ने पूछा, ''क्यों? क्या वह अस्वस्थ है?''
>
> व्यक्ति ने उत्तर दिया, ''ऐसा मैं सोचता हूँ चिकित्सक कल वो अपने नियमित समय से उठी, नहाया, खाना बनाया, बच्चों को स्कूल छोड़ा, घर साफ किया क्योंकि नौकरानी नहीं आयी थी, हमारे कपड़े साफ किए, बच्चों को वापस घर लाई, उनके गृहकार्य कराए और सोने चली गई। करीब आधी रात के समय, वो शिकायत कर रही थी कि वह बहुत थकी हुई है। हो सकता है उसे देखने की आवश्यकता हो।''

हम आज इतना संवेदनहीन हो गए हैं। हम अपने आप को उस व्यक्ति से भी नहीं जोड़ पा रहे हैं जो चौबीसों घण्टे और वर्ष के 365 दिन हमारे साथ रहा है। हमें आवश्यकता है कुछ ज्यादा जीवन्त और संवेदनशील होने की। जब हमारा स्वरूप प्रेममय होगा यह स्वतः हो जाएगा किसी को आपसे कुछ बताने की आवश्यकता नहीं है, आप बस अनुभव कर सकोगे और उनकी मदद करोगे। यह आपके लिए सबसे प्राकृतिक चीज बन जाएगी।

निश्चित रूप से कुछ लोग ऐसे होते हैं जो मान के लिए व्याकुल रहते हैं इसलिए प्रदर्शन करते हैं कि बीमार हैं। उनके लिए कुछ भी करने की आवश्यकता नहीं। मैं जिस संवेदनशीलता की बात कर रहा हूँ वह उस गहरे संबंध के बारे में है जो आपको अस्तित्व की ऊर्जा से स्थापित करना है जिसके फलस्वरूप आप संवेदनशील

होंगे इकट्ठी हुई जागरूपकता से। जो विवेकानन्द के अन्दर हुआ उसे आप लोग सहानुभूति कहते हो। ध्यान दो, यह सहानुभूति नहीं है यह समानुभूति है। सहानुभूति बहुत ही हल्का शब्द है। हम सब सक्षम हैं समानुभूति के। जब कोई आपको अपने कष्ट के बारे में बताता है आप उसके लिए उसके कष्ट की पुष्टि करते हो,ये सहानुभूति है। यदि कोई आपसे कहता है कि उसका पति बीमार है, आप उससे कहते हो, ''आह! कितना बुरा हुआ, आप तो बहुत दुःखी होंगे। चिंता मत करो, सब कुछ ठीक हो जाएगा।'' सहानुभूति के नाम पर हम उनके कष्टों की पुष्टि करते हैं और वह बदले में यह कहते हैं कि हम कितना ख्याल रखने वाले और प्रेम करने वाले हैं।

असल में वो हमें प्रेम करते हैं क्योंकि उन्हें अच्छा लगता है जब हम उनसे कहते हैं कि वो बहुत पीड़ित हैं, यह उनके अहंकार को सूक्ष्म रूप से उत्साहित करता है। उन्हें अच्छा लगता है कि हम उनका सहयोग कर रहे हैं। यह बात मानकर के कि वो कितनी बड़ी समस्या का किसी तरह सामना कर रहा है। यह है, जिसे समाज सहानुभूति कहता है। जिसे स्वामी अनुभव करता है वह सहानुभूति नहीं होती, वह समानुभूति होती है। समानुभूति वह है जिससे आप दूसरों को पीड़ा अपने आप में अनुभव करोगे, यह होता है जब दूसरा व्यक्ति आपसे अपनी पीड़ा के बारे में कुछ नहीं कहता, परन्तु आप बस जान लेते हो अपनी अस्तित्व की ऊर्जा का कारण।

सभी महात्मा स्वामी आपके साथ एकाकार हैं, क्योंकि वो एक हैं अस्तित्व के साथ, और आप एक भाग हो अस्तित्व का, आप केवल उन्हें अलग-अलग देखते हो।

और क्योंकि वो आपके साथ एक हैं इसलिए वो आपकी पीड़ा का अपने हृदय में अनुभव करते हैं। वो दूसरा कोई मार्ग नहीं जानते। और उनके अन्दर क्षमता होती है उस पीड़ा को भी स्वीकार करने की जो उसके साथ आती है।

साधारण प्रेम बच्चों को जन्म देता है जबकि वास्तविक प्रेम आपके अपने अस्तित्व को जन्म देता है। आप अपने आप को नया जन्म प्रदान करते हो - एक रूपान्तरण। उसी तरह जैसे एक इल्ली तितली बन जाती है, मनुष्य एक जागृत आत्मा बन जाता है। आप जागते हो उस ऊर्जावान प्रेम के प्रति जो निष्क्रिय पड़ा हुआ था इतने लंबे समय से।

जब विवेकानन्द कहते हैं, उठो! जागो! क्या इसका तात्पर्य यह है कि हम सो रहे हैं? निश्चित रूप से, हम सो रहे हैं बिना यह जाने हुए कि हम सो रहे हैं, हम सो रहे हैं। हम आलोचना करते हैं तब जब हम सोते रहते हैं। हम भर्त्सना करते हैं तब जब हम सोते रहते हैं। हम सोचते हैं कि हम जाग्रत हैं और आलोचना कर

रहे हैं। हम सोचते हैं कि हम सब कुछ जानते हैं सब चीज के बारे में प्रेम के बारे में भी। हम सोचते हैं कि हम जानते हैं कि वास्तविक प्रेम क्या है।

एक छोटी सी कथा :

एक व्यक्ति था जिसकी एक धनवान वृद्ध चाची थी जिसके पास वो अक्सर जाया करता था।

उस व्यक्ति की दृष्टि उसके धन पर थी और सीमा से बाहर जाकर भी वह उसे खुश करता था।

वृद्ध महिला के पास दो बिल्लियाँ थीं, जिनको वो बहुत चाहती थी।

वह व्यक्ति यह समझता था कि उन बिल्लियों की देखभाल करना उसका धर्म है और वह उम्मीद करता था कि वह महिला का हृदय जीत लेगा। उसकी छुपी हुई इच्छा यह थी कि वह महिला उसे अपनी वसीयत का एक भाग बनाए जब वह वसीयत लिखे।

वह प्रतिदिन आता था बिल्लियों को दूध पिलाता था, उनके साथ खेलता था काफी समय देता था और वापस चला जाता था।

वह वृद्ध महिला अति प्रसन्न थी इस बात से कि वह उसकी बिल्लियों का ख्याल करता था। वह खुश थी कि वह हर चीज की देखभाल करता था। जल्दी ही उसकी मृत्यु हो गई। वह उसके लिए वही दो बिल्ली छोड़ गई।

उसने देखा कि, उस व्यक्ति का उन दो बिल्लियों से बहुत लगाव है इसलिए उसके साथ छोड़कर वह मर गई। आप कल्पना कर सकते हो कि उस व्यक्ति के अन्दर कितनी हताशा हुई होगी।

उस व्यक्ति ने कितना बुरा महसूस किया होगा इस बात से कि इतने महीनों तक प्रभावशाली ढंग से प्रेम किया। उसने जरूर सोचा होगा.....? उसके साथ छल हुआ। वह अन्दर ही अन्दर क्रोध और हताशा से जला होगा।

साधारण प्रेम के साथ, इस बात की पूरी संभावना है कि आप छले गए हुए महसूस करो। लोग प्रेम करते हैं धन के लिए, उस कृपादृष्टि के लिए जो उनके ऊपर होती है, उस राय के लिए जो उन्हें मिलती है जब वो परेशानी में रहते हैं, और लोगों की भूल जाने वाले तरीके से, जिससे वो लोगों का शोषण कर सकें और क्या नहीं। ऐसा प्रेम केवल कारण से उत्पन्न होता है। केवल अपेक्षाओं से उत्पन्न होता है।

परन्तु लोग इस तथ्य को स्वीकार नहीं करेंगे। वह इसे इसलिए स्वीकार नहीं करेंगे क्योंकि वह अपने साधारण प्रेम से भ्रमित रहते हैं वो सोचते हैं कि प्रेम इसी

तरीके से होता है और वो सोचते हैं कि वो इतना प्रेम किए जाने योग्य हैं कि उन्हें सबका प्रेम प्राप्त होगा।

ईमानदारी से, आप अगर बैठ जाओ और अपने आप से सोंचो, आप समझोगे मैं जो कह रहा हूँ वह और कुछ नहीं बल्कि सत्य है। अपने आप की ईमानदारी से विश्लेषण करो और देखो, आप जान जाओगे। बस बैठ जाओ देखने का प्रयास करो कि आपकी क्या प्रतिक्रिया होगी यदि आपके पिता या आपकी माता या आपकी बहन आपके प्रति थोड़ा अलग तरीके का व्यवहार करें, इतना पर्याप्त है। तब आप समझोगे कि मैं क्या कह रहा हूँ।

हमें हर समय किसी न किसी चीज की, किसी न किसी व्यक्ति से आवश्यकता रहती है इसलिए हम लगातार उसी तरीके से उसकी कीमत देते रहते हैं जिससे हमें उनसे वह प्राप्त होता रहे और सब कुछ समान रूप तरीके से चलता रहे। इसी सामान्य तरीके को हम प्रेम कहते हैं। यह मत सोचो कि यह केवल भौतिक वस्तु धन प्राप्त करने पर ही लागू होता है। यह साधारण चीजों पर भी लागू होता है जैसे आप सिकी से एक विशेष प्रकार के व्यवहार की अपेक्षा करते हो किसी एक व्यक्ति से। आप एक विशेष प्रकार के व्यवहार की अपेक्षा करते हो और उसी के अनुरूप लोगों के साथ व्यवहार करते हो। जब तक उसी प्रकार का आप दोनों व्यवहार करते रहते हो, आप एक-दूसरे से प्रेम करते हो यदि कहीं किसी से कोई चूक हो गई आपका प्रेम क्षणिक रूप से खो जाता है।

उदाहरण के लिए, आप सब दावा करते हो कि आप सब कुछ मुझसे बहुत प्रेम करते हो। आपमें से हर एक व्यक्ति में आपके प्रति मेरा कैसा व्यवहार हो इसकी एक विशेष अवधारणा है, मैं बस आपमें से सबके प्रति उसी रूप में व्यवहार करता हूँ जिसकी आप अपेक्षा करते हो। वास्तव में यही है जो मैं अभी कर रहा हूँ। क्या होगा? यदि एक बार मैं आपको देख करके मुस्कुराऊँगा और वह न कहूँ जो आपके मापदण्ड में सही बैठे, आप सोचने लगोगे कि मैं आपसे प्रेम नहीं करता और आपके अन्दर मेरे प्रति प्रेम के क्षणिक रूप से खोने का भाव पैदा होगा।

आप यह सोचना शुरू करते हो कि शायद मैं उतना प्रेम करने वाला नहीं हूँ। वो प्रक्रिया जिसे आप प्रेम कहते हो, तुरन्त प्रभावित होती है। आप परिकल्पना करना शुरू कर देते हो अपने ढंग से इस बारे में कि क्यों मैंने एक विशेष बात आपसे कही, या आपको देखकर के मैं मुस्कुराया क्यों नहीं?

मैं, हो सकता है किसी दूसरे से बातें कर रहा हूँ, या मैं बस आपको देख करके न मुस्कुराया हूँ, अपने अहम् को थोड़ा घटाओ, इतना पर्याप्त है, परन्तु आप चूक जाते हो उस पूरे खेल में और मेरे व्यवहार का विश्लेषण करने लगते हो अपने प्रेम के शब्दकोष के अनुरूप। क्या होगा? आप गहरी पीड़ा में पहुँच जाओगे।

बस इसी तरह आप प्रेम को जटिल बना देते हो। कम से कम जब वो मेरे पास आता है तो मेरी तरफ से उसमें कोई जटिलता नहीं जोड़ी जाती, मैं आभारी हूँ कि मैं साधारण प्रेम से परे हूँ। परिकल्पना करो क्या होगा, जब आप दो में से एक-दूसरे के प्रति इस प्रक्रिया का संबंध होगा। एक पूर्ण अव्यवस्था होगी। आप मात्र घूमते रहोगे नीचे, प्रेम से ऊँचा प्रेम और पुनः ऊँचे प्रेम से नीचा प्रेम, इतना पर्याप्त।

आप आपस में, एक-दूसरे के प्रति बहुत आश्रित हो गए हो जब प्रश्न आपकी भावनाओं का आता है खास तौर से आपके प्रेम का इस आश्रिता का कारण इतना सूक्ष्म और भ्रम पैदा करने वाला है कि आप इसे जानोगे ही नहीं जब तक कि आपका प्रेम इसका विरोध नहीं करता। यदि आप प्रेम कर सकते हो बिना कारण के तभी वह पूर्ण प्रेम है, इतना पर्याप्त है। शुद्ध प्रेम किसी अन्य पर आश्रित नहीं है वह केवल आपके ऊपर आश्रित है इस बात पर बहुत स्पष्ट रहो।

लोग मुझे बताते हैं, ''स्वामी जी, हम अपने बच्चों से प्रेम करते हैं.....''

जब बात इसकी आती है कि कैसे उनके नटखट व्यवहार के साथ रहा जाए, कितनी बार हम उनके ऊपर बिगड़े हैं। एक लड़की मुझसे आश्रम पर बता रही थी, ''स्वामी जी मेरी माँ मेरे बच्चों से प्रेम तभी करेगी, यदि वो अपना व्यवहार अच्छा रखे। वो चाहती है कि मैं अपने बच्चों को उसे दिखाने के लिए लाऊँ जिससे कि वो अपने दोस्तों को अपने पपौत्रों को दिखा सके और उस वक्त अन्ततोगत्वा मुझे डाँटती है इस बात के लिए कि मेरे बच्चों ने वहाँ कितनी अव्यवस्था फैलाई थी।''

एक छोटी सी कथा :

> एक व्यक्ति सीमेंट की एक सड़क बना रहा था। अभी उसने सड़क बनकर तैयार ही किया था कि एक बच्चों का समूह पड़ोस से दौड़ता हुआ सड़क पर आया और बनी हुई सड़क पर अपने पदचिह्नों को छोड़ दिया। वह व्यक्ति नाराज हुआ और उनके ऊपर बिगड़ा।
>
> उसके मित्र ने उससे पूछा, ''हे, क्या बात है? मैंने सोचा आप बच्चों को चाहते हो।''
>
> व्यक्ति ने उत्तर दिया, ''हाँ, मैं चाहता हूँ, परन्तु सीमेंट पर नहीं।''

कहीं न कहीं साधारण प्रेम हमेशा कोई शर्त के साथ रहता है, किसी न किसी निहित स्वार्थ के साथ रहता है कोई न कोई बारीकी लिए हुए। यह है, जो मैं कहने का प्रयास कर रहा हूँ। हम लोगों से प्रेम करते हैं, नाम स्थान परिस्थितियाँ व अपनी मनोदशा के आधार पर इतना आत्मगत (SUBJECTIVE)।

एक स्वामी का प्रेम दूसरे हाथ पर एक शुद्ध प्रेम होता है, एक वास्तविक प्रेम होता है। वह बरसता है बिना कोई प्रश्न पूछे हुए वह किसी नाम स्थान मनोदशा व परिस्थिति को जानता ही नहीं। स्वामी द्वारा उच्चारित हर शब्द निकलता है, आपके लिए, शुद्ध प्रेम से आपकी उन्नति के लिए स्वामी की हर क्रिया प्रेम से परिपूर्ण रहती है। स्वामी का एक ही प्राकृतिक भाव होता है और वह होता है प्रेम उसके और सारे भाव मात्र लगाव होते हैं जिनका वो प्रदर्शन करता है उस भाषा में जिस भाषा को आप जानते हो जिससे कि आप समझ सको।

मैं हमेशा अपने भक्तों से कहता हूँ, ''जब मैं दयालु होता हूँ, मैं आपको छलता हूँ परन्तु जब मैं बिगड़ता हूँ आपको शिक्षा देता हूँ।'' दोनों तरह से आपकी उन्नति होती है। कभी-कभी मैं दया का प्रदर्शन बहुत सारे प्रेम के तरीके से करता हूँ जिससे आप ज्यादा आघातवर्ध्य (MALLEABLE) बनो मेरी परिवर्तनशील उँगलियों के प्रति, जिससे आप और ज्यादा उपर्युक्त बन सको परिवर्तन के लिए। कभी-कभी मैं अपनी दया मात्र आपके ऊपर बिगड़कर के करता हूँ जिससे कि आप झटका खाकर गहरी सजगता में जा सको। दोनों रूपों में, इसका कारण आपके लिए शुद्ध प्रेम ही है।

स्वामी एक समुद्र है असीमित प्रेम का जो केवल देना जानता है। वह अपने आप में अस्तित्व है। यदि आप एक प्याला लेकर के उसके पास जाओगे तो आप वह प्याला उसके पास से भरकर के लाओगे। यदि आप एक घड़ा लेकर जाओगे तो आप स्वामी के पास घड़ा भर के आओगे। यह सब निर्भर करता है कि आपके अन्दर प्यास कितनी है, इतना पर्याप्त है। आप जितना प्यासे होंगे, उतने ही बड़े पात्र के साथ स्वामी के पास जाओगे।

परन्तु स्वामी हर वक्त उपस्थित हैं और आपको देख रहे हैं अपनी तरफ आते हुए विभिन्न माप के पात्रों को लिए हुए, और अपने मन में हँसते हुए, आपके मन के तर्क की अनिश्चितता को देखते हुए, आपके अन्दर के कारणों को देखते हुए जिन्हें आप उनके ऊपर आरोपित करते हो।

देखो, यहाँ बहुत स्पष्टता से समझो, मैं आपको ईश्वर से या किसी स्वामी से प्रेम करने के लिए नहीं कह रहा हूँ आप तो ईश्वर को जानते ही नहीं तो आप उसे प्रेम कैसे कर सकते हो? आपके लिए यह अत्यन्त कठिन है कि आप किसी ऐसी चीज से प्रेम करो जिसे आपने देखा न हो। परन्तु आप उस सब से तो प्रेम कर सकते हो जिसे आप देख रहे हो, क्या ऐसा नहीं है? आप प्रेम कर सकते हो पशुओं से, पेड़-पौधो से, लोगों से और क्या नहीं। उन्हें प्रेम करो किसी और कारण से नहीं परन्तु प्रेम के आनन्द के लिए।

केवल महसूस करो एक गहरा संबंध उन सब से और उनसे प्रेम करो। यदि आपने एक बार यह करना प्रारम्भ कर दिया तो आपके अन्दर अस्तित्व के प्रति एक निश्चित आस्था जन्म ले लेगी। क्योंकि अस्तित्व ही वह सामान्य सूत्र है जो इन सब चीजों को जोड़ता है। आस्था आपके ऊपर आरोपित नहीं की जा सकती। यदि आपके ऊपर वह आरोपित की गई तो आप केवल प्रतिरोध करोगे। आप उससे चिढ़ोगे और आपके अन्दर आस्था के लक्ष्य के प्रति एक प्रतिकूलता पैदा होगी। आपको ऐसा लगेगा कि आपको अवांछित तरीके से किसी दूसरी चीज के ऊपर आश्रित किया जा रहा है। परन्तु यदि यह आपका अनुभव बन जाता है, तो यह पूर्णतः दूसरी चीज होगी।

यदि यह आस्था होगी, धीरे-धीरे आपका प्रेम अस्तित्व के प्रति प्रेम बन जाएगा, ईश्वर के प्रति प्रेम बन जाएगा या जीवन शक्ति के प्रति प्रेम बन जाएगा, जो वह समान सूत्र है जो इन सब चीजों को जोड़ता है तब अस्तित्व के प्रति आपके अन्दर से प्रेम निकलने लगेगा, और आपके अन्दर निर्णायक धर्म जन्म ले लेगा - कृतज्ञता और प्रेम का धर्म।

कृतज्ञता और प्रेम घनिष्ठता से संबंधित हैं जब आप कृतज्ञता को अपने अस्तित्व के आधार पर अनुभव करोगे, आपके अन्दर केवल प्रेम होगा, कुछ और नहीं। वास्तविक प्रेम को अनुभव करने के प्रति कृतज्ञता को अनुभव करना पहला कदम है। जब तक आपकी व्यवस्था में असंतोष व्याप्त रहेगा, वास्तविक प्रेम हो ही नहीं सकता कृतज्ञता और प्रेम साथ-साथ चलते हैं। हम कृतज्ञता के बारे में और बताएँगे जब हम आखिरी चक्र के बारे में बात करेंगे - सहस्रार चक्र।

जब मैं लोगों से ये सब बातें बताता हूँ तो वो मुझसे कहते हैं, ''स्वामी जी मैं पूरे संसार से प्रेम करता हूँ। मैं तो एक चींटी को भी हानि नहीं पहुँचाता.....''

आप यह सब कहकर अपने आप को धोखा क्यों दे रहे हो? क्या आप अपने पड़ोसी को पूरे हृदय से प्रेम कर सकते हो? मैं आपसे बताता हूँ : लोगों का यह कहना बहुत सरल है कि वह पूरे विश्व से प्रेम करते हैं क्योंकि उसे सिद्ध करने के लिए कुछ स्पर्शनीय नहीं करना है। वह कहते रहे कि वे सारे संसार से प्रेम करते हैं और वहीं रहे जहाँ है। उन्हें विशेष कुछ नहीं करना है इसे दिखाने के लिए। विश्व तो अन्ततोगत्वा एक अस्पर्शनीय अस्तित्व है, वह एक निराकार चीज है उसका स्पष्ट प्रतिनिधित्व नहीं है।

जब आप कहते हो कि आप अपने पड़ोसी से प्रेम करते हो, समस्या प्रारम्भ हो जाती है आपको उसका मुख प्रतिदिन देखना पड़ता है। आपको उसके प्रति अपने प्रेम को सिद्ध करने के लिए कुछ स्पर्शनीय करना पड़ता है। तब वह एक समस्या होती है।

तब आप कैसे महानता का अनुभव कर सकते हो यह कह के कि आप एक चीटीं को भी हानि नहीं पहुँचाते? क्या चींटी सक्षम है आपकी सम्पत्ति या व्यक्तित्व का विरोध करने के लिए? क्या वह सक्षम है आपके प्रेम का परीक्षण करने के लिए? यह तो नेत्रों से भी नहीं देखा जा सकता है और आप मुझसे उसकी बात करते हो। यह उपहासजनक लगता है, क्या ऐसा नहीं है? इस बात का दावा करना कि आप चींटी को भी नुकसान नहीं पहुँचाते। ये सब मार्ग हैं सत्य से बचने के।

केवल एक बात समझने का प्रयास करो : आपकी अर्न्तनिहित प्रकृति प्रेम है। प्रेम शाश्वत है। ये सारे भाव केवल आते हैं जाते हैं, इतना पर्याप्त है। आप इस सोच से ग्रसित हो कि सारे भाव वास्तविक होते हैं परन्तु ये प्रेम को नष्ट करते हैं। प्रेम कभी नष्ट नहीं हो सकता, यदि प्रेम को नष्ट किया जा सकता तो, वह बहुत पहले से अप्रचलित होता।

और, जब आप वास्तविक प्रेम करोगे, विपरीत भाव आपके अन्दर प्रवेश ही नहीं कर पाएँगे। वो बस निकाल दिए जाएँगे। जब कमरे में तेज प्रकाश आएगा, क्या अंधकार अन्दर लाया जा सकेगा? नहीं, केवल तब जब आप प्रकाश को मंधिम करोगे अंधकार आ सकेगा। इसी तरह से, केवल तब जब वास्तविक प्रेम आपके अन्दर नहीं होगा, दूसरे भाव आ सकेंगे। जब आप प्रेम से लबरेज रहोगे, दूसरे भाव के प्रवेश करने का कोई मार्ग ही नहीं होगा और यह चक्र, अनाहत चक्र, आपको प्रेम से लबरेज करने के लिए हैं, क्योंकि वह भरकर के बहता है, ऊर्जावान है, प्रेम ऊर्जा है।

आपने अनुभव किया होगा : जब आप कोई बात बहुत ध्यान से करते हो आप अपने आप को भूल जाते हो। इस बात का अनुभव आपने अपने जीवन में कई बार किया होगा। यह किसी भी चीज में हो सकता है जो आप करते हो। चाहे आप रंग भर रहे हो, पढ़ रहे हो या कुछ भी। जब आप गहराई से उसमें चले जाते हो, आप अपने आप को भूल जाते हो। यदि आपको बहुत तीव्र सिरदर्द हो, बस आप कोई बहुत रुचिवान चीज गहराई से करने का प्रयास करो, आपका सिरदर्द चला जाएगा।

आप देखो, क्योंकि आप लगातार इस बात को महसूस करते हो कि आपके सिर में दर्द हो रहा है, आपका सिरदर्द चलता रहता है आपको परेशान करने के लिए। जिस क्षण आप गहराई से कुछ और करने लगते हो सिर के प्रति से आपका ध्यान हट जाता है, आपका सिरदर्द गायब हो जाता है। केवल तब जब आप अपने सिर को याद रखोगे, तुम्हें सिरदर्द हो सकता है। जब आप किसी भाव में गहराई से डूब जाते हो तो केवल वह भाव रह जाता है, आपका अस्तित्व समाप्त हो जाता है यह जिसे हम पूर्णता कहते हैं।

उस क्षण जिस क्षण "आप" अदृश्य होता है यह अनुभव मात्र कुछ क्षण के लिए कर सकते हो। यदि आप ध्यानपूर्वक और पूर्णता से कार्य करो यह अनुभव "आप" को अदृश्य होने का आपके अन्दर अक्सर होगा और ज्यादा लम्बे समय के लिए भी होगा। जल्दी ही आप निपुण हो जाओगे ध्यान से कार्य करने की कला में और खुद बस अनुपस्थित रहोगे तब आप अपनी इच्छा से रह सकते हो और नहीं रह सकते। आप स्वतंत्र हो जाओगे उससे जो बाह्य जगत में हो रहा है।

इसी प्रकार से, जब आप प्रेम से लबरेज रहते हो, आप अपने अस्तित्व का अनुभव नहीं करते, आप केवल प्रेम का अनुभव करते हो, आप प्रेम बन जाते हो। जब आप प्रेम बन जाते हो, तब आप स्वतः लोगों के प्रति और चीजों के प्रति दया बाँटोगे। आप अपने आस-पास की और बड़ी जिम्मेदारियाँ लोगे। यह जिम्मेदारी हमेशा साथ-साथ चलते हैं। जब आप पूर्णता से प्रेम करोगे तो आप पूर्ण जिम्मेदारी भी ले लोगे। लोग सोचते हैं कि सन्यासी वो हैं जो जिम्मेदारी से भागते हैं। मैं आपको बताता हूँ : जब आप अपने परिवार के प्रति जिम्मेदारी छोड़ते हो, तब आप और बड़े परिवार की जिम्मेदारी ले रहे होते हो, बड़े स्तर पर मानवता के लिए, एक परिवार जो लाखों गुना आपके परिवार से बड़ा है लोग इस बात को नहीं समझते और आलोचना करते हैं।

जितना अधिक जिम्मेदारी आप लोगे, आपका विस्तार उतना ही ज्यादा होगा जिम्मेदारी वह चीज है जो आसानी से त्यागी जा सकती है। परन्तु यदि आप उसका त्याग नहीं करते और अपने कंधों पर उसे लेते हो, तो आपका विस्तार होगा और ईश्वरीय ऊर्जा आपके अन्दर से स्वतः बाहर निकलेगी और आप अधिक से अधिक जिम्मेदारी ले सकते हो जब आप ये महसूस करो कि आप ऊर्जा से लबरेज हो। मैं अपने सेवकों की सभा में बताता हूँ कि अधिक से अधिक जिम्मेदारी लो। अपने आस-पास के लोगों की उनकी परेशानियों और पीड़ा में और उनकी सेवा करो। यदि आप यह महसूस करोगे कि आप जिम्मेदार हो अपने आस-पास की पीड़ा के लिए, आप स्वतः उठ खड़े होंगे उस पीड़ा को कम करने के लिए किसी न किसी तरह। लोग अक्सर सोचते हैं कि अपने परिवार के लिए ही करना पर्याप्त है। यह सिमटने का एक मार्ग है, विस्तार का मार्ग नहीं है उन्नति के होने के लिए आपका विस्तार होना आवश्यक है यदि आप जिम्मेदारियों के साथ खड़े हो जाओगे तो आप ऊर्जा का पूर्णरूपेण प्रसार करोगे। आपके अन्दर से अस्तित्व का बहाव होगा जब आप जिम्मेदारी ले लोगे।

लोग कहते हैं, "स्वामी जी यदि हम अपने परिवार का भरण-पोषण कर लें तो इतना पर्याप्त है।" मैं बताता हूँ : यह मात्र एक बहाना है अपने चारों तरफ एक सीमा रेखा खींचकर, अपने आप को संकुचित करने का।

बौद्ध धर्म की प्रसिद्ध पंक्तियाँ आपने सुनी होंगी।

बुद्धम् शरणम् गच्छामि।
धम्मम शरणम् गच्छामि।
संघम् शरणम् गच्छामि।

इसका अर्थ है :

मैं बुद्ध के प्रति समर्पित हूँ।
मैं धम्म के प्रति समर्पित हूँ।
मैं संघ के प्रति समर्पित हूँ।

किसी स्वामी या बुद्ध के प्रति समर्पण अत्यन्त सरल है। आपको इसके लिए बहुत कुछ नहीं करना है। स्वामी के अन्दर देवत्व के फलस्वरूप इतना आकर्षण होता है कि, आपको अपनी तरफ से समर्पण करने के लिए बहुत कुछ नहीं करना पड़ता। लोग मुझसे बताते हैं कि जिस क्षण वह मुझे देखते हैं तो एक प्रकार की आस्था और विश्वास की अनुभूति करते हैं। मैं बताता हूँ : आपको ये बहुत बड़ी बात नहीं है। मेरे अन्तर अस्तित्व की ऊर्जा आपको खींचती है, इतना पर्याप्त है।

दूसरा कथन : मैं बुद्ध के उपदेशों के प्रति समर्पण करता हूँ, यह पहले से थोड़ा कठिन है, क्योंकि जिस क्षण आप कहते हो, आपको यह दिखाना पड़ेगा कि आप इसका अनुपालन कर रहे हो। उदाहरण के लिए, मैं आपसे कहता हूँ : परमानन्द में स्थित रहो। यह मेरी शिक्षा है। तब आप क्या कहते हो?

"नहीं-नहीं स्वामी जी, यह व्यवहारिक रूप से संभव नहीं है।" बहुत स्पष्टता से जानो मैं केवल व्यवहारिकता के बारे में बताता हूँ। आप यह सोचना शुरू कर दो कि मैं जाग्रत हूँ और मैं आपके तथाकथित व्यवहारिक जीवन के बारे में कुछ नहीं जानता। नहीं आप गलत हो।

मैं आपसे वही बात कह सकता हूँ जो आप हो सकते हो अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन में। जब मैं आपसे कहता हूँ कि परमानन्द में स्थित रहो तो मैं आपके साथ अपने अनुभव बाँटता हूँ। मैं इसका उपदेश नहीं दे रहा हूँ। इसे पहले समझो। जब मैं कहता हूँ परमानन्द में स्थित रहो, तो मैं आपको उस परमानन्द के अनुभव की तरफ आकर्षित करता हूँ जिसमें मैं स्थित हूँ और यह निश्चित रूप से व्यवहारिक है, क्योंकि मैं यहाँ आपके समक्ष जीवित खड़ा हूँ।

इसके पश्चात् तीसरा कथन मैं बुद्ध के संघ के प्रति समर्पण करता हूँ। यहाँ वास्तविक समस्या प्रारम्भ होती है। यहाँ अपने ऊपर बहुत बड़ी जिम्मेदारी लेने की आवश्यकता होती है।

समझो : स्वामी अपने लक्ष्य के लिए अधिक जीता है वनस्पति के अपने शरीर के लिए। केवल 33 फीसदी ऊर्जा उसके शरीर में रहती है, बाकी 55 फीसदी ऊर्जा उसके लक्ष्य एवं उपदेश में होती है। इस तरह की जिम्मेदारी के साथ वह जीते हैं। मैं हमेशा लोगों से बताता हूँ कि मैं अपनी ऊर्जा अपनी यात्राओं से लेता हूँ उस भोजन से नहीं जिसे मैं खाता हूँ।

स्वामी अपनी किसी अतृप्त इच्छा की पूर्ति या किसी कामना की पूर्ति के लिए जन्म नहीं लेता, क्योंकि उनका ऐसा कोई कर्म ही नहीं होता जिसकी पूर्ति आवश्यक हो। वह तो जन्म लेते हैं मात्र दया से, मात्र प्रेम से लोगों के जीवन को प्रकाशवान बनाने के लिए। स्वामी के लक्ष्य की गति और उसकी तीक्ष्णता ही निर्धारित करती है स्वामी की ऊँचाई, जो मूल कारण होता है स्वामी के जन्म का।

स्वामी अपने शरीर में कम, बल्कि अपने शब्दों में और अपनी यात्राओं में ज्यादा जीता है। इसीलिए मैं आपसे हमेशा बताता हूँ कि मेरे स्वरूप को छोड़ो उसके बदले में अधिक संवेदनशील बनो ऊर्जा से।

परन्तु आप करते क्या हो, आप हमेशा हमारी बाँह पकड़े रहने का प्रयास करते हो। इसके बजाए कि मेरा काम करो, जो वास्तव में आपका काम है, आप मेरे साथ नत्थी रहते हो हमेशा यह सोचकर कि हमेशा मेरे साथ रहो। आप कभी नहीं समझते जब मैं आपसे यह बताता हूँ।

इस बात को समझो कि जब आप ईश्वरीय लक्ष्य पर कार्य करते हो, आप दो चीजें करते हो - एक - साधना अपनी आध्यात्मिक उन्नति के लिए और दूसरा - जिम्मेदारी के साथ समाज की सेवा।

दूसरा तो केवल प्रति उत्पत्ति है। आपके अन्दर कार्य करते हुए जो परिवर्तन होता है वही मेरा वास्तविक कार्य है, आपको परिवर्तित करना।

मेरा कार्य है आपका निरंतर परिवर्तन करना और वह होता है विभिन्न रूपों में। उनमें से एक है जो आपसे मैं अपने लक्ष्य का कार्य कराता हूँ। क्या आप समझ रहे हो, मैं क्या कहने का प्रयास कर रहा हूँ?

तो बस जिम्मेदारी लो आनन्द के साथ। जब आपके समक्ष अपेक्षाकृत बड़ी जिम्मेदारियाँ, मात्र अपने सिर को हिलाकर के हाँ कहो। अपने सिर को हिलाने में किसी प्रकार का प्रतिरोध न हो, इतना पर्याप्त है बाकी का ख्याल आपका अस्तित्व रखेगा।

क्या आपने सुना है- ''मैसूरपाक''..... एक प्रसिद्ध भारतीय मिठाई के बारे में? वह देखने में तो बहुत वजनी लगेगी, लेकिन जिस क्षण आप उसको मुँह में रख

लोगे वह घुल जाएगी और आपको एक नई प्रकार की ऊर्जा देगी। उसी तरह जब आप अपना सिर हिलाकर के हाँ कहोगे किसी जिम्मेदारी के प्रति, आपको तत्काल उसे पूर्ण करने की ऊर्जा प्राप्त होगी। वह कदम, ही ले आयेगा आपके अन्दर आवश्यक ऊर्जा, जो आप जिम्मेदारी लेने के प्रति उठाओगे। यह है अस्तित्व के प्रेम की ऊर्जा जिसे आपको अपने अन्दर खोजने की आवश्यकता है।

जिम्मेदारी लेने के लिए, यह आवश्यक है कि आप संपूर्ण अस्तित्व को बिना पक्षपात के प्रेम करो। यदि आप प्रेम करोगे बिना पक्षपात के, आप जिम्मेदारी ले पाओगे बिना पक्षपात के। जिम्मेदारी और कुछ नहीं है बल्कि अपनी इच्छा से प्रतिक्रिया करने की क्षमता है। यदि आप प्रतिक्रिया कर सकते हो बिना सोचे हुए, बिना किसी प्रारूप के किसी भी चीज को स्वीकार करोगे अपने अन्दर की तत्पर प्रतिक्रिया करने की क्षमता के कारण, आप पहुँच गए हो।

हाँ.....क्या कोई प्रश्न है अब तक?

प्रश्न : *स्वामी जी, मैं प्रेम करने वाला बनना चाहता हूँ परन्तु असमर्थ हूँ.....*

पूर्णता के साथ प्रेम करने वाला बनना, अहम् के लिए एक बहुत बड़ी चुनौती है। पूर्णता के साथ प्रेमी बनना, समस्त के साथ अपने आप को मिला देना है। अहम् के लिए यह महान समस्या है। अभी तक आप टुकड़ों में हो, आप संपूर्ण नहीं हो। जब आप टुकड़ों में रहते हो तो मात्र अपने टुकड़ों से खेलते हो और बचकर निकल जाते हो, बस इतना ही। प्रेम करने वाला होने के लिए आवश्यक है कि आप संपूर्ण बनो। आप डरते हो संपूर्ण बनने से, परन्तु आप संपूर्ण बन जाओगे आप पूर्ण की तरह बढ़ोगे।

परन्तु संपूर्ण बनने के लिए, आपके मरने की आवश्यकता है और पुनः जन्म लेने की। आप इतना अभ्यस्त हो चुके हो टुकड़ों में रहने के कि आप भयाक्रांत हो जाते हो अपने आप को संपूर्ण बनाने में। आपका अहम् इस बात के होने का विरोध करता है जब आप प्रेम करने वाला बनते हो, आप अपने अहम् को पिघलाते हो। पहले आपका अहम् कठोर था, वह ठोस था और आपको अच्छा लगता था क्या होगा जब आपका अहम् पिघल जाएगा? आपको मिलेगा कि आप अपने पूरे पहचान को खो रहे हो। यदि आप मात्र एक बार निर्णय ले लो अहम् के जाने का, आप महसूस करोगे एक प्रचण्ड स्वतंत्रता, जैसे अपने अन्तःकरण में मुक्त होना। आपको साहस की आवश्यकता है अपने अहम् को खत्म को खत्म करके प्रेम करने वाला बनने के लिए। पहले कदम के रूप में सबसे पहले अपने अन्तःकरण की गहराई के प्रति जागरूक हो, उसके बाद यह स्वतः हो जाएगा। जागरूकता वह चाभी है जो किसी ताले को खोल सकती है। समझो : जब आप नाम और रूप से परे प्रेम करना शुरू कर दोगे, आप कुछ खो नहीं रहे हो, आप

केवल वह खो रहे हो जो आप नहीं हो - वह भ्रम जिसे आपको खोने की आवश्यकता है। जो आपने पाया है वह है वास्तविकता इसलिए मात्र विश्वास रखो और डरो मत तब जब आप अपने आप को पूर्ण में समाहित कर रहे हो।

अपने को पूर्ण में समाहित होने से मत बचो। बस इसे होने दो और अपने अन्तःकरण में परिवर्तन की प्रक्रिया को देखो। केवल तब आप यह महसूस करोगे कितनी मूर्खतापूर्वक आप अपने अहम् के साथ कार्य कर रहे हो। आप यह महसूस करोगे आपने कितना कुछ खोया है अपने अहम् के मुखौटे के पीछे से।

और समझो कि वास्तविक प्रेम कभी कोई गणना नहीं करता। मस्तिष्क गणना करता है परन्तु हृदय नहीं। अब यह समय है जब आप अपने मस्तिष्क से हृदय की तरफ जाओ। आपने अपने मस्तिष्क की बहुत सुन ली। निर्णय लो अब और केवल हृदय की सुनो। उसके पश्चात् आपको कोई शिकायत नहीं रहेगी। जब आप अपने हृदय के साथ जिओगे, आपको जीवन में किसी चीज से कोई शिकायत नहीं होगी क्योंकि आप ऐसी पूर्णता के साथ जिओगे और ऐसे पूर्णत्व से जिओगे।

मस्तिष्क से आप वास्तविक प्रेम का अनुभव नहीं कर सकते, उसका अनुभव केवल हृदय से कर सकते हो। आपके स्वरूप के केन्द्र से ही प्रेम को अनुभव करने की आवश्यकता है। आपके स्वरूप का केन्द्र पूर्णतः शांत है वह किसी शब्द या विचार को नहीं जानता। उसमें कोई विचार प्रवेश नहीं कर सकता। वह दूसरी कोई भाषा नहीं जानता सिवाए प्रेम की भाषा के। इसीलिए समय-समय पर, स्वामियों ने कहा है कि अपने अन्तःकरण की गहराई में जाओ अपने आप को खोजने के लिए। यह केन्द्र आपकी सही प्रकृति है यही वास्तव में आप हो परन्तु आप खोजते हो उसे विभिन्न स्थानों पर, विभिन्न संबंधों में और लोगों में आप लगातार चूक रहे हो। समय आ गया है आप अपने अन्दर देखो। समय आ गया है आप बाहर देखना बंद करो। आपने अपने आप को काफी धोखा दिया है आगे बढ़ो।

हम लगातार प्रेम की बात करते हैं मात्र इसलिए क्योंकि हम उससे वंचित हैं, मात्र इसलिए क्योंकि हमें उसका स्वाद नहीं मिला है। यह कुछ इस तरह से हैं : कोई व्यक्ति जब प्यासा होता है तो वह हर वक्त पानी के ही बारे में बात करता है और स्वप्न देखता है। जिस क्षण वह अपनी प्यास बुझा लेता है, वह उसके बारे में बातें करना बंद कर देता है। हमें आवश्यकात है अहम् को छोड़कर के वास्तविक प्रेम का अनुभव करने की, वह प्रेम जो आपको पूर्ण में समाहित कर देगा और हम तब उसकी बात करना बंद कर देंगे। अस्तित्व खुले हुए बाँहों से आपका आलिंगन करने के लिए आपकी प्रतीक्षा कर रही है, अपने आप में आपको मिला लेने के

लिए, परन्तु केवल तब जब आप अपने अहम् को छोड़ो। केवल अहम् छोड़ने का साहस करो, खुले हुए हृदय से आप उससे मिलोगे और उसी में समाहित हो जाओगे।

यदि आप तत्पर हो अस्तित्व का आलिंगन अनुभव करने के लिए, आप और ऊँचे स्तर पर उठोगे, वह स्तर जो और ऊँची जागरूकता है आप प्रवेश करते हो उस स्थान पर जहाँ आप अपना होना जानते भी नहीं थे। अस्तित्व के साथ हमेशा आप ऊँचाईयों को प्राप्त होते हो।

प्रेम वास्तव में समर्पण है। परन्तु हममें से ज्यादा लोगों के लिए यह एक लड़ाई हो जाती है। हम अपने आप से भी लड़ते हैं और अस्तित्व से भी लड़ते हैं जब मैं समर्पण के बारे में कहता हूँ तो मेरा तात्पर्य स्वीकार के कारण समर्पण नहीं है, मेरा अर्थ है समर्पण करना गहरी समझ के कारण। जब आप समर्पण करते हो स्वीकार के कारण, आप समझौता करते हो। प्रेम कभी भी समझौता नहीं हो सकता इसे समझो जिस क्षण आप समझौता करते हो आप प्रेम नहीं करते। केवल तब जब आप समझते हो और घुलने के लिए तैयार रहते हो वह प्रेम बन जाता है।

जब आप किसी स्वामी के साथ रहते हो आपको जीवनपर्यन्त एक अवसर रहता है प्रेम खोजने का, आपके पास अवसर होता है मरकर के प्रेम के साथ पुनर्जीवित होने का। आपके अन्दर परिवर्तन की जो प्रक्रिया होती है स्वामी की उपस्थिति में आपको कोई विकल्प नहीं देगी, इसके सिवाएँ कि आप मरकर के पुनर्जीवित हो वास्तविक प्रेम के साथ। आपको करना है तो बस इतना कि स्वेच्छा से मरना है या घुल जाना है उसमें। जब आप इस बात के लिए तैयार हो जाओगे, जब आपके अन्दर इतना साहस हो जाएगा यह करने के लिए आप तैयार हो छलांग लगाने के लिए उस ऊँची जागरूक स्थिति के लिए।

प्रेम कोई पदार्थ नहीं है वह एक कर्ता है, वह आप हो आप ही प्रेम बन जाते हो, इतना पर्याप्त है। तब आप बिना कारण के प्रेम करना शुरू कर दोगे। आप वृक्षों से प्रेम करोगे, फूलों से प्रेम करोगे, पृथ्वी से और किसी चीज से नहीं। आप बस प्रेम का प्रसार करोगे। तब आप समस्त ब्रह्माण्ड से एकीकरण कर लेते हो। सारी सीमाएँ समाप्त हो जाती है और आप समाहित हो जाते हो अस्तित्व में।

आप देखो, जब आपका विस्तार प्रेम के साथ होता है, आप सीख जाते हो अपने आप में सबको और सब कुछ लिए हुए। जब आप स्वामी को देखते हो आप समझ जाओगे कि स्वामी किस तरह से चारों ओर से घेरने वाला होता है। वह किसी चीज को और किसी को अलग नहीं करता वह किसी में कोई अपूर्णता नहीं देखता। वह मात्र शुद्ध प्रेम है, इतना पर्याप्त है और शुद्ध प्रेम कोई अपूर्णता नहीं

देखता अस्तित्व अपने आप में एक शुद्ध प्रेम है और समाज इस शुद्ध प्रेम से हमेशा खिलाफ है। अन्दर गहराई से देखोगे, समाज वास्तव में ईश्वर के अस्तित्व के खिलाफ है। उसकी समस्त आराधना मात्र दिखावा है। आराधना के पीछे ही यह दिखावा छुपा रहता है। किसी चीज का अनुपालन न करने का सबसे अच्छा तरीका यही है कि उसकी आराधना शुरू की जाए। समाज बचता है आराधना के नाम पर ही। जब आप आराधना करते हो तब आपको कुछ और नहीं करना रहता और लोग भी आपको परेशान नहीं करेंगे क्योंकि आप आराधना कर रहे हो। लेकिन आपके अन्तःकरण में क्या होता है? कोई उन्नति नहीं होती और वह वैसे ही रह जाता है जैसे था। समाज आपको इस बात की अनुमति नहीं देगा कि आप अपने अहम् को समाप्त करके हर जानवर, हर पेड़-पौधे से न समाप्त होने वाला प्रेम करना शुरू करो। वह आपको बतायेगा कि आप पागल हो गए हो। वह केवल सामाजिक प्रेम की अनुमति देगा, वह प्रेम जो लेन-देन से नियंत्रित होता है, वह प्रेम जो कारण से उत्पन्न होता है।

लेकिन मैं आपसे बताता हूँ : इसे छोड़ना मत। प्रेम करते रहो अपने पूरे हृदय से। हर चीज में अस्तित्व को देखो। अपने हृदय की संवेदनशीलता से पेड़-पौधों को महसूस करो। जानवरों को इस तरह से देखो जैसे वह आपके अपने हैं। हर मानव को ईश्वर के भाग के रूप में ही देखो वास्तविक आराधाना सब में ईश्वर को देखना ही है, अपने पड़ोसी को भी ईश्वर के रूप में ही देखो।

समस्या यह है कि लोग कभी किसी चीज की मूल तक नहीं जाते, प्रेम ही ईश्वर का मूल कारण है। हर चीज में ईश्वर केा देखने में ही स्थित है ईश्वर का मूल लोग मूल तक जाने में घबराते हैं और अपने आप को इस कृतिम स्तरों से ठगते हें। उनके अन्दर एक बिन्दु से आगे खोज करने का साहस ही नहीं होता, जीवन में किसी भी चीज की। इसीलिए वे आपको भी खोजने की सहमति नहीं देते। वो बताते हैं कि जो उन्होंने पाया है वही सत्य है। वो बताते हैं कि, बस उसका अनुसरण करो जो वो कह रहे हैं इतना पर्याप्त है।

साहस करो, अन्दर तक जाकर के प्रेम करने का। जो कुछ भी आप देखते हो, उसमें अस्तित्व का वह सूत्र जो सब में विद्यमान है उसे महसूस करना प्रारम्भ कर दोगे। आप समझोगे कि जो कुछ आप देखे रहे हो वह भ्रामक ढंग से घट रहा है अस्तित्व के एक ही सूत्र में बँधा हुआ है। तब आप बिना किसी समस्या के उसी तरह से सबको प्रेम करना शुरू कर दोगे, क्योंकि हर चीज में और हर व्यक्ति में आप अस्तित्व को ही देखोगे। निश्चित रूप से, आपको अपने अन्तःकरण में यह परिवर्तन संभव करना होगा, केवल तब यह होगा। आपके अन्दर का कोई परिवर्तन जागरूकता के प्रति खिसकना है यह कोई स्विच नहीं है। प्रेम ही वह

चीज है जो आपको यह महसूस करा सकता है कि आप अस्तित्व का ही एक भाग हो।

आप ईश्वर के अस्तित्व के बारे में सालों तक बातें कर सकते हो और फिर आपके पास उसका कोई अनुभव नहीं होगा। हाँ, निश्चित रूप से आपका अहम् ठोस होगा और बढ़िया होगा, क्योंकि आप यह सोचोगे कि आप ईश्वर के बारे में कितना कुछ जानते हो परन्तु जब आप अन्दर देखोगे, आपके पास कोई ठोस अनुभव नहीं होगा, आप शब्दों में ही फँसे रहोगे। क्योंकि जब आप बातें करना बंद कर दोगे, कुछ शेष नहीं रह जाएगा कोई अनुभव तो है नहीं आनन्द लेने के लिए।

अस्तित्व के प्रति प्रेम का अनुभव करना शुरू करो और आप ईश्वर का अनुभव हर उस छोटी चीज में करोगे जो आपके आस-पास होगी। क्योंकि आप सब यहाँ हो इसलिए मैं आपसे इतनी बातें कर रहा हूँ। यदि आप यहाँ नहीं होगे, तो मैं इस बरगद के पेड़ से बात करता रहूँगा और इन पौधों से बात करूँगा, यहाँ की हर पत्ती मुझसे बात करती है। वास्तविक प्रेम की यही भाषा है।

सालों से लोग आपको बताते आए हैं कि आप जानवरों की सबसे उन्नतिशील प्रजाति हो यहाँ बहुत स्पष्ट रहो जानवर भी जानवर नहीं है। हर एक अणु इस पृथ्वी पर ईश्वरीय है, अस्तित्व का एक भाग है। अगर आप इसे स्पष्ट रूप से समझो, आप अपने आस-पास की हर चीज को अनुभव करना प्रारम्भ कर दोगे।

आपके शरीर को प्रेम की आवश्यकता नहीं है परन्तु आपके स्वरूप को प्रेम की आवश्यकता है। प्रेम एकाकार होने का साहसिक कार्य है जब आप अपने आप को पूर्णतः घुलने देते हो। जब आप नहीं रह जाते तो प्रेम रह जात है। हमारे अन्दर "न होने का" साहस ही नहीं है इसलिए हम रुके रहते हैं, बिना शर्त के प्रेम से हम अपने आप को वापस खींचते हैं।

जो अपने आप को घुलने देने का साहसिक कार्य करने के लिए तैयार हैं, पूर्णता का अनुभव लेने के लिए तैयार हैं, वह बहादुर लोग हैं। साधारण प्रेम जिसे आप जानते हो वह चारदीवारी में लड़ाई की तरह है। आप लड़ते हो पूरी सुरक्षा के साथ। वास्तविक प्रेम, उस लड़ाई की तरह है जो ठंड में खुली सड़क पर होती है। बहादुर खुली सड़क पर लड़ते हैं और जीतते हैं। जब आप चारदीवारी के मध्य लड़ते हो, आप सुरक्षित रहते हो परन्तु आपका जीवन उतना ही अच्छा है जितना एक मृत का। आप एक जीवित लाश हो। यदि आप सड़क पर लड़ने के लिए तैयार हो, तो आप जीवन से परिपूर्ण हो और जीवित हो।

फिर समझो, खुले में लड़ने से भयभीत मत हो, यदि आप लड़ रहे हो यह जानते

हुए कि आपकी लड़ाई उस दयालु ईश्वर की आँखों के सामने हो रही है, आपको भयभीत होने की आवश्यकता ही नहीं है। क्योंकि यदि आप गिरोगे भी तो आप उसकी गोद में गिरोगे। परन्तु आपको खड़े होकर लड़ने का साहस तो करना ही पड़ेगा। यह वह कदम है जो आपको अपनी तरफ से उठाना होगा। शेष, अस्तित्व आपका ख्याल रखेगा।

यह होगा जब आप मात्र जिज्ञासु से कुछ ज्यादा हो - सत्य जानने के लिए। मात्र जिज्ञासु होना ही पर्याप्त नहीं है। यदि आप मात्र जिज्ञासु हो, तो आप आओगे मजा लोगे और चले जाओगे। यदि आप जिज्ञासु से कुछ अधिक हो, आपके अन्दर यदि कोई प्रज्ज्वलित कामना हो चाहे वो एक समय में एक बार ही उत्पन्न होती हो, आप सत्य को अनुभव करना और जानना शुरू कर सकते हो। यदि आप मात्र जिज्ञासु हो तो आपके अन्दर कोई निष्ठा या समर्पण नहीं होगा। यदि आपके अन्दर वो आग है, तो निष्ठा और समर्पण ही होगा। समर्पण ही है जो आपको यहाँ बार-बार लाता है।

कोशिश करो यदि आप कर सको मुझसे दूर भागने की, आप नहीं कर पाओगे। आप मुझसे कुछ दिन दूर रह सकते हो, परन्तु आपके अन्दर प्रज्ज्वलित कामना मेरे पास आपको बार-बार लायेगी। सत्य को खोजने के लिए आपके अन्दर इस तीक्ष्णता का होना अनिवार्य है।

जितना प्रेम कर सकते हो करो, बदले में बिना कुछ माँगे हुए। कारण से प्रेम करना प्रेम नहीं है, वह मात्र एक व्यापारिक समझौता है। जब आप बिना किसी कारण के प्रेम कर सकोगे, आप किसी चीज को प्रेम कर सकोगे और किसी व्यक्ति से प्रेम कर सकोगे जो आपके मार्ग में आयेगा, आपके अन्दर से प्रचण्ड ऊर्जा और छवि निकलेगी। आप बस खूबसूरत दिखने लगोगे, बिना इस बात के कि आप शारीरिक रूप से खूबसूरत हो या नहीं।

और एक बात : यह मत सोचो कि बिना शर्त के प्रेम से आपको कुछ नहीं मिलेगा। यह आपको एक नहीं, एक से कई तरीकों से चीजें दिलायेगा। परन्तु आपको अपने आप को उस सीमा तक पहुँचाना होगा कि ये चीजें आपके पास आयेंगी और आप इन चीजों से पूरी तरीके से अप्रभावित रहोगे, और प्रेम करने के लिए प्रेम करते रहोगे। आपकी बुद्धिमत्ता आपको दिखायेगी उन चीजों को जो आप बदले में पाओगे, और वही बुद्धिमत्ता आपको परमानन्द में स्थित रखेगी इन चीजों से प्रभावित हुए बिना।

आपके हृदय में एक क्रांतिकारी परिवर्तन होगा और आप एक नये व्यक्ति होंगे। आप अपने अन्दर यह परिवर्तन पाओगे और दूसरे भी। लोगों के अन्दर एक विशेष प्रकार का सम्मान आपके लिए पैदा होगा। वो देखेंगे आपको एक विशेष रूप में

प्रफुल्लित होते हुए आपको स्वीकार करने की अपूर्णता लिये हुए। वो महसूस करेंगे उस ऊर्जा को जिसका आप प्रसार करोगे।

बिना शर्त के प्रेम करने के लिए, आपका स्वतंत्र होना आवश्यक है। जब आप स्वतंत्र और मुक्त महसूस करोगे, आप प्रेम कर सकोगे बिना किसी चिंता और कारण के। मुक्त से मेरा तात्पर्य क्या है जाति, धर्म, संप्रदाय, परिवार, रिश्तेदार और इन सब चीजों से बिना प्रभावित हुए। क्योंकि आप इन सब चीजों से बँधे हुए रहते हो आपका प्रेम भी बाधित रहता है, और बाधित प्रेम वास्तविक प्रेम नहीं होता। सीमाओं में आप कैसे प्रेम कर सकते हो? यह तो प्रेम की परिभाषा के ही विरुद्ध है।

मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि आप अपने परिवार को भूल जाओ, अपने धर्म इत्यादि को भूल जाओ परन्तु प्रेम को इस परिप्रेक्ष्य में मत देखो, इतना पर्याप्त है। यदि आप प्रेम करते हो, तो मुक्त की तरह प्रेम करो। तब आप मुक्त अनुभव करोगे? जब आप इन बंधनों से मुक्त रहोगे। जब आप अपनी पहचान किसी एक चीज के साथ नहीं जोड़ोगे, जब आप महसूस करोगे कि आप पूर्ण अस्तित्व से संबंधित हो, तब आप बिना सीमाओं के प्रेम कर सकोगे।

मैं लोगों से बताता हूँ : अगर आप मेरा प्रेम सबके प्रति अनुभव कर सकते हो, तब आपको वास्तविक प्रेम की झलक मिलेगी। क्योंकि जैसा मैंने बताया है, मुझसे प्रेम करना सरल है परन्तु उसी प्रेम को जो आपका मेरे प्रति है दूसरे भक्तों के प्रति भी महसूस करो, तब आप उस वास्तविक प्रेम के सूत्र को पकड़ पाओगे। तब आप हर चीज में अस्तित्व का अनुभव करोगे। तब धीरे-धीरे आप हर वस्तु और हर व्यक्ति का अस्तित्व के भाग के रूप में आलिंगन करने के प्रति बढ़ोगे।

हाँ.....अब हम एक बहुत ही साधारण और अत्यन्त प्रभावशाली साधना करेंगे जिसे महामंत्र साधना कहा जाता है जो इस अनाहत चक्र के लिए होता है।

महामंत्र साधना :

(पूरा समय : 30 मिनट)

महामंत्र साधना अनाहत चक्र को जगाने की प्राचीन बौद्ध तिब्बती तकनीक है, जो हृदय केन्द्र में स्थित है। यह साधना आपके मस्तिष्क को दृढ़ और स्थिर बना देता है। आपका मस्तिष्क हर समय विचारों में नाचता रहता है। यह साधना आपके मस्तिष्क को स्थिर बना देता है उसे शून्य मस्तिष्क के क्षेत्र में, मन के परे ले जाकर के। यह अनन्त में छलांग लगाने का जम्पिंग बोर्ड है।

यह साधना आपके अन्दर एक अच्छे ऊर्जा बहाव का निर्माण करेगी। यह वह तकनीक है जो आपको पूर्णरूपेण ऊर्जा से भर देगी जिससे आप दूसरों से मान

की कामना बंद कर देंगे और अपने अन्दर ऊर्जा से भरे होने के कारण दूसरों में ऊर्जा एवं प्रेम बाँटेंगे। साधना करते समय आप अपनी माला अपने गले में पहन सकते हो। वह एक ऊर्जा के भण्डार के रूप में काम करेगा जो आप साधना के दौरान पैदा करोगे।

यह साधना खाली पेट होनी चाहिए, ज्यादा अच्छा होगा प्रातःकाल, या भोजन के दो घण्टों के उपरान्त। यह अकेले में भी की जा सकती है और समूह में भी।

अब मैं आपको तकनीक समझाता हूँ।

अब भूमि पर आप सुख-आसन में आराम से बैठो आपका सिर, गर्दन और रीढ़ की हड्डी एक सीधी रेखा में हो। जो लोग भूमि पर नहीं बैठ सकते वो कुर्सी पर बैठें। आराम महसूस करो और अपने नेत्र बंद करो। जब नेत्र बंद कर लेते हैं, तो पलकों के पीछे से भी हम विभिन्न रूप और प्रकार देखते हैं। इसे नियंत्रित करने के लिए परिकल्पना करो कि आपके नेत्र-गोले पत्थर की तरह स्थिर हो जाएँ। उन्हें मात्र मानसिक दबाव से स्थिर करो तब ये आकार समाप्त हो जाएँगे। आपके नेत्रों की गति से आपके मस्तिष्क की गति का बहुत गहरा संबंध है। इसलिए आपको कहा जाता है कि आप अपने नेत्रों की गति को रोको पर उनकी गति के रुकने के बारे में चिंतित मत हो। बस ध्यान में आगे बढ़ो।

अपने होठों को बंद रखो एक करके और यह ध्वनि पैदा करो ''मममम.....'' अपने अन्दर से एक ऐसी ध्वनि पैदा होगी जैसे आप अपना मुँह किसी खाली एल्युमीनियम के पात्र में लगाकर के ''हूँ.....'' या ''हम्.....'' यह मात्र अपने होठों को बंद करके एक ध्वनि को पैदा करना हैं यह ''हूँ.....'' करना जितना लम्बा संभव हो सके करना चाहिए। दूसरी साँस लेने के पहले वह उतना ही गहरा होना चाहिए जितना संभव हो, अपने नाभि के केन्द्र से और जितना प्रबल संभव हो।

हर ध्वनि के बाद बहुत गहरी साँस लेने का प्रयास मत करो, शरीर स्वयं गहरी साँस लेगा जब आवश्यक होगा। तनाव में मत रहो। अपने पूरे स्वरूप की ऊर्जा इस कम्पन्न के निर्माण में लगा दो। मात्र यही ध्वनि बन जाओ। अपने पूरे शरीर को इस ध्वनि के कम्पन्न से भरने दो। कुछ समय पश्चात्, आप यह महसूस करोगे। यह ध्वनि आपके प्रयास को रोक देने के बाद भी चलती रहेगी और आप मात्र एक स्रोता बन जाओगे।

20 मिनट के समाप्त होने के बाद ''हूँ.....'' करना रोक दो। यदि आप कैसेट बजा रहे हो, तो आप ''रुको'' की आवाज सुनोगे। जैसे एकाएक।

''हूँ.....'' को रोकने के बाद, अपने नेत्र बंद रखो, शांत और निष्क्रिय रहो 10

मिनट तक अपने चेहरे को हँसता हुआ रखकर के और परमानन्द के भाव में स्थित होकर के। यदि आपके अन्दर कोई विचार आता है, उसे आने दो। अपने मस्तिष्क के दृष्टा बनो जैसे दूर-दर्शन यंत्र को देखते हो, बिना विचारों का प्रतिरोध किए हुए और बिना कोई फैसला दिए हुए। शांत और परमानन्दित रहो। इस समय के मध्य, 20 मिनट की ''हूँ.....'' ध्वनि से जो ऊर्जा निर्मित होगी वह आपके स्वरूप के हर कोने में प्रवेश करेगी और गहराई से उसे स्वच्छ बनाएगी।

(समूह महामंत्र साधना का अभ्यास करता है संगीत के साथ।)

(अंत में स्वामी जी की प्रार्थना.....)

ओम् शान्तिः शान्तिः शान्तिः

धीरे बहुत धीरे अपने नेत्र खोलो। इस शांति को अपने साथ ले जाओ। हम दूसरे सत्र में मिलेंगे। धन्यवाद





अध्याय 4



चिंता से मुक्ति

चिंता से मुक्ति

मणिपूरक चक्र

अब हम अगले चक्र की तरफ बढते हैं- *'मणिपूरक चक्र'* जो नाभि क्षेत्र में स्थित है।

संस्कृत में, *'मणिपूरक'* का अर्थ है *''मणियों का शहर''*

यह चक्र बाधित होता है जब आप निरंतर चिंता करते हो और खिल उठता है जब आप चिंताओं की चिंता करना बंद कर देते हो।

(*साधना तकनीक :* मणिपूरक शुद्धि क्रिया - यह तकनीक ईसाई धर्म से ली गई है)

अब विश्लेषण करते हैं कि चिंता है क्या?

क्या आप में से कोई बता सकता हैं चिंता के बारे में?

(एक महिला उत्तर देती है.....) स्वामी जी, हम चिंतित होते हैं जब हम अपने व्यापारिक समस्याओं के बारे में सोचते हैं। अपने बच्चों के बारे में सोचते हैं या अपने स्वास्थ्य के बारे में सोचते हैं.....

जो आप कह रही हो वो चिंता के कारण हैं। मैं आपसे चिंता के कारण नहीं पूछ रहा हूँ। मैं आपसे पूछ रहा हूँ ''चिंता है क्या?'' यदि मैं आपसे चिंता के कारण पूछूँगा तो यह सत्र समाप्त ही नहीं होगा। आपमें से हर एक-एक लम्बी सूची लेकर के तैयार होगा।

स्वामी जी, मेरा व्यापार ठीक नहीं चल रहा है.....

स्वामी जी, घर पर कोई मानसिक शांति नहीं है।

स्वामी जी, मेरे पास इतनी समस्याएँ हैं कि आप सोंच भी नहीं सकते।

मेरे पास बच्चे नहीं हैं यही मेरी चिंता है।

स्वामी जी, मेरे बच्चे ही मेरी चिंता है।

(समूह में जोर की हँसी!)

हर समय हमारे पास इतनी ज्यादा समस्याएँ हैं। और यदि हमें चिंता न मिले, हम इस बात के लिए चिंतित रहने लगेंगे कि हमारे पास चिंता क्यों नहीं है।

हम असुरक्षित महसूस करने लगते हैं इसलिये चिंतित होना शुरू कर देते हैं। मैं आपसे बताता हूँ यही वास्तविकता है। कुछ बुजुर्ग सेवानिवृत्त लोग मेरे पास आकर के बताते हैं, "स्वामी जी, हम नहीं जानते कि हम क्या करें। हमारे बच्चे शादी करके अपने-अपने घरों में व्यवस्थित हो गए हैं। वह हमसे कुछ भी नहीं पूछते, हम नहीं जानते क्या करना चाहिए, अब कुछ सोचने के लिए है ही नहीं। अब और जीवित रहने का कोई मतलब नहीं है। हम शांति से मरना चाहते हैं।"

वे नहीं जानते क्या करना चाहिए क्योंकि उनके पास कोई चिंता नहीं है। वो बहुत प्रयास करते हैं कि सोंचे जो उनके मस्तिष्क को कहीं लगाए रखे, लेकिन कुछ है ही नहीं जो उनके मस्तिष्क को लगाए रखे। और यह उनके लिए नया होता है क्यासेंकि अब तक सारे समय एक या दूसरी चिंता में वे लिप्त रहे हैं, एक या दूसरे विचार में लिप्त रहे हैं।

चिंता को परिभाषित करने के पूर्व, मैं केवल आपको यह समझाना चाहता हूँ कि चाहे हमारी संस्कृति, हमारा आर्थिक स्तर, हमारी उम्र कुछ भी हो, हमारे सब में एक चीज समान है- और वह है चिंता।

यदि मैं आपसे कहूँ क्योंकि चिंतित हो, आप कारणों की एक बड़ी सूची लेकर आओगे। आप सोचते हो कि चिंता वाह्य पदार्थों से पैदा होती है। आप हमेशा वाह्य जगत को जिम्मेदार ठहराते हैं, अपने आस-पास के लोगों को, आरोपित करते हैं कि वो आपकी परेशानी का कारण है।

जरा सोचें : यदि चिंता का कारण वाह्य है, तो कम से कम एक व्यक्ति तो ऐसा होना चाहिए जिसने इन सब कारणों पर विजय प्राप्त कर ली हो और सारी चिंताओं से मुक्त हो। हाँ, परन्तु क्या यही बात है? जिससे भी आप मिलते हो उसके पास कोई न कोई चिंता होती है। चाहे वो अमीर हो या गरीब, विवाहित हो या अविवाहित, चाहे संतान हो या चाहे निःसंतान हो, नौकरी करते हो या उनका अपना व्यवसाय हो - हर व्यक्ति चिंताग्रस्त है।

यह इसलिए है, क्योंकि हम सोचते हैं कि चिंता का कारण वाह्य है, वास्तव में चिंता का कारण हमारे अन्दर की गहराई में छिपा हुआ है। यह एक सत्य है। यही कारण कि हर व्यक्ति के पास हर समय कोई न कोई चिंता है।

अब हम वापस आते हैं अपने प्रश्न पर : चिंता है क्या? यदि आप अपने अन्दर की गहराई में देखोगे, आप पाओगे कि चिंता और कुछ नहीं किसी घटना के प्रति आपकी प्रतिक्रिया है। कोई स्थिति आपको चिंतित करती है या नहीं, यह पूर्णतः निर्भर करता है इस बात पर कि आप किस तरह से उस स्थिति के प्रति प्रतिक्रिया करने का निर्णय लेते हो। और बस इसके बाद चिंता आपके अन्तःकरण में भुनभुनाती रहती है, हर समय के लिए आपको विचलित करने का कारण बनती है।

उदाहरण के लिए, जैसे आपका एक मित्र कोई नौकरी पाए और आपके पास आकर के उस नयी नौकरी से संबंधित कायदे और सुविधाओं का उत्साह के साथ बखान करे, आपकी क्या प्रतिक्रिया होगी? बिना चाहे हुए भी आप अपने अन्दर अपने आप में बातें करने लगोगे।

आप सोचना शुरू करोगे, उसे नयी नौकरी मिल गयी। वह कितनी सुविधाओं का भोग कर रहा है। मेरा क्या होगा! मेरी पत्नी जब सुनेगी इन सुविधाओं और फायदों के बारे में तो क्या कहेगी? ज्यादा अच्छा होगा इसको अपनी पत्नी से न मिलने दूँ, नहीं तो मैं समस्या में फँस जाऊँगा। क्या मुझे कोई दूसरी नौकरी ढूँढनी चाहिए? यदि नहीं मिली तो क्या होगा? मुझसे कभी कुछ नहीं होगा, खैर.....

यह चिंता है।

चिंता आपके अन्दर की वह प्रतिक्रिया है जो वाह्य मापदण्डों के संदर्भ के प्रति होती है जिसकी आप अपने आप में लगातार बातें करते हो। और समय के साथ-साथ। यह आपकी मानसिक बनावट बन जाती है।

क्या मैं पड़ोसियों की तरह अच्छा कर रहा हूँ?

मैं अपने मालिक को कैसे प्रभावित कर सकता हूँ?

मेरे बच्चे क्या सोचेंगे?

हर समय, हमें दूसरों से सहमति लेने की आवश्यकता रहती है- चाहे वह समाज हो या कार्य हो या परिवार हो। हमारी चिंता का यह एक बहुत बड़ा भाग है। हमारा संपूर्ण जीवन और कुछ नहीं, मात्र दूसरों से प्रमाण पत्र एकत्रित करने की एक प्रक्रिया है। यदि दूसरे अपना प्रमाण पत्र न देते रहे - अच्छा पति, अच्छा कर्मचारी, अच्छा पड़ोसी - हम चिंतित होते हैं कि हमारा जीवन बेकार हो गया है।

हम केवल दूसरों के प्रमाण पत्रों से ही अपने व्यक्तित्व हुए। निर्धारण करते सम्स्या यह है कि हमने अपने आप पर विश्वास करना बंद कर दिया है।

एक बच्चे के रूप में, हममें से हर एक दृढ़ता से अपने स्वरूप में ही केन्द्रित रहता है। क्या आपने कभी किसी बच्चे को इस बात के लिए चिंतित होते देखा है कि लोग उसके बारे में क्या सोचेंगे? नहीं! एक बच्चा बिना चिंता किये हुए रूप में इसलिए दिखाई पड़ता है क्योंकि वह पूर्ण होता है, उसमें जो भी वह करता है वह नहीं सोचता कि लोग उसके बारे में क्या कहेंगे।

जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, समाज लगातार हमारे मस्तिष्क पर यह प्रभाव डालता है। समाज, दूसरों के राय एवं विचारों से हमें अपने आप का मूल्यांकन करना सिखाता है- अभिभावक, शिक्षक, मित्र, यहाँ तक की अपरिचितों को भी। समाज हमें बाहरी सहारे पर आश्रित बना देता है, दूसरों के प्रमाण पत्र, हमारे शब्द और हर क्रिया के लिए। यही कारण है कि हम हमेशा क्यों चिंतित रहते हैं कि दूसरे लोग हमारे बारे में क्या कहेंगे।

जब आप किसी चीज के लिए चिंतित होते हो आपको महसूस होता है कि आपके पास एक निश्चित संदर्भ है जिससे आप अपने को माप सकते हो, जिसके प्रति आप प्रतिक्रिया कर सकते हो। इसीलिए चिंता आपके जीवन को एक दिशा देती है। बिना चिंता के आप महसूस करते हो कि आपके पास कोई धुरी ही नहीं है जिसके साथ आप चलो। यही कारण है कि वास्तव में हम छुपे तरीके से अपनी चिंताओं से प्रेम करने लगते हैं।

मैं आपको एक छोटी सी कथा सुनाता हूँ :

> तीन लोग एक निर्जन टापू पर बैठे हुए थे। वह नहीं जानते थे कि कितने वर्षों से वहाँ थे। अचानक उन्हें एक बोतल मिली जिसे उन्होंने उठा लिया। जब उन लोगों ने उस पर हाथ रगड़ा, अचानक एक जिन्न उनके सामने पैदा हुआ। वे अचम्भित थे। जिन्न ने उनसे कहा, "धन्यवाद आपने मुझे इस बोतल से मुक्त किया, आपमें से हर एक अपनी एक इच्छा मुझसे कहे मैं पूरी कर दूँगा।" वे बहुत उत्तेजित हुए और थोड़ी देर सोचा। पहले व्यक्ति ने कहा, "मैं अपनी महिला मित्र से विवाह करके सुखपूर्वक रहना जीना चाहता हूँ।"
>
> जिन्न बोला, "ठीक है आपकी इच्छा पूर्ण होगी।"
>
> पहला व्यक्ति टापू से अदृश्य हो गया, तब जिन्न ने दूसरे व्यक्ति को देखा।
>
> दूसरे व्यक्ति ने कहा, "मैं एक धनी व्यवसायी बनना चाहता हूँ।"

> जिन्न ने कहा, "ठीक है आपकी इच्छा पूर्ण होगी।"
>
> दूसरा व्यक्ति अदृश्य हो गया और जिन्न ने तीसरे व्यक्ति से कहा आप क्या चाहते हो?
>
> तीसरे व्यक्ति ने कहा, "मेरे दोनों दोस्त जो मेरे साथ बहुत वर्षों तक रहे मैं उनकी कमी महसूस कर रहा हूँ। मैं उनके साथ होना चाहता हूँ।"
>
> जिन्न ने कहा, "ठीक है" और अदृश्य हो गया, उन तीनों व्यक्तियों को उस निर्जन टापू पर फिर उसी रूप में छोड़कर जैसे वो थे।

उस निर्जन टापू पर बहुत वर्षों तक पीड़ा सहने के बावजूद वह व्यक्ति नए जीवन के लिए तैयार नहीं था। उस निर्जन टापू पर बिताये जीवन से उसका इतना ज्यादा लगाव हो गया था। यह है, जिसे मैं कहता हूँ, हमारा अपनी चिंता से लगाव। हम दावा करते हैं कि वे हमें पीड़ा देती हैं, परन्तु हमारा उनसे बहुत ज्यादा लगाव होता है। आप इस पर विश्वास करने के लिए तैयार नहीं होगे, यदि मैं आपसे कहूँ कि आप चिंताओं से प्रेम करते हो, परन्तु यह एक तथ्य है।

लोगे मेरे पास आते हैं और कहते हैं, "मेरा व्यापार खराब से खराब होता जा रहा है, स्वामी जी तीसरे महीने बहुत भारी नुकसान हुआ, और अगले महीने में मैं जानता हूँ कि उससे भी ज्यादा होने वाला है।"

मैं उनसे कहता हूँ, "यदि आप पहले से जानते हो, आप तुरन्त अपना व्यवसाय बन्द क्यों नहीं कर देते? क्यों घाटा उठाते हो?"

वे हतप्रभ हो जाते हैं।

वे अविश्वास के साथ पूछते हैं, "आप क्या कह रहे हैं, स्वामी जी? उसके बाद मैं करूँगा क्या?"

(जोर की हँसी!)

चिंता का यदि कोई कारण न हो तो आपका अहम् अपने अस्तित्व का कारण खो देता है। इसलिए आप पीड़ा की सीमाओं में ही बने रहने का चयन करते हो। जब आप चिंतित रहते हो,आप महसूस करते हो कि आप कुछ हो। आप महसूस करते हो कि आपका एक ठोस अस्तित्व है क्योंकि आप चिंताओं का समाधान करते रहते हो और उन्हीं के बारे में हर समय सोचते रहते हो।

जब आप इस लगातार चिंता से मुक्त होते हो तब आप परमानन्द में होते हो, लेकिन यहाँ आप कुछ नहीं होते। कोई पदार्थ नहीं होता जो आपको लिप्त रखे। कोई समस्या नहीं होती जिसे सुलझाओ। आप असुरक्षित महसूस करते हो, जैसे आपका कोई अस्तित्व ही न हो। चिंतारहित अवस्था का आनन्द लेने के लिए

आपको अपने अहम् को मिटाकर के इस बात का परित्याग करना पड़ेगा कि आप एक ठोस अस्तित्व हो।

सर्वप्रथम चिंता के बारे में एक बात और है कि चिंता स्वयं अपने आप में एक भोजन है जो आप अपने मस्तिष्क को देने का निर्णय लेते हो और उससे ग्रसित करते हो। और इसके ऊपर हर व्यक्ति सोचता है कि उसके पास बहुत सी चिंताएँ हैं और केवल वही दुःखी है। और उसके अलावा हर अन्य खुश है। परन्तु विचित्र बात यह है, कि इस पृथ्वी पर हर व्यक्ति अपने आप को सबसे ज्यादा दुःखी महसूस करता है सबसे बड़ा अभागा! ये कैसे संभव है?

एक छोटी सी कथा :

एक राज्य में, राजा की जानकारी में यह बात आयी कि उसके राज्य में हर व्यक्ति दुःखी था, क्योंकि हर व्यक्ति सोचता था कि उसके पास सबसे ज्यादा चिंताएँ हैं, और किसी अन्य के पास कोई चिंता नहीं।

तो राजा ने, ''एक चिंता बदलो अवसर'' की घोषणा की जिसमें लोग अपनी बड़ी चिंताओं को ले आयें और किसी की छोटी सी चिंता से बदल लें, का आयोजन होगा।

एक बहुत बड़ा स्थान तैयार किया गया, और उसके मध्य में एक बहुत बड़ा चिंतापात्र रखा गया।

जो भी व्यक्ति चाहे आ सकता था, अपनी चिंताओं को उसमें डाल सकता था और कोई अन्य चिंता जो वो चाहता था उसको उठा ले। एक बात अनिवार्य थी, कुछ चिंताओं को उसे लेना भी था।

इस अवसर पर पूरा राज्य एकत्रित हुआ।

लोग वहाँ चारों तरफ घूमे एक दूसरे से मिले और एक-दूसरे से अपनी चिंताओं के बारे में बातें कीं।

काफी देर बाद, उस आयोजन को शुरू किया गया चिंता बदलने के लिए।

काफी समय बीत गया और कोई एक व्यक्ति भी उस पात्र में अपनी चिंता डालने के लिए आगे नहीं आया।

इस पारस्परिकता के बाद, हर व्यक्ति ने यह सोचा कि उनकी जानी हुई छोटी चिंताएँ दूसरों की आनजानी समस्याओं से बहुत अच्छी है।

मैं आपसे बताता हूँ : ज्यादातर समय हम बिना वास्तविक तथ्यों को जाने हुए हवा में बातें करते हैं। यदि हम अपनी तथाकथित चिंताओं की जड़ में जाएँ, तो

हम यह समझेंगे कि हम मात्र उनको बड़ा कर रहे हैं जो इतनी ज्यादा बुरी कदापि नहीं है। ठीक है अब हम विश्लेषण करेंगे कि वास्तव में जब हम चिंतित होते हैं तो हमारे मस्तिष्क में क्या होता है।

मात्र अपने मस्तिष्क को देखो जब वह किसी चीज की चिंता करता है। आप यह देखोगे कि विचारों की एक धारा लगातार मस्तिष्क में पैदा हो रही है- पूर्णतः अलग-अलग और ज्यादातर नकारात्मक विचार। आपके मस्तिष्क में नकारात्मक और पुनरावृत्ति वाले शब्दों की एक तरंग का आगमन होगा।

आप देखो : हम अभ्यस्त हैं दो तरह के कथन से - बोलना और अन्तरसंवाद करना (INNER CHATTERING)। बोलना से अर्थ है दूसरों से बोलना सामान्यतः जिसे हम वार्तालाप कहते हैं। अंतरसंवाद करना (INNER CHATTERING) अर्थात् अपने आप से बातें करना। वास्तव में अपने आप से बातें करना एक शाश्वत प्रक्रिया है जो हमारे अन्दर चलती रहती है। इस प्रक्रिया को हम अंतरसंवाद कहते हैं और यही है जिसे चिंता भी कहते हैं।

चिंता और कुछ नहीं बल्कि आपके मस्तिष्क में अनियंत्रित लगातार होने वाला अंतरसंवाद ही है, यही अंतरसंवाद आपका स्वामी बन गया है। इसने आप पर नियंत्रण कर लिया है। यह हर वक्त चलता ही रहता है।

आप जो कुछ भी बोलते हो, बहुत ध्यान से बोलते हो क्योंकि यदि आप ध्यान से नहीं बोलोगे तो समाज आपसे सतर्क रहने के लिए कहेगा, क्या ऐसा नहीं है? परन्तु अपने अंतरसंवाद को आप किसी भी ढंग से नियंत्रित नहीं करते। शब्द, जो आप बाहर वालों से बोलते हो, जब उन्हें नियंत्रित किया जा सकता है, तो उन शब्दों को क्यों नियंत्रित नहीं किया जा सकता जिनको आप अपने आप से बोलते हो? अर्थात् अंतरसंवाद को। आप अपने अंतरसंवाद को इसलिए नहीं रोकते क्योंकि आपके अन्दर आत्मसम्मान नहीं है। आप अपने अन्दर कुछ भी कहे चले जाते हो। क्या हम भोजन के किसी प्लेट पर कूड़ा फेंक सकते हैं? नहीं, हम उसे कूड़ेदान में फेंकते हैं। आप दूसरों से खाने के प्लेट का व्यवहार करते हो और अपने आप से कूड़ेदान का, यही कारण है, आपको बदहजमी होने का।

वाह्य वार्तालाप में विश्राम भी कभी-कभी आता है। परन्तु यह अंतरसंवाद तो लगातार चलता ही रहता है। यह आपको पागल कर सकता है। वास्तव में, कई बार दूसरे से बात करना उस अंतरसंवाद से बचने का एक तरीका है जो आपको पागल बना रहा है। यही कारण है इतना ज्यादा वार्तालाप सारे संसार में हो रहा है। शांत रहने से लोग भयभीत हैं क्योंकि उनके अन्दर तो पागलखाना है। इसलिए वो मिलते हैं, सामाजिक होते हैं, बातें करते हैं और कहीं न कहीं अपने आप को लिप्त रखते हैं।

इस अंतरसंवाद का आप क्या निश्चित अर्थ समझते हो? जब आप अकेले हो तो इस छोटे से प्रयोग का प्रयास करो : कुछ मिनट के लिए अपनी आँखें बंद करके मात्र बैठ जाओ। एक कागज और कलम अपने साथ रखो। अपने मस्तिष्क को किसी चीज पर केन्द्रित मत करो। अपने मस्तिष्क के साक्षी बनो। मात्र देखो आपके मस्तिष्क में क्या चल रहा है। करीब-करीब जैसे ही आप अपने नेत्र बंद करोगे, आप ये देखोगे कि आपके मस्तिष्क में विचारों की लगातार धारा बह रही है। आपके मस्तिष्क में लगातार क्रिया होती रहती है। ईमानदारी से लिखो जो भी विचार आये हों। यह पाँच मिनट तक करो।

अब बैठ जाओ और पढ़ो आपने क्या लिखा है। आप हतप्रभ रहोगे। जो कुछ भी आपने कागज पर लिखा है यह आपका अंतरसंवाद है यदि आप इसे आप पढ़ोगे, आप देखोगे कि आपके विचार कितने अलग-अलग हैं और कितने संदर्भरहित हैं। एक क्षण आप यहाँ होंगे, दूसरे क्षण आप अमेरिका में होंगे, उसके बाद के क्षण आप अपने दफ्तर में होंगे और उसके बाद के क्षण आप अपने बच्चों के बारे में सोच रहे होंगे.....। यह आपके मस्तिष्क की स्थिति है - एक अनियंत्रित विचारों की धारा। यही वो मस्तिष्क है जिसे आपने जीवन सौंपा है। यही वो मस्तिष्क है जो सारी चिंताएँ पैदा करता है। यही वह मस्तिष्क है जो आपके लिए आपका जीवन जी रहा है। यदि मात्र इसे आप ठीक से समझ लो, तो आपने चिंता और अंतरसंवाद से स्वतंत्रता की तरफ एक बहुत लंबी छलांग लगा ली है।

एक छोटी सी कथा :

> एक दिन, सड़क पर एक दुर्घटना हो गयी। लोग इकट्ठे हुए और देखा कि एक नई कार दीवार से टकरा गई है। लोगों ने चालक से पूछा, ''महोदय, आप कार ठीक से चलाना नहीं जानते तो आप कार चला क्यों रहे हैं?'' ''निश्चित रूप से मैं चलाना जानता हूँ'', व्यक्ति ने उत्तर दिया, ''मैं केवल इसे रोकना नहीं जानता।''

वह व्यक्ति कार चलाना तो जानता था परन्तु उसे रोकना नहीं जानता था। आप भी एक गाड़ी चला रहे हो, जो कैसे रोकी जाती है ये नहीं जानते। यह बहुत खतरनाक बात है। आपका मस्तिष्क एक गाड़ी की तरह है जिसे आप रोकना नहीं जानते। बस अपने अंतरसंवाद को रोकने का प्रयास करो, मात्र कुछ सेकेण्ड के लिए.....।

क्या आप कर सकते हो?

जब आप इसे नियंत्रित करने का प्रयास करते हो विचारों का झोंका और अनियंत्रित हो जाता है क्योंकि आपने उसमें एक और विचार जोड़ दिया है, कि आपको उसे नियंत्रित करना है।

आप अपने मस्तिष्क को नियंत्रित नहीं कर पा रहे हो- आपका मस्तिष्क आपको नियंत्रित कर रहा है।

चिंता को समझने के लिए, हमारे लिए आवश्यक है कि हम अपने मस्तिष्क के प्रकृति की गहराई को अन्दर से देखें।

चिंता की तरफ का मार्ग मस्तिष्क से होकर जाता है - और इससे निकलने का मार्ग भी मस्तिष्क से ही होकर निकलेगा। परन्तु हम इसका उत्तर खोजते रहते हैं हर गलत जगह पर, हम हर समय बाहर खोजते रहते हैं बिना चिंता की जड़ को गहराई से देखे हुए। हम सोचते हैं, यदि हमारे पास ज्यादा पैसा होता तो मेरी सारी चिंताएँ खत्म हो जाती हैं। यदि मैं देखने में खूबसूरत होता.....यदि मेरे पास अच्छी नौकरी होती..... यदि.....यदि।

निदान वाह्य जगत की चीजों में नहीं पाया जा सकता। वह पाया जा सकता है केवल हमारे अन्दर।

एक छोटी सी कथा है :

> बुद्ध के दस हजार शिष्य थे जिन्हें वो रोज प्रातः संबोधित किया करते थे। एक दिन वो एक बहुत तगड़ी गाँठ वाली रस्सी लाए और सबके समक्ष रख दिया और कहा, ''क्या कोई ये गाँठ खोल सकता है?'' भक्त आगे आए, उसे खींचा ताना परन्तु उस गाँठ को खोल नहीं पाए। एक बुद्धिमान भक्त तब आया, गाँठ को थोड़ी देर तक ध्यान से देखा और आसानी से खोल दिया।

आपने गाँठ को देख लिया है और देखो कैसे वो बनी है, किस तरह गाँठ डाली गई है। एक बार आप यह कर लोगे, तो आपको मात्र उस प्रक्रिया को उल्टा कर देना है जिस प्रक्रिया से वो गाँठ डाली है, और आप उसे खोल लोगे। बजाए ये करने के आप उसे खींचते हो तानते हो, आप गाँठ को कभी नहीं खोल पाओगे, ये सब उसे और कड़ा बना देगा।

आपकी समस्याओं के साथ भी यही बात लागू होती है। समस्याएँ, बीमारियाँ, भावनाएँ, जिनसे आप संघर्ष कर रहे हो वह और कुछ नहीं बस आपके अन्दर की व्यवस्था की गाँठें हैं। एक बार आप स्पष्ट रूप से जान लो कि ये गाँठें कैसे बनीं हैं, तब आप सही कदम उठा सकोगे उन्हें खोलने का।

चिंता का मणिपूरक चक्र से बहुत गहरा संबंध है, जो नाभि क्षेत्र में स्थित है। नकारात्मक विचार सीधे मणिपूरक चक्र पर प्रहार करते हैं।

एक छोटा सा परीक्षण करो : जब भी आपके अन्दर नकारात्मक विचार आने

लगें, आप ध्यान से उन्हें देखो और देखो कि वह कहाँ से उठ रहे हैं। आप पाओगे कि वो हमेशा नाभि क्षेत्र से ही उठते हैं।

जब भी आप परेशान होते हो, जब भी कोई ऐसी स्थिति पेदा होती है जो आप नियंत्रित नहीं कर पाते, पहली चीज जो प्रभावित होती है वो है आपका नाभि क्षेत्र, आपका पेट। आप शारीरिक रूप से, पेट पर अपने इस दबाव को महसूस कर सकते हो। यही कारण है हम हमेशा कहते हैं कि- ''मैं इसे हजम नहीं कर पाऊँगा।'' यह कथन हर भाषा में कहा जाता है। यह सार्वभौमिक है। लगातार चिंतित रहना मणिपूरक चक्र को बाधित करता है।

तो, कौन सा तरीका है इस चक्र को अबाधित रखने का? इस चक्र को अच्छी स्थिति में आप कैसे रखोगे इसके बारे में आप क्या सोचते हो? आगे आओ.....मुझे बताओ.....।

प्रश्न : *स्वामी जी, हमें किसी भी स्थिति में चिंतित नहीं होना चाहिए।*

अपने आप को यह बताने का प्रयास करते रहो कि आपको चिंतित नहीं होना चाहिए। क्या होगा? आप एक और चिंता पैदा कर दोगे न चिंतित रहने वाली। ''चिंता करना छोड़ो'' ऐसा कभी मत कहो, यह करीब-करीब असंभव है। केवल एक चीज, चिंताओं के लिए चिंता करना छोड़ दो।

चिंताओं के लिए चिंतित न होने से मेरा क्या अर्थ है? चिंताओं को मात्र देखो परन्तु उनसे परेशान मत हो। केवल तब जब आप उनसे ग्रसित हो जाते हो, अपनी चिंताओं की अपने आप में पुनरावृत्ति करते हो एक चिंतित रूप में, और वास्तविक चिंता मूल पकड़ती है। मैं कहना चाहता हूँ क्या अर्थ है जब मैं कहता हूँ कि, ''चिंताओं के लिए चिंतित रहना छोड़ो।'' बस उन्हें रहने दो। उन्हें जीवन देना शुरू मत करो। उनका पोषण रक्त और माँस से मत करो।

जब आप कहते हो, मस्तिष्क पर नियंत्रण रखो, नकारात्मकता के साथ सोचो- यह रस्सी की गाँठ को और कड़ी करने जैसा है। यह मस्तिष्क को और तनावपूर्ण और संकुचित कर देता है। यह किसी भी तरीके से गाँठ खोलने में सहायता नहीं करेगा।

जब आप दबाव डालते हों, इन दबावों की स्मृतियाँ सीधे मणिपूरक चक्र को जाती है। जब मणिपूरक चक्र विषाक्त हो जाता है, आपकी क्रियाओं में एक अवचेतन विरोध आता है- जैसे किसी चीज को नोचना, किसी चीज को बर्बाद या नष्ट करना, अपने आप से बुरा व्यवहार करना, अपने आप से व दूसरों से लड़ना।

ये सब सूक्ष्म अभिव्यक्ति हैं दबाव की। इसीलिए लोग कहते हैं कि उनका उदर

क्रोध से जल रहा है या वह उदर में भारीपन महसूस कर रहे हैं। आपके अन्दर इतना अधिक क्रोध का दबाव रहता है, इतना ज्यादा नकारात्मकता रहती है जो बदले में अधिक से अधिक नकारात्मकता को बढ़ाती है।

नकारात्मकता क्या है?

मान लो, आप व्यापार की असफलता, जो किसी कारण से हो, से प्रभावित हो, उसके प्रति आपकी क्या प्रतिक्रिया होगी? आप महसूस करोगे आप असफल हुए, यह ठीक है। परन्तु उस जगह पर रुकोगे नहीं। आप हतोत्साहित व क्रोधित महसूस करोगे और आप विभिन्न प्रकार की चीजों को अपने मस्तिष्क में प्रवेश करने दोगे।

आह, ये मेरा खराब समय है।

जो भी मैं छूता हूँ उसमें निश्चित असफल होता हूँ।

मैं किसी काम का नहीं हूँ।

मैं हमेशा क्यों दुर्भाग्यशाली हूँ?

अब मैं क्या करूँगा?.....और इस तरह।

यही है नकारात्मकता। यही मूल है चिंता का। हमारी चिंता के बारे में जो चीज है, वह यह है कि 99 फीसदी चिंताएँ सही नहीं हैं। हमारी चिंताओं में से 99 फीसदी चिंता पूर्णतः तर्कसंगत नहीं है।

शनैः-शनैः, ये नकारात्मक भाव, यह नकारात्मक सोच, ठोस और स्थायी हो जाता है आपके अंतरमन में, और एक तरह का नकारात्मक प्रभाव पड़ता है हर चीज पर जो आप करते हो। और आप इस ठोस चीज के प्रति इतना अचेत रहते हो, यही सबसे बड़ा खतरा है।

आपको आपकी आंतरिक व्यवस्था में इस प्रक्रिया के प्रति बारीकी से सजग बनाना बहुत बड़ा कार्य है, क्योंकि यही आपकी प्रकृति बन चुकी है। आप इसे अपने आप से अलग किसी चीज के रूप में देख ही नहीं पाते। आप इसका एक भाग हो गए हो।

इस नकारात्मक भाव का औषधीय नाम ही विशाद है। कुछ लोग कम हतोत्साहित रहते है, कुछ लोग ज्यादा हतोत्साहित रहते हैं, यही सब है। जितना ज्यादा आप इस मनन से अपने आप को ग्रसित होने दोगे, उतना ही ज्यादा आप हतोत्साहित होंगे। जो लोग कम हतोत्साहित हैं वो इस चीज को कभी-कभी सोचते हैं कि वह तुलनात्मक रूप से नीचले स्तर पर हैं, परन्तु जो लोग इसका चिंतन अक्सर करते हैं वो ज्यादा हतोत्साहित होते हैं क्योंकि उनके ऊपर इसका प्रभाव बहुत ठीक से होता है। लेकिन यह तरंग हमेशा दोनों में रहती है।

तो नकारात्मकता, वह हतोत्साह और कुछ नहीं बल्कि नकारात्मक विचारों का संग्रह है। जिसके बारे में आप अपने आप से बातें करते हो। और एक बार इस तरह के विचारों को आप अपने मस्तिष्क में प्रवेश करने दो, वही विचार बार-बार आते रहेंगे जब-जब आप छोटी सी भी असफलता से प्रभावित होंगे। यह इस भाव को पुनर्स्थापित करता रहेगा। अंत में, चिंता केवल एक गहराई से पुनर्स्थापित आदत है।

लेकिन यह मात्र एक आदत है तो आप इसे छोड़ सकते हो किसी अन्य आदत की तरह। परन्तु आप यह नहीं सोचते कि यह केवल एक आदत है, आप सोचते हो यह एक ठोस गंभीर वास्तविकता है। समस्या यह है। इसीलिए आप इसे छोड़ नहीं पाते।

मस्तिष्क के पास एक श्रेष्ठ धारण करने की क्षमता है। वह आपकी नकारात्मक सोच स्वरूप, आपकी पूर्वाग्रसन, आपकी चिंताओं को एक साथ इकट्ठे धारण किए रहता है। जो भी आप मस्तिष्क को पढ़ाते हो, वह उसे याद कर लेता है और निष्ठा के साथ उसकी पुनरावृत्ति करता है। इस तरह से आप अपनी समस्त नकारात्मकताओं द्वारा एक ठोस मानसिक स्वरूप का निर्माण करते हो। इसलिए आपके मस्तिष्क से क्या बताना है इस बात से सतर्क रहो। हम दूसरों से जो बोलते हैं उसमें हमेशा कितना सतर्क रहते हैं परन्तु जब हम अपने आपसे बातें करते हैं तो पर्याप्त ध्यान नहीं देते।

जैसे खाने की बुरी आदतें हमारी नसों में कॉलेस्ट्राल इकट्ठा कर देती हैं उसी तरह, लगातार चिंतित रहने के कारण हम चिंताओं को ठोस स्वरूप प्रदान कर देते हैं। जिस तरह से कॉलेस्ट्राल हमारी नसों में अवरोध उत्पन्न कर देता है, चिंता हमारे स्वरूप में ऊर्जा के अवरोध उत्पन्न कर देती है।

समय बीतने के साथ-साथ, चिंता करना हमारी प्रकृति हो जाती है, यह एक सुषुप्त क्रिया बन जाती है। यदि आप इसे निकालना भी चाहो तो कहीं न कहीं वह रह ही जाती है। क्यों? क्योंकि आपकी समस्त चिंताएँ, आपका सारा क्रोध, जो आपने वर्षों से दबाया है ये सब आपके अन्तर स्वरूप में एक अदृश्य स्तर पर विद्यमान रहते हैं। चिंता वह लहर है जो समय-समय पर उठती है, परन्तु हतोत्साह, विशाद स्वयं जल है जिसमें से वह लहर उठती है।

हतोत्साह या नकारात्मकता के परे हम कैसे जाएँ?

मात्र सजग व सावधान रहो। जब भी आपको किसी नकारात्मक भाव की जानकारी हो कि वह उठ रहा है, तो देखो कि सारे नकारात्मक शब्द तितर-बितर हो जाएँ। यदि आप यह करते रहे तो नकारात्मक सोच को एक व्यवस्थित रूप में

स्थित नहीं होने दोगे और समय के साथ-साथ आपका मानसिक स्वरूप, आपकी मानसिक स्वरूप, आपकी मानसिक सोच भिन्न बन जाएगी, वह नकारात्मक रह ही नहीं जाएगी। यदि आप कुछ क्षण के लिए भी अन्तरसंवाद से परे जाओ, आप ज्यादा जीवंत और ज्यादा जानकार हो जाओगे। बस समझो कि चिंता वास्तविक नहीं है और अवांछित है। तब मणिपूरक चक्र का खजाना स्वभाविक रूप से खुल जाएगा, मणिपूरक चक्र खुल जाएगा।

हाँ.....क्या कोई चीज आप स्पष्ट करना चाहते हो?

प्रश्न : *स्वामी जी क्या विचार हमारे मस्तिष्क का भाग हैं, या वो हमारे मस्तिष्क की अभिव्यक्ति हैं?*

आपका मस्तिष्क और आपके विचार एक हैं और वही हैं। मस्तिष्क और विचारों में कोई फर्क नहीं है। मस्तिष्क ही विचार है और विचार ही मस्तिष्क। विचारों के संग्रह के अलावा मस्तिष्क और कुछ नहीं, विचारों का लगातार बहाव। और विचार उन शब्दों से ज्यादा कुछ नहीं है जो आप लगातार अपने आप से बातें करते हो।

जब आप चिंतित होते हो आप अपने आप को गहराई तक उसमें प्रवेश करने दो, स्वीकृति एवं स्पष्टता के साथ, उसमें प्रवेश करने में घबराओ मत। याद रखो स्वीकृति नपुंसकता नहीं है, स्वीकृति एक महान साधना तकनीकि है। स्वीकृति से महान ऊर्जा निकलती है, आपको महान स्पष्टता और मुक्ति प्रदान करती है जब आप चिंताओं को स्वीकार कर लेते हो, जब उनमें आप गहराई से प्रवेश कर जाते हो, आपमें अद्भुत एक समझ आएगी कि आपकी समस्त चिंताएँ आपके द्वारा ही निर्मित हैं। आप स्वतः देख सकोगे कैसे आपका मस्तिष्क क्रियाशील होता है और आपमें तनाव पैदा करता है।

जब मैं आपको बताता हूँ, आप उसे बुद्धिमत्ता से ही समझ सकते हो। जब यह आपका अनुभव बन जाएगा, जब आपको वह स्पष्टता प्राप्त हो जाएगी, आप चिंताओं से परे हो जाओगे तब आपको हतोत्साह छू भी नहीं पाएगा। आप पीड़ा से परे चले जाओगे।

एक छोटी सी कथा :

> जब मैं कलकत्ते में रुका हुआ था, ईशा-वास्य उपनिषद् पर लोगों को बता रहा था, एक व्यक्ति मुझसे मिलने आया।
>
> उसने कहा, "स्वामी जी, मेरी एक समस्या है। मैं रात्रि में ठीक से सो नहीं पाता क्योंकि जिस क्षेत्र में मैं रहता हूँ वहाँ बहुत से सड़क के कुत्ते हैं। हर रात्रि में वो भौंकना शुरू कर देते हैं, और प्रातःकाल तक भौंकते

रहते हैं। मैं वैसे ही बहुत हल्की नींद सोता हूँ मैं पूरी तरह से आराम नहीं कर पाता, इस आवाज के कारण।''

मैंने उससे कहा, ''घर जाओ आज रात्रि इसका प्रयोग करो। जब आप भौंकना सुनो, तो गुस्से का परित्याग कर दो, अपने अन्दर नकारात्मक सोच भावनाएँ जो उठती हैं उनका परित्याग कर दो। बस भौंकने वाली आवाज को सुनो बिना किसी प्रतिरोध के। अपने आप से बता दो कि कुत्ते भौंक रहे हैं, बस इतना। अपने अन्दर प्रतिक्रिया मत होने दो, समस्या भौंकने की नहीं है आपके उसके प्रति प्रतिरोध की है।''

वह व्यक्ति वापस गया, प्रयास किया जो मैंने उससे बताया था। कुछ दिन बाद वो मेरे पास वापस आया और बताया, ''स्वामी जी, मैंने अपना प्रतिरोध त्यागने का प्रयास किया जैसा आपने कहा था।'' चिंतन करने के बजाए, 'वो मूर्ख कुत्ते कितने दुस्साहस से मेरी नींद खराब करते थे।' मैंने धीरे-धीरे अपने विचारों में परिवर्तन लाने का प्रयास किया।

कुत्ते भौंकते हैं। मेरी नींद नहीं खराब होती।

कुत्ते भौंकते हैं.....

कुछ जानवर कुछ आवाज कर रहे हैं.....

जब मैं इस वाक्य पर आया, ''मैं सोचता हूँ मैं सो गया। खैर, कोई बात नहीं, इन दिनों मैं बेहतरीन नींद ले रहा हूँ। स्वामी जी आपको धन्यवाद।''

यह आपके साथ भी हो सकता है। कोई भी स्थिति आपके द्वारा नियंत्रित की जा सकती है, यदि आप नकारात्मक प्रतिक्रिया का परित्याग करना जानो। मणिपूरक चक्र खोलने की यह एक चाभी है। परन्तु मस्तिष्क आतुर रहता है इकट्ठा करने का, अंतरसंवाद के परिचित स्वरूपों को अपने आप को अपने आप में स्थित करने का। यह आधार है आपकी चिंता के कार्य करने का। मस्तिष्क हमेशा अपने आप में चीजों को धारण कर लेता है। उसे हमेशा तुलना करने की जरूरत पड़ती है। पूर्व, वर्तमान और भविष्य के मध्य और यह तुलना, यह संदर्भ, यह फैसला, चिंता को जन्म दे देता है।

चिंता और कुछ नहीं परन्तु मस्तिष्क के स्थित रहने का एक परिचित स्वरूप है। यही परिचित स्वरूप ही हैं जिन्हें एनग्राम्स (INGRAMS) कहा जाता है मानवीय मनोविज्ञान में एनग्राम्स (INGRAMS) पूर्व की निरुपित स्मृतियाँ होती हैं, जो कार्य करती हैं एक अवांछित सोच की तरह हमारे सबके अन्दर हमारे वर्तमान और भविष्य की क्रियाओं के लिए। इन्हीं संचित एनग्रामों के कारण हम वर्तमान

में अतार्किक ढंग से प्रतिक्रिया करते हैं।

हम हर क्षण को जैसा है वैसा ही क्यों नहीं स्वीकार करते? हमें वर्तमान के क्षणों को पूर्व और भविष्य से जोड़कर के निष्कर्ष निकालने की क्या आवश्यकता है? मस्तिष्क हर चीज में जो वह देखता है, से सामंजस्य स्थापित करने का प्रयास क्यों करता है? और जब वह असफल होता है देखने में तो उसने पचाने में कठिनाई क्यों होती है? यही कारण है आप हमेशा अपने मानसिक स्वरूप के हिसाब से ही चीजों का व्यवस्थित करने का प्रयास करते हो, अपने संचित एनग्राम्स (INGRAMS) के हिसाब से और जब आप नहीं कर पाते, आप चिंतित हो जाते हो।

क्या आपने कभी मुझे चिंतित होते देखा है? आपमें से कितनों ने मुझसे पूछा है कि मैं कैसे इतना प्रफुल्लित और बिना विचलित हुए हर समय रहता हूँ? मैं आपको बताता हूँ। इसका कारण है, मैं मात्र वर्तमान के क्षण में रहता हूँ, बस इतना। मैं पूर्व को संदर्भ की तरह अपने मस्तिष्क में ढोता हुए नहीं ढूँढता। मैं इस तरीके के संदर्भों का बोझ अपने मस्तिष्क पर नहीं डालता। मैं अपनी इच्छा से प्रतिक्रिया करता हूँ, स्वरूपों के आधार पर नहीं।

मैं एक नदी की तरह हूँ जो बहती रहती है। आपमें से बहुत मेरे साथ हैं। गंगा को आपने हिमालय में बहते हुए देखा होगा। कितना खूबसूरत है वह। कई स्थानों पर कितनी शांति है, अन्य स्थानों पर कितना उग्र शीशे की तरह साफ कई स्थानों पर धुँधला दिखाई देता है। किस स्थान पर एक व्यक्ति गंगा से मिलता है उसाक वही अनुभव होगा जो उसे मिलेगा।

क्या दो लोग जो अलग-अलग जगह पर मिलें हो, तो तुलना और शिकायत की है? कितनी बड़ी मूर्खता होगी। एक नदी जो मात्र अस्तित्व के धुँध पर बहती है, बस इतनी सी बात है उसकी कोई योजना नहीं होगी। मैं गंगा की तरह हूँ। बिना किसी योजना के बहता हूँ, अपनी इच्छा से, बिना किसी चिंता के। अस्तित्व ही परम योजना निर्माता है।

मेरी स्वेच्छा के कारण, लोगों ने मेरे ऊपर फैसले किए वे कहते हैं कि मेरे अन्दर असामंजस्य है। आपमें से कितनो ने मुझसे इस बात की शिकायत की है मेरे तथाकथित असंगत शब्द व व्यवहार के प्रति? आगे आओ अपने हाथ उठाओ।

(काफी लंबे समय के बाद, कुछ प्रयास.....) देखो! मुझे विश्वास है कि आप सबमें कभी न कभी किसी न किसी समय ये विचार आया होगा परन्तु केवल इन लोगों ने साहस किया है हाथ उठाने का।

क्या आप कह सकते हो कि गंगा असंगत है? क्या आप कह सकते हो कि गंगा

को और व्यवस्थित ढंग से बहना चाहिए? नहीं, यह तरीका है जिस तरीके से नदी बहती है, बस इतनी सी बात है, आप अपना फैसला इस पर नहीं दे सकते। इसी तरह से, मैं एक नदी की तरह बहता हूँ, आप मुझे असंगत नहीं कह सकते। मैं हर क्षण जीता हूँ जब कि आप जटिल क्षणों में बहुत गहराई तक एक-दूसरे से जुड़े हुए क्षणों में जीते हो। क्या परिणाम निकलता है? आप भारग्रसित और चिंतित रहते हो। जब आपके ऊपर इनते क्षणों का बोझ होगा, आप निश्चित रूप से भारग्रसित अनुभव करोगे। उसी तरह से जब एक ही क्षण आपके ऊपर है क्या आप हल्का महसूस नहीं करोगे? आपकी समस्त चिंताएँ इसलिए हैं क्योंकि आप वर्तमान को और भविष्य को पूर्व के स्वरूपों से जोड़ देते हो। इस समस्त प्रक्रिया में आप वर्तमान को ही खो देते हो जो वास्तव में आपके लिए एक उपहार होता है। आप लगातार खोते रहते हो वर्तमान को पूर्व और भविष्य के लिए। अन्ततोगत्वा, केवल भविष्य और पूर्व रह जाता है, वर्तमान कभी नहीं। ये स्वरूप जो चिंता की धारा का कारण हैं हमारे मस्तिष्क के लिए जीवनपर्यन्त कायम रहने वाले तत्व हो गए हैं।

एक छोटी सी कथा :

> दो मित्र एक चलचित्र भवन में एक नया चलचित्र देखने गए। उनमें से एक ने देखा कि दूसरा बार-बार अपनी घड़ी देख रहा था। अंत में उसने फुसफुसाकर उससे कहा, "क्या आप चलचित्र का आनन्द नहीं ले रहे हो?"
>
> मित्र ने उत्तर दिया, "मैं आनन्द ले रहा हूँ। मैं केवल यह देख रहा हूँ कि आनन्द लेने के लिए और कितना समय बचा है।"

वास्तव में, हममें से ज्यादातर इसी तरह के है। हमारा चिंता से इतना बढ़िया तारतम्य है, कि यदि हमारे लिए चिंतित होने का कोई कारण नहीं है, तो हम इस बात के लिए चिंतित होंगे कि ये बिना चिंता की स्थिति कितने समय के लिए रहेगी। जब हम आनन्द में रहते हैं तो हम यह सोचने में भी आनन्दित होते हैं कि आनन्दित रहने के लिए कितना समय शेष है। तब हम कैसे आनन्दित रह सकते हैं यदि हम लगातार इसी तरह से सोचेंगे, आप हमेशा अपने आप को भविष्य में रख रहे हो। जब आप भविष्य के किसी क्षण के आनन्द को पकड़ने का प्रयास करते हो, तो आप वर्तमान के क्षण के आनन्द को खो देते हो।

क्या आप समझ रहे हो मैं क्या कहने का प्रयास कर रहा हूँ? आप यदि गहराई से विश्लेषण करो अपना और अपने परिवार के अन्य लोगों का, तो आप यह अनुभव करने में सफल होंगे जो मैं कह रहा हूँ।

हर व्यक्ति महत्वपूर्ण और रचनात्मक महसूस करता है जब वह चिंताओं को इकट्ठा करता है। वास्तव में जितनी ज्यादा चिंताएँ होती हैं, उतना ही ज्यादा अच्छा महसूस करता है कोई व्यक्ति अपने बारे में, क्योंकि उसके अहम् की पुष्टि होती है कि वह कितनी अच्छी तरह से इतनी समस्याओं को संभाले हुए हैं। यही कारण है कि अक्सर जब आप अपनी चिंताओं की बात करोगे किसी से, वो कहेंगे, "आह ये कुछ नहीं है, मेरी समस्या सुनो तब आप समझोगे क्या है ये।" यह इसलिए है क्योंकि लोग बड़ी समस्याओं को कंधा देने में श्रेष्ठ समझते हैं।

चिंताओं के बारे में हर समय सोचने से, क्या होगा? कुछ नहीं। आपकी दस चिंताओं के साथ, एक ग्यारहवीं चिंता भी आ जाएगी जिसे हतोत्साह कहते हैं, बस इतनी सी बात है।

जब हम कार्य करते रहते हैं हम चिंतित रहते हैं। यहाँ बहुत स्पष्ट रहो : जब चिंता होगी, आप कार्य नहीं कर सकते और यदि आप वास्तव में कार्य कर रहे हो आप चिंतित नहीं रह सकते। जहाँ चिंता होगी, वहाँ कोई रचनात्मकता हो ही नहीं सकती, और जहाँ रचनात्मकता होगी, वहाँ चिंता रह ही नहीं सकती। या तो चिंता या रचनात्मकता एक ही दिए हुए समय पर रह सकती है, दोनों नहीं। रचनात्मकता एक पूजा है। जब आप रचना करते हो, आप ईश्वर के नजदीक होते हो। रचनात्मकता हृदय से आती है। चिंता मस्तिष्क से जन्म लेती है। पूर्व के पीछे जाने और भविष्य के बारे में चिंतन करने से आप वर्तमान को खो देते हैं। आध्यात्मिकता और कुछ नहीं बल्कि पूर्व का परित्याग और वर्तमान में जीना है। इस वक्त आप पूर्व को एकत्रित कर रहे हो किसी न किसी तरह से। आपका बोझ और वजनी होता जा रहा है दिन-प्रतिदिन। इस कारण से आप दलदल में फँसे हुए महसूस करते हो। आप अपने पूर्व का भार हटाना जानते ही नहीं हो, आप केवल उसे ढोना जानते हो। आप सोचते हो कि आपको उसे साथ लेकर चलना ही है। समाज ने आपको सिखाया है कि आपको इसे अपने साथ लेकर चलना होगा। आपको सिखाया गया है कि यदि आप इसका परित्याग करोगे तो आप दोषी होंगे।

समाज आपको बताता है कि आप कृतघ्न होंगे यदि आप अपने पूर्व का परित्याग करोगे। मैं आपसे कहता हूँ, यह मात्र मूर्खता है। आपके लिए पूर्व को अपने साथ ढोने की एकदम से कोई आवश्यकता नहीं जो लोग आपसे ये बातें बताते हैं वह नहीं जानते हैं कि कृतज्ञता वह चीज है जिसे आपको अस्तित्व और सबके प्रति निरंतर महसूस करना पड़ता है, पूर्ण के रूप में, न की अलग छोटी-छोटी घटनाओं के प्रति।

जब आप पूर्व का परित्याग करोगे, वर्तमान आश्चर्यजनक तरीके से आपके साथ

होगा। समाज आपको हमेशा सिखाता है कि वर्तमान का अनुभव पूर्व की तरह करो वर्तमान की तरह नहीं। वह सिखाता है कि पहले सबको पूर्व बनाओ तब उसका आनन्द लो।

मैंने लोगों को छुट्टियों में बाहर जाते देखा है- वह हर समय कैमरे और वीडियो कैमरे के साथ रहते हैं। विभिन्न स्थानों के दृश्यों में बजाए इसके कि आस-पास की प्रकृति का आनन्द लें, वे अपने कैमरे में आस-पास के दृश्यों को इकट्ठे करने में ही व्यस्त रहते हैं।

जब वह घर वापस जाते हैं तो अपने घर में चारदीवारी के बीच सोफे पर बैठकर उन्हीं दृश्यों का तस्वीरों और वीडियों कैमरे के माध्यम से आनन्द लेते हैं। वो मात्र चूक गए हैं, बस इतनी सी बात है। और सारी तस्वीरें जो ली गई रहती हैं और दिखाई जाती हैं परिजनों और मित्रों को यह बताने के लिए कि वे इन स्थानों पर गए थे जहाँ की ये तस्वीरें हैं। परन्तु उन स्थानों का कोई आनन्द उन्हें नहीं मिला था जब वे वहाँ थे। वे उस आनन्द से चूक गए थे।

आप हर समय वर्तमान का आनन्द उसको पूर्व बनाने के बाद लेते हो। इसीलिए लोग कहते हैं, ''वे सुनहरे दिन थे।'' जब वे दिन वास्तव में थे, आपने निश्चित रूप से ये नहीं सोचा था कि ये सुनहरे हैं। उस समय भी उसके पूर्व के दिनों को आप सुनहरे दिन कहते थे, बस इतनी सी बात है। इसी तरह आप चिंताओं के साथ अपने आप को धोखा देते हो।

आप पूर्णतः चूक जाते हो वर्तमान की खूबसूरती से। जब आप वर्तमान से तारतम्य रखोगे, आप हर क्षण उत्सव मनाओगे और आप पूर्व की घटनाओं को खोजोगे ही नहीं उत्सव मनाने के लिए। जब हर क्षण एक उत्सव होगा, आप लगातार वर्तमान में रहोगे क्योंकि आप हर क्षण उत्सव मानते रहते हो। आपके पास पूर्व में जाकर उत्सव मनाने का समय ही न होगा।

और यह समय की बर्बादी भी है जब हम चिंताओं के लिए पूर्व का विश्लेषण करते रहते हैं, क्योंकि आप हर क्षण एक नए व्यक्ति होते हो, हर क्षण आप उन्नति कर रहे हो, हर क्षण आप ऊपर उठ रहे हो। आप अस्तित्व का एक भाग हो और अस्तित्व क्षण प्रति क्षण परिवर्तनशील है। तब आप पूर्व की घटना का विश्लेषण अपनी उन्नति बुद्धिमत्ता से क्यों करोगे? यह पूर्णतः असंबद्ध है।

पूर्व का विश्लेषण अपनी उन्नत बुद्धिमत्ता से कभी मत करो यह पूर्णतः मूर्खतापूर्ण कार्य है। यह केवल चिंता और ज्यादा आत्म ग्लानि की ओर ले जाएगा। हर क्षण आप मर रहे हो और एक नए व्यक्ति के रूप में जन्म ले रहे हो। यह एक सत्य है मात्र इसे समझने का प्रयास करो। क्या आपने कभी किसी भैंस या गाय को

चिंतित देखा है? क्या आपने सुना है कभी कोई पेड़-पौधा चिंतित हुआ हो? क्या वे अपना जीवन बिना चिंताग्रसित हुए नहीं बिता रहे हैं? तब आप क्यों चिंतित होते हो? मैं आपसे बताता हूँ : चिंतित रहना मनुष्य की सबसे कम लाभप्रद आदत है। चिंताएँ आपके अन्दर अन्तर मनन के द्वारा लगातार पैदा हो रही हैं और यह आपको नकारात्मक ढंग से उसमें लिप्त किए हुए हैं।

आपकी समस्त चिंताएँ और कुछ नहीं है बल्कि जिस भाषा को आप जानते हो उस भाषा में एकत्रित किए हुए शब्द हैं। और वो आपके अन्दर ढेर सारा भ्रम और गलत व्याख्या पैदा कर देती है। शब्द मूल कारण हैं सारी गलत अवधारणाओं के। परन्तु हम क्या करें- शब्द ही मात्र एक तरीका है अभिव्यक्ति का जिससे हम परिचित है।

मैं हमेशा लोगों से बताता हूँ : जब मैं आपको कुछ बताता हूँ, आप दूसरा कुछ समझते हो। और यहाँ समस्या शुरू होती है। हर व्यक्ति अपने अलग शब्दकोष लेकर चलता है और अपने तरीके से उसकी व्याख्या करता है।

एक छोटी सी कथा :

> एक व्यक्ति ने अपनी पत्नी से कहा, ''आप जानती हो, ऐसा कहा जाता है कि साल भर में पाँच हजार ऊँट इस्तेमाल होते हैं रंगने वाले ब्रश बनाने के लिए।''
>
> पत्नी ने उत्तर दिया, ''हे भगवान्! क्या यह आश्चर्य की बात नहीं है, यह देखकर के कि यह जानवरों से क्या करा लेते हैं।''

पति-पत्नी से कुछ कहता है और पत्नी कुछ और समझती है। इस तरह से हम में से बहुत से लोग संबंधित हैं। इसीलिए मैं कहता हूँ, संबंध द्वारा भ्रम पैदा करते हैं। परन्तु दुःख है कि मनुष्य अभिव्यक्ति का एक ही मार्ग जानता है और वो है शब्द। वह शब्दों में तथा शब्दों में फँस जाता है।

आप देखो, शब्द हमेशा शब्दों को बढ़ावा देंगे। परन्तु एक शांति है यह जगह है दो शब्दों के बीच - एक छोटी सी खाली जगह है दो शब्दों के मध्य जो हमारे द्वारा इन्द्रियगोचर नहीं है, यह वह स्थान है जिसके बारे में हमें जानना है यही वह मध्य का स्थान जो धारण किए हुए हैं और उसे जिसे हम खोज रहे हैं।

यह स्थान इनता छोटा है कि हालांकि हम इसे रोज देखते हैं परन्तु हम ईश्वर की कृपा से इसके प्रति भुलक्कड़ हैं। मैं जब बता रहा हूँ, आप मेरी बात में अन्तरसंवाद के बगैर पूरी निष्ठा से तल्लीन रहो। जब आप गहराई से मेरे शब्दों में तल्लीन रहोगे, मैं कुछ मध्य के स्थान छोड़ूँगा और उन स्थानों में शांति होगी उन्हीं में वास्तविक समाधान है जिसे आप खोज रहे हो।

कभी-कभी अपने व्याख्यान के दौरान, मैं बड़े स्थान छोड़ता हूँ जब मैं आपसे बातें करता हूँ। मैं इन स्थानों को इसलिए छोड़ता हूँ कि आप उन्हें ग्रहण करो और उनमें शांति का अनुभव करो जो आपके अन्दर जागरूकता को बढ़ाएगा। परन्तु अधिकतर क्या होता है? जब मैं स्थान छोड़ता हूँ, लोग विचलित होने लगते हैं, वह अपनी वस्तुओं से खेलने लगते हैं, और इधर-उधर देखने लगते हैं, बातें करने लगते हैं, पुनः शब्दों को इकट्ठा करने लगते हैं।

वास्तविक शांति केवल जागरूकता में भरी हुई है और किसी चीज में नहीं, इसका तात्पर्य केवल मुँह बंद रखना नहीं है। यदि आपको शांति की एक झलक मिल जाए, इस जागरूकता की एक झलक मिल जाए, आप समझ जाओगे मैं हर समय किस चीज की बात करता हूँ।

अब आपका मस्तिष्क पूछेगा, ''अंतरसंवाद और विचारों को मैं कैसे रोकूँ? वास्तविक शांति का अनुभव मैं कैसे करूँ? यह विचार आपको परेशान करने लगेगा और यह आपकी एक और चिंता हो जाएगी।

देखो, समझने का प्रयास करो। आप सोचने की प्रक्रिया को कभी नहीं रोक सकते। सोचने की प्रक्रिया को रोकना अपने आप में एक और विचार है। यदि आप जबरदस्ती एक सेकेण्ड के लिए भी शांत होने का प्रयास करोगे, वह शांति नहीं है जिसको हमें प्राप्त करना चाहिए, वह बाधित शांति है, एक मृत शांति। जिस शांति को हम प्राप्त करना चाहते हैं वह परमानन्द वाली शांति है व तरंगपूर्ण है - अस्तित्व की शांति।

तो क्या है जो किया जाना चाहिए? मात्र मस्तिष्क को ध्यान से देखो, बस इतनी सी बात है। एक पर्यवेक्षक बनो कोई फैसला मत दो, किसी विचार के प्रति प्रतिरोध मत उत्पन्न करो। गहरी कृतज्ञता से देखो कि वह एक ईश्वर का उपहार है आपके लिए। यह शांति की तरफ आपका पहला कदम है।

आपकी जागरूकता धीरे-धीरे बढ़ेगी और आपको आपके अन्दर केन्द्रित करेगी और आपके अन्दर की शांति को बढ़ाएगी। जब मैं कहता हूँ कि आपके शांति को बढ़ाएगी तो मेरा अर्थ है, आपके अन्तरसंवाद को घटाएगी और आप मात्र दृष्टा बनकर रहोगे इस बढ़ी हुई शांति के साथ, आपके अन्दर अधिक जागरूकता होगी और लगातार की प्रक्रिया होगी आपके अन्दर।

इस सजगता के साथ, आप आस-पास की खूबसूरती को अनुभव करने में सक्षम होंगे। ऐसा नहीं है कि खूबसूरती अचानक आ गई, वह तो हमेशा थी। परन्तु आप सजग नहीं थे आप अपने आप में इतना व्यस्त थे इसलिए आप उसे देखने में असफल हुए। अब अपनी जागरूकता के कारण, आप उसका उत्सव मना सकोगे।

अचानक, प्रकृति आपके सामने खोलना शुरू करेगी अपने सारे रहस्य आपका अन्तर स्वरूप परिवर्तित हो जाएगा, और जब यह होगा, वाह्य जगत स्वतः बदल जाएगा।

जब आप सजग रहना सीख जाओगे, अपनी इच्छा से अपने मस्तिष्क का प्रयोग करना सीख जाओगे। वह एक महत्वपूर्ण अस्त्र बन जाएगा आपके पास निस्तारण के लिए आप जब चाहोगे उसको प्रयोग कर सकोगे। एक खतरनाक शत्रु से एक विश्वसनीय मित्र बन जाएगा।

जब आपका अंतरसंवाद कम होने लगता है जब आपका विचार प्रतिक्षण (TPS) एक सेकेण्ड के लिए भी कम होगा, उस एक क्षण में आप पूर्णतः वर्तमान में रहोगे और उस एक क्षण पूर्व और वर्तमान में जाने की आपके अन्दर क्षमता होगी एक खुली हुई किताब की तरह। जब आपका अंतरसंवाद तीव्र होगा, आपका विचार का भी स्थान बदले। प्रतिक्षण तीव्र होगा और आप हर समय या तो पूर्व में होंगे या भविष्य में, वर्तमान में कभी नहीं।

मुझे स्पष्ट रूप से समझाने दो जब मैं आपसे कहता हूँ कि पूर्व या वर्तमान में जाने की क्षमता क्या है :

कभी-कभी आपने अनुभव किया होगा : जब आप किसी व्याख्यान में या किसी समारोह में होते हो, या किसी अन्य जगह पर, अचानक बिना किसी कारण के आपको ऐसा लगता है कि यह घटना पहले भी घट चुकी है। वो वार्तालाप, वो आवाजें, वह स्थान सब ऐसा दिखेगा जैसे किसी दृश्य की पुनरावृत्ति हो रही है जिसे आप पहले भी देख चुके हो। आपको झटका लगता है।

या, अचानक आप सोचते हो किसी व्यक्ति के बारे में, एक मित्र जिससे बहुत दिन से आपने संपर्क नहीं किया, और वही व्यक्ति आपको फोन करता है। आप सक्षम होते हो यह बताने में कि अगले क्षण क्या घटने वाला है। आप झटका खाते हो जब ये सब चीजें आपके साथ होती हैं इन कुछ क्षणों में आप पूर्णतः वर्तमान में रहते हो। अप्रत्याशित ढंग से आप किसी तरह वर्तमान में रहते हो।

आप सजगता के साथ वर्तमान में कभी नहीं रहते। आप हमेशा या तो पूर्व में रहते हो या भविष्य में। आप पूर्व से भविष्य की तरफ चले जाते हो वर्तमान को बिना स्पष्ट किए हुए। यह एक सत्य है परन्तु आपके, विचार प्रतिक्षण (TPS) अप्रत्याशित ढंग से नीचे आते हैं एक क्षण के लिए औरआप झटके से वर्तमान में आ जाते हो। जब आप पूर्णतः वर्तमान में एक भी क्षण के लिए होते हो आपका पूर्व और भविष्य पारदर्शिता के साथ स्पष्ट हो जाता है इसीलिए इस तरह की चीजें आपके अन्दर अन्तरज्ञान की तरह होती है।

आप देखो : हमारा सोचना कभी स्पष्ट नहीं होता। वह हमेशा सम्बद्ध या प्रतिक्रियात्मक होता है, यह वास्तविक सोचना कभी नहीं है।

मुझे स्पष्ट करने दो कि सम्बद्ध कहने से मेरा क्या अर्थ है :

आप प्रातःकाल उठते हो और देखते हो आपके बगीचे में एक गुलाब खिला हुआ है। तुरन्त आपका मस्तिष्क उस व्यक्ति के प्रति जाता है जिसने कुछ समय पहले आपको एक गुलाब दिया था, तब आपके विचार उस समय उस गुलाब के प्रतिक्रिया पर जाते हैं, या आप उस व्यक्ति के बारे में सोचने लगते हो। तब उस घटना के बारे में सोचते हो जो आपकी उस व्यक्ति के साथ घटी थी। अंत में क्या होता है? आप उस गुलाब से, जो आपके सामने रहता है उस मिलने वाले आनन्द को खो देते हो।

यह है जिस तरह से आप पूर्व के पीछे भागकर के वर्तमान को खो देते हो। यह है जो मैं कहना चाहता हूँ सम्बद्ध सोच से। यह प्रकृति है आपके वर्तमान मानसिक स्वरूप की। जब तक आपका मानसिक स्वरूप और कुछ नहीं बल्कि सामूहिक सम्बद्ध है आप लगातार पूर्व और भविष्य के पीछे भागते रहोगे अपने अन्तःकरण में ढेर सारे शब्दों का निर्माण करते हुए।

स्वामी हमेशा वर्तमान में रहता है। यही कारण है कि वह पहुँच सकता है पूर्व और भविष्य के विशाल समुद्र में। आपके लिए, यह अप्रत्याशित होता है। यह मात्र एक क्षण के भाग में आपके अन्दर होता है। आप डर का भी अनुभव करते हो जब यह होता है। आप अचेत जीने के इतना आदी हो चुके हो, क्योंकि अब आप झटके से जाग्रत अवस्था में आते हो, यह आपके लिए बहुत ज्यादा हो जाता है। वास्तविकता बन जाती है बहुत कुछ।

आपका विचार प्रतिक्षण (TPS) एक बहुत बड़ी भूमिका निभाता है यह निर्धारण करने में कि आप वास्तविकता या वर्तमान से कितनी दूर हो। आप सुषुप्तावस्था में जीते हो जब आपका (TPS) बहुत ऊँचा होता है। आप वास्तविकता से बहुत दूर होते हो।

समझो : आपकी क्रिया ही आपके लिए बोलेगी। आपका बोलना आपके लिए कोई क्रिया नहीं करेगा। आप अन्तरसंवाद करते हो या बाहर बोलते हो, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। मात्र जागरूकता लाओ और आप स्वतः ही अनावश्यक बातें करना बंद कर दोगे।

लोग मुझसे बताते हैं, ''स्वामी जी, हम छुट्टी मनाने गए थे और वह नर्क में परिवर्तित हो गया।'' मैं आपसे बताता हूँ : नर्क आपके अन्दर है : आप उसे हर जगह साथ लिए फिरते हो। निश्चित रूप से आप उसे पाओगे जहाँ आप जाओगे।

जब आप जीते हो दूसरों को नर्क देते हो, जब आप मरते हो आपको नर्क मिलता है। जहाँ भी आप जाते हो, आप अपने नर्क को अपने साथ रखना चाहते हो। आप नर्क से इतना घुल-मिल गए हो कि यदि आपको स्वर्ग दिखा भी दिया जाए, आप अपने आप को वहाँ अनुपयुक्त पाओगे।

एक छोटी सी कथा :

> तीन मछुवारिन एक दिन मछली बेंचने गयीं और उन्हें देर हो गयी जब रात में वो घर लौट रहीं थीं। उन लोगों ने निर्णय लिया कि मार्ग में किसी के घर में रात्रि विश्राम करें। वे एक महिला के घर पहुँचीं जो जूही के फूल बेचकर के अपने जीवन का पालन करती थी, उससे इन लोगों ने रात्रि विश्राम के लिए अनुरोध किया। वह महिला मान गयी और वे तीनों उस कमरे में, जो उन्हें दिया गया था, सोने चली गयीं। वह घर जूही के फूलों की खुशबू से भरा हुआ था। परन्तु चाहे जितनी कोशिश हो सकी उनके द्वारा तीनों मछुवारिन रात भर सो नहीं पायीं। वे रात भर करवट बदलती रहीं, और यह समझ ही नहीं पा रही थीं कि क्या करें। तब अचानक, उनमें से एक उठी खाली मछली के टोकरी लायी और अपने सबके सिर पर रख लिया - और बहुत कम समय में तीनों सो गयीं।

हम अपनी चिंताओं को अपने साथ जहाँ भी जाते हैं ले जाते हैं और उनको पालने में आराम महसूस करते हैं। परन्तु हम यह शिकायत भी करते हैं कि हम हमेशा बहुत चिंतित रहते हैं। हम किसी चीज से मुक्त तो होना चाहते हैं परन्तु हम अपने अन्दर परिवर्तन नहीं चाहते और उससे मुक्त होना चाहते हैं। इस तरह से हम कैसे परस्पर विरोधी है।

जैसे भी हो, हम इससे मुक्त कैसे होंगे? हमारी क्या अभिरुचि होनी चाहिए?

हम कैसे मुक्त होंगे और हमारी क्या अभिरुचि होनी चाहिए - दोनों प्रश्नों का एक ही उत्तर है : जो भी आप करो, उससे आपको परमानन्द की अनुभूति के साथ करना है, बस इतनी सी बात है। आप देखो, आपके अन्दर का स्थान, या आपकी जागरूकता, निर्णीत कर देती है आपके जीवन की विशेषता। यह स्थान हमेशा शुद्ध और हमेशा परमानन्द से परिपूर्ण रहना चाहिए।

यह बात सिद्ध हो चुकी है कि जागरूकता वैज्ञानिकों के जीवन में और उनके प्रयोग जो वो करते हैं, उनमें एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह देखा गया है कि वही प्रयोग विशेष प्रकार के निर्धारित परिस्थितियों में भिन्न परिणाम देता है, जब दूसरे वैज्ञानिकों के द्वारा किया जाता है। यह बात स्पष्ट रूप से साबित हो

चुकी है कि हमारे अन्तरभाव नियंत्रित करते हैं हमारी क्रियाओं को और हमारी क्रियाओं के परिणामों को। मैं अब आपको बताता हूँ : आनन्द या परमानन्द आकर्षित करता है भाग्य को। यह एक महान सत्य है। जब आप परमानन्दित हो अस्तित्व आपके ऊपर स्वतः ही भौतिक सम्पत्ति की वर्षा करने लगेगी। हमेशा कृतज्ञता के भाव से रहो। शेष स्वतः हो जाएगा।

बस यह निर्णय ले लो कि किसी चीज के बारे में बहुत पीड़ा का अनुभव नहीं करोगे। यदि कोई चिंता या कोई ग्लानि या दुःखद घटना आपके मस्तिष्क में आती है, उसकी तरफ देखो मुस्कराओ और कहो, ''नहीं मैं आपके द्वारा प्रभावित नहीं होऊँगा। आप क्या करोगे?'' मात्र उसकी तरफ देखो और यह कहो। वह घटना या वह आत्मग्लानि आपके ऊपर स्वतः ही कोई प्रभाव नहीं डालेगी। अपने ऊपर उसे आक्रमण करने देने से क्या आपको कोई लाभ होगा? नहीं। उसकी तरफ देखकर के और यह कहने से कि आप उसे अपने ऊपर आक्रमण नहीं करने दोगे आप केवल पीड़ा से बच रहे हो। मैं आपको उससे भागने के लिए नहीं कह रहा हूँ मैं तो आपको उसकी तरफ देखकर कहने के लिए कह रहा हूँ। इस बिन्दु को स्पष्टता से समझो।

इन विचारों को अगर दबाने का प्रयास करोगे तो आपके मस्तिष्क के आस-पास ही घूमती रहेंगी और किसी समय इन विचारों का वापस आने का खतरा बना रहेगा। उन्हें उभरने का अवसर दो। लेकिन मात्र उनकी तरफ देखो और उनसे कह दो कि वे शक्तिहीन हैं, आप ये देखोगे कि वह स्वतः ही अदृश्य हो जाएँगे। वे सोचेगे कि इस वक्त व्यक्ति को परेशान करने से कोई फायदा नहीं है और वो मात्र अदृश्य हो जाएँगी।

हमेशा याद रखो जो कुछ भी आपके शरीर, मस्तिष्क और स्वरूप के माध्यम से शक्ति देता है वह आध्यात्मिकता है और वह स्वतः ही आपको परमानन्द की तरफ ले जाएगा जो कुछ भी आपको कमजोर करता है वह आध्यात्मिकता नहीं है इसलिए उसका पीछा मत करो। यही महत्वपूर्ण नियम है जिसका पालन होना चाहिए। कभी मत भूलो कि परमानन्द ही आपकी प्रकृति है।

एक बात और : यदि आप कोई खूबसूरत चीज देखो तो उसकी पूर्व के स्वरूपों से तुलना करने के बजाए उसका अनुभव करो और एक विवश दृष्टा न बनो। क्या आपने सूर्यास्त के समय आश्रम में या किसी अन्य स्थान पर देखा है? क्या आपने कभी खड़े होकर के उस खूबसूरत रंग और किरणों का परिवर्तन आसमान पर फैला हुआ देखा है? हममें से ज्यादातर या तो जानते नहीं सूर्यास्त हो रहा है या हम मात्र कहते हैं, ''हाँ सूर्य अस्त हो रहा है, जैसे वो अस्त हो जाता है हर दिन किसी तरह।''

मैं आपसे बताता हूँ : ज्ञान आपकी निश्छलता को मात्र नष्ट करता है और आपके जीवन को आपके लिए नीरस बना देता है। जब आप सूर्यास्त या सूर्योदय देखते हो, आपके लिए वह कितनी खूबसूरत साधना हो सकती, बजाए इसके कि आप उसकी तरफ अपने सांसारिक ज्ञान से देखो, यदि आप उसका भाग बन जाओ और उसी में समाहित हो जाओ आप देखोगे कि आप उस प्रचण्ड अस्तित्व का एक कण बन जाओगे जो उत्सव हो रहा है। और तब आप अपनी इच्छा से उस उत्सव में भाग लोगे।

परन्तु हम मंद हो जाते हैं अपने तथाकथित ज्ञान से, जो और कुछ नहीं है बल्कि शबदों का संकलन है और दूसरा कारण है अंतरसंवाद का और चिंता का। हमने इतने शब्द एकत्रित कर लिए हैं और इन्हीं के साथ रहते हैं इसलिए हमें कुछ आश्चर्यचकित नहीं करता। यदि आपके पास ईश्वर आएँ और कहें कि वो ईश्वर हैं, आप कहोगे, ''तो क्या'' हर चीज हमारे ज्ञान के पूर्वाग्रसन के कारण जैसी है वैसी ही ले ली जाती है।

संपूर्ण अस्तित्व को अपने ज्ञान के कारण ऐसा ही है यह मान लिया जाता है। इस तरह से हम संपूर्ण अस्तित्व से चूक जाते हैं। आप भौतिक वस्तुओं के प्रति पीछे भागते हो जो आपको देती हैं ज्यादा से ज्यादा लालच, चिंता और भय। ये वस्तुएँ आपको मात्र और अलग करती हैं आपके अन्तःकरण से, वे आपको वाह्य जगत की तरफ देखने के लिए बाध्य करती हैं बजाएए अन्तःकरण की तरफ, वे आपको वाह्य जगत की वस्तुओं के प्रति आश्रित बना देती हैं बजाए अपने अन्तःकरण की शक्ति के, वो आपको झुलाती हैं विषाद और आनन्द के बीच, बजाए कि आपको परमानन्द पर केन्द्रित होने दें।

आप ऐसा महसूस करते हो कि हर चीज वाह्य जगत में हो रही है और इसके पूर्व कि बहुत दूर हो जाए दौड़कर के उसे पकड़ लेना है। इसीलिए आप हमेशा बहुत जल्दी में रहते हो, हमेशा अपने आप में अंतरसंवाद करते रहते हो। हमेशा एक चूहे की दौड़ में दौड़ते रहते हो। यही कारण है कि आप हमेशा भविष्य में रहते हो वर्तमान में नहीं।

ज्ञान मात्र आंकड़े हैं, तथ्य हैं, सांख्यिकी है वह मृत मात्र है। ज्ञान एकत्रित करो, परन्तु उसे आप को किसी रूप में नियंत्रित मत करने दो, उसे एक किनारे रखकर के जीवन को सजगता से देखना सीखो। मस्तिष्क जो भी देखकर के एकत्रित करता है उसका निष्कर्ष निकालने का, उसे संक्षिप्त करने का, और उस पर निर्णय देने का प्रयास करता है। आप शब्द और उसके बाद और शब्द एकत्रित करना चाहते हो, इतना ही चलता रहता है। परन्तु यह किसी काम का है?

मैं कुछ भक्तों को भगवान श्री कृष्ण की जन्मभूमि मथुरा लेकर के गया। वह कितनी खूबसूरत है। हम नाव पर यमुना नदी पर गये भगवान श्री कृष्ण के दिनों का स्मरण करते हुए। मैं अपने परमानन्द भक्तों के मध्य आनन्द ले रहा था- यह एक अति विद्वान भक्तों का समूह था। यहाँ मैं स्मरण कर रहा था भगवान श्री कृष्ण के दिनों का, उन्हें दिखा रहा था कि रासलीला कहाँ होती थी, मैं इस तरह की अनुभूति से भर गया था पर भक्त मुझे बता रहे थे कि इस स्थानों पर ऐसा प्रतीत हो रहा था जैसे पत्थरों का पुनरुद्धार हुआ हो। मैं आश्चर्यचकित था, मैंने उन्हें बताया कि मुझे कुछ ऐसे लोगों को साथ लाना चाहिए था जिनके अन्दर ज्ञान कम हो परन्तु जागरूकता ज्यादा, जिससे मैं उनके साथ अपनी इस अनुभूति को बाँट सकता।

दिन के समाप्त होते ही ज्ञान मृत हो जाता है। लोग किसी भी व्यक्ति का महत्व मापने में ज्ञान का प्रयोग करते हैं। जितना अधिक ज्ञान आपके अन्दर होगा, उतना अधिक आपका सम्मान होगा।

ज्ञान के साथ, आप निरंतर अपने मस्तिष्क के साथ ही जीते हो, आप अपने मस्तिष्क से सृष्टि के अस्तित्व को जान नहीं सकते। आप अपने हृदय से ही अस्तित्व को जान सकते हो, केवल प्रेम के माध्यम से ही आप अस्तित्व को जान पाओगे। और मस्तिष्क प्रेम को नहीं जानता, प्रेम को केवल हृदय जानता है मस्तिष्क केवल गणित किया हुआ प्रेम जानता है, जो प्रेम किसी तरह नहीं हो सकता। यह मात्र एक दूसरी गणित है जिससे आप अपने आप को सही स्तर पर संतुष्ट करते हो।

आध्यात्मिकता, परिपूर्ण सामंजस्य समझने के बारे में है, अस्तित्व और मनुष्य के बीच में गहरे संबंध के बारे में है। जब आप इसे समझ लेते हो और अपने समस्त संघर्ष का परित्याग कर देते हो, आप बस बहोगे एक नदी की तरह। वह नदी अपना मार्ग स्वयं तय करेगी और मिल जाएगी उस विशाल समुद्र में। आपको मात्र अपने अहम् का परित्याग करना है।

मेरे कहने का तात्पर्य यह नहीं है कि आप एक कोने में बैठो और आपको कोई नदी बहा ले जाएगी, नही। आप बस कार्य करो बिना विचलित हुई आस्था से और इस भाव से कि एक जीवन की शक्ति है, जो इस ब्रह्माण्ड को चला रही है और जो आपका भी ख्याल रख रही है, जो आपके अन्दर की साँस को आने और जाने की भी व्यवस्था कर रही है। बस इतनी सी बात है।

जिम्मेदारियों को मात्र उस उच्च सत्ता पर छोड़ दो और आराम करो। तब आप एक राजा की तरह जियोगे। तब आप उस तारतम्यात्मक संगीत का श्रवण करोगे जो

बहती हुई नदी से निकलता है, उस अस्तित्व का जो आपको धारण किए हुए हैं, उस सामंजस्य का जो आपमें और अस्तित्व में है अनुभव करोगे। यही सामंजस्य है जो आपको अपने अन्दर पैदा करने की आवश्यकता है। और तब आपकी सारी चिंताएँ अदृश्य हो जाएँगी।

निश्चित रूप से, अस्तित्व हमारा ख्याल रख रहा है इस बात का कोई प्रमाण नहीं है। कुछ चीजों को प्रमाणित नहीं किया जा सकता। क्या आप सिद्ध कर सकते हो यह पूरब दिशा है? नहीं। क्या आप सूर्योदय और सूर्यास्त की प्रक्रिया को सिद्ध कर सकते हो? नहीं। आप केवल उसका अनुभव कर सकते हो। क्योंकि आप उसे सिद्ध नहीं कर सकते, क्या आप उसे नकार सकते हो? क्या आप सूर्य का प्रतिदिन अस्त होना या उदय होना विज्ञान के माध्यम रोक सकते हो?

समझो : अस्तित्व एक मात्र ऐसी चीज है जो तर्क से परे है। यदि आप तर्क से अस्तित्व को सिद्ध कर लोगे तो अस्तित्व से तर्क महान होगा और यह कभी नहीं हो सकता।

प्रश्न : *एक व्यक्ति मुझसे पूछा,* "स्वामी जी आध्यात्मिक होने के लिए क्या मैं हिन्दू बन जाऊँ?" मैं हतप्रभ था उस प्रश्न पर। मैंने उससे कहा कि उसे हिन्दू बनना है। देखो यहाँ बहुत स्पष्ट रहो : जो कुछ भी आपकी बोध करने की क्षमता को प्रभावित करता है वह स्पष्ट रूप से आध्यात्मिकता से संबंधित नहीं हो सकता। आध्यात्मिकता हमेशा हर चीज से ऊपर होती है।

अपनी सारी धारणाओं का परित्याग करो जैसे- मैं ये हूँ और मैं वो हूँ - अपने जीवन को खुला रखो। यह आधार है आध्यात्मिकता का। यह इस तरह से है : एक व्यक्ति जो लगातार एक बंद कमरे में रह रहा हो वो खुली और बहती हुई हवा के बारे में नहीं जानेगा। उसके पास इस तरह के सीमित सोच के विचार होंगे। जिस क्षण आप अपने ऊपर इस तरह के प्रतिबंध लगा दो, आप नहीं जान पाओगे कि आपके अन्दर किस तरह का असीमित प्रेम और दया भरा हुआ है। आप केवल चिंतित होंगे और शिकायत करोगे आप प्रफुल्लित नहीं होंगे।

बुद्ध से एक बार पूछा गया, जो दयावान नहीं हैं उन्हें किस प्रकार का नर्क दिया जाता है उन्होंने उत्तर दिया, "आप उन्हें नर्क में नहीं रख सकते क्योंकि वह पहले से ही नर्क में है।" केवल जब आप नर्क में रहोगे, दूसरों के लिए नर्क पैदा करोगे क्योंकि जो कुछ भी आपके पास होगा वही आप दे सकते हो।

एक छोटी सी कथा :

> एक माता और एक पुत्र में बहुत गर्मा-गर्म तेज बहस हो रही थी। माँ ने पूछा, "आपके पास कोई दिमाग है?"

पुत्र हँसा।

माँ ने पूछा वह क्यों हँस रहा है?

पुत्र ने उत्तर दिया, ''कोई चीज जो आपके पास नहीं होती, आप दूसरों से उसी चीज के बारे में पूछते हो।''

जब हमारे अन्दर शांति खुद नहीं होती, हम दूसरों के भी शांति भंग कर देते हैं।

हमें अपने मस्तिष्क के साथ बार-बार कार्य करना चाहिए और देखना चाहिए कि वह क्या है जो हमें खुशी या आनन्द देता है। बहुत स्पष्ट रहो, खुशी से आनन्द भिन्न है। आनन्द एक खूबसूरत गहन भाव है आपके अन्तःकरण में जो आपको महसूस कराता है कि आप अस्तित्व के एक दूसरे धरातल पर हो। खुशी या सुख अधिकतर संबंधित रहते हैं वाह्य जगत की वस्तुओं से और लगातार हमारे अन्दर पीड़ा को जन्म देते हैं।

खुशी सापेक्ष है वह आनन्द निरपेक्ष है। आनन्द ही वह एक चीज है जिसका विलोम नहीं है। जब आप खुश होते हो, दुःख कहीं आस-पास ही रहता है जहाँ बहुत ज्यादा मस्ती होती है आप पीड़ा के बहुत नजदीक रहते हो। परन्तु जब आप आनन्द में होते हो और उसका विलोम कुछ भी नहीं होता। सुख और दुःख एक पेण्डुलम की तरह है जिन्हें दूसरे सिरे तक लौटकर के पहुँचना ही है। परन्तु आनन्द कोई पेण्डुलम नहीं है ये दो स्वरूप से परे हैं यह इधर-उधर झूलता नहीं, वह मात्र रहता है।

बार-बार, अपने मस्तिष्क का निरीक्षण करो और देखो कि वह क्या है जो आपको खुशी देता है। तब उसका अनुसरण करो। एक बार जब आपके अन्दर से ये आवाज आये कि आप स्थायी खुशी की तरफ बढ़ रहे हो, एक बार जब आपके अन्दर दृढ़ता आ जाये अपने आप को पुनर्स्थापित करो और अपने जीवन की संबंधित वस्तुओं को व्यवस्थित करो और परमानन्द की तरफ दिशा दो। आपकी हर क्रिया और विचार परमानन्द के अनुभव की तरफ ही होना चाहिए। इसमें जो भी ऊर्जा खर्च होगी, उतनी ही ऊर्जा का लाभ भी होगा। और आप हमेशा ऊर्जावान रहोगे।

कुछ लोग कहते हैं कि वो शांति के साथ बिना चिंता के छोड़ दिये जाना चाहते हैं। जिस शांति की वो बात कर रहे हैं वह जीवित शांति नहीं है, वह एक मृत शांति है। वह एक जीवनविहीन और निष्क्रिय शांति है जो विभिन्न भावों को नियंत्रित करना न जानने के फलस्वरूप पैदा होती है। यह एक ऐसी शांति है जिसके लिए वे आतुर रहते हैं क्योंकि उनके लिए जीवन का नियंत्रण अत्यन्त कठिन था यह उस कहावत की तरह है जैसे ''अंगूर खट्टे हैं'' और आगे बढ़ जाना।

वास्तविक शांति एक ऐसी चीज है जो हर समय आपके अन्दर रहती है वाह्य जगत की गतिविधियों से पूर्णतः अप्रभावित हुए बगैर, आप अपने आप में मात्र खुश हो, आप दूसरों की तरफ या दूसरी चीजों की तरफ एक बहती हुई खुश हवा की तरह देखोगे जो आपको चूमती हुई आगे बढ़ जाएगी। चाहे वह व्यक्ति हो या चीज, आपकी शांति आपके साथ रहती है। व्यक्ति या परिस्थितियाँ उसे किसी भी रूप में प्रभावित नहीं करतीं। शांति और कुछ नहीं बल्कि वह आनन्द है जिसकी अनुभूति आप अपने अन्तःकरण में करते हो। जब शांति आनन्द से पैदा होती है, वह आपको और दूसरों को शांत स्थिति में रखती है। एक बार जब आप अपने आप में इस शांति को पा जाओगे, आप कभी नहीं कहोगे जैसे ''मुझे शांति में छोड़ दो मैं शांति में रहना चाहता हूँ'' इत्यादि। जिस क्षण आप ये बातें कहते हो, उसका अर्थ होता है आप शांति के लिए प्रयास कर रहे हो दूसरों की दया पर, जो शांति कभी नहीं हो सकती।

शांति आपके अन्दर एक ठोस केन्द्र है जो बनता है और जो आपको खुश रखता है अपने आप में हमेशा। जो कुछ भी बाहर घटेगा वह मात्र कोई दूसरी घटना होगी और कुछ नहीं। आप उसको अपनी शांति से जोड़ोगे भी नहीं। जिस क्षण आप अपनी शांति को किसी घटना से जोड़ते हो स्पष्ट रूप से जानो, आपको वास्तविक शांति मिली ही नहीं है। हिमालय की हमारी सालाना यात्रा पर कुछ लोगों ने कठिनाईयों और अस्वास्थ्यकर परिस्थितियों के बारे में शिकायत की। मैंने लोगों को समय-समय पर कई बार बताया है कि हिमालय में होना ही एक वरदान है जो बहुत लोगों को नहीं मिला। जिसका उन्हें केवल आनन्द लेना है और बाकी सब तुच्छ है। किसी तरह लोग बहुत जल्दी परेशान हो जाते हैं और इस तरह की बातें करने लगते हैं। ऐसे ही एक अवसर पर, दो उम्र में छोटे भक्त, मुझे बता रहे थे, ''स्वामी जी ये लोग कठिनाईयों के बारे में बात कर रहे हैं और हम लोगों से कह रहे हैं उनकी चिंता मत करो, परन्तु हमें तो कोई कठिनाई दिखाई नहीं दे रही है। हम तो बस आनन्द ले रहे हैं हर समय।'' यह है जो मेरे कहने का अर्थ है जो मैं कहता हूँ कि आप अपने आप में ही इतने खुश हो, ऐसी कोई चीज नहीं है जैसे 'मेरी शांति' और 'आपकी शांति' जो कुछ भी हो वो, है, बस इतनी सी बात है। आप हो वह है और कुछ भी संबंधित नहीं है। आप मात्र चलते रहते हो आनन्द और शांति की उसी स्थिति में।

शिकायत करना चिंता से संबंधित है, क्योंकि आप असहज रहते हो और शब्दों में फँसे रहते हो। आप यदि हिमालय में घूमते हुए भिक्षुओं को देखो तो उनके पास दो जोड़ी कपड़े और पानी का एक पात्र रहता है, आप जान जाओगे कि वास्तव में इससे ज्यादा आपको किसी चीज की आवश्यकता नहीं है जो आपके पास है इसलिए किसी चीज की शिकायत नहीं करनी चाहिए।

आप शिकायत क्यों करते हो? वास्तव में जो लोग शिकायत करते हैं वो वही लोग हैं जिनके पास बहुत सी चीजें हैं, और वो नहीं जानते कि क्या करना चाहिए इसलिए शिकायत करते हैं। जब आपके पास पर्याप्त होगा और जीवित रहने के लिए बहुत संघर्ष नहीं करना पड़ेगा, आपके पास समय होगा शिकायत करने के लिए। जब आपका अस्तित्व ही खतरे में पड़ जाएगा, आप अपने कार्य पर ध्यान दोगे शिकायत पर नहीं, क्योंकि यदि आप शिकायत करोगे, तो कार्य कौन करेगा?

हिमालय में उसी का अस्तित्व है जो उसके उपयुक्त है। आपको सजग और जागरूक रहना है कोई भूस्खलन हो सकता है, जो आपके ऊपर गिर सकता है किसी वक्त, अचानक बर्फ गिर सकती है जो परिचित मार्ग चिह्नों को ढक ले, खाद्य और अन्य राशन के सामान अचानक उपलब्ध नहीं हो सकते और सीमित हो सकते हैं और क्या-क्या नहीं हो सकता।

इन परिस्थितियों में आपको वहाँ के लोगों को देखना चाहिए। वे कितने निश्छल, स्वागतोन्मुख गर्मजोशी से मिलने वाले बिना किसी चिंता या शिकायत के होते हैं। उनसे बहुत कुछ सीखना है आपको। वे किसी चीज को बुरा नहीं मानते वो बस खुशी से रहते हैं इतना सब कुछ। वो बस अपनी चीज को और अपनी क्रिया को पुनर्व्यवस्थित करते हैं जो कुछ घटता है उनके आस-पास उसी के अनुरूप। वो चिंतित नहीं होते, वो शिकायत नहीं करते।

जो कुछ भी आपके पास उपलब्ध है आप उसी से काम चलाते हुए कार्य क्यों नहीं करते? जो लोग भारतवर्ष में जन्म लेते हैं और यहीं पले बड़े होते हैं, जब वो अमेरिका जाकर वापस आते हैं वे भारत की स्थितियों के बारे में शिकायत करते हैं जैसे स्नानगृह से लेकर के सड़कों तक की और बहुत से चीजों की। यह केवल आपका अनावरण दिखाता है कि आप कितने नकचढ़े और शिकायत करने वाले बन गए हो बजाए इसके कि आप और खिलो और आपका विस्तार और हो।

जब आप गहराई से समझ जाओगे, आप शिकायत करना बंद कर दोगे। जब आप समझ जाओगे कि आपको कुछ मिलता है इसलिए नहीं कि आप कुछ हो बल्कि इसलिए क्योंकि अस्तित्व ही सबको सब कुछ देता है, आप शिकायत करना बंद कर दोगे। आप शिकायत मात्र इसलिए करते हो क्योंकि आप सोचते हो कि आप कुछ हो किसी चीज के लायक हो और वह चीज आपको नहीं दी गयी।

बहुत स्पष्ट रहो : कोई योग्य या अयोग्य नहीं होता, कोई संत या पापी नहीं होता यह तो मात्र तारतम्य से जीना और समझ की बात है जो आप प्रकृति के साथ रखते हो जो आपको अस्तित्व से उसके उपहार का प्राप्तकर्ता बनाता है।

यह तो एक गहरी समझ है जो आपको और जागरूकता देती है।

यदि आप खुले हुए हो, अस्तित्व आपको सब कुछ देगा। अस्तित्व निरंतर दे रहा है, केवल हम प्राप्त करना नहीं जानते हम हमेशा दूसरी जगह से अपेक्षा करते हैं। हम अपने मणिपूरक चक्र में इतना डूबे हुए हैं। हम शब्दों को एकत्रित करने में इतना व्यस्त हैं।

जब आप अपने आप के साथ रहना सीख जाओगे, तब आप अस्तित्व के साथ बातचीत कर सकोगे। परन्तु हम अपने आप के साथ रहते ही नहीं हम हर वक्त लोगों के साथ और शोर के साथ रहते हैं। हम अपनी पहचान दूसरों के साथ बनाते हैं, अपने आप के साथ नहीं। हम अपने आप के साथ रहने में इतना भयभीत नहीं है। जब हम अपने आप के साथ रहते हैं तो हम अकेला और दबे हुए महसूस करते हैं। अपने आप के साथ जब हम रहते हैं तो हतोत्साहित रहते हैं।

आप अपनी माँ के गर्भ में अकेले थे और यही आपकी सही प्रकृति है। परन्तु इसके बाद क्या हुआ? आपने सोचना शुरू कर दिया कि आपको आवश्यकता है लोगों की तभी आप खुश होंगे। आप हँसते हो लोगों के साथ, आप रोते हो लोगों के साथ, आप बातें करते हो लोगों से, आप लोगों द्वारा ही प्रभावित होते हो और क्या नहीं। आप जानते ही नहीं अपने आप के साथ रहते हुए कैसे उत्साहित रहा जाता है।

जिस क्षण आप अपने आप के साथ अकेला पाते हो, आप अन्दर ही अन्दर संघर्ष करने लगते हो, आपका अंतरसंवाद प्रारम्भ हो जाता है, आपकी चिंताएँ शुरू हो जाती है, आप सोचने लगते हो किस तरह से शोर का निर्माण करूँ, किसे बुलाऊँ, किससे बोलूँ, किससे बातचीत करूँ या अपने कम्प्यूटर के साथ कार्य करने लगते हो, इस तरह की तमाम निरर्थक क्रियाएँ करने लगते हो।

यदि आपके लिए लोगों के साथ और शोर के साथ रहना ही आवश्यक है, आप अपने आप के साथ रहने में स्पष्ट रूप से डरे हुए रहते हो, आप अपने अन्दर देखने से घबराते हो इसलिए आप बाहर देखते हो। जब आप साधक बन जाओगे, तब आप धीरे-धीरे यह समझने लगोगे कि खुश रहने के लिए संबंधों पर आश्रित होना जरूरी नहीं है। आप अपने आप में पर्याप्त हो यदि आप अपने आप के साथ शांति से नहीं रह सकते, आप अपने स्वरूप के वाह्य सीमा पर रहोगे, तथाकथित संबंधों से ग्रसित।

आपको आवश्यकता है सर्वप्रथम अपने आप से संबंध रखने की। अगर यह दृढ़ और मजबूत है। दूसरों से संबंधित रहना मात्र एक घटना होगी। हाँ इस वक्त जिस चीज को एकदम किनारे होना चाहिए वह केन्द्र में स्थित है और जिसे केन्द्र में होना चाहिए वह केन्द्र पर स्थित है। आपको इस परिस्थिति को उल्टा कर देना

है, इसके लिए आपको अपनी दृष्टि अन्दर की तरफ करनी है, आपको अपने आप के अन्तःकरण में शांति स्थापित करनी है।

इसके लिए, आपको अपने मस्तिष्क के पीछे पड़ने का साहस जुटाने की आवश्यकता है। आप दूसरों को समय देते रहते हो परन्तु अपने आप के लिए आपके पास समय नहीं है। आप दूसरों को समय इसलिए देते हो क्योंकि इससे आपके अहम् की पुष्टि होती है। आप अपने आप को समय इसलिए नहीं देते क्योंकि आप भयभीत रहते हो कि सत्य कहीं सामने न हो और आपको उसे धारण न करना पड़ जाए। आप आराम से परमानन्द की खोज गलत स्थानों पर करते रहते हो और शिकायत करते हो कि वह आपको भ्रमित कर रहा है। यदि आप वास्तव में परमानन्द को खोजना चाहोगे, आप उसे पा जाओगे। परन्तु इसके लिए आपको साहस की आवश्यकता है।

वास्तव में, हम सब उसी एक चीज को खोज रहे हैं - वह है परमानन्द। लेकिन हम निरंतर उसे गलत स्थानों पर खोज रहे हैं। यदि मैं किसी युवक से पूछूँ कि उसे क्या सुख देता है, वह आतुरता से उत्तर देगा, 'नशा'। वह ही परमानन्द को खोज रहा है, हर समय रहने वाली शांति, परन्तु गलत दिशा में।

हम अपने मार्ग से इतनी प्रबलता से भटक गए हैं, कि हमारी मौलिक सोच पद्धति पूर्णतः बदल गयी है नकारात्मक सोच पद्धति में। हमारा जीवन जैसा होना चाहिए था उससे प्रबलता के साथ भिन्न है। नशे में ड्रग्स लेकर के क्या आपको परमानन्द प्राप्त होगा? ड्रग्स लेकर के आप अपने आप से बचने का प्रयास कर रहे हो और परिस्थिति को और ज्यादा खराब कर रहे हो क्योंकि आज नहीं तो कल आपके स्वास्थ्य के समक्ष समस्या खड़ी हो जाएगी। इस पूरी चीज में मूर्खता को देखो।

यह आपको मूर्खता लगेगी इसलिए क्योंकि यह एक प्रबल चीज है। यह एक स्तर पर आपकी नैतिकता को प्रभावित करता है और उसके फलस्वरूप आपको। आप उसको मूर्खता इसलिए नहीं समझते, क्योंकि आपकी और सूक्ष्म क्रियाएँ खुशी खोजने में तत्पर रहती हैं, और उस तरह के प्रयास दूसरे स्तर पर जो कोई अनैतिक स्तर नहीं होता चलता रहता है। जब भी आपको समय मिले अपने मस्तिष्क का देखभाल करो और आप समझोगे मैं क्या कहना चाहता हूँ।

मात्र अपने आप के अन्दर जागरूकता से देखो और निरीक्षण करो, कैसे आपका मस्तिष्क क्रियाशील रहता है, कैसे आपकी चिंताएँ जड़ पकड़ती हैं। हम लगातर शब्दों को इकट्ठा करते रहते हैं अवधारणाएँ बनाते रहते हैं और विभिन्न रूपों में उन्हीं के बारे में चिंतन करते हैं। इस तरह से चिंता जड़ पकड़ती है और अपने आप को स्थापित करती है।

जब आपका लड़का किसी एक दिन भी देर से वापस लौटता है, आप मान लेते हो कि वह किसी गलत संगत में पड़ चुका है इसीलिए देर से आया। यह आपके अन्दर एकत्रित हो जाता है। दूसरी बात, चाहे वह अपनी कक्षाओं में रूकने के कारण ही देर से आए आपकी एकत्रित की हुई बात उभरेगी और आप उसी तरह से प्रतिक्रिया करोगे। यह न केवल आपके पुत्र को हतोत्साहित करता है, बल्कि उसे बाध्य करता है उन रास्तों को अपनाने के लिए जिससे आपको धोखा दे सके। आपको इस बात को समझने की आवश्यकता है कि हर व्यक्ति विकसित हो रहा है और आपकी परिकल्पना का कोई भी स्वरूप आपकी कोई मदद नहीं करेगा।

परिकल्पनाओं में जीना सरल है। परन्तु मैं आपको बताता हूँ जिन चीजों में आप विश्वास करते हो उनमें 98 फीसदी गलत हैं। आप इस बात को महसूस करोगे कि आपके और दूसरी के बीच में एक बहुत बड़ा पर्दा है। यदि आप हरे शीशों का चश्मा पहन लोगे, आपको सारा संसार हरा लगेगा, बस इतनी सी बात है।

मोहम्मद नबी कहते हैं, ''जब आप संसार को किसी रूप में देखते हो, वह कोई रूप आप ही होते हो।'' जब आप मुझसे बातें करते हो या शिकायत करते हो किसी के बारे में आप ये दावा कर सकते हो कि आप चिंतित हो इसलिए मुझसे ये बातें बता रहे हो, परन्तु वास्तव में आप स्पष्ट रूप से अपने मस्तिष्क को दिखा रहे होते हो क्योंकि आप चीजों को उसी तरह से देखते हो जैसा देखना चाहते हो, उस तरह से नहीं जैसी कि वो हैं। जब आप देखते हो जो आप देखना चाहते हो केवल, आप बहुत ज्यादा चूक जाते हैं।

मैं आपको बताता हूँ, एक सच्ची घटना :

कुछ वर्ष पहले मैं प्रतिदिन आश्रम से चालक को साथ लेकर के शहर के केन्द्र तक जाता था। एक दिन मैं एक विशेष सड़क पर जाना चाहता था और याद करके चालक को मैंने बताया कि वहाँ एक मस्जिद है उस सड़क के पास। उसने दावा किया कि वहाँ कोई मस्जिद नहीं है उस जगह पर। मैंने उसे याद दिलाने की कोशिश की कि उस मस्जिद के नजदीक एक बहुत मशहूर होटल है, परन्तु वह समझने में असफल रहा।

मैंने अंत में उसे बताया कि उस जगह पर एक हनुमान जी का मंदिर है। उसका चेहरा खिल उठा याद करते ही। तब वह मुझे उस सड़क पर ले गया और मैंने उसे वह मस्जिद दिखाई, जो मंदिर के बगल में ही थी और उस मंदिर से पाँच गुना बड़ी थी। वह आश्चर्यचकित था। वह इतना कट्टर हिन्दू था कि उसने उन सारे महीनों में भी उस मस्जिद को नहीं देखा था।

मैं आपसे बताता हूँ : जीवन में हठधर्मी मत बनो और किसी चीज को पकड़कर मत बैठो।

जरा एक नदी के बारे में सोचो : जब आप अपना पैर नदी में डालकर के निकाल लेते हो और फिर डाल देते हो दूसरी बार, क्या वह वही नदी रहती? नहीं। नदी ने अपना स्वरूप बदल दिया वही पानी वहाँ नहीं था ताजा पानी बहकर के और आ गया था, क्या ऐसा नहीं था?

इसलिए अपनी पहचान किसी चीज से बनाने का प्रयास मत करो, जीवन परिवर्तनशील है। आपकी आस्था के संकीर्ण दृष्टिकोण के कारण आपकी आध्यात्मिकता उन्नति रूक जाती है व दब जाती है। आपकी दशा उस सड़क के उस घोड़े की तरह हो जाती है जो मात्र अपने सामने सड़क को सीमित दृष्टि से ही देख पाता है। एक विस्तृत परिप्रेक्ष्य आवश्यक है जीवन में।

हमारे पूर्वजों ने हमें खाने के लिए बहुत सा खाना दिया है, परन्तु स्वाद लेने के लिए जीभ नहीं। यह हमारे ऊपर है कि इस जीवन का अनुभव आनन्द से लें। आनन्द वह अनुभव है जिस तरह से आप अनुभव लो केवल बाह्य जगत की वस्तुओं में नहीं। इसे बहुत स्पष्ट रूप से समझना होगा। यह आपके मस्तिष्क का स्वरूप है जो आपके जीवन को खुशहाल या दुःखद बना देता है।

यदि आप अपने वर्तमान मानसिक स्वरूप से खुश हो, यह पूर्णतः ठीक है परन्तु यदि आप महसूस करते हो कि उसकी कुछ काट-छाँट जरूरी है, तो कहीं न कहीं कोई समस्या है। आप अक्सर अपने मस्तिष्क के स्वरूप की काट-छाँट का प्रयास करते हो उसी तरह जैसे एक पौधे की काट-छाँट होती वह तीव्र गति से बढ़ता है।

या तो आप अपने वर्तमान मानसिक स्वरूप के साथ जियो, या तो उसे उखाड़कर फेंक दो और दूसरे का निर्माण करो। कपड़ों के रंगने की तरह आप अपने मानसिक स्वरूप को नहीं रंग सकते दूसरी तरह दिखने के लिए। आप अपने मानसिक स्वरूप को छिनी-हथौड़ा से काट-छाँट कर दुरुस्त नहीं कर सकते। एक संपूर्ण परिवर्तन होना आवश्यक है, अन्यथा इस बात का खतरा बरकरार रहेगा कि फिसलकर पूर्व के मार्गों पर न चला जाए।

जब आपका मानसिक स्वरूप पूर्णतः साफ होगा, आप चिंतित कभी नहीं होंगे केवल तब जब आप भ्रमित रहते हो पूर्वाग्रसित विचार पद्धतियों से और शब्दों से तभी आप चिंतित होते हो। मैं हमेशा लोगों से बताता हूँ जब आप अपने आप के बारे में ही निश्चित नहीं होंगे, आप इस बात के लिए भी चिंतित होंगे कि ग्रह कहाँ है। आप विश्लेषण करना प्रारम्भ करोगे कि कौन सा ग्रह कहाँ केन्द्रित है और आपको कैसे प्रभावित कर रहा है। वास्तविक समस्याएँ यह है कि आप स्वयं केन्द्रित नहीं हो।

जब भी समय मिले अपने मस्तिष्क पर कार्य करो। उसकी देखभाल करो और

उसका रख-रखाव करो। आखिर में आप 24 घण्टे अपने मस्तिष्क के साथ रहते हो, क्या ऐसा नहीं है? क्यों न उसको साफ-सुथरा रखा जाए?

मैंने घरों के अहंकार से ग्रसित लोगों को देखा है, जो अपने घरों का कितनी खूबसूरती से रख-रखाव करते हैं वे वैक्यूम क्लीनर का प्रयोग करते हैं और अपने घर को धूल से रहित रखते हैं, वे धूल के किसी कण को भी बर्दास्त नहीं करते, वे कालीन को तब तक नहीं साफ करना बंद करते जब तक कि उसमें छेद न हो जाए। उस घर को साफ करने की बात क्या कहें जिसमें आप 24 घण्टे रहते हो? आपका मस्तिष्क? आप 24 घण्टे उसके साथ रहते हो। आपके लिए हर एक विचार, आपकी हर एक क्रिया में उसका योगदान रहता है।

आप वास्तुशास्त्र को लाते हो, फेंगसुई को लाते हो। ये सब विज्ञान हैं आपके घर के अन्दर को क्षुब्ध रखने के और ऊर्जावान परिस्थितियाँ पैदा करने के। परन्तु आप एक चीज समझने में असफल रहते हो। आपको अपने घर को लगातार ऊर्जावान बनाने की आवश्यकता इसलिए पड़ती है, क्योंकि आप उसे अपनी नकारात्मक सोच से दूषित करते रहते हो। यह एक सत्य है।

जब आप अपने अन्तःकरण के घर में खाली स्थान को इकट्ठे किये हुए नकारात्मक विचारों को अपनी चिंताओं से दूषित कर देते हो, तब वही स्थान उन्हीं नकारात्मक विचारधाराओं को वापस आपको प्रसारित करने लगता है और आप चकरघिन्नी में फँस जाते हो जिस क्षण आप अपने घर में प्रवेश करते हो।

कितनी ही बार आपने अपने आपको पूर्णतः ठीक महसूस किया होगा केवल तब तक जब तक आप अपने घर में प्रवेश नहीं करते। जिस क्षण आप अपने घर में प्रवेश करते हो आप महसूस करते हो कि आप परिचित नकारात्मक सोच से ग्रसित हो गए हो। यह और कुछ नहीं है आपके अपने विचार हैं जिनको आपने अपने घर में भर रखा है। तब आप क्या करते हो? आप किसी वास्तुशास्त्र के ज्ञाता को बुलाते हो जो आपके मकान की व्यवस्था को बदले या किसी मन्दिर के पुजारी को बुलाते हो कि हवन-यज्ञ करे और आपके घर को शुद्ध करे या फेंगसुई के नुस्खे अपने घर में प्रयोग करते हो।

जब इन चीजों को निष्ठा के साथ किया जाएगा ये निश्चित रूप से आपके घर में जरूरत भर का कार्य कर देंगी। परन्तु आपको एक बात समझाना है : ये सब केवल संपूरक तरीके हैं। वास्तविक बात यह है कि आपको अपने आप को स्वच्छ करना है और परमानन्दित मानसिक स्वरूप की स्थापना करनी है जिससे आपके अन्तःकरण का स्थान जिसमें आप रहते हो स्वतः ही उस तरह का प्रसार करे।

एक व्यक्ति से पूछा गया कि आपके पूर्व और वर्तमान में क्या अन्तर है?

उसने उत्तर दिया, ''पहले मैं भूमि पर एक चटाई पर बैठकर खाना खाता था। अब मैं एक टेबुल पर खाना खाता हूँ।''

आप देखो, पूर्व और वर्तमान में, आपका मुँह वही है। यदि आपके अन्दर कोई मूलभूत परिवर्तन नहीं हुआ तो आपके जीवन में इतना ही फर्क दिखेगा। जिस तरह से खूबसूरती नेत्रों की नेत्रों को धारण करने वाले में होती है, स्वाद जिह्वा में होता है क्योंकि वह अनुभव करती है। आपका मानसिक स्वरूप आपके जीवन का प्रकार परिभाषित करता है।

कई बार, हम जानते हैं कि हमें परिवर्तन की आवश्यकता है लेकिन किसी तरह हम आराम से उसी अपनी वर्तमान व्यवस्था में पड़े रहते हैं। हम उसी चकरघिन्नी में फँस जाते हैं एक पक्ष हमसे कहता है कि हमें परिवर्तन की आवश्यकता है और दूसरा पक्ष बिना किसी प्रयास के उसी परिचित व्यवस्था में चला जाता है। चाहे आपको जितने आकर्षक अवसर परिवर्तन के लिए दिए जाएँ, आप आराम महसूस करोगे वर्तमान स्थिति में और बस चूक जाओगे।

यह मानसिक व्यवस्था आपके अन्दर एक ठोस वास्तविकता बन जाती है। आप मात्र उसी का प्रसार करते हो। उसे परिवर्तित करने का प्रयास करो। मैं आपको बताता हूँ : यदि आप इस तरह की ठोस मानसिक व्यवस्था के साथ जिओगे, तो एक खतरा और है। इस बात की पूरी संभावना है कि आपके बच्चे आपसे वही ग्रहण करेंगे।

मुझे एक हास्य कथा का स्मरण आता है :

> एक पति-पत्नी दोनों पेशे से जेब कतरे थे। वो अक्सर चर्चा किया करते थे यदि उनके एक संतान होती तो यह बहुत उन्नतिशील होती। जल्दी ही उनका एक बच्चा हुआ। उस नवजात शिशु का किसी कारण दाहिना हाथ बहुत कड़ाई से बंद था। वो उसको खोल नहीं पाए। जो चिकित्सक इलाज कर रहा था उसने भी हर तरह से प्रयास किया और अंत में अपनी सोने की चैन उस बच्चे की आँखों के सामने हिलाना शुरू किया। बच्चे ने धीरे से अपना हाथ खोला तो देखा कि नर्स की सोने की अँगूठी उसके हाथ में थी।

यह एक हास्य थी, परन्तु समझो कि माता-पिता के रूप में, इस बात की पूरी संभावना रहती है कि आप अपनी मानिसक व्यवस्था को अपने बच्चों को दे दो। इसलिए हर क्षण सजग रहो और अपनी सजगता और जागरूकता पर कार्य करते रहो, अपने अन्तःकरण के स्वरूप में अपने अंतरसंवाद को स्वच्छ करते रहो।

हम हमेशा अपने बच्चों को नियंत्रित करने का प्रयास करते रहते हैं और उन्हें अपना पालतू बनाते हैं। बच्चे जंगली ऊर्जा हैं। हम उस ऊर्जा को डिब्बे में बंद करना चाहते हैं जिससे कि हमें उसे नियंत्रित रखने की सुविधा मिले।

एक छोटी सी कथा :

> दो कुत्ते एक सड़क पर चले जा रहे थे। पहले ने कहा, ''मेरा नाम सैण्डी है, आपका नाम क्या है?''
>
> दूसरा थोड़ी देर के लिए रुका और बोला, ''मैं सोचता हूँ कि मेरा 'नहीं रोजर नहीं' है।''
>
> कुत्ते के मालिक ने जब भी वह कुत्ता खुराफात करता होगा उससे कहा होगा नहीं, रोजर नहीं। कुत्ते ने सोचना प्रारम्भ कर दिया होगा कि उसका नाम 'नहीं रोजर नहीं' है।

इसी कुत्ते की तरह बच्चे भी हमारे शब्द और हमारे शरीर की भाषा से सीखना व ग्रहण करना शुरू कर देते हैं। जब बच्चे बहुत छोटे होते हैं और किसी बात पर आश्चर्य करते हैं, तो वे तुरन्त पहली कही हुई किसी बात जो किसी चीज से सम्बन्धित रहती है, से निष्कर्ष निकालकर के कहना शुरू करते हैं। तो जब आप बच्चों के साथ रहो तो ज्यादा सजग रहो और उनकी बुद्धिमत्ता को जीवित रखने का प्रयास करो बजाए इसके कि उन्हें हर समय दबाने का प्रयास करो।

माताएँ लगतार यही करने का प्रयास करती हैं। उदाहरण के लिए, अगर बारिश हो रही है माँ हमेशा उनसे कहेगी कि तुरन्त अन्दर आ जाओ नहीं तो ठंड लग जाएगी। इसी तरह की घटना की कुछ पुनरावृत्तियाँ स्वतः ही बच्चे के मस्तिष्क का ठण्ड और बरसात के प्रति तारतम्य स्थापित कर देंगी। अगली बार हल्की सी फुहार भी पड़ेगी, बच्चा चीखना शुरू कर देगा।

वास्तव में मैं आपको बताता हूँ : मनुष्य का शरीर बहुत बुद्धिमान है, स्वतः ठीक करने वाला स्वतः सुरक्षित व्यवस्था है। परन्तु किन्हीं कारणों से, हम अपने मस्तिष्क पर ज्यादा विश्वास करते हैं बजाए अपने शरीर की अन्तर्निहित बुद्धिमत्ता से। यहाँ समस्या शुरू होती है और हमारी सारी चिंताएँ भी।

एक छोटी सी कथा :

> एक पिता ऊँट अपने बच्चे ऊँट को अपनी प्रजाति के इस शरीर की बनावट समझा रहा था।
>
> उसने कहा, ''आप जानते हो हमारे कूबड़ इसलिए हैं जिससे कि हम उसमें पानी इकट्ठा करके रख सकें, उस समय के लिए जब हम कई दिनों तक रेगिस्तान में रहते हैं।''

बच्चे ने पूछा, ''हमारी बरौनी इतनी लंबी क्यों है?''

पिता ने उत्तर दिया, ''हमारी आँखों केा बालू के तूफान से सुरक्षित रखने के लिए।''

बच्चे ने पूछा, ''हमारे पास इतनी लंबी-लंबी टाँगें क्यों हैं?''

पिता ने उत्तर दिया, ''जिससे कि हम बालू में तेजी से यात्रा कर सकें।''

पिता जी, पुत्र ने पूछा, ''तब हम यहाँ चिड़ियाघर में क्या कर रहे हैं।''

आप देखो, हमारी शरीर की रूपरेखा बड़ी खूबसूरती से तैयार की गयी है। यदि हम इसे मात्र इसकी प्राकृतिक बुद्धिमत्ता पर चलने दें, वह बहुत अच्छी तरह कार्य करेगी। जिस क्षण आप अपनी परिस्थितियों को अपने शरीर पर आरोपित करते हो, आप कठिनाईयों का अनुभव करने लगते हो।

हिमालय में, साधु और विचरण करने वाले भिक्षुक गुफाओं में रहते हैं वो सबसे ज्यादा स्वस्थ लोग होते हैं। चाहे सूर्य, चाहे बरसात, चाहे बर्फ वो लगातार जीते हैं उनका शरीर स्वतः ही अपने आपको उसके अनुरूप ढाल लेता है। हमें बस मात्र प्रकृति और उससे संबंधित सुरक्षा व्यवस्था पर विश्वास करना होगा। परन्तु किन्हीं कारणों से हम अपने शरीर की क्रियाशीलता पर अपनी चिंताओं और मानसिक स्वरूप का आरोपण करते रहते हैं। यही मूल कारण है हमारी समस्त बीमारियों का।

एक स्वामी, वह है जो आपको एक नया मानसिक स्वरूप प्रदान कर सके, एक पुनर्जन्म दे सके। यह एक ऐसी चीज है जो प्राप्त की जा सकती है मात्र स्वामी की उपस्थिति को आत्मसात करके। जब स्वामी की ऊर्जा आपके अन्दर भरेगी आपका मानसिक स्वरूप बदल जाएगा, और आपका पुनर्जन्म होगा। आप प्रवेश करते हो ऐसे स्थान में जिसे आप कभी जानते ही नहीं थे कि वह है।

जब तक इस तरीके से आपका पुनर्जन्म हो जाता है, आप मुक्त हो जाते हो हर तरह की चिंताओं की पकड़ से, बीमारियों से और दूसरी भावनाओं से। और इनमें से अगर आपके साथ कोई होता है तो आप उसे आसानी से नियंत्रित कर सकोगे इस तरह से जैसे आप उसे पहले से जानते ही नहीं थे। आप एक दृष्टा बनने में सफल हो जाओगे हर चीज के प्रति जो आपके अन्दर और आपके आस-पास हो रही होगी।

मैं एक दिन एक होटल में दूर-दर्शन देख रहा था। यहाँ हमारा 'ध्यान साधना कार्यक्रम' होना था। एक भारतीय चैनल पर एक युगल गीत बज रहा था एक पुरानी फिल्म का। एक-दूसरे भारतीय चैनल पर एक दूसरा युगल गीत चल रहा था एक नई फिल्म का। एक-दूसरे भारतीय चैनल पर एक दूसरा युगल गीत चल

रहा था एक नई फिल्म से। मैं अपने सचिव को बता रहा था कि दोनों चैनल ये दिखाते हैं कि मनुष्य की जागरूकता में कोई उन्नति नहीं हुई। वह अचम्भित था मेरे निष्कर्ष पर और उसका मुझसे मतैक्य था।

उसी स्वरूप की पुनरावृत्ति होती है बार-बार जैसे पाँच लोग एक बंद कमरे में एक बॉल को ठोकर मार रहे हैं। पश्चिम में तो कम से कम, वे आखिर तक जाते हैं अन्वेषण करते हैं चीजों का और वापस आते हैं। वहाँ पश्चिम में कम से कम सामाजिक बुद्धिमत्ता तो है ही अगर बढ़ती हुई जागरूकता नहीं है तो। परिचित स्वरूप हमारी बुद्धिमत्ता को मृत बना सकते हैं। चिंता और कुछ नहीं बल्कि परिचित स्वरूपों को अपने मस्तिष्क में एकत्रित किया जाना है, अपने आप पर बार-बार आरोपित किए जाने के लिए।

जब मैं लोगों से ये बातें बताता हूँ, वे मुझसे कहते हैं, ''स्वामी जी, मैं समझता हूँ आप जो कह रहे हैं परन्तु मैं उन चीजों से निकल नहीं पा रहा हूँ। मैं बताता हूँ : मात्र मेरे शब्दों को अपने अन्दर घुसकर के एक स्थान बनाने दो, बस इतनी सी बात है। यहीं पर साधना मदद कर सकती है। मैं साधना शिविरों में यही करता हूँ, कि मैं आपको वाह्य समझ देता हूँ और फिर उस पर कार्य करता हूँ आपको साधना के मार्ग से उसमें प्रवेश कराकर के। परन्तु लोग मुझसे बताते हैं, ''स्वामी जी, हम अपने कार्य भी करते रहते हैं, बिलों का भुगतान करना रहता है, समय पर लोगों से मिलना रहता है कब साधना करें तब? मैं उत्तर देता हूँ उन्हें एक साधारण साधना तकनीक से। चाहे आपको अपने बिल का भुगतान करना हो, चाहे समय पर किसी से मिलना हो, निश्चित रूप से आपको साँस लेने का समय तो है? अन्यथा, आप जीवित ही नहीं रहोगे। अब बस अपनी साँस के साथ सजगता को जोड़ दो, बस इतनी सी बात है। अपनी साँस पर ध्यान दो। यह सबसे साधारण और सबसे शक्तिशाली साधना है जो आप कर सकते हो।

हर बार जब आपको यह तकनीक याद आए, इसका अभ्यास करो। जल्द ही यह आपकी आदत बन जाएगी। जब आप अपनी साँस के साथ सजगता लाओगे। आप वर्तमान के क्षण में होंगे। वर्तमान में जीना आपको परमानन्द की तरफ ले जाएगा। वर्तमान की शक्ति परमानन्द की तरफ एक सीधा रास्ता है। स्वांस को अन्दर लेने और बाहर निकालने में मात्र सजगता को जोड़ दो।

तो परमानन्द प्राप्त करने के लिए, आपको अलग से समय की आवश्यकता नहीं। आपको दूर कहीं जाकर के किसी साधना शिविर में समय निकालकर के साधना करने की आवश्यकता नहीं है आप इसे कर सकते हो अपनी प्रतिदिन की गतिविधियों के साथ। उस बढ़ी हुई जागरूकता के साथ जो आप पैदा करोगे,

आपका समय पर लोगों से मिलना और आपके लक्ष्य से सब पूर्ण होंगे ज्यादा निपुणता के साथ।

साधना और कुछ नहीं है बल्कि आपकी जागरूकता को उठाना मात्र है। यह आपके स्वरूप में मात्र एक को उठाना 'ऊर्जा परिवर्तन' है। यह एक कोने में बैठकर के पैर पर पैर रखकर के सीधे होकर के अपने मस्तिष्क को नियंत्रित करने जैसी क्रिया नहीं है। यदि आप इन सब चीजों का प्रयास करते रहोगे, तो आपको और कुछ नहीं मिलेगा इसके सिवाए गले व पीठ दर्द के। आपके पास एक और चिंता हो जाएगी कि आप बैठ नहीं पा रहे हो और साधना नहीं कर पा रहे हो।

आपको यदि कुछ करने की आवश्यकता है, तो वर्तमान में रहने का प्रयास करो, अभी में और यहाँ पर। जब आप वर्तमान में रहोगे, आप अस्तित्व का अनुभव कर सकोगे और खुश हो सकोगे। जब आप वर्तमान में रहोगे, अस्तित्व अपने आप आपको शिक्षा देगा। अस्तित्व सबसे बड़ा शिक्षक है यही वो कहना चाहते थे जब वो कहते थे कि जीवन सबसे बड़ा शिक्षक है। जब आप इससे चूक जाते हो आपको सीखने में अपना प्रिय समय लगता है। जब आप अपना प्रिय समय लगाते हो सीखने में, जीवन आपको कुछ झटके देता है जागने के लिए और जल्दी सीखने के लिए। अन्यथा सीखने में कई जीवन लग जाएँगे।

अब देखो, आप पूर्व के पीछे भाग रहे हो पाश्चाताप के साथ और भविष्य के प्रति पीछे भाग रहे हो चिंता के साथ। इसी स्वरूप के कारण आप वर्तमान को पूर्णतः नष्ट कर देते हो। होता यह है, आप वांछित तरीके से प्रतिक्रिया नहीं करते आप प्रतिक्रिया करते हो मात्र अपने पूर्व स्मृतियों और भविष्य की चिंताओं के आधार पर। जब आप केवल प्रतिक्रिया करते हो, आप अपनी संपूर्ण शक्ति का प्रयोग नहीं करते आप मात्र एक रोबोट की तरह व्यवहार करते हो जिसमें निर्देश भरे हुए रहते हैं, आप अंधे तर्क का अनुसरण करते हो, सजगता और बुद्धिमत्ता का नहीं।

आपकी ऊर्जा 80 फीसदी पूर्व और भविष्य में ही लगा रहता है और केवल 20 फीसदी आपके पास वर्तमान के लिए उपलब्ध होता है। इसीलिए आप अपने आपको सुस्त और ऊर्जाहीन महसूस करते हो। बढ़ी हुई जागरूकता के साथ, इस परिस्थिति को पूर्णतः उल्टा किया जा सकता है और आपका जीवन जिया जा सकता है और ऊँचे स्तर पर, अधिक आनन्द के साथ, खुशी और उत्तेजना के साथ।

हाँ, आप कुछ कहना चाह रहे हैं.....

प्रश्न : *स्वामी जी, तो आप महसूस करते हैं कि मात्र अपने साँसों पर ध्यान देकर के, हम परमानन्द को प्राप्त कर लेंगे?*

हाँ! यह एक बहुत शक्तिशाली तकनीक है। आप देखो, जब आप अपनी साँसों पर ध्यान देते हो आपकी सजगता तीक्ष्ण हो जाती है और आपका कोई भी विचार आपसे छिप नहीं सकता सुषुप्तावस्था में भी। जब आपके हर विचार आपकी जागरूकता से होकर के निकलेंगे, तब आप कोई नकारात्मक विचार स्वतः ही नहीं बनेंगे।

आपको अपने विचारों को सुधारने के लिए कोई समय नहीं देना है, सजगता आपके लिए यह कार्य कर देगी। आपका सोचने का तरीका स्वतः ही पुनर्व्यवस्थित हो जाएगा। सजगता की शक्ति ऐसी है कि वो आपके सोचने के तरीके को सकारात्मक ऊर्जा में परिवर्तित कर देगी।

वास्तव में यदि आप देखो, हमें सोचने के लिए इस तरह से प्रशिक्षित किया गया है कि हम कार्य करके किसी रूप में पीड़ा का अनुभव करें तभी हम खुशी की पात्रता रखते हैं। इसीलिए हम दौड़ते हैं तब तक जब तक कि पीड़ा न मिले, हम तब तक दौड़ते हैं जब तक बाढ़ से न टकरा जाएँ। हम बाढ़ की परिकल्पना से अभ्यस्त हैं चाहे हमसे बताया ही क्यों न जाए कि कोई बाढ़ नहीं है कोई चारदीवारी नहीं है, परन्तु हम विश्वास करने के लिए तैयार नहीं हैं। हम दौड़ते हैं और किसी तरीके से बाढ़ से टकराते हैं और पीड़ा का अनुभव करते हैं, तब हम रुकते हैं पीड़ा के अनुभव से संतुष्ट होकर के तब हम यह महसूस करते हैं कि हमारी कामनाओं की पूर्ति हो जाएगी। हम हमेशा महसूस करते हैं कि हमें उत्सुकता एवं चिंता से होकर के गुजरना पड़ेगा इस लायक बनने के लिए कि हमारे ऊपर कृपा हो और हमें कुछ प्राप्त हो। हम चिंता और पीड़ा के लिए शाश्वत तैयारी में हैं।

और तब तक कुछ लोग भी हैं : वो दूसरों के लिए चिंता पैदा करते हैं खुद और फिर शराब पीते हैं अपनी चिंताओं को भूलने के लिए। एक बहुत सामान्य बात आजकल के लिए हैं। यह कुछ ऐसे हैं : एक सुअर जो अपने भोजन की बदबू बर्दाश्त नहीं कर पाता वो उसी में अपनी नाक घुसेड़ देता है। आप सोचते हो कि आपने सारी चिंताओं पर विजय प्राप्त कर ली शराब पीकर, जब कि वास्तविकता यह है कि सर के बल आप उसी में छलांग लगा चुके हो। हम चाहते कुछ हैं परन्तु हम स्वतः विरोधी परिणाम पैदा करते हैं अपने लिए और तब और ज्यादा चिंताएँ पैदा होती हैं हमारे लिए। यह मुख्य कारण है, हालांकि हम इसमें भिज्ञ नहीं है।

एक छोटी सी कथा :

> एक व्यक्ति के घर कोई अवांछित व्यक्ति आया। वह व्यक्ति अपनी पत्नी से चीखकर बोला कॉफी लाने के लिए नवआगंतुक के वास्ते।

पत्नी ने चिल्लाकर जवाब दिया घर में कॉफी नहीं है और पैसा भी नहीं है कॉफी खरीदने के लिए। पति क्रोधित हुआ अपनी पत्नी को डाँटने लगा और अंत में कॉफी न लाने के लिए एक चांटा मारा। पत्नी रोने लगी नवआगंतुक ने देखा क्या हो रहा था धीरे-धीरे से उठा और चला गया।

पत्नी ने अपने आँसू पोछे और विजेता की तरह, ''देखा, मैंने रोने का नाटक किया और उसे बाहर भेज दिया।''

पति ने उत्तर दिया, ''ठीक! मैंने आपके ऊपर गुस्सा होने का नाटक किया और आपको रुलाया।''

नवआगंतुक वापस आया गया, और बोला, ''मैंने बाहर जाने का नाटक किया और अब वापस आ गया हूँ।''

हमारे विचार हमारे शब्दों से भिन्न हैं और इसीलिए हम खो देते हैं वह जीवन जो हम जी रहे हैं। रामकृष्ण ने कहा था, ''विचारों और शब्दों को एक करना एक तपस्या की तरह है।'' परन्तु हम करते क्या हैं? हम अपने विचारों को काटते-छाँटते हैं और शब्दों के रूप में बाहर लाते हैं। हमारे अन्दर कितनी गणित होती है इसके पूर्व कि शब्द बाहर आएँ। हम लाभ और हानि को देखते हैं और भविष्य में जाकर विश्लेषण करते हैं बोलने के पूर्व। इसी कारण से हमारा व्यक्तित्व कभी संपूर्ण नहीं हो पाता और हम टुकड़ों में ही रह जाते हैं।

लोग मुझसे पूछते हैं कि बिना किसी तैयारी के मैं घण्टों लगातार कैसे बातें कर लेता हूँ। आप देखो, मैं सत्य की बात करता हूँ जैसा हुआ है वैसा- अपनी इच्छा से, इतना सब कुछ है। मैं सत्य को उजागर करने के लिए चिंतित नहीं रहता। मैं शब्दों में काट-छाँट नहीं करता। मेरे लिए सोचना ही बोलना है। आपके लिए, पहले सोचना है तब काट-छाँट की जानी है और केवल तब बोलने का अवसर आता है। इस पूरी प्रक्रिया में निश्छलता खो जाती है और आप बहुत से शब्दों में फँस जाते हो।

आप मुझे घण्टों सुनने में केवल इसलिए सफल हो जाते हो क्योंकि अपनी सहजता से बोलता हूँ। अन्यथा आप बेचैन हो जाओगे। यह तथ्य कि आप यहाँ हो बिना उस समय की चिंता किए हुए जो बीत रहा है अपने आप में पर्याप्त प्रमाण है इस बात का जो मैं आपको बताने का प्रयास कर रहा हूँ। जब आपके अन्दर स्वेच्छा आ जाएगी, तब आप बहोगे बिना सोचे हुए अन्यथा, आप स्थिर पड़े रहोगे अपने मानसिक स्वरूप में। आप लकीर के फकीर होंगे।

एक छोटी सी कथा :

एक व्यक्ति सोने की बहुत जोरदार कोशिश कर रहा था परन्तु सो नहीं पा रहा था, क्योंकि उसके पड़ोसी के कुत्ते लगातार भौंक रहे थे। यह दृश्य कई रातों तक नहीं बदला। उसने अन्ततोगत्वा मालिक से इस बारे में बात करने का निर्णय लिया। दूसरे दिन वह उसके घर गया और उसके बारे में शिकायत की। पड़ोसी के ऊपर कोई प्रभाव नहीं पड़ा और उसने कहा, ''मैं कुछ नहीं कर सकता। आपका क्या विचार है इसके बारे में?'' व्यक्ति ने उत्तर दिया, ''अच्छा, आज रात मैं कुत्तों को अपने पिछवाड़े बाँध दूँगा और तब आप जानोगे कि ये क्या है।

जरा सोचो कितना मूर्खतापूर्ण होगा जो उसने सुझाव दिया था। वह बार-बार इस मामले में उसी एक मार्ग पर मस्तिष्क को चला रहा था। आप समाधान कैसे पाओगे? जब आप अपनी इच्छा से कार्य करते हो, तो आप एक क्षण के लिए भी अधीर नहीं होते। आप तत्काल एक समाधान लेकर आओगे। जब आप अपनी स्वेच्छा से कार्य करोगे, तो किसी चोटी से मात्र कूद जाओगे अपने पंखों का निर्माण करोगे नीचे उतरने के लिए।

प्रश्न : *स्वामी जी.....हमारे जीवन में इतनी चिंताओं और तनाव का मूल कारण क्या है इस पर आप क्या कहेंगे?*

यह तथ्य कि आप इस प्रश्न को लेकर के सामने आए हो यह बता रहा है कि आप गहराई से अन्दर तक इसे देखना चाहते हो। आप देखो, हम लगातार हर चीज के बारे में कोई न कोई परिकल्पना बनाए रखते हैं- अपने आस-पास के लोगों के बारे में, अपने आस-पास की जगहों के बारे में जहाँ हम रहते हैं उन परिस्थितियों के बारे में जो हमारे सामने खड़ी होती हैं, अपनी जीवन शैली के बारे में जिसका हम पालन करते हैं। हम लगातार इसी बात की अपेक्षा करते रहते हैं कि चीजें एक विशेष रूप में घटती रहें। परन्तु वास्तविकता परिकल्पना से हमेशा भिन्न होती है। वास्तविकता और परिकल्पना में जो फर्क होता है वह हमारे जीवन में तनाव को बढ़ावा देता है। हमने अपने अन्दर एक परोक्ष जीवन का निर्माण किया है और लगातार उसे वास्तविकता के रूप में महसूस करना चाहते हैं। जितना ज्यादा हम परिकल्पना करेंगे उतना ही ज्यादा वास्तविकता से दूर जाएँगे और हमारी परिकल्पना हमारे तनाव को और अधिक बढ़ा देगी।

हम हमेशा सोचते हैं कि हम अपनी परिकल्पना की प्राप्ति के नजदीक तक पहुँच गए हैं परन्तु जब हम उसे प्राप्त कर लेते हैं हमारी परिकल्पना और दूर चली

जाती है और हम उसे कभी नहीं प्राप्त कर पाते। यह असंतोष, तनाव और चिंता को जन्म देता है।

तथ्य यह है हम यह जानते भी नहीं कि हम परिकल्पना के साथ काम कर रहे हैं। हमारी परिकल्पना हमारे लिए इतना ठोस चीज बन गयी है कि हम उसे परिकल्पना के रूप में देख ही नहीं पाते। हम उसके द्वारा ग्रसित हो चुके हैं। बहुत स्पष्ट रहो, यदि किसी चीज के प्रति कार्य करना आपके अन्दर तनाव को जन्म देता है, तो वास्तव में आप कार्य नहीं कर रहे हो आप अपनी परिकल्पना की परिधि में काम कर रहे हो।

हर क्षण हम प्रयासरत हैं वाह्य जगत में अपनी अपेक्षाओं की पूर्ति के लिए। यदि लोग हमारी परिकल्पना के अनुरूप क्रिया या प्रतिक्रिया नहीं करते तो हम अपने आप को नीचा देखते हैं। छोटी से बड़ी चीजों तक, हम हमेशा अपनी परिकल्पना की अनुरूपता देखना चाहते हैं। यह हमारे सुषुप्त की प्रक्रिया हो गयी है हमारे अन्दर इसीलिए हम अपने तनाव का कारण नहीं समझ पाते। कारण इतना सूक्ष्म और पूरे में इतना अन्तर्निहित है कि उसको समझा नहीं जा सकता।

यदि आप अपनी सजगता को बारीकी से इस बिन्दु पर लाओ और कुछ घण्टों तक अपने आप को देखो, आप समझ जाओगे आपका सम्पूर्ण मस्तिष्क कैसे क्रिया कर रहा है। निर्णय लो, दृष्टा बनने का अपने मस्तिष्क का और उन लोगों का जो आपके आस-पास है। आप देखोगे कितने सूक्ष्म तरीके से आपका मस्तिष्क हर छोटी चीज में लगातार अपेक्षाओं का निर्माण करता है, और किस तरीके से वास्तविकता कभी-कभी उससे मेल खाती है और कभी-कभी नहीं मेल खाती अपकी अपेक्षाओं से। और इस तरह से तनाव और चिंता आपके अन्दर उठती है।

मात्र इन सब चीजों के साथ सजगता को पूर्णरूपेण मिला दिया जाए, आप देख सकोगे कि किस तरह से मस्तिष्क कार्य करता है और आपके लिए तनाव पैदा करता है। एक बार आप दृष्टा बनना सीख जाओगे, आपकी चिंताएँ समाप्त हो जाएँगी और आप वाह्य जगत की किसी भी घटना से अप्रभावित रहोगे। जब आप वाह्य जगत की घटनाओं से प्रभावित होंगे, आप अपने अन्दर बहुत से शब्दों की गिनती के आधार पर समूह का निर्माण करोगे जिससे नयी चिंताएँ जन्म लेंगी।

और एक बात : यदि आप संतुलित समय योजना के हिसाब से अपने लक्ष्य को बिना समय गँवाए हुए प्राप्त करने का प्रयास करो, आप वास्तविकता के मार्ग पर हो। यदि आप अपने आप को काम करने की अपेक्षा ज्यादा चिंतित पाते हो और कहीं पहुँच नहीं पा रहे हो तो आप उस मार्ग पर हो जिस पर वास्तविकता और आपमें एक दूरी है, वही वह समय है जब आप अपने अन्दर देखो और अपनी

विचारधारा को परिमार्जित करो। समयबद्ध तरीके के हिसाब से योजना बनाना अच्छा है परन्तु यह सोचना कि कैसे आप अपनी योजना का क्रियान्वयन करोगे, ही वह है जो सही नहीं है। यह है जिसे हम मनोवैज्ञानिक योजना बनाना कहते हैं और यही है जो तनाव और चिंता को जन्म देता है।

यदि तुम्हें अपने लिए योजना बनाने में दो घण्टे लगते हैं, तो बाकी के 22 घण्टे आपके पास उपलब्ध रहते हैं इस योजना के क्रियान्वयन के लिए। तो फिर क्यों योजना का क्रियान्वयन नहीं हो पा रहा है? क्योंकि, आप अपने बचे हुए समय में से 80 फीसदी समय इस बात की चिंता करने में लगा देते हो कि आप उस योजना का क्रियान्वयन कैसे करोगे।

जब आप अपनी योजना का स्मरण अपने आप में करते रहते हो, उसका प्रभाव यह होता है कि आप अपनी ऊर्जा उसमें बहा रहे होते हो। बजाए इसके कि आप अपनी ऊर्जा योजना के क्रियान्वयन में लगाओ जो उसे बर्बाद करते हैं। तब कार्य कैसे होगा?

एक बात और : यदि आप वास्तव में चाहते हो कार्य पूरा करना, आप बिना चिंता किए उसे करने में लग जाओगे। मैं तुम्हें बताता हूँ तनाव और चिंता मात्र बहाना है वास्तविकता से भागने के लिए। तनाव और चिंता की आड़ में, आप जिम्मेदारी से भागते हो।

हर समस्या का समाधान उसी के गर्भ में होता है। यदि आप वास्तव में उसे सुलझाना चाहोगे, आप सुलझा लोगे। आपको कुछ करना है तो यह कि उस समस्या को गहरी सजगता से देखना और समाधान स्वतः ही निकल आएगा। जब आप उसे नहीं करना चाहोगे और आराम से बातें करोगे उसके बारे में, आप लगातार बातें करते रहोगे बार-बार और यह सोचकर अपने आप को महान समझोगे कि आपके पास किनती चिंता है करने के लिए।

जिम्मेदारी का परित्याग करने का सबसे अच्छा तरीका है धोखा देने की मनःस्थिति में आना - चिंता और तनाव की एक स्थिति। कई बार, लोग जो हतोत्साह से ग्रसित रहते हैं आराम महसूस करते हैं उस स्थिति में क्योंकि उन्हें कोई जिम्मेदारी नहीं लेनी पड़ती। वे बस मात्र सारी जिम्मेदारियों से मुक्त होते हैं।

एक छोटी सी कथा :

> एक बार एक व्यक्ति जो महान रोगहर (Healer) के रूप में जाना जाता था, एक गाँव में गया। अतिशीघ्र, उसके आस-पास भीड़ इकट्ठी हो गई। उसने एक व्यक्ति के गले पर स्पर्श किया और वह व्यक्ति जो गले के दर्द से पीड़ित था उसे तत्काल उस पीड़ा से जो बहुत समय से थी मुक्ति मिल

गयी। उसने एक दूसरे व्यक्ति को सिर पर छुआ और उस व्यक्ति का सिर दर्द तत्काल गायब हो गया। तब वह एक व्यक्ति की तरफ बढ़ा जो बैसाखी पर था।

बैसाखी वाला व्यक्ति दूर हटकर बोला, ''मुझे मत छुओ।''

रोगहर ने परेशान होकर पूछा क्यों?

व्यक्ति ने उत्तर दिया, ''अभी-अभी मैंने विकलांग की सुविधा के लिए आवेदन दिया है।''

हम अपनी समस्याओं के बारे में बहुत ज्यादा बातें करते हैं, परन्तु जब हमें उसका समाधान दिया जाता है हम उसे सुचारु रूप से करने में कठिनाई का अनुभव करते हैं। हमारे सामने जब तत्काल समाधान उपलब्ध होता है, हम तुरन्त अपने अन्दर बहुत बड़ा व्यवधान अनुभव करते हैं। हम सोचते हैं, अब हमारे लिए जीवन में और कुछ करने के लिए है ही नहीं। हम बहुत ज्यादा मुक्त महसूस करते हैं। हम देखते हैं कि हम ठीक से सोच नहीं पा रहे हैं क्योंकि अचानक हमारी समस्याएँ अदृश्य हो जाती हैं, क्योंकि हमने समस्याओं से परे कभी सोचा ही नहीं है।

आपकी सारी चिंताएँ और तनाव वास्तव में आराम करने के स्थल हैं आपके अन्दर जहाँ आप वास्तविकता से छुपते हो। यदि आप वास्तव में कुछ करना चाहते हो, क्या है जो आपको करने से रोक रहा है? आप अपने आप को बंजर तनाव और चिंता में क्यों डुबो देते हो? आप ऐसा इसलिए करते हो या तो आपके पास समय बहुत ज्यादा है या आप वास्तविकता से बचना चाहते हो या आप अपने आप को महान महसूस करते हो चिंता और तनवा में रहकर के, बस इतनी सी बात है।

तो अपनी जीवनशैली और लोगों की परिकल्पना का परित्याग कर दो, और वर्तमान के क्षण में जीना शुरू कर दो चीजें स्वतः होने लगेंगी याद रखो : आप इस आराम के क्षेत्र में बहुत समय तक नहीं जी सकते। कभी न कभी वास्तविकता आपको खोज ही लेगी। तो जागरूकता के साथ जीना शुरू करो, जागरूक निर्णय लो और हर निर्णय जो लिया जाता है उसकी जिम्मेदारी लो।

दूसरों के निर्णय पर चलना और अंत में उनके निर्णयों को दोषारोपित करना अतिसरल है। ऐसा कभी मत करो। यह सबसे ज्यादा मूर्खतापूर्ण और बुजदिली का कार्य है। कभी किसी को किसी चीज के लिए दोषारोपित मत करो। याद रखो, केवल तब जब आप किसी चीज को नियंत्रित नहीं कर पाओगे, आप दूसरों के ऊपर उसका दोष मढ़ोगे।

प्रश्न : *स्वामी जी.....हम हमेशा आराम से कैसे रहें?*

जब आपकी जागरूकता सजग रहेगी हर वक्त, आप हर समय आराम से रहोगे। इस स्थिति को प्राप्त करने की साधना एक चाभी है। कम से कम बौद्धिक स्तर पर सबसे पहले ये समझो। तब आप इसे अनुभव करना शुरू करोगे थोड़े-थोड़े समय पर। यह थोड़े-थोड़े समय का काल धीरे-धीरे बढ़ाया जा सकता है और अंत में यही स्थायी स्थिति बन जाती है।

मैं लोगों से हमेशा बताता हूँ : ये जानने के लिए कि एक स्वामी सच्चा स्वामी है, उसे सोते हुए ध्यान से देखो। एक सच्चा स्वामी सोते समय एक पुष्प की तरह लगेगा। वह पूर्णतः आराम में खूबसूरत दिखेगा जब वो सो रहा होगा। वह एक बच्चे की निश्छलता प्रतिबिम्बित करेगा जब सो रहा होगा। एक साधारण व्यक्ति, दूसरे हाथ पर, बहुत तनाव में लगेगा, बहुत खिंचा हुआ लगेगा जब सो रहा होगा।

एक स्वामी हमेशा परा-जागरूक स्थिति में रहता है और वह सोता है मात्र शरीर को आराम देने के लिए। जब आप एक जागरूक और सजगता की स्थिति में लगातार रहोगे, आप कभी तनाव में आ ही नहीं सकते। केवल तब जब आप अपने आप को सुषुप्तावस्था में पड़ने देते हो, एक भ्रम की स्थिति में पड़ने देते हो और इस तरह आप अपने लिए तनाव पैदा करते हो। हमेशा आराम से रहने के लिए बस एक ही मार्ग है और वह है हमेशा सजग रहना अपने अन्दर और आस-पास होने वाली हर छोटी चीज के प्रति।

सजगता के साथ आराम करना सीखो। जब आप एक स्वामी के साथ हो, यदि आप आराम से रहोगे, वह आपके अन्दर प्रवेश करेगा उसका स्वरूप आपके अन्दर होगा। अगर आप बंद और तनाव में हो, वह आपके अन्दर प्रवेश नहीं कर पाएगा।

उपनिषद शब्द का अर्थ यही है - 'गुरु के चरणों में बैठना'। यदि आप स्वामी के चरणों में आराम से खुले हुए मस्तिष्क के साथ बैठ सकोगे, वह आपके अन्दर प्रवेश कर पाएगा और पूरी दया से कार्य कर पाएगा। किसी शब्द की तब आवश्यकता नहीं होगी। शब्दों का प्रयोग वह केवल आपका ध्यान लगाए रहने के लिए करता है, तब जब वह आपके अन्दर प्रवेश करने का प्रयास करता है। एक स्वामी आपको, कैसे आराम से हुआ जाता है, सिखा सकता है।

स्वामी की उपस्थिति में जब आप आराम में पहुँचते हो, आप वास्तव में धीरे-धीरे अपने शरीर में स्थित होते रहते हो, आप स्थित होते रहते हो अपने आप के व्यक्तित्व में, और धीरे-धीरे उसी व्यक्तित्व में आप आराम से पहुँचने का अनुभव करते हो। तब आप टुकड़ों में नहीं रहते और अपने अन्दर आप एकीकरण को

प्राप्त होते हो। तो आराम में पहुँचने का अभ्यास स्वामी की उपस्थिति में करो। यही सबसे छोटा और अंतिम मार्ग है, आराम में पहुँचाने का। हाँ.....

प्रश्न : *स्वामी जी, क्या आप हमेशा परमानन्दित रहते हैं, क्या आप कभी भावनाओं में बहने का अनुभव नहीं करते?*

स्वामी जी हँसे.....हाँ! मैं हमेशा परमानन्दित रहता हूँ - आपकी भाषा में।

यह इसलिए है क्योंकि अनेकता मेरे स्वरूप से अदृश्य हो चुकी है। जहाँ परमानन्द रहता है, अनेकता वहाँ रह ही नहीं सकती। केवल जब अनेकता अदृश्य हो जाती है परमानन्द होता है।

मेरे स्वरूप में, कोई तृष्णा या भय नहीं है, राग या द्वेष नहीं है और न ही कोई विरोधी भावनाएँ हैं। केवल एक भाव है परमानन्द। आपके लिए यह कठिन होगा इस बात से जोड़ना जो मैं कह रहा हूँ। तब तक जब तक कि यह आपके लिए एक प्रयोगिक समझ न हो जाए, आपके लिए इसे समझना कठिन होगा। आप इसे समझ सकते हो बौद्धिक स्तर पर। जैसे कि अभी, केवल यही समझो कि मैं हमेशा परमानन्दित रहता हूँ, बस इतनी सी बात है।

समझो : परमानन्द के प्रति पहला कदम, एक दृष्टा बनना है।

जीवन को मात्र इस तरह से देखो जैसे कोई नाटक हो। जब आप देख रहे होगे, आपका मस्तिष्क स्थिर हो जाएगा। जब वह स्थिर हो जाएगा, तब समझना आपने सूत्र पकड़ लिया है यदि आपने उस स्थितरता का अनुभव एक बार भी कर लिया, आपने सूत्र पकड़ लिया।

वह सूत्र आपको लम्बे कला की स्थिरता में ले जाएगा। यही स्थिरता आपका स्वामी है। वाह्य स्वामी मदद करता है आपके अन्तःकरण के स्वामी को मात्र ढूँढ़ने में, बस इतनी सी बात है। जब आपने स्थिरता को ढूँढ़ लिया आप समझ जाओगे कि भावनाएँ आपके मस्तिष्क का ही खेल है।

समझो, आप अपनी भावनाओं का परित्याग जागरूकता से कभी नहीं कर सकोगे, जितना अधिक आप परित्याग करने का प्रयास करोगे लगाव उतना ही अधिक बढ़ जाएगा और आपके लिए पीड़ाजनक बन जाएगा। भावनाएँ आपको कष्ट देने लगेंगी। एक मात्र तरीका यही है कि आप अपनी भावनाओं को ध्यान से देखो। जब आप अपनी भावनाओं को ध्यान से देखोगे आपमें और भावनाओं में दूरी बढ़ना शुरू हो जाएगी। इस वक्त, आप अपनी भावनाओं से इतना अधिक जुड़े हुए हो कि आप अपने आप को उससे अलग देख ही नहीं पा रहे हो। जब आप उसे देखना प्रारम्भ करोगे, आप अपने और अपनी भावनाओं के बीच में दूरी बढ़ाना शुरू करोगे। धीरे-धीरे दूरी बढ़ेगी और एक दिन दृष्टा उस दृश्य से अदृश्य हो जाएगा।

तब आपको अपनी भावनाओं का परित्याग करने में कोई प्रयास नहीं करना पड़ेगा। वो स्वतः ही खत्म हो जाएँगी और आप अपने आप को पूर्णतः उनसे विरक्त महसूस करोगे। आप अपने आप को उनसे जुड़ा हुआ महसूस नहीं करोगे। वह आपके स्वरूप से अदृश्य मात्र हो जाएँगी। आपके अन्दर जागरूकता बढ़ेगी। तब आप एक नए व्यक्ति हो जाओगे।

जब आप एक दृष्टा बन जाते हो, चिंता और पीड़ा के लिए कोई स्थान नहीं रह जाता। आपके अन्दर केवल प्रेम होगा तब आप समझोगे अस्तित्व के प्रेम को, अस्तित्व के उस असीमित प्रेम को जिसकी वर्षा आपके ऊपर हर क्षण हो रही है।

एक छोटी सी कथा :

एक व्यक्ति था जिसका हृदय बहुत कमजोर था। उसके परिजन इस बात का ध्यान देते थे कि कोई दुःखद सूचना उसे न दी जाए। एक दिन उन लोगों को पता चला कि उसका धनी चाचा अपने पीछे एक मिलियन डॉलर छोड़कर मर गया। वो सब उस वक्त बहुत उत्तेजित थे और ये नहीं समझ पा रहे थे कि यह खबर उसके सामने कैसे रखी जाए। लोग डर रहे थे कि कहीं वो इस खबर से मृत न हो जाए।

एक ने सुझाव दिया, ''मैं सोचता हूँ अच्छा होगा कि चिकित्सक को बुलाकर के उसी से इस स्थिति को नियंत्रित करने के लिए कहा जाए''। सब सहमत हो गए। उन लोगों ने पारिवारिक चिकित्सक को बुलाया और सारा प्रकरण बताया।

चिकित्सक ने कहा, ''चिंता मत करो, मैं देख लूँगा। यह उतना कठिन नहीं है जितना आप सोच रहे हो''।

वह चिकित्सक उनके घर आया और कमरे में जाकर उस व्यक्ति से बात करने लगा। और साधारणतः पूछा, ''अगर आपको अचानक बताया जाए कि आपको एक मिलियन डॉलर नगद दे दिया जाय, तो आप क्या करेंगे?''

व्यक्ति ने उत्तर दिया, ''मैं उसमें से आधा आपको दे दूँगा चिकित्सक''।

चिकित्सक तुरन्त मर गया।

हम जीवन को नाटक की तरह देखने के लिए तैयार हैं जब यह दूसरों के साथ घटता है परन्तु जब अपने आप के साथ होता है तो हजम करना कठिन होता है। हम दूसरों को उपदेश देने के लिए तैयार रहते हैं। मैंने एक पुस्तक में पढ़ा था : उपदेश एक ऐसी चीज है जिसे देने में हर व्यक्ति प्रेम करता है परन्तु लेने के लिए कोई तैयार नहीं रहता।

जब आप एक कमल की तरह सोच सकोगे- जल से एकदम भिन्न उसके अन्दर रहते हुए भी, तब आप समझ लेना कि जीवन का खेल खेलना आप सीख गए।

एक बात समझो : अस्तित्व अपनी अभिव्यक्ति लगातार विभिन्न तरीकों से कर रहा हूँ। हमारा कार्य उसे समझना है और गहरी सजगता के साथ उसके साथ बहना है।

समझो कि संपूर्ण रचना अस्तित्व के अनुरूप ही बह रही है। तब आप स्वतः ही अपनी चिंताओं और उत्सुकताओं का परित्याग कर दोगे। आपको उस स्थिति को प्राप्त होना है जहाँ आपका अन्तःकरण आपके आस-पास की घटित होने वाले परिवर्तनों से पूर्णतः अप्रभावित रहे। यह तभी होगा जब आप प्रयोगिक रूप से यह समझ लोगे कि अस्तित्व लगातार परिवर्तित हो रहा है। वाह्य रूप से, आप व्यक्त कर सकते हो अपने विभिन्न भावों को, परन्तु आप अपने अन्तःकरण में, आपको यह देखने में सक्षम बनना पड़ेगा कि समस्त घटनाएँ जो बाहर घट रही हैं वह एक सूत्र में बँधी हुई मणिकाएँ हैं और वह सूत्र अस्तित्व का सूत्र है। वह सूत्र ही है जो सबको इकट्ठा धारण किए हुए हैं।

प्रश्न : *परन्तु स्वामी जी, हम जान-बूझकर चिंतित नहीं होते। तब आप कैसे कहते हैं कि हम अपने लिए चिंताएँ पैदा करते हैं? चिंताएँ पैदा करते हैं?*

चिंता आपके मस्तिष्क की सुषुप्त स्थिति बन गयी है। आपको इसके लिए कोई उद्देश्य बनाने की आवश्यकता नहीं है। वह तो मात्र है, बस इतनी सी बात है। आपको इसके लिए कोई सक्रिय प्रयास करने की आवश्यकता नहीं है, वह आपके अन्दर हर समय है।

एक छोटी सी कथा :

> एक महिला एक होटल के स्वागत कक्ष में पहुँच कर मदद के लिए चीखी। स्वागतकर्ती उसके कमरे में आयी। वह महिला उससे चीखकर बोली, ''मैं खिड़की से दूसरे कमरे में एक नग्न व्यक्ति को देख सकती हूँ।''
>
> स्वागतकर्ती ने खिड़की से दूसरे कमरे में देखा कि एक व्यक्ति खड़ा है जिसके शरीर के ऊपरी भाग पर कोई वस्त्र नहीं था। उसने कहा, ''महोदया, उसका केवल ऊपरी भाग नग्न है। आपने कैसे निष्कर्ष निकाला कि वह नग्न है?''
>
> महिला चीखी, ''आलमारी के ऊपर चढ़कर तब देखो।''

यदि हर चीज ठीक ठाक है तो भी हम एक टार्च लेकर चिंता ढूँढ़ेगे। हम इसे किसी उद्देश्य से नहीं करते। हम इसे एकदम प्राकृतिक रूप में करते हैं- समस्या

यह है। हमारे मस्तिष्क के स्वरूप का 180 डिग्री कोण के परिवर्तन की आवश्यकता है।

एक छोटी सी कथा :

> एक पुलिसकर्मी जब अपने रात्रि के गश्त पर निकला था, उसने एक गाय को गली के मध्य में मरा हुआ देखा। उसने उस जानवर को बगल वाली गली की तरफ घसीटना शुरू किया। एक व्यक्ति जो गुजर रहा था उसने कहा कि वह उस मृत जानवर को सारे रास्ते क्यों घसीट रहा है।
>
> पुलिसकर्मी ने उत्तर दिया, ''जब मैं कल इसकी सूचना दूँगा तो मेरे लिए सरल होगा, क्योंकि मैं उस सड़क का नाम जानता हूँ''।

क्योंकि हम स्वेच्छा से कार्य करना नहीं जानते, हम हमेशा चिंतित रहते हैं। हम चीजों को जटिल बना देते हैं केवल इसलिए कि वो हमारे खाके में फिट बैठ सके। हम अस्थिर रूप में नहीं जीते। जब आप अस्थिर रूप में जिओगे तो आपको बहुत से अनावश्यक कार्य नहीं करने पड़ेंगे। आपको मात्र आनन्द लेना है और आगे बढ़ना है।

उदाहरण के लिए, यदि मैं आपसे अभी कहूँ कि आपको हमेशा परमानन्दित रहना चाहिए, आप इसी बात की चिंता करना शुरू कर दोगे कि कैसे परमानन्दित रहा जाए। आप किसी चीज की भी शुरूआत चिंता से ही करना जानते हो, समस्या यह है। यही कारण है कि कई बार जब आप मुझसे पूछते हो तो मैं शब्दों से सीधे उत्तर नहीं देता। मैं मात्र कुछ असंगत कथन आपको सुनाता हूँ जिससे आपका मस्तिष्क किसी चिंता के मार्ग पर न चला जाए और उसी समय मैं आपको ऊर्जा प्रदान करता हूँ उसमें प्रवेश करने की और समझने की।

प्रश्न : *स्वामी जी तब जो आप कह रहे हैं उसका अनुपालन करना हम कैसे शुरू करें। यदि हम उसके लिए चिंतित न हो तो?*

मेरे शब्दों के पीछे की ऊर्जा और प्रेरणा को अपना मस्तिष्क लगाए बगैर आत्मसात करो और वर्तमान में जीना शुरू करो, बस इतनी सी बात है। जब आप अपना मस्तिष्क लगाओगे इसमें, तर्क आ जाएगा और एक बार जब तर्क आ गया तो समस्या शुरू हो जाएगी। मेरे शब्दों के पीछे छुपी हुई ऊर्जा को महसूस करो जिसे मैं शांति कहता हूँ- वह शांति जो हर वक्त मैं आपके अन्दर प्रवेश कराने का प्रयास कर रहा हूँ। यह शांति अन्ततोगत्वा आपको वहाँ ले जाएगी जहाँ उसे ले जाना चाहिए। कभी मेरे शब्दों का अर्थ में जाने का प्रयास मत करना।

शब्दों को इकट्ठा मत करो। केवल बुद्धिमान व्यक्ति शब्दों, और अधिक शब्दों को

इकट्ठा करते हैं। वो अधिक से अधिक शब्दों को इकट्ठा करते हैं और अधिक भ्रमित होते हैं। वो शब्दों को इसलिए इकट्ठा करते हैं क्योंकि वो सोचते हैं कि समय के किसी बिन्दु पर उन्हें स्पष्टता मिल जाएगी, परन्तु यह कभी नहीं होने वाला है।

आप देखो, जो भी मैं कहता हूँ चाहे वह देखने में विरोधाभासी लगे जब जोड़ा जाएगा और विश्लेषित किया जाएगा, परन्तु वह एक पूर्ण सत्य है उस क्षण के लिए जब बोला गया था।

जो कुछ भी मैं कहता हूँ, वह पूर्ण सत्य है उस क्षण, जिस समय मैं बोल रहा होता हूँ। परन्तु आप मेरे शब्दों से ही अकेले निष्कर्ष नहीं निकाल पाओगे। तो एक क्षण के लिए, उसे अपने आप में धारण करो बिना प्रश्न किए हुए। वह आपको ऊर्जा और बौद्धिकता देगा जिससे आप अनुपालन कर सको।

जब आप पूरी आस्था के साथ आगे बढ़ते हो, आप चिंतित नहीं होंगे। यह वास्तविक ऊर्जा है। ऊर्जा यह नहीं है कि आप अपनी समस्त चिंताओं को उड़ेल दो और उसका समाधान माँगो। ऊर्जा अस्तित्व के ऊपर पूर्ण विश्वास रखना है और यह महसूस करना है कि वह आपके लिए कार्य करता है। तो बुद्धि के साथ मत सुनो। गहरी साधाना के साथ सुनना सीखो। समय के इस बिन्दु पर चाहे आपके भाव जो हो चाहे मार्ग जो हो मात्र उनकी गहराई में जाओ और मुझे सुनो, बस इनती सी बात है। आप स्वतः ही ऊर्जा से भर जाओगे और ज्यादा शक्तिशाली हो जाओगे। ये सब वो मौलिक रहस्य हैं जो मैं आपको दे रहा हूँ।

यदि आप मेरे शब्दों को पकड़ोगे, आप चिंतित होंगे कि आप कहीं भूल न जाओ। आप उन्हें लिखना प्रारम्भ करोगे। मैं आपसे कह रहा हूँ, जिस क्षण आप लिखना प्रारम्भ करोगे, आप पूरी चीज से चूक जाओगे। न तो आप मेरे शब्दों के पीछे की ऊर्जा को ग्रहण कर पाओगे और न ही पूर्णरूपेण मेरे शब्दों को समझ पाओगे या लिख पाओगे। आप घर जाओगे कुछ दिन बाद उन्हीं उतारे हुए लेखों के साथ, और वो भी आपके घर के किसी कोने में पड़े रहेंगे। कुछ दिनों पश्चात जब आप उन्हें अपने घर में कहीं पड़ा हुआ पाओगे और पढ़ोगे तो आपको सिर और पैर कुछ भी नहीं समझ में आएगा। यह कुछ इस तरह से हैं : जैसे कि आप एक किताब पढ़ो और उसके आखिरी दो पेजों को अपने हाथ में लो। क्या मात्र इन दो पेजों से आप पूरी पुस्तक पुनर्निमाण कर सकते हो? नहीं, इसी तरह से मेरे कुछ शब्दों को लिखकर के पूरी चीज को ध्यान में रखने का प्रयास मत करो। मात्र यहाँ पूरी तरह से उपस्थित रहो, जब मैं बोल रहा होता हूँ। बस इतनी सी बात है।

मेरे शब्दों को भूलने की चिंता छोड़ दो। यदि आप मुझे अपनी संपूर्ण उपस्थिति दोगे, तो मेरे शब्द आपके अन्दर प्रवेश करके अपना कार्य कर देंगे। परिवर्तन है

वह, जो महत्वपूर्ण है, मेरे शब्द नहीं। अपने स्वरूप के माध्यम से सुनो, अपने मस्तिष्क के माध्यम से नहीं। जब आप समझोगे, परिवर्तन स्वतः होगा, आप भूलोगे कभी नहीं। यदि आप भूल गए, इसका अर्थ है कि आप समझे ही नहीं।

केवल मेरे शब्द ही नहीं किसी चीज को पकड़ने का प्रयास मत करो। हर क्षण बीत रहा है, तब क्या है जिसे पकड़ा जाए? किसी चीज को पकड़ने से विपत्ति के ऊपर और विपत्ति आएगी। भविष्य के बारे में भी चिंतित रहने का कोई मतलब नहीं है। उसे तो अभी आना है। आप किस चीज के बारे में सोच रहे हो? भविष्य भी वर्तमान के ही रूप में आएगा। इसलिए वर्तमान पर ध्यान दो।

आप देखो, जब आप वर्तमान में रहते हो, आप किसी प्रकार का चयन नहीं करते। चिंता वास्तव में इसलिए खड़ी होती है क्योंकि आप हर समय चयन करते रहते हो।

जब आप यह निर्णय ले लेते हो कि आपको चयन नहीं करना है और पूरे अनुभव को संपूर्ण रूप से स्वीकार करके पी लेना है, समस्त चिंताएँ अदृश्य हो जाएँगी। आपने चयन किया क्योंकि आप अपने आप को एक ठोस अस्तित्व के रूप में प्रदर्शित करते हो। इसलिए आप चयन करने के लिए हर समय बाध्यता अनुभव करते हो। यह और कुछ नहीं बल्कि आपके अहम् का प्रभाव है इसे समझो।

लोग मुझसे पूछते हैं, ''स्वामी जी, मैं घबरा जाता हूँ जब मैं सोचता कि ये संसार एक दिन अचानक खत्म हो जाएगा।''

तो क्या हुआ यदि संसार का अंत हो जाता? यदि संसार का अंत हो जाएगा तो हर व्यक्ति का उसी के साथ अंत हो जाएगा। किसी के पास किसी के लिए चिंतित रहने के लिए कुछ नहीं रह जाएगा। पहले आप इस बात के लिए चिंतित थे क्योंकि संसार में चिंतित होने के लिए कुछ था। यदि संसार ही अपने आप में खत्म हो रहा है, तब तो चिंतित होने के लिए कुछ रह ही नहीं जाएगा, क्या ऐसा नहीं है? लेकिन आप उसके लिए भी चिंतित रहते हो।

देखो, मस्तिष्क स्वतः में कितना विरोधी है। वह चिंतित रहता है जब कुछ चिंता करने के लिए होता है और वह तब भी चिंतित रहता है जब चिंता करने के लिए कुछ नहीं रहता। यदि आप अपनी समस्त चिंताओं को सजगता से देखो, आप समझ जाओगे कि वे कितनी कुटिलता से आपकी सुषुप्तावस्था से खिलवाड़ कर रहे हैं। आप देखोगे कि आपकी समस्त चिंताएँ कितनी भ्रामक और आधारहीन हैं। आप उन्हें पकड़ नहीं पाओगे क्योंकि वो आधारहीन हैं। वो ठोस नहीं है।

वास्तव में आपके सारे भाव और कुछ नहीं, बल्कि आपके अन्दर आपकी सुषुप्तावस्था का खेल है। जब आप पूरी सजगता से जिओगे, आप कभी किसी भाव के प्रभाव

में नहीं रहोगे। यही कारण है मैं बार-बार ये बताता हूँ कि आप अपने आप को सजगता से भरो।

आप देखो, आपकी चिंताएँ वास्तव में बनाती हैं या तोड़ देती हैं आपके जीवन को। इतनी शक्ति है इनमें - आपको और दूसरों को प्रभावित करने की। उदाहरण के लिए, जब मैं एक शब्द 'गाय' का उच्चारण करता हूँ तत्काल क्या होता है? एक स्वरूप चार पैरों का दो सींगों का एक पूँछ का आपके मस्तिष्क में उभरता है, क्या ऐसा नहीं है, एक साधारण तीन अक्षर का शब्द आपके मस्तिष्क में एक स्वरूप पैदा कर लेता है। शब्द इतने शक्तिशाली होते हैं। जब हम शब्दों का सम्मान नहीं करते और उन्हें गलत तरीके से इस्तेमाल करते हैं, हम परेशानियों को निमंत्रण देते हैं।

एक छोटी सी कथा :

> एक बार बादशाह अकबर और बीरबल सड़क पर चले जा रहे थे। उन लोगों ने एक चन्दन के व्यापारी को देखा और अकबर ने बीरबल से कहा, ''मैं जानता तो नहीं क्यों, लेकिन मेरी इच्छा इस व्यक्ति को फाँसी देने की हो रही है।''
>
> बीरबल ने काफी देर रूकने के बाद उत्तर दिया, ''एक महीने पहले, यह चन्दन का व्यापारी परेशान था उसने जब आपको देखा था तो उसने सोचा था कि यदि आपका देहांत हो गया तो आपके सारे दरबारी आपके जनाजे के लिए उससे ढेर सारा चन्दन खरीदने के लिए आएँगे। वह इस तरह से नकारात्मक तरंगें निकाल रहा था जिसने आपके अन्दर उसके प्रति घृणा प्रेरित की। मैंने तुरन्त ढेर सारा चन्दन उसके यहाँ से खरीदा आपके राज्य के लिए कुर्सी और मेजें बनवाने के लिए। आज वह आपके प्रति आभारी महसूस कर रहा है और आज आप उसके अन्दर से निकलने वाली सकारात्मक तरंगों से प्रभावित हैं और इसलिए आप उसे कोई इनाम देने के बारे में सोच रहे हैं।''
>
> समझो कि आपके विचारों के अन्दर अपने आप में बहुत शक्ति है। इसलिए यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आपके पास एक चिंता रहित और स्पष्ट मानसिक स्वरूप हो।

प्रश्न : *स्वामी जी, कुछ किताबों में लिखा है 'छोटी चीजों के लिए पसीना मत बहाओ'। लेकिन छोटी चीजें भी मायने रखती हैं, क्या ऐसा नहीं है स्वामी जी?*

जब आप बौद्धिकता से क्रियाशील रहोगे, आप छोटी चीजों के लिए पसीना बहाने वाली श्रेणी में नहीं आओगे।

एक छोटी सी कथा :

एक युवा व्यक्ति अपने एक मित्र के यहाँ गया। उसने देखा कि वह दीवार के कागज निकाल रहा था। उसने पूछा, ''क्या आप फिर से रंग रहे हो?''

मित्र ने उत्तर दिया, ''मैं घर बदल रहा हूँ।''

आप देखो, आप छोटी चीजों की अवहेलना नहीं कर सकते। परन्तु उन छोटी चीजों को किस सीमा तक ध्यान दिए जाने की आवश्यकता है आपको इसका निर्णय बुद्धिमत्ता से लेना है, अन्यथा आप उसके लिए भी पसीना बहाओगे। उन लोगों के प्रति कभी ध्यान मत दो, जो ये कहते हैं कि छोटी चीजों के प्रति ध्यान नहीं देना चाहिए। बस इतना समझो कि कार्य करते समय, आपको आवश्यकता है मात्र सजगता और बुद्धिमत्ता के साथ क्रियाशील होने की।

सर्वप्रथम, आपको पूर्णतः संतुष्ट होने की आवश्यकता है इस बात के लिए कि वो तथाकथित छोटी चीजें आपके लिए कितने महत्व की हैं। यदि ऐसा है, तब स्वतः में कोई विरोध नहीं होगा और आप ये देखोगे कि ऊर्जा स्वतः ही वह सारे कार्य कर देगी। जब आप पूरी तरह संतुष्ट नहीं होंगे, आपकी पर्याप्त निष्ठा नहीं होगा और उतनी ऊर्जा नहीं होगी, उस कार्य को करने की अपने तरीके से। इसका अर्थ यह होगा कि आपकी बुद्धिमत्ता पूर्णतः साथ नहीं है, क्योंकि बुद्धिमत्ता ही ऊर्जा है और ऊर्जा ही बुद्धिमत्ता है।

यदि आप इन चीजों के लिए पसीना बहा रहे हो, तब कहीं न कहीं कुछ गड़बड़ जरूर है। यहाँ बहुत स्पष्ट रहो : सारी पीड़ाएँ अपने स्वतः के परस्पर विरोध के कारण पैदा होती हैं। आप अपने आप में ही पूर्णतः स्पष्ट नहीं रहते कि क्या करना है और क्या नहीं करना है, इसलिए आप करने में असमर्थ होते हो। इस स्पष्टता के होने के लिए आपको अपनी बुद्धिमत्ता का पोषण करना होगा।

जब बुद्धिमत्ता उभरेगी, स्वतः के परस्पर विरोध अपने आप अदृश्य हो जाएँगे और आप एकीकरण की तरफ बढ़ोगे। जब आप एकीकरण की तरफ बढ़ते रहोगे, आपकी बुद्धिमत्ता बढ़ेगी। आपको इस चक्र में पदार्पण करना है यही वो चक्र है जो आपकी चिंताओं को भी साफ कर सकता है।

बुद्धिमत्ता एक अकेला मार्ग है मुक्त होने का हर वक्त उस चीज से जो आपको परेशान करती है।

यदि आप वास्तव में अंतरसंवाद और चिंताओं का परित्याग करने में रुचि रखते हो, आप एक छोटा सा अभ्यास कर सकते हो :

हर वक्त उस चीज के बारे में सोचो जो आपको सुख दें। अपने मस्तिष्क को ऐसा बनाओ कि वो और किसी चीज के बारे में नहीं बल्कि केवल इन्हीं चीजों के बारे

में सोचे। कोई और चीज उसके अलावा, उसे करने की पर्याप्त ऊर्जा देकर के और तब भूल जाओ उसके बारे में। इस अभ्यास को करने का प्रयास करो और आप देखोगे कि आप ढेर सारी ऊर्जा सुरक्षित कर लेते हो।

देखो और समझो, अपनी चिंताओं के बारे में बार-बार बातें करके आपने उन्हें ढेर सारी शक्ति दे रखी है। उदाहरण के लिए, जब एक गृहणी अपने मित्र से फोन पर बातें करती है तो सर्वप्रथम ये बताती है कि आज उसकी नौकरानी नहीं आयी उसकी परेशानी का यही कारण है। यदि वास्तव में आप इस बात से परेशान हो कि नौकरानी नहीं आयी तो इस चिंता को छोड़कर के सर्वप्रथम घर के सारे कार्य किए जाने चाहिए बजाय चिंता करने के। क्या ये ज्यादा तार्किक नहीं लगता?

यदि आप वास्तव में हतोत्साह से बाहर आना चाहते हो और जीवन में आगे बढ़ना चाहते हो तो निश्चित रूप से इस पर आपको बुद्धिमत्ता से कार्य करना पड़ेगा। परन्तु आप भिन्न तरीके से प्रतिक्रिया क्यों करते हो? कारण यह है, कि आप मात्र आराम से चिंताओं की बातें करना चाहते हो और उसको समाप्त करने का रास्ता नहीं ढूँढ़ना चाहते।

यदि आप वह छोटा सा अभ्यास करो जो अभी मैंने आपको दिया था, आप देखोगे कि आपकी समस्त चिंताएँ अदृश्य हो जाती हैं और आप धारण करोगे पूर्णतः एक नए मानसिक स्वरूप को। आप अपने आप के अन्दर एकाएक बहुत अधिक ऊर्जा का होना अनुभव करोगे क्योंकि वो सारी ऊर्जा जो पहले आपने चिंताएँ इकट्ठा करके खर्च की थीं वो भी आपके पास अचानक उपलब्ध हो जाएँगी।

आप अपने अन्दर अपना एक ईमानदारी से निरीक्षण करो और देखो कि वास्तव में आप अपनी चिंताओं का पोषण कर रहे हो या आप संपूर्ण परिवर्तन होने देने के लिए तैयार हो।

जब आप अपनी चिंताओं के पीछे जाना बंद कर दोगे, आप यह देख सकने में समर्थ होंगे कि किस तरह से लोग असहाय होकर के उस चक्र में फँसे हुए हैं। आप यह देख सकोगे कि वे किस तरह से अपनी चिंताओं को, लगातार बातें करके बड़ी किए हुए हैं। यह, 'चिंता के बारे में बातें करना' ही है जो मैं कहता हूँ 'चिंताओं के बारे में चिंतित होना'। केवल तब जब आप इस पर ध्यान दोगे, तभी यह रुकेगा। तब तक जब तक कुछ समय के लिए आप दृष्टा नहीं बनते, आप भावनाओं से ग्रसित रहते हो, इन चिंताओं को इतनी शक्ति और नियंत्रण दे देते हो।

मैं आपसे फिर कहता हूँ : मैं आपसे अपनी चिंताओं से भागने के लिए नहीं कह रहा हूँ। मैं कह रहा हूँ कि उनके बारे में बातें करके उन्हें और बड़ा मत करो,

अपनी ऊर्जा इस पर मत खर्च करो। बजाए इसके इस बात पर ध्यान दो कि उनके लिए क्या किया जा सकता है जिससे वे अप्रभावी हो जाएँ। बिना समय गँवाये हुए उन पर ध्यान दो बस इतनी सी बात है।

अपने आप का निरीक्षण करो और देखो कि आप अपनी चिंताओं के साथ आराम से तो नहीं हो। यही वह माप है यह देखने का कि आप चिंताओं पर नियंत्रण कर रहे हो या चिंताएँ आप पर नियंत्रण कर रही हैं। यदि आप चिंताओं के बारे में बार-बार बातें करके कुछ न करके आराम महसूस करते हो, तब चिंताएँ आपके ऊपर नियंत्रण किए हुए हैं। यदि आप उनसे जुड़े हुए नहीं हो और सही तरीके से उनका संबोधन करते हो आप चिंताओं को नियंत्रित किए हुए हो।

प्रश्न : *स्वामी जी, पहले आपने कहा था शराब पीने के बारे में। मेरे पति अक्सर पीते हैं और ये दावा करते हैं कि वे अपनी चिंताओं को भूलने के लिए पीते हैं। मैं क्या करूँ?*

जैसा कि मैंने बताया है, यह एक सामान्य समस्या है। कोई बात नहीं, यदि आपके पति यहाँ होते तो ज्यादा अच्छा होता। यदि आप शराब पीने की इस आदत का विश्लेषण करो, आप समझोगे कि आप अपने आप में परस्पर विरोधी हो।

मैं समझाने का प्रयास करता हूँ : आप पीते हो खुशी का अनुभव करने के लिए, परन्तु उसका अंत अत्यन्त दुःखद होता है।

आप पीते हो इसलिए कि आपको सामाजिक कहा जाए, जिससे कि आपको स्वीकार करे, परन्तु आप केवल अपने आप को बहस करने का पात्र बना देते हो।

आप पीते हो इसलिए कि आप विशिष्ट लगो परन्तु आप दिखते हो अत्यन्त पीड़ा में। आप पीते कि आप आराम से अपनी चिंताओं को भूलकर सो सको, परन्तु आपको जागना पड़ता है यह सोचते हुए.....? पहले से और ज्यादा थके हुए। आप मस्ती का अनुभव लेने के लिए पीते हो और अंत में सो जाते हो हतोत्साहित होकर। आप पीते हो अपने अन्दर आत्मविश्वास पैदा करने के लिए, परन्तु अंत में आप अपने आप से ही घबराते हो। आप पीते हो इसलिए कि वार्तालाप कर सको, परन्तु आपका अंत असंगत के रूप में होता है। आप पीते हो अपनी समस्याओं को खत्म करने के लिए परन्तु आप देखते हो कि वो और बढ़ जाती हैं।

ये सब सत्य हैं और आप उसे बेहतर जानते हो। अब मुझे बताओ ईमानदारी से, क्या पीना वास्तव में किसी महत्व का है इस तरीके से आप आत्मविरोधी हो, न केवल इस मामले में बल्कि जीवन के हर मामलों में। यदि आप स्पष्ट रूप से जानते कि आप क्या करना चाहते हो और अपनी पूरी ऊर्जा उस दिशा में लगाते

तो आप धीरे-धीरे लगातार उन्नति करते और खुशी के साथ जीते। उसके पश्चात आप कभी आत्म विरोधी न होते।

अब जब भी आप पियो, पूरी सजगता से पियो। मुझे समझाने दो : जब भी आप पियो जाग्रत होकर पियो, धीरे-धीरे अपने उस समय के हर क्षण को ध्यान से देखते हुए, हर बूँद शराब का पूरा स्वाद लेते हुए, और उसके प्रति अपने शरीर की प्रतिक्रिया को ध्यान से देखो। उस पूरी प्रतिक्रिया को बारीक सजगता से देखो। मैं आपसे वादा करता हूँ, यदि आप यह करोगे हर बार जब शराब पियोगे तब, आप पीने की आदत को नहीं छोड़ोगे, बल्कि वह आदत ही आपको हमेशा के लिए छोड़ देगी।

किसी चीज की लत सुषुप्त या तकनीकी प्रक्रिया है यह कोई शराब या तम्बाकू की लत मात्र नहीं है। यही तो धर्म के प्रति भी लत है। जो लोग सुषुप्तावस्था में प्रार्थना तकनीकी प्रक्रिया की तरह करते हैं। एक सुनिश्चित प्रक्रिया के हिसाब से वो अपनी एक दिन की भी प्रार्थना छोड़ना अत्यन्त कठिन पाते हैं। उनके लिए यह लत ही उनके अन्दर चिंता पैदा कर देती है कि वो चूक गए। जिस तरह से एक शराब पीने वाला अपनी एक शाम पीने से चूक जाता है वो असुरक्षा से घबराना शुरू कर देता है। जो धार्मिक व्यक्ति है वह अपने अन्दर एक बहुत बड़ा व्यवधान पाता है जब वह अपनी प्रतिदिन की प्रार्थना से चूक जाता है।

इस चीज को समझने की चाभी , वह फर्क समझने में है जो गहरी सजगता से चीजों को करने या भय और तकनीकी ढंग से करने में है। पहले तरीके से चीजें करने में आपके अन्दर किसी प्रकार का बंधन नहीं पैदा होगा। वह आपको और स्थान में बाँधेगा नहीं। आप एक स्वामी होंगे। और बाद के तरीके से करने में आप बँधे हुए होंगे और आपके लिए पीड़ा का सृजन होगा। आप एक गुलाम होंगे।

लत का परित्याग करने के लिए आपको अपने अन्दर सजगता को भरना होगा और वही सही तरीके से आपके अन्दर परिवर्तन लाएगा। याद रखो : कभी किसी लत का परित्याग करने के बारे में मत सोचो। जिस चीज का आप विरोध करोगे वो और ज्यादा दृढ़ होगी। आपको मात्र उसे परिवर्तित करना है गहरी सजगता से बस इतनी सी बात है। जब आप परिवर्तन की भाषा समझ जाओगे, आप सही मार्ग पर होंगे, आप खुलेपन के मार्ग पर हो।

लोग मुझसे कहते हैं, ''स्वामी जी, आपको सुनना बहुत उत्साहवर्धक होता है। हमें अब उसे अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन में प्रयोग करना है और देखना है कि क्या वो प्रभाव डालता है।''

देखो बहुत स्पष्ट रहो : मैं हमेशा प्रयोगिक चीजें बताता हूँ कभी मत सोचो कि मैं ऐसी कोई चीज बताऊँगा कि जो दिन-प्रतिदिन के जीवन में न की जा सके।

वास्तव में, वह सब जो मैं कर रहा हूँ वह उसी की पुनरावृत्ति है- वेदांत- परन्तु भिन्न शब्दों में, आधुनिक परिप्रेक्ष्य में, जिससे आप आराम महसूस करो उसको सुनने में जिससे कि आपको यह महसूस हो सके कि यह आपसे संबंधित है, जिससे आप उसका पालन कर सको। एक बात और : अगर इन विचारों को किसी पुस्तक में पढ़ोगे तो ये सब मात्र लेखक के मस्तिष्क से आपके मस्तिष्क में जाएगा। अनुभव का कोई स्थान नहीं होगा। परन्तु जब आप ये शब्द किसी स्वामी से सुनोगे, किसी ऐसे से सुनोगे जिसने अपनी आत्मा की अनुभूति की हो- वे आपके अन्दर तक प्रवेश कर जाएँगे, चाहे आपको इसकी जानकारी हो या न हो।

बहुत स्पष्ट रहो : मैं आपसे अपने ज्ञान नहीं बाँट रहा हूँ। मैं अपने अनुभव बाँट रहा हूँ, अपने जीवन को बाँट रहा हूँ आपके साथ जब मैं अपने स्वरूप की बात करता हूँ, उसे आपके स्वरूप को छूना ही है। वह आपके जीवन को परिवर्तित कर देगा, दूसरा कोई मार्ग नहीं है।

विवेकानन्द शिकागो में बोले थे, ''मेरे प्रिय अमरीकी भाइयों और बहनों.....'', सभागार करतल ध्वनि से गूँज उठा। एक महिला ने लिखा, ''वे केवल करतल ध्वनि नहीं थी। उसने एक राष्ट्र जीत लिया था। हमने यह महसूस किया था कि हमारे अन्दर से एक प्रेम की तरंग गुजरी हो हमारे अपने स्वरूप के अन्दर से.....।'' उस महिला ने बाद में विवेकानन्द जी से पूछा कि, ''ये सब कैसे हुआ। उन्होंने सामान्यता से उत्तर दिया, ''क्योंकि वह मेरे अन्दर से निकला था।'' विवेकानन्द अपने स्वरूप से बोले थे। जब शब्द मस्तिष्क से जन्म लेते हैं, वह दूसरे व्यक्ति के मस्तिष्क को छूते हैं और इसे कहते हैं अभिव्यक्ति। जब शब्द किसी व्यक्ति के हृदय से जन्म लेते हैं, वे दूसरे व्यक्ति के हृदय को छूते हैं तो इसे अभिव्यक्तानुभूति कहते हैं। अभिव्यक्ति पर्याप्त नहीं है हमें अभिव्यक्तानुभूति करने के तरीके को जानना है। अब मैं आपसे बताता हूँ : मैं अपने अन्तर्हृदय से बोलता हूँ, इसलिए आप पूरे हृदय से सुनोगे।

जब वक्ता पूर्णता से बोला है, श्रोता पूर्णता से सुनने के लिए बाध्य होता है। उसका जीवन परिवर्तित होने के लिए बाध्य है। यदि आपके जीवन को मेरे शब्दों ने स्पर्श नहीं किया, तो बहुत स्पष्ट रहो : मुझे बोलने का कोई अधिकार नहीं है। आप स्वतंत्र हो मेरे अनुभव की सत्यता पर संदेह के लिए। यदि आप महसूस करते हो कि मेरे शब्द आपके जीवन को परिवर्तित करने में सफल नहीं हुए, आपको ग्लानि करने की कोई आवश्यकता नहीं। सामने आओ इस बात को लेकर के। मगर मैं कहता हूँ आपसे : कि कोई रास्ता नहीं है कि आप बिना मेरे स्पर्श के बच जाओ।

यदि आप अपने हृदय से सुनोगे, तो आप देखोगे कि मेरी शिक्षा आपके जीवन में स्वतः ही कार्य कर रही है, जब समय आएगा। केवल वही शिक्षक, जो अपने बारे में अनिश्चित रहता है, को आवश्यकता पड़ती है अपने छात्रों से कि वे जाकर के उसके शब्दों का अभ्यास करे। परन्तु एक सच्चा स्वामी जब बोलता है तो मात्र सुनना ही पर्याप्त है। पूर्णता से सुनो : परिवर्तन स्वतः हो जाएगा।

छांदोग्य उपनिषद ने इसका वर्णन बहुत अच्छी तरह किया है : स्वामी अपने भक्तों से नौ बार पुनरउच्चारण कराते हैं : तत् त्वम् असि - आप वही हो। केवल मात्र सुनने से, केवल स्वामी को मात्र सुनने से अपने अंतरस्वरूप द्वारा, वे भक्त वास्तव में आध्यात्मिक अनुभव प्राप्त करते हैं। जब दोनों स्वामी और भक्त पूर्णता से क्रिया करते हैं तभी यह संभव है। जब आप स्वामी के आस-पास रहते हो, शब्द पूर्णता अप्रसांगिक हो जाते हैं।

मात्र शांति के साथ स्वामी के आस-पास रहो उसे ग्रहण करते हुए जो आपके अन्दर वास्तविक परिवर्तन ला देगा। परन्तु क्या किया जाए? आप अपने अंतरसंवाद में इतना फँसे रहते हो कि मेरे लिए आपके अन्दर प्रवेश करना असंभव हो जाता है। इसलिए मैं बोलता हूँ। मैं शब्दों का प्रयोग करता हूँ और तुम्हें शांत करता हूँ। आप क्या सोचते हो मैं आपसे इस वक्त बातें क्यों कर रहा हूँ, क्योंकि अगर मैं आपसे बातें नहीं करूँगा तो आप लगातार अपने आप से बातें करोगे - विभाजित करते हुए और विश्लेषण करते हुए अपने पूर्व का, भविष्य की चिंता का निष्कर्ष का, निर्णय का और अन्य चीजों का। जब मैं बोलता हूँ, आप पूरी निष्ठा से तल्लीन रहोगे मेरे शब्दों में इस भय से कि कहीं आप चूक न जाओं मेरे पीछे आने में और मैं आपके अन्दर प्रवेश करने के अवसर का लाभ उठा सकूँ।

जब मैं बोलता हूँ, मैं वास्तव में अपने अन्तःकरण में शांत रहता हूँ। आप देखो जब एक स्वामी बोलता है वह वास्तव में अपने अन्दर शांत रहता है। यही कारण है कि वो स्वामी है। लेकिन आपके बारे में, यदि आप शांत भी रहोगे, आप अपने अन्दर बातें करते रहोगे। आपका अंतरसंवाद चलता रहेगा यही वो फर्क है। आपकी शांति कमोवेश आपके अन्दर की न सुनायी देने वाली गचर-पचर है। अपने अन्दर, आप एक बंदर की तरह एक विषय से दूसरे विषय पर कूदते रहते हो दोनों में बिना किसी सामंजस्य के। यह वो पागल घर है जो आपके अन्दर रहता है और आप शांत दिखाई दोगे बाहर से बस इतनी सी बात है।

आप मात्र, कैसे सुना जाता है यह जानो। अपने मस्तिष्क से मत सुनो। अपने स्वरूप को मेरे प्रति खोलो। गहरी आस्था से सुनो, पूर्ण समर्पण के साथ। मेरे शब्दों को ले जाने में छीना-छपटी मत करो, मुझे अपने स्वरूप के अन्दर ले जाओ। वह पर्याप्त से अधिक होगा। मेरी उपस्थिति आपके अन्दर परिवर्तन संभव कर देगी।

हाँ.....अब हम साधना तकनीक में प्रवेश करेंगे जिसे मणिपूरक शुद्धिक्रिया कहते हैं जो पूर्णतः मणिपूरक चक्र को स्वच्छ कर देगा।

मणिपूरक शुद्धिक्रिया

(काल अवधि : 30 मिनट)

मणिपूरक शुद्धिक्रिया एक साधना तकनीक है जो प्राचीन ईसाई धर्म से ली गई है जिसे ग्लासालोलिया तकनीक के रूप में भी जाना जाता है। जो बाद में सूफियों द्वारा प्रयोग किया गया "गिबरिश" के नाम से। यह तकनीक आपको आपकी बहुत गहराई से अंतर्निहित नकारात्मक मानसिक स्वरूप और चिंताओं से मुक्त कर देगी। यह आपको आपके दबे हुए क्रोध और चिंताओं के भावों से मुक्त कर देगी। एक बार आप इस तकनीक का प्रयोग करोगे, आप मणिपूरक क्षेत्र में अपने आप को बहुत हल्का महसूस करोगे - नाभिक्षेत्र, आपकी चिंताओं और जटिल मानसिक स्वरूप का क्षेत्र। इस साधना को करने के बाद, ये आपके ऊपर होगा कि आप नयी चिंताओं को इकट्ठा करते हो और अपने मणिपूरक को पुनः भारग्रसित करते हो।

इस तकनीक को खाली पेट किया जाना चाहिए, या कम से कम भोजन के दो घण्टे बाद अन्यथा उल्टा होने की संभावना है।

खड़े होकर के अपने नेत्र बंद करो। अपने मणिपूरक क्षेत्र में गहराई तक जाओ और उस क्षेत्र का भारीपन महसूस करो। वह आपकी समस्त चिंताओं से भरा हुआ है। अपना ध्यान मणिपूरक चक्र पर एक मिनट के लिए केन्द्रित करो मात्र यह अनुभव करने की कोशिश करो कि आपके अन्दर कितना क्रोध और कितनी चिंता विभिन्न कारणों से भरी हुई है।

अब अपने नाभिक्षेत्र में बिना मतलब की आवाजें पैदा करना शुरू करो जितनी जोर से कर सको। शब्दों का प्रयोग चिल्लाने के लिए मत करो। यदि शब्दों का प्रयोग करोगे तो परिचित और तात्कालिक भाव ही उभरेंगे और एक बात और होगी कि शब्द केवल शब्द को जन्म देंगे उनके पीछे की भावनाओं पर कोई प्रभाव नहीं होगा। पूर्णता से चीखो "गिबरिश" : केवल यह आपके अन्दर अवचेतन को खोलेगी, केवल यही आपके अन्दर के गहराई से छुपे हुए भावों को खोलेगी। अपने हाथ हिलाओ, चिल्लाओ, चीखो यदि आँसू निकल आते हैं तो बहने दो।

इसे अपनी पूरी शक्ति से करो, अपनी सारी नकारात्मक भावनाओं को उल्टी कर दो। याद करो उन दुःखद घटनाओं को। स्मरण करो उन लोगों का जो इसमें सम्मिलित थे और उन भावनाओं का जो इन घटनाओं से जुड़ी हुई थीं। सारे भावों को बाहर लाओ अपने आप पूर्णतः डूबकर। किसी अन्य चीज के प्रति सजग मत रहो।

20 मिनट बीतने के पश्चात, रुको अपने बंद नेत्रों के साथ शांति से बैठ जाओ और 10 मिनट तक बैठे रहो। अपने विचारों के प्रति मात्र साक्षी रहो। अपने मणिपूरक क्षेत्र में हल्कापन अनुभव करो आप ये देखोगे कि वो कितना हल्का है और परमानन्दित है। आपका पूरा स्वरूप हल्का और स्वतंत्र होगा।

(मणिपूरक शुद्धिक्रिया, संगीत के साथ पूरा समूह अभ्यास करता है।)

(स्वामी जी के लिए प्रार्थना.....)

ओम् शांतिः शांतिः शांतिः

बहुत धीरे-धीरे अपने नेत्र खोलें। अब हम दूसरे सत्र में मिलेंगे। धन्यवाद



अध्याय 5



परिकल्पनाओं (दिवास्वप्नों) पर विजय

परिकल्पनाओं (दिवास्वप्नों) पर विजय

अब हम *'मूलाधार चक्र'* के बारे में बातें करेंगे, जो रीढ़ के आधार में स्थित है।

संस्कृत में *'मूलाधार'* का अर्थ है *''अस्तित्व का मूल और आधार''।*

मूल का अर्थ है *'जड़'* और आधार का अर्थ है *'आश्रय',* सहारा।

यह चक्र आपकी परिकल्पनाओं और दिवास्वप्नों से बाधित रहता है और खिल उठता है जब आप परिकल्पनाओं का परित्याग करके, सच्चाई को, जैसा भी है, उसको स्वीकारते हैं, उसका स्वागत करते हैं।

(*ध्यान तकनीक :* दुःखहरण, ध्यान - कुलार्नव तंत्र)

मूलाधार चक्र, परिकल्पनाओं, काम व दिवास्वप्न से संबंधित है।

सबसे अधिक जिस विषय के बारे में, कहा गया है, सोचा गया है या लिखा गया है, वह है काम के बारे में। एक अत्यन्त गलत तरीके से निरूपित, भ्रामक और गलत तरीके से समझा गया विषय भी काम ही है। या तो हम इस विषय से बचने का प्रयास करते हैं, या इसी में लिप्त होने का प्रयास करते हैं। काम हमारे अवचेतन मन में गहराई से स्थित है। शुरू से ही हमें काम के सत्य के बारे में, कोई कुछ नहीं बताता है।

काम किसी भी अन्य विषय से ज्यादा महत्वपूर्ण है और आवश्यकता है इसे ठीक से समझने की। चेतना के प्रकाश में इसे प्रकाशित किए जाने की आवश्यकता है।

इस वक्त हमारी स्थिति ये है जैसे एक व्यक्ति किसी जंगल में गए और गहरी काली रात्रि में चल रहा हो। और कहीं एक गहरी खांई है जो खोदकार रखी गयी है।

जो व्यक्ति इस विषय से बचना चाहता है उसे इसके बारे में कोई ज्ञान नहीं है, वह यह भी नहीं जानता कि वो खांई कहाँ है- तो उससे बच कैसे सकता है। जो व्यक्ति इसके विषय में लिप्त हो जाता है वह उस खांई के बारे में तो जानता है, परन्तु दूसरा कोई मार्ग नहीं जानता सिवाए इसके कि सीधे उसी में कूद पड़े।

क्या इन दोनों में से कोई एक भी समाधान हो सकते हैं? किया क्या जाए?

खांई जगह स्थित है यह बात पहले किसी को जाननी होगी, और तब उससे बचने के लिए सही कदम उठाने होंगे।

काम के प्रसंग को हमेशा छुपा के रखा गया है। यह एक ऐसा विषय है जिसके पीछे एक पूर्वाग्रसन, मनाही है। अभिभावक अपने बच्चों के सामने खुलकर के इसकी चर्चा नहीं कर सकते। सर्वप्रथम, अभिभावक स्वयं ही इस विषय के अन्तर्निहित तथ्यों को नहीं जानते। किसी एक विषय पर, आपको किसी विशेषज्ञ से पूछना पड़ेगा, अन्यथा आप सही समझ से चूक जाओगे और यदि आप सही समझ से चूक गए, आप गलत समझ लोगे।

एक छोटी सी कथा :

> एक महिला को उसके लड़के के स्कूल अध्यापक का एक पत्र प्राप्त हुआ।
>
> अध्यापक ने लिखा था कि लड़का श्यामपट को स्पष्टता से देखने में असमर्थ है इसलिए लिखने में गलितयाँ करता है।
>
> महिला तुरन्त लड़के को नेत्र चिकित्सक, डाक्टर के पास ले गयी।
>
> चिकित्सक ने लड़के का निरीक्षण किया और पर्ची लिख दी। उसमें लिखा था : बाल कटा लो!

हम इस बात पर हँसते हैं, परन्तु आपसे बताता हूँ, अपने जीवन में यदि आप देखो : यदि पहले प्रयास में ही आप सही व्यक्ति के पास जाओ, आपको सही समाधान मिल जाएगा, अन्यथा आप चक्कर काटते रहोगे पीछा करते हुए निरर्थक उपायों का, जिनकी वकालत तथाकथित विशेषज्ञ करते हैं और आप अपने जीवन को व्यर्थ करोगे।

इससे भी बुरा होगा, जब आप उसी ज्ञान की वकालत भविष्य में आने वाली पीढ़ियों से करोगे। और यह प्रथा बन जाती है। जब आप प्रथा को लागू कर देते हो, उसे तोड़ने का कार्य एक टेड़ीखीर हो जाता है क्योंकि प्रथा कुछ वर्षों के पश्चात् एक सत्य मान ली जाती है।

जब गुरु का आगमन होता है, उसका पहला कार्य होता है कि वह आपके साथ अब तक जो भी किया गया है उसे खत्म कर दे। केवल तब वह आपके अन्दर

प्रवेश करना प्रारम्भ करेगा। केवल तब वो आपको यह दिखाना शुरू करेगा आप वास्तव में हो क्या। यह एक कठिन कार्य है गुरु के लिए क्योंकि आप अपने मार्ग पर बहुत आगे तक जा चुके रहते हो। आप इतना ज्यादा प्रगति कर जाते हो अपने मार्ग में कि आपको आश्चर्य होता है कि आप कैसे गलत मार्ग पर हो सकते हो।

अब हम विषय पर वापस आते हैं : काम क्या है?

काम एक प्रचण्ड रचनात्मक ऊर्जा है। यह एक ध्यानमय ऊर्जा है। संपूर्ण विश्व की उत्पत्ति काम ऊर्जा से ही हुई है।

हमारे प्राचीन जाग्रत स्वामियों ने, ऋषियों ने, इस विषय पर प्रकाश डालकर, स्पष्टता दी है। क्या आप जानते हो कि वात्स्यायन- जिन्होंने कामसूत्र की रचना की, वह पुस्तक जो काम विज्ञान पर है- वह एक सन्यासी थे, वह एक ब्रह्मचारी थे।

उन्होंने कामसूत्र का पहला व्याख्यान अपनी माता के समक्ष ही सुनाया, यह एक तथ्य है। आत्मज्ञान प्राप्त करने के पश्चात्, एक दिन वो अपनी माता के पास वापस आये। उनकी माता ने उन्हें बताया कि यदि वह आत्मज्ञानी हो चुके हैं, तब उन्हें इस पृथ्वी ग्रह पर किसी भी विषय पर गहरी पकड़ होनी चाहिए।

उन्होंने सहमति व्यक्त की और अपनी माँ से पूछा कि वह क्या सुनना पसन्द करेंगी।

उनकी माता ने कहा, "आपकी माता के रूप में, मैं जानती हूँ कि जन्म से आप ब्रह्मचारी हो। इसलिए कोई संभावना नहीं है कि आप काम विषय के बारे में कुछ जानो। क्या आप मुझे उस विषय के बारे में कुछ बता सकते हो?"

वात्स्यायन मुस्कुराए और कामसूत्र को प्रकट किया - काम का विज्ञान।

वात्स्यायन से एक बार प्रश्न किया गया, "आपको क्या अधिकार है इस विषय पर बोलने का?"

एक संभावित प्रश्न। मैं सोचता हूँ कि आप भी मौन होकर के यही प्रश्न मुझसे भी पूछना चाहते होंगे।

जो उत्तर वात्स्यायन ने दिया था, मैं उसी उत्तर का अनुवाद आधुनिक भाषा में आपके लिए कह रहा हूँ, एक आधुनिक उदाहरण का प्रयोग करते हुए :

एक विद्युतकर्मी जो आपके घर आता है, यह बात निश्चित रूप से जानता है कि हर कमरे की विद्युत स्विच को बंद करने या खोलने पर क्या होगा।

वह जानता है अच्छी तरीके से विद्युत के तारों के जाल को जो दीवार के अन्दर बिछा हुआ है।

यदि कोई समस्या होगी, तो वह ढूँढ़कर के उस संभावित का समाधान कर देगा, क्या ऐसा नहीं है?

वह विद्युत के विज्ञान को समझता है।

और एक तरफ आप हो, जो, पचासों बार दिनभर में स्विचों को दबाते रहते हो बिना वास्तव में जाने हुए कि उनके पीछे होता क्या है! क्या मैं सही हूँ?

हममें से ज्यादातर लोग इस बात से ज्यादा और कुछ भी नहीं जानते, स्विच को कैसे ऑन-ऑफ किया जाता है। यही कारण है हमें कभी-कभी विद्युत का झटका भी लगता है! तो, समझो : हम पिता हो सकते हैं, माताएँ हो सकते हैं, घर के बुजुर्ग हो सकते हैं - परन्तु अब भी, हम काम के बारे में कुछ नहीं जानते।

हम लगातार एक भावनात्मक प्रताड़ना से प्रभावित रहते हैं। दूर-दर्शन व मीडिया के अन्य स्रोत विभिन्न रूपों में काम विषय पर लोलुपता का निरूपण करते हैं और हम उसे देखकर समझते हैं कि प्रेम व काम के बारे में हम सब जानते हैं।

केवल एक जाग्रत व्यक्ति ही, आपको काम के विज्ञान के बारे में बता सकता है।

भारत की, भूमि और धन को वर्षों से लूटा जाता रहा है। हर आक्रमण के बाद इनमें से किसी लूट ने इस देश का इतना बड़ा नुकसान नहीं किया, इन सब चीजों को अर्जित किया गया और समाज पुनः उठ खड़ा हुआ। लेकिन, अन्ततः जब हमारी गुरुकुल प्रथा- प्राचीन दिनों की गुरु के चरणों में बैठकर के अध्ययन करने की प्रथा, खत्म कर दी गयी और कामसूत्र - काम का विज्ञान - बच्चों को पढ़ाया जाना बंद कर दिया गया। भारत के ऊपर यह सबसे बड़ी चोट थी, यही है जहाँ लोगों ने काम के अर्थ को समझना बंद किया और लिप्सा और लोलुपता के पीछे भागने लगे।

कभी आपने दो लोगों को शतरंज खेलते देखा है? जब आप मात्र खेल को देख रहे होंगे, कई बार आपको सही चाल का ध्यान आया होगा - मगर किसी तरह दोनों खिलाड़ियों द्वारा वैसे नहीं खेला जाता। आप में से कितनों ने ऐसा अनुभव किया है? क्या सोचते हो इसका क्या कारण होगा? मुझे बताओ.....

क्योंकि हम उस खेल में शामिल नहीं रहते स्वामी जी?

हाँ वास्तव में, जो व्यक्ति मात्र साक्षी होता है वह जीतने के भाव के दबाव में नहीं रहता। दबाव व तानव मस्तिष्क को सुस्त कर देता है। तो केवल वह व्यक्ति जो खेल से बाहर हो, जो मात्र दृष्टा ही तुम्हें उसके बारे में सही राय दे पाएगा। स्वामी ही हैं वो जो पूर्णता से सब कुछ जानता है। इसीलिए वह विषय पर एक विशेषज्ञ बन जाना है।

तो काम है क्या?

आज, जीव-विज्ञान ने सिद्ध कर दिया है कि कोई पुरुष सौ फीसदी पुरुष नहीं है और कोई महिला सौ फीसदी महिला नहीं है। एक पुरुष 51 वर्ष फीसदी पुरुष है और 49 फीसदी महिला। उसी तरह एक महिला 51 फीसदी महिला है और 49 फीसदी पुरुष, मात्र एक फीसदी का फर्क है।

आपने पिता के मूलाधार और अपनी माता के मूलाधार से जन्म लिया है। तब, आप कैसे केवल पुरुष या केवल महिला हो सकते हो? आपके अन्दर दोनों के गुण होने ही चाहिए। क्या ऐसा नहीं है?

भगवान शिव के अर्द्धनारीश्वर स्वरूप का प्रतीक, इसी आधार पर है- वह स्वरूप जो अर्द्ध पुरुष है व अर्द्धनारी। चाहे हम स्वीकार करें चाहे न करें, हम एक सम्मिश्रिण हैं पुरुष और महिला दोनों ऊर्जाओं के। हम संपूर्ण हैं, बँटे हुए नहीं।

काम का विषय तंत्र में बहुत अच्छी तरह वर्णित है। धर्म ग्रंथों में, भगवान शिव ने देवी पार्वती से इस विषय पर बातें कीं। ये बातें जो पाँच हजार वर्षों से पूर्व में कही गयी वो जीव-विज्ञान में आज भी प्रासंगिक है।

पूर्णता को प्राप्त होने के लिए और पूरा होने के लिए, यह आवश्यक है कि हम अपने स्वभाव के नारी व पुरुष दोनों भावों को स्वीकार कर सकें और व्यक्त कर सकें।

लेकिन क्या ये सम्भव है? क्या हम इस तरह से अभिव्यक्ति स्वीकृत हो सकती हैं?

ठीक जन्म के क्षण से, समाज आपको पुरुष या स्त्री के रूप में परिभाषित कर देता है और आपसे अपेक्षा करता है कि उसी के अनुरूप व्यवहार करो।

समाज इस बात की अनुमति नहीं देता कि लड़के अपने स्त्रियोचित पक्ष की अभिव्यक्ति करे, या लड़कियाँ अपने पुरुषोचित पक्ष की अभिव्यक्ति करे। हमारी कम उम्र से ही, हमारे स्वरूप का आधा भाग दबा हुआ रहता है।

7 वर्ष की आयु तक, जब तक कि सामाजिक व्यवस्था हमारे अन्दर गहरी जड़ नहीं पकड़ लेती, बच्चा इस बात से भिज्ञ नहीं होता कि वह पुरुष है या स्त्री इसीलिए बहुत कम उम्र का बच्चा अपने अन्दर पूर्णता का बोध लिए हुए होता है और सुरक्षित। वह देखने में इतना खूबसूरत और आनन्ददाय लगता है। 7 वर्ष की अवस्था के आस-पास बच्चा साामजिक नियंत्रण में आ जाता है।

एक लड़का गुड़ियों से और रसोई की सामग्री के लिए प्रोत्साहित नहीं किया जाता। एक लड़की को असहमत की दृष्टि से देखा जाता है जब वो राकेट, रेस कार से खेलना चाहती है। यहाँ तक कि जब उनके कपड़ों के रंग का प्रश्न पैदा

होता है, वहाँ भी फर्क किया जाता है। आप लड़कों के लिए नीला और लड़कियों के लिए गुलाबी चुनते हो। है न?

पूर्व के दिनों में, माता-पिता की जिम्मेदारी केवल संतान को जन्म देना ही था। चार वर्ष की अवस्था में, उन्हें गुरुकुल में स्वामी के पास छोड़ दिया जाता था। गुरुकुल में, बच्चों को गायत्री मंत्र सिखाया जाता था- बुद्धि को प्रकाशित करने की प्रारम्भिक प्रार्थना- 7 वर्ष की अवस्था पर। यदि 14 वर्ष की अवस्था तक उन्हें कोई आध्यात्मिक अनुभव हो जाता था तो उन्हें ब्रह्मसूत्र सिखाया जाता था- विश्व दर्शन पर सबसे महान पुस्तक, अन्यथा उन्हें कामसूत्र सिखाया जाता था- काम का विज्ञान, जिससे वे पारिवारिक जीवन की कला सीख सकें। यदि वे 21 वर्ष की अवस्था तक जाग्रत हो गए, तो उन्हें सन्यास की तरफ प्रोत्साहित किया जाता है। यदि नहीं, तो उन्हें योगशास्त्र सिखाया जाता था। इस तरह से बच्चे को अपने तरीके से उभरने दिया जाता था एक स्वामी के मार्गदर्शन और प्रेम की छत्रछाया में।

परन्तु आज, इतनी कठोर परिस्थितियाँ हैं जो बच्चे के अन्दर तक प्रवेश कर जाती हैं, जो इतनी ज्यादा हानिकारक होती हैं उसके लिए। बच्चा, अपने उस भाग को दबाना शुरू करता है, जिसे समाज अनुमति नहीं देता है। हम इसे महसूस नहीं करते, परन्तु यह काल बच्चे के लिए अत्यन्त पीड़ादायक होता है। उसे अचानक लगता है कि जड़ से उखाड़ दिया गया है, अपने स्वरूप के आधे भाग से अलग कर दिया गया है। वह अपने उस आधे दबे हुए भाग को खोजना शुरू करता है, वाह्य जगत में।

आप देखो : मनुष्य की अन्तर्निहित प्रकृति परिपूर्णता है। वह परिपूर्णता से आया है और उसी परिपूर्णता को प्राप्त करने के लिए प्रयासरत रहता है तो वह शुरू करता है सुषुप्तावस्था में खोजना, उस खोये हुए आधे भाग को, दबा हुआ आधा भाग। वह वाह्य जगत में देखना शुरू करता है अपने उस खोये हुए आधे भाग को प्रतिस्थापित करने के लिए। एक लड़का एक लड़की की उपस्थिति खोजता है और एक लड़की एक लड़के की उपस्थिति खोजती है।

यही वो स्थान है जहाँ काम का विचार प्रारम्भ होता है। यही वो तरीका है जिससे काम जड़ पकड़ता है।

7 वर्ष से 14 वर्ष के काल में, बच्चा अपने माता-पिता के सबसे ज्यादा नजदीक होता है। उन्हीं से बच्चा उन स्वरूपों को इकट्ठा करता है कि आदर्श पुरुष और आदर्श नारी कैसे होने चाहिए। एक लड़के के लिए, उसके दबे हुए आधे भाग के व्यक्तित्व में उसकी माँ का स्वरूप आ जाता है और एक लड़की के लिए उसके दबे हुए आधे भाग के व्यक्तित्व में उसके पिता का स्वरूप आ जाता है।

यही कारण है कि हर लड़के के लिए पहली नायिका उसकी माँ होती है और हर लड़की के लिए पहला नायक उसका पिता होता है। यह एक अलिखित कानून है।

फ्रायडियन मनोविज्ञान के तथाकथित ओडीपस और ओफेलिया भावों (COMPLEXES) के पीछे यह गहरी मूल खोज ही, आधार है। एक लड़का अपनी पत्नी से उसी देखभाल की, उसी परवाह की अपेक्षा करता है जो उसने अपनी माँ से पाया था और एक लड़की अपेक्षा करती सुरक्षा और आश्वासन की अपने पति से, जो उसने अपने पिता से पाया था।

टूटे हुए घरों में, जहाँ बच्चे अपने अन्दर एक अपूर्णता का भाव लिए रहता है, क्योंकि माता या पिता का प्रभाव पहला और सबसे गहरा होता है। बहुत काल के बाद चाहे आप वयस्क ही क्यों न हो गए हों, चाहे जितने वैचारिक विरोध हों आपके माँ-बाप से, आप अपने स्वरूप के अन्दर से उनके प्रभाव को नहीं मिटा सकते।

14 वर्ष की उम्र में, बच्चा शारीरिक परिपक्वता को प्राप्त कर लेता है। निश्चित रूप से सामाजिक, कानून इस बात की अनुमति नहीं देते कि वह अब विरोधी लिंग वाले के साथ वही घनिष्ठता रखे, और उनकी जीवनशैली भी भिन्न हो जाती हैं और वो अपने माता-पिता के साथ उतना समय भी नहीं बिताते।

तो 14 वर्ष की उम्र में खोज शुरू रहती है, परन्तु इस समय वाह्य जगत में आज-कल तो ये सब 14 के पहले ही होने लगा है। आज-कल बच्चे दूर-दर्शन और इण्टरनेट देखने लगे हैं बहुत कम उम्र से। इसीलिए वो तेजी के साथ मानसिक रूप से बढ़ रहे हैं। यह बहुत स्वस्थ लक्षण नहीं हैं। कुछ भी हो, 14 वर्ष की उम्र में वाह्य जगत में खोज शुरू हो जाती है।

बच्चा अब बाहरी लोगों से और मीडिया के विभिन्न माध्यमों से स्वरूपों को इकट्ठा करने लगता है। मीडिया इस बात से पूर्णतः भिज्ञ है। इसीलिए आप देखोगे कि सारे विज्ञापनों में काम अन्तर्निहित है- एक आकर्षक महिला या पुरुष मॉडल के रूप में उस विशेष उत्पाद के लिए चाहे उनका उस उत्पाद से कुछ भी लेना-देना न हो।

करीब-करीब हम मोटर साइकिल का विज्ञापन एक महिला को दिखाता है- और कितनी महिलाएँ हैं जो मोटर साइकिल चलातीं हैं? चाहे जो उत्पाद हो, आप मुस्कुराती हुई एक महिला को उसकी संस्तुति करते हुए पाओगे और जब आप बाजार में जाते हो तो जल्दी से उसी उत्पाद को ले लेते हो- इस बात को भूल जाते हो तब कि महिला उस उत्पाद के साथ नहीं मिलती। जैसे साधारणतः (बिस्किट) का विज्ञापन केवल महिलाओं को दिखाता है। यह है मीडिया का तरीका आपकी दबी हुई कामनाओं से पैसा कमाने का।

मीडिया के हर तरीके और हर रूप और कुछ नहीं केवल स्वप्न बेचने वाले हैं। हम उन्हीं स्वप्नों को इकट्ठा कर लेते हैं और उन्हीं में अपने मस्तिष्क के माध्यम से भागते रहते हैं इस उम्मीद से कि हमारी प्यास बुझ जाएगी। क्या यह संभव है? क्या पानी के लिए आपकी प्यास नमक खाने से बुझेगी? नहीं यदि आप यह करोगे, आपकी प्यास केवल बढ़ेगी, क्या ऐसा नहीं है?

यदि आप सजग और जागरूक हो, कोई भी विज्ञापन पटल आपको मूर्ख नहीं बना सकता। हाँ निश्चित रूप से, उन्हें देखकर के आप यह जरूर जान जाओगे कि बाजार में कौन सी नयी चीज आयी है, इसमें कोई संदेह नहीं, परन्तु वे आपको धोखा नहीं दे पाएंगे।

आप उनके लिए इतने आसानी से प्रभावित नहीं होंगे। आप उन्हें सकारात्मकता से देख सकोगे और उसी रूप में छोड़ भी सकोगे। आप तात्कालिक और अवचेतन खिंचाव उनके प्रति अपने अन्दर महसूस नहीं करोगे। केवल तब जब आप अपने प्रतिक्रियावान मस्तिष्क को निर्णय का अधिकार दोगे, तभी आप परेशानी में पड़ोगे। आपको अपने प्रतिक्रियावान मस्तिष्क को अपने बुद्धि में सम्मिश्रित करके, प्रज्ञा से काम करना है जिससे आप हर वक्त सजग रह सको। निश्चित रूप से, इस स्थिति को प्राप्त करने में ध्यान साधना आपकी बहुत सहायता करेगी।

और आप देखो, जबकि एक तरफ, मीडिया आपकी परिकल्पनाओं का पोषण कर रही है, दूसरी तरफ समाज आपको दबाने की कोशिश कर रहा है। जितना ज्यादा समाज आपकी परिकल्पनाओं और कामनाओं को दबाने का प्रयास करेगा, उतनी ही ज्यादा वो बढ़ेंगी, क्योंकि समाज का लक्ष्य लक्षणों को दबाना है बिना उनकी जड़ में गए हुए। जब आप केवल वृक्ष की शाखाओं को काट देते हो और जड़ को उसी रूप में छोड़ देते हो, क्या होता है? वह वृक्ष और प्रफुल्लित रूप में बढ़ता है, है की नहीं।

जो भी हो, अब इन वर्षों में, हम मीडिया के विभिन्न माध्यमों से विचारों को लेकर के एक परिपूर्ण स्त्री या परिपूर्ण पुरुष का स्वरूप बना लेते हैं। हर व्यक्तियों में से, हम सबसे अच्छी नाक इकट्ठी कर लेते हैं, सबसे अच्छी आँख इकट्ठी कर लेते हैं, सबसे अच्छा व्यक्तित्व इकट्ठा कर लेते हैं और अपने आदर्श व्यक्ति का निर्माण कर लेते हैं। हम काटो और चिपकाओ तकनीक का पालन करते हैं। अपने कम्प्यूटर में आप काटते और चिपकाते रहते हो हर समय, क्या ऐसा नहीं है?

यह स्थिति करीब 7 वर्षों तक रहती है, तब तक, जब हम 20 या 21 वर्ष के हो जाते हैं। तब तक मीडिया के द्वारा परिभाषित होते रहना समाप्त हो जाता है- परन्तु तब तक विचार हमारे मस्तिष्क में गहरी जड़ पकड़ चुके होते हैं। तब एक नयी खोज शुरू होती है- एक आदर्श व्यक्ति को पाना अपने वास्तविक जीवन में।

यह वह खोज है जो इस विचार से होती है कि हमारा वो कैसा होगा, कैसा होना चाहिए। यह है जहाँ अपेक्षाएँ शुरू होती है।

अगले 7 वर्षों तक यह खोज चलती रहती है व्यक्ति के बाद व्यक्ति के पीछे हम प्रयास करते हैं और हतोत्साहित होते हैं। कुछ बुद्धिमान लोग कुछ समय बाद इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि स्वप्न वास्तविकता नहीं हो सकते। इसलिए उन्हें स्वप्न कहा जाता है। परन्तु बहुत से लोग खोजते ही रहते हैं।

एक छोटी सी कथा :

एक 90 वर्ष का वृद्ध पुरुष रोज समुद्र के किनारे सुबह से शाम तक लोगों को देखते हुए बैठा रहता था।

एक-दूसरे पुरुष ने उसे देखा और उसके पास जाकर उससे पूछा, ''आप प्रतिदिन यहाँ बैठकर वास्तव में करते क्या हो?''

वृद्ध पुरुष ने उत्तर दिया, ''मैं उस महिला को खोज रहा हूँ, जो मेरी पत्नी बने।''

दूसरा पुरुष बस हतप्रभ था इस उत्तर पर और उसने पूछा, ''आपने युवावस्था में क्यों नहीं खोजा?''

वृद्ध पुरुष ने उत्तर दिया, ''मैं जब 30 वर्ष का था, तब से खोज रहा हूँ।''

दूसरा पुरुष अचम्भित था और पूछा, ''आप किस तरह की महिला को खोज रहे हो?''

उसने उत्तर दिया, ''मैं आदर्श महिला को खोज रहा हूँ।''

''और आपको एक भी नहीं मिली'', दूसरे ने कहा।

वृद्ध पुरुष ने उत्तर दिया, ''मैंने एक महिला को पाया था, जो मेल खाती थी उससे, जो मेरे दिमाग में था लेकिन उसके साथ बहुत दिन अच्छा नहीं चला।''

दूसरे पुरुष ने पूछा क्यों?

वृद्ध पुरुष ने उत्तर दिया, ''वो आदर्श पुरुष खोज रही थी।''

हम जब भी अपने लिए हुए किसी स्वरूप का आदर्श जोड़ा खोजने का प्रयास करते हैं तो यही होता है।

लेकिन काफी लंबी खोज के बाद, हमें अचानक एक व्यक्तिम मिलता है जो लगता है हमारे मानसिक स्वरूप के अनुरूप है। हमारे मस्तिष्क में जो तस्वीर है वह हरी है - और वह व्यक्ति जिसे हम देखते हैं वो भी दूर से हरा लगता है और तब, सब कुछ हरा हो जाता है। ऐसा लगता है जोड़ा मिल गया।

जो होता है इस बिन्दु पर ही है वो जिसे हम कहते हैं 'प्रेम में गिर जाना'। प्रेम होने के पीछे यही विज्ञान है। यहाँ जो बात ध्यान देने योग्य है वह यह है कि प्रेम हो जाने के लिए अंग्रेजी भाषा में उपयोग किया गया शब्द FALLNG है जिसका हिन्दी का अर्थ 'गिरना' होता है न कि इसका विलोम, जिसका अर्थ 'उठना' होता है। इसलिए प्रेम हो जाना और कुछ नहीं अपितु काम की भावनाओं का विकृत भाव है, केवल प्रेम का स्वांग है। क्योंकि जो वास्तव में होता है वह यह है कि हम अपनी मजबूत आवश्यकताओं के फलस्वरूप पैदा होने वाली अपेक्षाओं की पूर्ति चाहते हैं, और इसलिए हम चीजों को वैसा ही देखते हैं जैसा देखना चाहते हैं। हम अपने मानसिक स्वरूप का दूसरे के ऊपर आरोपण करके देखते हैं।

तो अब, संसार हरियाली और संगीत से भर जाता है। जीवन एक कविता बन जाता है और अन्त में हमारी खोज पूरी हुई। यही वो स्थिति है जिस स्थिति में हम कविताएँ लिखते हैं, एक-दूसरे के लिए चित्रकारी करते हैं और क्या-क्या नहीं करते।

जितनी देर तक दूरी बनी रहती है चीजें बहुत मधुर गति से चलती हैं। हम एक-दूसरे के प्रति अपनी परिकल्पनाओं को दर्शाते रहते हैं। परन्तु धीरे-धीरे दोनों व्यक्ति एक-दूसरे के नजदीक आते हैं और तब हम महसूस करते हैं कि जो हरा दिखता था वो हरा नहीं बल्कि हल्का हरा है। लेकिन आप यह सोचकर कि चलो ठीक है चलते रहते हो। कुछ समय पश्चात जब आप और निकट आते हो तो आप महसूस करते हो कि वो हल्का हरा भी नहीं है बल्कि एक तरह का पीला है।

लेकिन इस स्थिति में, हम अपनी परिकल्पनाओं को गलत होता देखना स्वीकार नहीं करते, और हम उसके लिए बहाने बनाने लगते हैं यह कह कर कि 'ये जीवन है', 'हर चीज परिपूर्ण नहीं हो सकतीं, इसी तरह के बहाने। वास्तविकता के साथ जीने के लिए प्रचण्ड साहस व प्रचण्ड बुद्धि की आवश्यकता होती है। इसलिए हम उसकी जगह पर इन बहानों का प्रयोग करते हैं, ढाल की तरह अपने आप को वास्तविकता से बचाने के लिए।

अन्ततोगत्वा, हम काफी नजदीक आ जाते हैं, हम ये पाते हैं कि वो पीला भी नहीं है, वह तो बस सफेद है। जो हमारे अन्दर है वो हरा है, और जो बाहर है वो सफेद है। परिकल्पना और वास्तविकता दोनों पूर्णतः भिन्न हैं।

एक छोटी सी कथा :

एक बार एक व्यक्ति तीसरी मंजिल से सड़क पर गिर गया।

उधर से गुजरने वाले ने उससे पूछा, ''गिरने से आपको चोट तो बहुत आयी होगी।''

गिरे हुए व्यक्ति ने उत्तर दिया, ''नहीं, गिरने से चोट नहीं आयी, गिरते हुए अचानक जो रुक गया उससे चोट आयी।''

प्रेम में जब तक हम मौज-मस्ती लेते रहते हैं, जब तक हम दूरी बनाए रहते हैं थोड़े समय तक ही साथ रहते हैं सब कुछ ठीक-ठाक चलता है, हम बहुत मजे में रहते हैं, हम परिकल्पनाओं के संसार में रहते हैं, हम वास्तविक स्तर पर रहते ही नहीं। वो तो केवल तब जब हम हवा में उड़ना बन्द करते हैं और वास्तविक संबंध शुरू होते हैं, जब दूरियाँ खत्म हो जाती है और साथ रहने का समय बढ़ जाता है, समस्या तब शुरू होती है।

आप जितनी परिकल्पनाओं को इकट्ठा कर लोगे, आपका ऊपर से गिरने और नीचे जमीन से टकराने के बीच का समय उतना ही ज्यादा होगा, और उसी तरह नुकसान भी ज्यादा होगा। जितनी कम परिकल्पनाएँ होंगी, उतनी ही कम चीजों से आप तुलना करोगे और उतना ही कम परेशान होगे। यदि आपके पास कोई दिवास्वप्न नहीं है या परिकल्पना नहीं है, आप तत्काल अपने जीवन को पा जाओगे। यदि आपके पास परिकल्पनाएँ नहीं हैं तो जिससे भी शादी करोगे, वही आपका जीवन साथी बन जाएगा।

हमें यह समझने की आवश्यकता है कि कोई भी जीवित व्यक्ति हमारे मस्तिष्क में जो स्वरूप रहता है उसके अनुरूप हो ही नहीं सकता, क्योंकि स्वरूप वास्तविकता के आधार पर बनते ही नहीं। हमारे मन में जो स्वरूप होता है वो विभिन्न क्षेत्रों से काटकर के और चिपका कर के बनाया जाता है या यूँ कहा जाए कि वह मन का स्वरूप स्वप्न की दुनिया से लिया हुआ होता है। कोई स्वरूप वास्तविकता से मेल नहीं खा सकता - क्योंकि दिन के अन्त में, वह एक परिकल्पना होती है, एक दिवास्वप्न। ये ठीक है कि आप अपने मन में जो रूप लेते हो वो जीवित पात्रों से लिए जाते हैं उन लोगों से लिए जाते हैं जो आपके आस-पास होते हैं। परन्तु ये सब आप मीडिया से इकट्ठा करते हो और मीडिया स्वतः लिप्सा से ग्रसित है। वो कैसे और किस तरह से आपको आपका मार्ग दर्शन कर सकती है या आपकी मदद कर सकती है?

यही कारण है, तथाकथित अधिकतर प्रेम प्रसंग का अन्त पीड़ाजनक होता है। हम महसूस करते हैं कि हमें छला गया है, एक-दूसरे का शोषण किया गया है। हमारा स्वभाव एक-दूसरे को दोष देना है जो कुछ हुआ उसके लिए।

लेकिन क्या ये दूसरे का दोष है?

नहीं! दोष आपके अन्दर ही है- क्योंकि अपेक्षाएँ किसी चीज की आपने की थी, आपने अपनी परिकल्पनाओं का आरोपण दूसरे के ऊपर करने का प्रयास किया। तब इस असफलता के लिए कौन जिम्मेदार है?

आप देखो, ऐसे कई प्रकरण होते हैं जब कोई व्यक्ति सनकी तरीके से या अवांछित तरीके से व्यवहार करना शुरू कर देता है। वो अपवाद स्वरूप में होता है जब कहीं आपको यह निर्णय लेने की आवश्यकता पड़ जाए कि ऐसे व्यवहार के साथ जिया जा सकता है या नहीं। मैं जो कह रहा हूँ वह ऐसे में लागू नहीं होता, क्योंकि अपवाद हर जगह है।

जो मैं कहना चाहता हूँ वो ये है कि वास्तव में आजकल बहुत से घरों में दोनों व्यक्ति सामान्य हैं और फिर भी वास्तविकता यही है कि वातावरण तनावपूर्ण है। परन्तु हम उसे समझने का प्रयास नहीं करते। हम सत्य नहीं करना चाहते। हम एक खूबसूरत कालीन के नीचे छुपाकर के उसे अपने आप को छलते हुए उसी पर घूमते रहते हैं।

यदि आपको कोई ताजा घाव हो तो क्या यह सबसे उचित तर्क न होगा कि तत्काल उसका इलाज किया जाए जिससे कि आराम मिल सके? क्या होगा, अगर इसकी जगह पर आप उसे स्वर्ण से और सिल्क के कपड़ों से ढक दो और यह विश्वास करो कि आपके कोई घाव है ही नहीं? यह मात्र मूर्खतापूर्ण होगा, क्या ऐसा नहीं है?

तो समझो मैं क्या कहने का प्रयास कर रहा हूँ। अपनी परिकल्पनाओं का परित्याग करो और वास्तविकता के साथ जीना सीखो।

एक छोटी सी कथा :

एक व्यक्ति ने अपने मित्र को शादी के तोहफे के रूप में एक पिल्ला दिया।

तीन महीने के पश्चात, वह उससे सड़क पर मिला।

''वैवाहिक जीवन कैसा है?'' उसने उससे पूछा।

''आह, समय के साथ-साथ छोट-मोटे परिवर्तन बस, इतना ही'', मित्र ने उत्तर दिया।

''कैसे परविर्तन?'' उसने उससे पूछा।

''शुरू में, आपका पिल्ला मेरे ऊपर भौंकता था, और मेरी पत्नी मुझे अखबार लाकर देती थी। अब, मेरी पत्नी मुझ पर भौंकती है, और आपका पिल्ला मुझे अखबार लाकर देता है।'' व्यक्ति ने उत्तर दिया।

एक बार हनीमून समाप्त हो जाने के बाद, क्या होता है? कोई ताज्जुब की बात नहीं है उसे हनीमून (HONEYMOON) कहते हैं और हनीसन (HONEY SUN) नहीं कहते। खुशी को एक पखवाड़ा भी नहीं लगता कम होने में। मैं

आपसे बताता हूँ चाहे आप सबसे बड़ी मॉडल से ही शादी क्यों न करो, उसकी खूबसूरती आपकी नजरों में धुँधली पड़ने लगेगी 15 दिनों में ही, क्योंकि आप किसी अन्य चीज की परिकल्पना पहले से ही करते रहोगे और आप कल्पनाशील ही रहते हो क्योंकि आप वास्तव में अपने अन्दर परिपूर्णता खोजते ही हो, परन्तु इस बात से अवगत नहीं रहते कि आप उसे वाह्य जगत में खोज रहे हो विभिन्न प्रकार के भ्रमों के माध्यम से।

एक दिन एक महिला विवाह के विषय पर अपनी पुत्री को सलाह दे रही थी : ''सुनो प्रिय, जब आप किसी से प्रेम करोगी, वह जीवन भर के लिए होना चाहिए, केवल तभी वह सच्चा प्रेम होगा।''

पुत्री सुन रही थी जो उस महिला ने कहा था। महिला कहती रही, ''मेरी सलाह के ये शब्द ले लो। मैं जानती हूँ मैं किस बारे में बात कर रही हूँ, प्रिय। आखिर, मेरा विवाह तीन बार हुआ है।''

समस्या यह है कि हर व्यक्ति राय देने के लिए तैयार, परन्तु लेने के लिए कोई नहीं। प्रेम, परिकल्पना, दिवास्वप्न और जाने किस-किस विषय पर हर व्यक्ति व्याख्यान देने के लिए तैयार है। परन्तु जब उनके अपने जीवन की बात आती है, क्या हो जाता है सब चीजों को? वह मात्र एक और दिवास्वप्न रह जाता है, बस और कुछ नहीं।

किसी तरह से, अगर मात्र इस बिन्दु पर भी हम सच्चाई को स्वीकार कर लें तो भी कोई समस्या नहीं। परन्तु क्या हम मौन रह जाते हैं? नहीं, हम अपना रंगने वाला ब्रश निकालते हैं और सफेद को वापस हरा रंगने का प्रयास करते हैं। हम दूसरे व्यक्ति को अपने मानसिक स्वरूप के अनुरूप परिवर्तित करने का प्रयास करते हैं। किसी भी संबंधों में यह सबसे अधिक नुकसान पहुँचाने वाली बात है। हम एक-दूसरे को तराशने का प्रयास करते हैं उस रूप में जिस रूप की हमने परिकल्पना की थी। हम दूसरे पर अधिकार करके उसके स्वामी बनने का प्रयत्न करते हैं और इस तरह उसे पदार्थ में परिवर्तित करते हैं। ऊर्जा को परिवर्तित हम करते हैं पदार्थ में। यहाँ समस्या प्रारम्भ होती है - जीवन में न समाप्त होने वाला युद्ध।

एक छोटी सी कथा :

एक व्यक्ति पेशे से पेंटर था।

वह अपने मित्र को बता रहा था, ''आप जानते हो, एक दिन एक लड़की चलकर आयी अपने हाथ में नीले-काले रंग का चिप लिए हुए और वह मुझसे चाहती थी कि उसी रंग में एक मॉडल घर को रंगू। मैंने सोचा इस

रंग का मिलाने में तो मुझे अपना पेशा छोड़ना पड़ेगा। उसे कोई भी चीज संतुष्ट नहीं कर रही थी।''

मित्र ने पूछा, ''क्या आप अन्ततोगत्वा उस रंग को मिला पाए?''

उसने उत्तर दिया, ''मैं भाग्यशाली था। उसके मोबाइल फोन पर किसी का फोन आया और मैंने जल्दी से उस चिप को रंग दिया, जब तक कि वो बातें कर रही थी।''

पूरे दिन भर, हम घर में बस ध्यान से पति-पत्नी को बातें करते हुए सुनो, और आप देखोगे किस तरह से दोनों एक-दूसरे को तराशने में लगे हैं। मैं सोचता हूँ शादियों के बाद, मंगल सूत्र और शादी की अँगूठी की जगह पर छिनी और हथौड़ा दी जानी चाहिए।

एक छोटी सी कथा :

एक शाम एक व्यक्ति और उसका मित्र साथ-साथ चाय पी रहे थे।

उस व्यक्ति ने अपने मित्र से कहा, ''मैं अपनी पत्नी को तलाक देने की योजना बना रहा हूँ। उसने पिछले 6 महीनों में मुझसे एक शब्द भी नहीं बोला।''

मित्र ने कहा, ''ध्यान से सोचो इस निर्णय को लेने के पूर्व, आपको इस तरह की दूसरी पत्नी नहीं मिलेगी।''

जीवन में, हम निरंतर प्रयास करते रहते हैं अपने अन्दर के स्वरूप का बाहर की वास्तविकता से मेल करने का। हमें आदर्श मेल कभी नहीं मिलेगा। हमें आवश्यकता है इन स्वरूपों का परित्याग करने का जो हमारे अन्दर है और हमें असीमित संभावनाएँ मिलेंगी।

यदि आप अविवाहित हो, तो अपनी परिकल्पनाओं का परित्याग कर दो, जिससे आप अपना जीवन साथी ढूँढ़ सको न कि स्वप्न का साथी। जब आप किसी व्यक्ति का चयन करो, तो बस अपने आप को याद दिलाओ कि आप उसके साथ अपना समस्त जीवन बिताने जा रहे हो मात्र कुछ महीने नहीं। यह झटके से लिया गया निर्णय नहीं है, यह एक जीवन-पर्यन्त प्रभावी रहने वाला निर्णय है।

जैसा कि आजकल, कोई भी काली जींस और नीली टी-शर्ट आपके दिवास्वप्न के संसार में हो सकता है और आप उसके प्रति आकर्षित हो जाओगे। परन्तु एक बात का ध्यान रखना और समझना कि ये काला और नीला हल्का पड़ जाएगा मात्र 6 महीने के समय में।

यदि आप पहले से विवाहित हो, अपनी परिकल्पनाओं का परित्याग कर दो,

केवल और केवल तब आप सच्चा संबंध शुरू कर सकोगे किसी के साथ। यदि आप उसके अन्दर एक छिनी-हथौड़ा लेकर प्रवेश करोगे, एक सच्चा संबंध कभी हो ही नहीं सकता।

आप देखो : ये छिनी-हथौड़ा चलाने से होता क्या है आप इसके चलाना शुरू करते हो और जब आप कार्य पूर्ण कर चुके रहते हो, तब तक आपकी परिकल्पना परिवर्तित हो जाती है अब वह कुछ भिन्न हो जाती है तब आपको और छिनी-हथौड़ा चलाना पड़ता है अपनी परिकल्पना से मेल खाने लायक बनाने के लिए और यह न खत्म होने वाला चक्र बन जाता है।

एक संबंध बन ही नहीं सकता, जब तक आपके अन्दर परिकल्पनाएँ हैं। चाहे आप चौबीसों घण्टों उसी घर में रहो, आप दूसरों की आँखों में नहीं देखते, क्योंकि आप परिकल्पनाओं के साथ जीते हो वास्तविकता के साथ नहीं। आप वास्तव में वास्तविक व्यक्ति के साथ रहते ही नहीं। आप दूसरे व्यक्ति द्वारा किए गए हर कार्य को परिकल्पना के माध्यम से देखते हो और यह निष्कर्ष निकाल लेते हो कि आपका जीवन एक सजा है, आपके लिए ईश्वर के द्वारा।

यदि आप अविवाहित हो, अपनी परिकल्पनाओं का परित्याग करो और आपका रक्त अपने आप शांत हो जाएगा, आप काम की भावनात्मक प्रताड़ना के प्रभाव में नहीं रहोगे। यदि आप विधुर हो, अपनी परिकल्पनाओं का परित्याग कर दो और अकेलेपन की पीड़ा से आप ग्रसित नहीं रहोगे।

अपना पूरा प्रयास करो कि बच्चे दूर-दर्शन पर युगलों को न देखें। यदि वे मात्र संगीत का आनन्द लेते हैं और उसके साथ नाचते हैं तो ठीक है, परन्तु वो करते क्या हैं? वह यह है कि वो आत्मसात कर लेते हैं जो देखते हैं उन युगलों में उन भावनाओं को और क्या-क्या नहीं। यहाँ है जहाँ समस्या शुरू होती है। हर चीज मूलाधार चक्र में एकत्रित हो जाएगी जो कामचक्र है। तब मात्र एक सुझाव पर्याप्त होगा और मूलाधार तैयार रहेगा।

अपेक्षाओं का हल्का-सा भी भार मूलाधार चक्र में अव्यवस्था पैदा कर देता है। इसी तरह से मूलधार चक्र बाधित होता है। जब आप अपनी परिकल्पनाओं को दूसरे व्यक्ति के माध्यम से पूर्ण करने का प्रयास करते हो या दूर-दर्शन देखकर के या अपनी अपेक्षाओं को परिकल्पनाओं को दूसरे के ऊपर आरोपित करके उन्हें पूर्ण करना चाहते हो, यह चक्र बाधित हो जाता है।

इसे जीवन क वाह्य परिस्थितियों से कुछ भी लेना-देना नहीं है। इसे तथाकथित ब्रह्मचर्य से भी कुछ लेना-लेना नहीं है। इसे कुछ करना है तो वह आपके अन्दर के टुकड़ों में बँटे हुए आपके आत्म-स्वरूप से करना है।

ब्रह्मचर्य क्या है?

ब्रह्मचर्य और कुछ नहीं, बल्कि आपके अन्दर के उस अर्द्ध दबे हुए भाग के लिए आपकी खोजने की ललक न हो, इतना पर्याप्त है। यदि आप पुरुष हो, आपको आवश्यकता है परिपूर्णता के उस अनुभव की अपने आप के अन्दर जो उस दबे हुए अर्द्ध महिला भाग की आवश्यकता न अनुभव हो। यदि आप महिला हो, आप अपने आप में इतना पर्याप्त हो कि आप बाहर की तरफ अनुभव और परिपूर्णता के लिए नहीं देखते।

एक बार आप इस स्थिति को प्राप्त कर लोगे, आप जी सकते हो साथ में या बिना किसी महिला के साथ इस वाह्य जगत में। यदि ये स्थिति प्राप्त नहीं हुई, तो चाहे आप विवाहित ही क्यों न हो, आप काम भावना की पीड़ादायक प्रताड़ना के दबाव में लगातार रहोगे। आपके काम भावना की यह प्रताड़ना और कुछ नहीं है बल्कि परिपूर्णता को प्राप्त करने की वह ललक है जो वास्तव में आपको अन्दर से प्राप्त करनी चाहिए बाहर से नहीं।

जब आप इस परिपूर्णता को प्राप्त कर लोगे, चाहे आप शादीशुदा हों या न हों आपके मस्तिष्क में शांति होगी। तब आप शादीशुदा जीवन में भी एक ब्रह्मचारी हो सकते हो। यह है सच्चा ब्रह्मचर्य। बजाए इसके, लोग सीमा से बाहर निकल जाते हैं ब्रह्मचारी बनने के लिए और इच्छाओं का दमन करके मानसिक बीमार बन जाते हैं।

हाँ.....क्या आप सब समझ रहे हो जो मैं कहने का प्रयास कर रहा हूँ? कोई कुछ स्पष्ट करना चाहता है?

प्रश्न : *लेकिन स्वामी जी, हम ये महसूस भी नहीं करते कि हम एक स्वरूप अपने अन्दर भी लिए हुए हैं.....*

हाँ! क्योंकि हमने अपने अन्दर देखा ही नहीं।

हम हर जगह जाते हैं सिवाए अपने अन्दर जाने के। क्या आप जानते हो, हमारी 80 फीसदी ऊर्जा इसी चक्र में बाधित है। इस चक्र को ऊर्जावान बनाने की आवश्यकता नहीं है। इसे मात्र खोलने की और क्रियान्वित करने की आवश्यकता है, और इसमें से बहने वाली ऊर्जा की बाढ़ आपके पूरे जीवन को परिवर्तित कर देगी।

यदि आप गहराई से अपने आप के अन्दर देखो, आप समझ जाओगे कि आप जो चाहते हो देखना और जो आप देखते हो इस न मेल खाने वाले प्रभाव से पीड़ित हो यह, 'जो आप देखना चाहते हो' ही वह स्वरूप है जो आप अन्दर लिए रहते हो।

कम से कम अभी से आगे सजगता से इसे देखने का प्रयास करो, जो कुछ भी आप देखते हो उसके प्रति अपने मस्तिष्क का खेल देखो। उन दृश्यों को पकड़ने का प्रयास करो इसके पूर्व कि आपका मस्तिष्क पदार्पण करे और उन पर अपना निर्णय दे। आप देखोगे कि कितना तीक्ष्ण और सूक्ष्म तरीके से आपका मस्तिष्क क्रियाशील होता है हर उस चीज में जो आप देखते हो, आपको यह विश्वास दिलाता है कि जो आप देख रहे हो उनमें कुछ न कुछ गड़बड़ी हमेशा रहती है।

संस्कृत में दो कथन हैं जो हमें सच्चाई की शिक्षा देते हैं : दृष्टि सृष्टि, और सृष्टि दृष्टि। दृष्टि सृष्टि का अर्थ है संसार को उस तरीके से देखना जैसा वो है और उस तरीके से स्वीकार करना जैसा मिलता है, स्वागत करना उसका उस रूप में जैसा है एक सच्चाई के रूप में। सृष्टि दृष्टि का अर्थ है संसार को इस रूप में देखना चाहते हैं, अपने रंगीन चश्मे के माध्यम से, अपनी परिकल्पनाओं के माध्यम से पहले वाली दृष्टि शांतिपूर्ण जीवन की तरफ ले जाती है और बाद वाली पीड़ादायक जीवन की तरफ ले जाती है।

एक बार एक व्यक्ति मेरे पास आया और बोला, ''स्वामी जी हम मात्र घर में केवल दो लोग हैं, मेरी पत्नी और मैं। फिर भी कोई शांति नहीं है।''

मैंने उससे बताया, ''कौन कहता है कि आपके घर में केवल दो लोग हैं? आप चार लोग हो।''

वह व्यक्ति बस आश्चर्यचकित था।

मैंने उससे बताया, ''एक आप हो, एक आपके अन्तःकरण की स्त्री, आपकी स्त्री और उसके अन्तःकरण का पुरुष। इस तरह से मैंने कहा कि वहाँ चार लोग हैं बस उस अन्तःकरण की स्त्री और पुरुष का परित्याग करना सीख लो- और देखो आपके घर में कितना बड़ा परिवर्तन हो जाएगा।''

वह व्यक्ति चुपचाप चला गया।

प्रश्न : *स्वामी जी, हम अपने अन्य संबंधों में भी गड़बड़ी का अनुभव करते हैं, जैसे बच्चों से माता-पिता से.....*

हाँ, किसी भी संबंध में अपेक्षाएँ होती ही है। मैं नहीं सोचता कि बिना अपेक्षाओं के भी कोई संबंध होता है।

माता-पिता बच्चों को तराशने का प्रयास करते हैं और बच्चे वही प्रक्रिया माता-पिता के ऊपर लगा देते हैं माता-पिता अपनी अपूर्ण कामनाओं की पूर्ति अपनी संतानों के माध्यम से करने का प्रयास करते हैं। यदि आप गहराई से कोई चीज का विश्लेषण करो, आप समझ जाओगे कि जो मैं कह रहा हूँ वह सत्य है। माता-पिता अपनी संतान के बारे में जो स्वप्न देखते हैं कि वो डॉक्टर या

इंजीनियर बन जाएँ। क्यों नहीं यह जानने का प्रयास करते अपने बच्चे से कि वो क्या बनना चाहता है और तब उसे पूरा करने का स्वप्न देख रहे हैं? यह आपकी संतान की बहुत बड़ी सहायता करेगा। जिस दिन आपकी संतान आपको वापस जवाब देने लगे, उस दिन वह पुरुष बन चुका है। आपको उसके साथ बहुत सावधानी से व्यवहार करना है। उसके साथ समय बिताओ, उसके साथ बातें करो, उसके अच्छे मित्र बनो और जानने का प्रयास करो कि वह वास्तव में जीवन में क्या करना चाहता है। उसका मार्ग दर्शन गहरे प्रेम और विश्वास के साथ करो। तब उसकी महत्वाकांक्षा को अपनी सच्चाई बनाओ और उसे प्राप्त करने में उसकी मदद करो।

बहुत से बच्चे मुझे बताते हैं, ''मेरे पिताजी चाहते हैं कि मैं डॉक्टर बनूँ या मेरे पिताजी चाहते हैं कि मैं वकील बनूँ।'' निश्चित रूप से यदि बच्चा यह निर्णय नहीं ले पा रहा है अपने आप से, और वह आपसे पूछता है कि उसे बताइये वो क्या करे, तब आप उसे बता सकते हो उसकी काबलियत और क्षमता के आधार पर कि वह क्या करे।

आप हमेशा सुझाव दे सकते हो, परन्तु कुछ भी जबरदस्ती उसके गले के नीचे मत उतारो। एक बात और बच्चे को यह समझाओ कि आपने उसे यह स्वतंत्रता और परिपक्वता दी है निर्णय लेने के लिए और स्पष्ट कर दो उसके सामने कि अन्त में वो किसी का दोष नहीं देगा। उसे स्पष्ट रूप से यह समझने की आवश्यकता है।

आप देखो, हम अपनी छिनी हमेशा लिए हुए घूमते हैं अपने मित्रों को संबंधियों का और अपरिचितों को भी अपनी परिकल्पनाओं के हिसाब से तराशते हुए। और बदले में वो भी अपनी-अपनी छिनी लेकर घूमते रहते हैं, जो वो आपको तराशने में इस्तेमाल करते हैं। कैसी हिंसा है।

आज के गृहकार्य के लिए, मैं चाहता हूँ कि आप सब अपने विचार लिखो कि एक आदर्श पति कैसा होना चाहिए, एक आदर्श पत्नी, एक आदर्श पिता, एक आदर्श माता, एक आदर्श बच्चा और एक आदर्श मित्र ये सब कैसे होने चाहिए। अपने किन्हीं 5 संबंधियों को चुनो जो आपसे संबंध हों और उनके बारे में लिखो। इसे ईमानदारी से करना। मैं निश्चित हूँ, आप पाओगे कि आपके सारे विचार जो गहराई से आपके सुषुप्त में हैं वो सब प्रचलित मीडिया से ही लिए गए हैं।

आप दूर-दर्शन का कोई कार्यक्रम देखते हो और एक विशेष पात्र को चाहने लगते हो। वह पात्र आपके लिए एक ठोस सच्चाई बन जाता है। आप सुषुप्त ढंग से यह अपेक्षा करना शुरू कर देते हो कि आपके आस-पास के लोग वास्तविक जीवन में आपके साथ उसी जैसा व्यवहार करें।

क्या आप जानते हो : लोग 'आदर्श गुरु' का भी स्वरूप अपने मस्तिष्क में लिए घूमते हैं? सामान्यतः यह स्वरूप एक वृद्ध आदमी का होता है जिसकी सफेद होती हुई दाढ़ी है- जैसा कि आप दूर-दर्शन के कार्यक्रमों में और किताबों में देखते हो। और जब वो लोग मुझे देखने आते हैं तो मुझ जैसे युवा व्यक्ति को सच्चे सन्यासी के रूप में स्वीकार नहीं कर पाते। तो हमारे सामने भी वही समस्या रहती है। हमें भी उन लोगों को गुरु के बारे में परिकल्पना से मुक्त करना पड़ता है, इसके पूर्व कि वो हमें स्वीकार करें।

लेकिन स्वामी जी, कभी-कभी हम महसूस करते हैं कि हमें तराशना जरूरी है.....जैसे जब हम अपने कार्य करते हुए कर्मचारी को नियंत्रित करते हैं। उस वक्त हम क्या करें?

आप अपने तराशने का काम लगातार करो। इस बात से सजग रहो कि आप क्या करते हो- तब आप आवश्यकता से ज्यादा तराशने का काम नहीं करोगे। आप देखो कि आपकी अपेक्षाएँ अपने कर्मचारी से सच्चाई पूर्ण है। इस बात की जाँच करो कि क्या कोई वैकल्पिक समाधान है। केवल तब जब यह नितांत आवश्यक हो जाए तभी आपको किसी दूसरे व्यक्ति को मोड़ने का प्रयास करना चाहिए।

जो भी शक्ति आपको दी गयी है, उसे सजगता से इस्तेमाल करना सीखो। क्रोध और तृष्णा महान ऊर्जाएँ हैं जो आपको ईश्वर द्वारा दी गयी हैं जब आपके अन्दर उन ऊर्जाओं के लिए सम्मान होगा, आप कभी इनका दुरुपयोग और बर्बादी नहीं करोगे।

क्या हम कभी धन का दुरुपयोग करते हैं? आप धन का दुरुपयोग कभी नहीं करते क्योंकि आप उसका सम्मान करते हो। जब कोई व्यक्ति 10 रुपये की कीमत का कार्य करता है, क्या आप एक भी पैसा अधिक उसे दोगे? परन्तु क्रोध के साथ आप हमेशा जरूरत से ज्यादा देते हो। यदि किसी व्यक्ति ने कोई गलती की जिसकी कीमत '10 रुपये का क्रोध है', आप हमेशा उसका भुगतान 50 रुपये के क्रोध से करते हो। क्या ऐसा नहीं है? क्यों? यह इसलिए है क्योंकि आप अपने क्रोध अवस्था में इस्तेमाल करो, वह आपको फायदा करेगा और आपको उसके बारे में कोई ग्लानि नहीं होगी, मैं आपको इसका आश्वासन देता हूँ।

आपको अपने क्रोध से कभी भी विचलित नहीं होना चाहिए। यदि आप विचलित होते हो, इसका अर्थ है कि आपने अपने क्रोध को सजगता से नहीं देखा, आपने क्रोध को अपने ऊपर हावी होने की अनुमति दी। यही वो माप है यह देखने का कि आपने क्रोध को उचित तरीके से प्रयोग किया।

एक छोटी सी कथा :

एक बार एक साधु- एक विचरण करने वाला भिक्षुक, एक गाँव से होकर गुजर रहा था, जब उसने गाँव वालों से एक शिकायत सुनी कि एक नाग उन लोगों के जीवन के साथ कहर ढा रहा था।

वह साधु अपनी इस क्षमता के लिए जाना जाता था कि वो जानवरों से बात कर सकता है, इसलिए उन लोगों ने उससे गिड़गिड़ा कर के उस नाग को मनाने के लिए कहा कि वह गाँव वालों को छोड़ दे।

तब उस साधु ने नाग से बातें की, और नाग ने वचन दिया कि वह किसी गाँव वालों को और नहीं डसेगा। कुछ महीने बाद, वही साधु उसी गाँव से होकर के जा रहा था और अब वह उसी नाग के पास पहुँचा, तो देखा कि नाग बुरी तरह से जख्मी मरने के कगार पर था।

''आपको क्या हो गया? कैसे आपको चोटें लगीं?'' साधु ने पूछा।

नाग चीखा, ''ऐ साधु! ये आप थे जिसने मुझसे ये वचन ले लिया था कि मैं गाँव वालों को नहीं डसूँगा। मैंने अपने वचन का आज तक पालन किया। लेकिन ये गाँव वाले, जो पहले मुझसे डरा करते थे मेरी सरलता को मेरी कमजोरी समझ बैठे हैं। यह देखकर कि मैं डसता नहीं, वो प्रतिदिन मुझे पीड़ा पहुँचाते हैं। देखो मैं पराभव की किस स्थिति को प्राप्त हो गया हूँ।''

साधु ने उत्तर दिया, ''मेरे गरीब मूर्ख मित्र। मैंने आपको डसने के लिए मना किया था। क्या मैंने आपको फुँफकारने के लिए भी मना किया था?''

आपको अपने क्रोध का प्रयोग सही ढंग से और सही मात्रा में करने की आवश्यकता है।

क्रोध एक प्रचण्ड ऊर्जा है बस यदि आप उसे सही तरीके से प्रयोग करना जान जाओ।

क्रोध के बारे में ज्ञान क्रोध को घटाता है।

बहुत से लोग मेरे पास आते हैं और मुझसे बताते हैं, ''स्वामी जी, मैं अपनी पत्नी से इतना प्रेम करता हूँ इसीलिए मैं चाहता हूँ कि वो और अच्छाई के लिए अपने अन्दर परिवर्तन लाए। इसीलिए मैं उससे लड़ता हूँ।''

मैं उनसे बताता हूँ, ''आप अपनी पत्नी से प्रेम नहीं करते, आप उस स्वरूप से प्रेम करते हो जो आप मस्तिष्क में लिए हुए घूमते हो।''

आप अपने उसी स्वरूप से प्रेम करते हो और जब आपकी पत्नी उसके अनुरूप व्यवहार करती है आप उससे प्रेम करते हो, आपका वास्तविक प्रेम आपकी पत्नी के लिए नहीं है, आपके उसी मानसिक स्वरूप के लिए है। यदि आप वास्तव में अपनी पत्नी से प्रेम करते हो, तो अपने पत्नी के अनुरूप अपने मानसिक स्वरूप को बदल लोगे, और यदि आप अपने मानसिक स्वरूप से प्रेम करते हो तब आप हमेशा प्रयासरत रहोगे अपनी पत्नी को बदलने में अपने उस मानसिक स्वरूप के हिसाब से।

हममें से ज्यादातर अपने मानसिक स्वरूपों से प्रेम करते हैं। यह एक सत्य है। हमारे घरों में यही शुरूआत है अशांति की। यह एक आंतरिक युद्ध की शुरूआत है। ईमानदारी से बता रहा हूँ प्रेम करने वाले आंतरिक शत्रु होते हैं। वो घनिष्ट तो होते हैं लेकिन लगातार सुरक्षा से रहते हैं। वो निरंतर प्रयासरत रहते हैं एक-दूसरे को नीचा दिखाने में। उनमें आपस में गहरी शत्रुता रहती है जिसे वे लगाव कहते हैं। सच्चा लगाव तब होता है जब आप पूर्णता से एक-दूसरे के प्रति निश्चिंत हो। यह सच्चा लगाव है।

स्वामी जी, जो आप कह रहे हैं वो ये हैं कि हमें दूसरे व्यक्ति को पूरी तरीके से सारी गलतियों के साथ स्वीकार कर लेना चाहिए?

नहीं!

स्वीकार शब्द भी अपने आप में एक भर्त्सना का भाव लिए हुए हैं। जब आप इन शब्दों को कहते हो, 'गलतियों के साथ', यह एक छुपी हुई शिकायत लिए हुए रहता है। यह कुछ इस तरह से कहना होगा, ''क्या करें हमें इसी के साथ जीना है।'' नहीं! मैं आपसे बताता हूँ कि स्वागत करो उस व्यक्ति का अपने जीवन में, जैसा भी है वो पुरुष या स्त्री। एक फर्क है स्वीकार करने में और स्वागत करने में। स्वीकार करना एक तरह का समझौता है। स्वागत करना अपने स्वरूप को खोलकर के, अपनी अपेक्षाओं का परित्याग करके दूसरे व्यक्ति को बिना किसी शर्त के स्वीकार करना है।

याद रखो, संपूर्ण रचना आपके लिए अस्तित्व का उपहार है। उसे सम्मान और विनम्रता से स्वीकार करो। जब आप यह करोगे मूलाधार चक्र की प्रचण्ड ऊर्जा आपके लिए खुल जाएगी। इस चक्र को जाग्रत करने का अर्थ उस चिरस्थायी ऊर्जा के स्रोत को स्पर्श करना होगा। वह प्रचण्ड ऊर्जा जो परिकल्पनाओं, अपेक्षाओं और लोभ द्वारा बाधित है जो उपलब्ध हो सकती है जीवन में सच्चाई के लिए, व्यवसाय के लिए रचनात्मकता से कार्य करने लिए।

केवल यह नहीं, आप देखोगे कि आपका घर एक क्षेत्र बन गया है- शांति के

मंदिर के रूप में। हमारे घर धर्म क्षेत्र बनने के लिए हैं- सच्चाई का निवास स्थल। परन्तु वो कुरुक्षेत्र बन गए हैं- युद्ध का घर। क्या मैं सही हूँ? और क्यूँ वे युद्ध का घर बन गए क्योंकि हम मानवों को तराश रहे हैं। यदि हम मूर्ति तराशें या लकड़ी तराशें तो बहुत खूबसूरत मूर्ति या खूबसूरत असबाब (MATERIAL) बन जाएगा, परन्तु जब मानवों को तराशेंगे तो केवल पीड़ा निकलेगी।

प्रश्न : *एक व्यक्ति ने मुझसे पूछा, "स्वामी जी, क्या कृपया आप मुझे कोई रास्ता बता सकते हैं 18 हाथों वाली देवी से संबंध स्थापित करने का।"*

मैंने उसे बताया, "पहले आप अपनी दो हाथों वाली पत्नी से संबंध स्थापित करो, तब हम देखेंगे कि कैसे 18 हाथों वाली देवी से संबंध स्थापित किया जाए।"

एक दूसरा व्यक्ति मेरे पास आया और मुझसे तलाक के लिए आशीर्वाद माँगा। मैंने उसे बताया कि मैं शादियों के लिए आशीर्वाद देता हूँ, तलाक के लिए नहीं।

मैंने उससे पूछा कि समस्या क्या है शायद मैं उलझा दूँ।

उसने मुझे बताया, "स्वामी जी आज सुबह, मैंने उससे कॉफी के लिए कहा। वो कॉफी लेकर इतनी जल्दी में आयी कि सारी कॉफी मेरे कपड़ों पर गिरा दी।"

मैं हतप्रभ था और उससे बताया कि ये घटना तो बहुत छोटी घटना है तलाक के लिए।

वह बताता रहा, "स्वामी जी, आप नहीं जानते आज उसने कॉफी उड़ेली है, कल तेजाब उड़ेल देगी।"

मैं वास्तव में हतप्रभ था। मैंने उससे बताया, "अरे बिना कारण के आप कैसे कॉफी से तेजाब पर चले गए? आखिर उसने ज्यादा से ज्यादा यही किया है न कि गुस्से और जल्दी में कॉफी गिरा दी, तो ठीक है वही है जो आपके कपड़ों को धोयेगी भी।"

वह कहता रहा, "स्वामी जी, हमारे यहाँ शादी के समय एक प्रथा है तीन पात्र पानी के रखे जाते हैं और जोड़े को उन तीनों पात्रों में से एक अँगूठी ढूँढ़नी रहती है जो उन्हीं तीनों पात्रों में से किसी एक में रहती है। उस समय इस औरत ने मेरे हाथ को नाखून से खरोंच दिया था।"

शादी के जोड़ों में आपस की दूरी खत्म करने के लिए इस तरह के छोटे खेल खेले जाते हैं। वह आदमी 10 साल पहले इस छोटी सी घटना को अपने दिमाग में संजोए हुए था। मैंने उससे बताया, "ऐ, अगर आप इस तरीके से पुलिस रिकार्ड रखोगे तो आपके साथ कैसे कोई जियेगा।"

आप देखो : दो चीजें हैं जो हम करते हैं। एक है बहस करना और फैसले के प्रति

इच्छा करना और दूसरा है पहले फैसला बना लेना और उसके बाद उन तर्कों को एकत्रित करना जो उन फैसलों के अनुरूप है। 100 में से 99 बार हम दूसरा वाला करते हैं।

आप देखो, हमारे आस-पास कितनी चीजें घट रही हैं। परन्तु हम उन्हीं चीजों के प्रति ध्यान देते हैं जिन पर हम ध्यान देना चाहते हैं, उन चीजों पर नहीं जो वास्तव में घट रही हैं। इसी कारण से सच्चाई से चूक जाते हैं। वास्तविकता लगातार अस्तित्व में रहती है परन्तु आप वही देखते हो जो आप देखना चाहते हो। शादी में, पहले कुछ महीनों में पुरुष या महिला अपना एक फैसला बना लेते हैं एक-दूसरे के प्रति और उसके बाद चाहे जो ये दोनों करे दोनों उसी फैसले के दृष्टिकोण से देखते हैं। फैसला पहले से निर्धारित रहता है वे दोनों तर्क इकट्ठे करते हैं अपने उस फैसले के अनुरूप।

यही कारण है, यदि आपने निर्णय ले लिया कि आपकी पत्नी मूर्ख है वह आपको हमेशा मूर्ख ही दिखेगी। यदि आपने निर्णय ले लिया कि आपका पति ऐसा है जो आपको नियंत्रित करता है, वो आपको हमेशा वैसा ही लगेगा चाहे वो जो भी कर रहा हो। यदि आप यह करोगे, आप अपने जीवन साथी का सही पक्ष कभी नहीं देख पाओगे, आप केवल वो पक्ष देखोगे जो आपके फैसले का पोषण करेंगे। यह कुछ इस तरीके से है कि जब आप भूखे होते हो, सड़क पर आपकी आँखों को केवल जलपान गृह दिखायी देते हैं। किसी कुत्ते की हत्या करने के पूर्व हम क्या करते हैं? पहले हम उसे पागल घोषित करते हैं फिर मार डालते हैं।

इस तरह के व्यवहार और रव्वैये को छोड़ दें। तब आप एक विशेष प्रकार की ताजगी पाओगे हर व्यक्ति में, हर चीज में जो आपके पास से गुजरेगी।

एक छोटी सी कथा :

एक व्यक्ति एक पुलिस थाने में गया और अपनी पत्नी के 3 घण्टे से गायब रहने की शिकायत की।

पुलिस वाले ने उससे पूछा, "क्या आप मुझे विस्तार में उसकी लम्बाई और वजन इत्यादि के बारे में बता सकते हो।"

व्यक्ति ने कहा, "ओह! मैं नहीं जानता।"

पुलिस वाले ने पूछा, "वो क्या पहने हुए थी, जब उसने घर छोड़ा?"

व्यक्ति ने उत्तर दिया, "मैंने ध्यान नहीं दिया, महोदय लेकिन एक बात मुझे याद है वो कुत्ते को साथ ले गयी है ये मैं जानता हूँ।"

पुलिस वाले ने पूछा, "कैसा कुत्ता है वो?"

व्यक्ति ने उत्तर दिया, ''एक डालमेशन प्रजाति का कुत्ता है जिस पर भूरे-भूरे धब्बे हैं काले नहीं, उसका वजन 50 पाण्उड है, उसकी पूँछ एकदम सफेद है, उस पर कोई धब्बा नहीं है, वो एक भूरे रंग का कॉलर पहने हुए है जिसमें एक चाँदी की चेन लगी है। उसका नाम स्पॉट है।''

पुलिस वाले ने कहा, ''इतना पर्याप्त है। हम उन्हें खोज लेंगे।''

एक पति-पत्नी एक-दूसरे के साथ कुछ ताजगी के साथ शादी के बाद कुछ महीनों तक रहते हैं। इन कुछ महीनों में एक-दूसरे के लिए वो फैसले एकत्रित करते हैं। उसके बाद वो एक-दूसरे से एकदम संबंधित नहीं रहते वो वास्तव में एक-दूसरे को देखते ही नहीं, वे संबंधित रहते हैं अपने फैसलों से एक-दूसरे से नहीं, बस यही होता है।

पति संबंधित रहता है अपने फैसलों से जो वो इकट्ठा किए रहता है अपनी पत्नी के बारे में और पत्नी संबंधित रहती है अपने फैसलों से जो वो इकट्ठा किए रहती है अपने पति के बारे में। वास्तविक पति और वास्तविक पत्नी दोनों भिन्न होते हैं। एक ही घर में चार लोग हो जाते हैं। एक बार फिर।

एक बार बस ईमानदारी से जाँच करो। कितने दिन हो गए जब आपने अपने पति या पत्नी की आँखों में आँखें डालकर उससे बात की? बहुत दिन हो गया होगा मुझे विश्वास है और हम सोचते हैं कि शुरू के दिन सुनहरे दिन थे और अब जीवन उबाऊ हो गया है। यह आपका व्यवहार है जो इसे उबाऊ बना रहा है।

आप किसी व्यक्ति को उभरने का एकदम से समय ही नहीं देते। आप हर वक्त एक ही तरीके से इतनी जल्दी में रहते हो कि उनके लिए आपके पास समय ही नहीं होता। आप उनके बारे में किसी नयी चीज का संदर्भ ही नहीं लेते। मैं आपसे बताता हूँ, आप अपने पति या पत्नी को वर्षों तक शादी के बाद देखते ही नहीं, क्योंकि आप उनके बारे में अपने स्वरूप से ही संबंधित रहने में खुश रहते हो।

क्या होगा तब? आप उसी व्यक्ति की तरह हो जाओगे जो अपनी पत्नी के बारे में भी कोई विस्तृत जानकारी नहीं रखता था। इस तरह से अपनी पत्नी के भी बारे में कोई जानकारी न रखना ये तो बहुत ऊपरी स्तर की समस्या है। इसका प्रभाव और गहराई तक जाता है। आप वास्तव में खो देते हो उस वास्तविक व्यक्ति को जो आपके साथ रह रहा होता है। आप उस व्यक्ति के प्रति अपने विचारों के साथ रहते हो न कि उस व्यक्ति के साथ इतना पर्याप्त है।

मात्र बस 24 घण्टे के लिए इस बात के लिए मस्तिष्क को तैयार करो कि आप अपने पति या पत्नी को इस तरह से देखोगे जैसे पहली बार देख रहे हो। उसके हर शब्द और क्रिया को इस ताजगी और निश्छलता के साथ लेते हुए और बिना

किसी निष्कर्ष पर पहुँचे हुए। उसके प्रति अपने अन्दर प्रेम का भाव लिए हुए। चाहे वो उस वक्त आपसे आपको उद्वेलित करने वाली बात ही क्यों न कहे, उन बातों को भी सजगता से सुनो और शांत और प्रेम से उसके प्रति प्रतिक्रया करो बजाए इसके कि सामान्य बहस करने वाले तरीके से। आप देखोगे कि आप वास्तव में एक-दूसरे के लिए नए आयाम खोल रहे हो, आप दोनों अपने आप के लिए उभरने का और प्रेम से जीने का नया स्थान बना रहे हो।

अचानक आपको यह अहसास होगा कि अब तक सारे समय आपका ही व्यवहार ऐसा था कि चीजें इतनी खराब दिखती थीं। निश्चित रूप से, आप ये कह सकते हो कि पत्नी को भी उसी तरह की प्रतिक्रिया करनी चाहिए। लेकिन मैं आपसे बताता हूँ : आपके अन्दर वह शक्ति है कि तुम अपने आप को भी और दूसरे को भी परिवर्तित कर सकते हो। बस मात्र थोड़ा सा परिवर्तन अपनी मानसिकता में लाओ, और आप बहुत कुछ कर लोगे जब आप अपनी मानसिकता बदलने का निर्णय ले लोगे, आपकी पत्नी भी स्वतः ही अपनी मानसिकता बदल लेगी।

एक छोटी सी कथा :

एक दिन एक व्यक्ति एक कब्रिस्तान से होकर के गुजर रहा था, जब उसने अन्दर से जोर से रोने वाली आवाज सुनी।

उसने अपना यह कर्त्तव्य समझा कि वह रुके और देखे कि वह कोई मदद कर सकता है। वह रुका और अन्दर गया और जाकर देखा कि एक कब्र के पास एक व्यक्ति जोर-जोर से रो रहा है।

वह लगातार कह रहा था, ''आपको क्यों जाना पड़ा? आपको क्यों जाना पड़ा?''

वह व्यक्ति दुःखी हुआ उसकी पीड़ा देखकर के, इसलिए वो उसके निकट गया और पूछा, ''महोदय, क्षमा चाहूँगा, क्या ये आपकी पत्नी थी?''

व्यक्ति ने उत्तर दिया, ''नहीं ये उसका पहला पति था।''

संबंध वीभत्स हो जाते हैं मात्र बस मेल न खाने के कारण किसी की परिकल्पना और वास्तविकता में। इससे बुरा यह होता है कि इस उम्मीद में कि दूसरे के साथ अच्छा मेल होगा जो उनकी परिकल्पना के अनुरूप होगा किसी अन्य से संबंध बनाने के बारे में सोचने लगते हैं। कुछ दिन तक वो नये संबंध के साथ चलते हैं और फिर महसूस करते हैं कि वहाँ भी कुछ कमी है और फिर उसके बाद दूसरे संबंध के बारे में सोचने लगते हैं और फिर दूसरे। यह बात उन्हें कभी समझ में नहीं आती कि वास्तव में कमी उनके अन्दर है क्योंकि वह कमी उनकी अपनी परिकल्पना के कारण है, दूसरे व्यक्ति में कोई गड़बड़ी नहीं है।

वह अपनी परिकल्पना के संसार में इतना ज्यादा व्यवस्थित हो जाते हैं कि सच्चाई उन्हें परिकल्पना लगने लगती है। मैं आपसे बताता हूँ कि हमारी सारी समस्या की शुरूआत की बिन्दु यही है जिस दिन हम वर्तमान में रहना शुरू कर देंगे, उसी दिन से हम खुशी का अनुभव करना शुरू कर देंगे, उसी दिन हम ये समझ पाएँगे कि हम इतने दिनों तक परिकल्पनाओं के कितने भारी बोझ के नीचे दबे हुए थे।

आजकल नयी उम्र के लोगों के अन्दर यह बहुत तीव्रता से बढ़ती हुई समस्या है कि वह एक-दूसरे को बर्दाश्त नहीं कर पा रहे हैं और शादियाँ कितनी तीव्र गति से टूट रही हैं। कितना दुःखद है यह सब होते हुए देखना। एक जागरूकता की आवश्यकता है इस वक्त। केवल एक गहरी समझ ही यह जागरूकता ला सकती है।

जब संबंधों की बात आती है हम एक-दूसरे पर उँगली उठाने के लिए एकदम तैयार बैठे हैं। हम भूल जाते हैं कि ताली बजने के लिए दो हाथों की आवश्यकता पड़ती है। जब आप अपने आप पर काम करोगे, तो आप अपने लिए भी चीजें बेहतर करोगे और दूसरे के लिए भी। इस बात के लिए चिंतित मत हो, कि दूसरे व्यक्ति को भी बदलने की आवश्यकता है।

आज तक की जितनी भी प्रेम कथाएँ लिखी गयीं हैं, यदि आप उन्हें पढ़ो, तो कहीं भी स्त्री और पुरुष पूर्णरूपेण हर समय एक-दूसरे के साथ उमंग के स्तर पर वास्तव में रहने के आधार पर टिके नहीं हैं।

शाश्वत प्रेमियों की एक कथा में, रवीन्द्र नाथ टैगोर द्वारा लिखी गई, नायक और नायिका शाश्वत प्रेमियों की तरह गंगा नदी के दोनों किनारों पर रहने का निर्णय लेते हैं। सप्ताह में एक दिन, दोनों नाव से आते हैं मिलते हैं और वापस चले जाते हैं।

यदि वो ये करते हैं, प्रत्यक्ष रूप से वो लोग शांति से होंगे जिस समय वो मिल रहे होंगे। हर बार जब वो मिलेंगे, हवा में एक ताजगी होगी क्योंकि वो ये जानते हैं कि वो कुछ ही घण्टों तक साथ रहेंगे, वह क्षण कितने कीमती हो जाते हैं।

सारे शाश्वत प्रेमी, चाहे वो रोमियो और जूलियट रहे हों या लैला और मजनू रहे हों या अम्बिका पति और अमरावती रहे हों, वो वास्तव में कभी एक साथ नहीं रहे। यदि वो एक साथ रहे होते तो उनके शाश्वत प्रेम की कहानी दूसरी होती।

समस्या यह है हमारे जीवन में पृष्ठभूमि का संगीत नहीं है। जब आप दूर-दर्शन पर कोई कहानी देखते हो, तो सब पृष्ठभूमि के संगीत के साथ होती हैं और आप आसानी से कल्पना जगत में चले जाते हो। संगीत में आपको पिघलाने की शक्ति

होती है और वह आपको परिवर्तन स्थिति में पहुँचा देता है। जितने भी दृश्य आप देखते हो, विशेष तौर पर प्रेम दृश्य वो सब पृष्ठभूमि के संगीत के साथ होते हैं। आप उनका इतना आनन्द पृष्ठभूमि के संगीत के कारण लेते हो। आप पूर्णतः सम्मोहित हो जाते हो उस वातावरण से जो दूर-दर्शन के डिब्बे द्वारा निर्मित होता है।

वास्तविक जीवन में, आप संगीत खोजते हो और आप उसे पाते नहीं। कल्पना करके कविता लिखने में और मानस-दर्शन करके कविता लिखने में फर्क है। पहले वाली साधारण कल्पना है, वह आकाश को छूने जैसा है। दूसरी ाास्तविक है।

याद रखो : आपका पति या पत्नी ईश्वर की रचना है। आपकी रचना ईश्वर की रचना की तुलना नहीं कर सकती। विजय केवल ईश्वर की रचना की होगी।

आज अश्लीलता, दिवास्वप्न, विकृति के बहुत से उदाहरण समाज में हैं। लोग अपनी परिकल्पनाओं की पूर्ति के लिए और निकृष्ट विकल्पों का सहारा लेने लगे हैं। अश्लीलता जीवन में काम की शांति नहीं करता, वह और ज्यादा दिवास्वप्न और विकृति पैदा करता है, और इतना सब कुछ। परिकल्पना में रहने की इतनी ज्यादा बाध्यता है।

एक बात समझो, जब तक आप कमजोर और गैर बुद्धिमान नहीं हो, आपके लिए कुछ भी बाध्यता नहीं बन सकती। यदि आप बुद्धिमान बन जाओ आप उसका परित्याग कर सकते हो।

प्रश्न : *स्वामी जी, आप हम लोगों से वैसा ही रहने के लिए कहते हैं जैसे हम हैं। परन्तु हम समाज में जैसे हैं वैसे ही कैसे रह सकते हैं? मैं समझती हूँ कि हमें बदलना चाहिए, परिवार और समाज के अनुरूप।*

हाँ, प्रयोगिक स्तर पर हर व्यक्ति इस समस्या का सामना करता है। आपका कहते हो, ''स्वामी जी हमें दूसरे के अनुरूप व्यवहार करना पड़ता है।'' मैं आपसे कहता हूँ, कि क्यों नहीं निश्चिंत हो जाते कि दूसरे भी आपके अनुरूप व्यवहार करें? सत्य है समाज में हमें एक-दूसरे पर आश्रित रहना पड़ता है। दूसरा कोई रास्ता नहीं है, परन्तु अपनी सीमाओं को स्पष्ट रूप से जानो।

स्वतंत्रता से परतंत्र रहो।

बहुत स्पष्ट रहो, आपका क्या स्थान है और दूसरे का क्या है। अपने जीवन को समृद्धशाली बनाने का ज्यादा से ज्यादा प्रयास करो, दूसरे को परेशान किए बगैर।

निश्चित रूप से, मैं आपको एक पूर्ण समाधान दे सकता हूँ..... यदि मैं

आपको कोई प्रार्थना (मंत्र) दे सकता हूँ जो पति-पत्नी के बीच की सारी समस्याएँ सुलझा दे, तो मैं दुनिया का सबसे लोकप्रिय आदमी बन जाता।

प्रश्न : *स्वामी जी.....क्या दूसरे व्यक्ति के मूलाधार चक्र को नहीं खोला जा सकता, जिससे कि वो अपनी परिकल्पनाओं का परित्याग कर दे?*

ये आप कैसे करोगे? आप केवल निश्चिंत हो सकते हो अपनी परिकल्पनाओं का परित्याग करके- जिससे कि चार लोग जो घर में रहे हैं वो गिनती घटकर के तीन हो जाएँ।

दूसरे व्यक्ति में परिवर्तन कैसे किया जाए.....? आजकल वैवाहिक जीवन की समस्याओं के सलाहकार सम्मोहन तक की राय देते हैं। मैं सोचता हूँ यह किसी व्यक्ति की व्यक्तिगत स्वतंत्रता में आपत्तिजनक हस्तक्षेप है। यह पूर्णतः गलत है।

उस दिन मैंने अखबार में एक प्रकरण के बारे में पढ़ा था, जिसमें एक महिला अपने पति के गुस्से के स्तर को नीचे लाना चाहती थी। आपने भी पढ़ा होगा- शिकागो विश्वविद्यालय में एक शोध चल रहा है जिसमें वो व्यक्ति के दिमाग में इलेक्ट्रोड स्थापित करके उसके गुस्से को पूर्णतः नियंत्रित करते हैं।

जब वहाँ पर उस शोध में भाग लेने के लिए स्वयं सेवकों की आवश्यकता पड़ी, तो सैकड़ों महिलाएँ जबरदस्ती अपने पतियों को लायीं।

प्रयोग के बाद, 72 महिलाएँ - ये सत्य है - 72 महिलाएँ वापस आयीं और विश्वविद्यालय से बताया, ''कृपया इन इलेक्ट्रोडों को हटा दीजिए। हमें अपना पहला वाला पति चाहिए। मैं अपना पहले वाला गुस्सैल पति वापस चाहती हूँ।

उन लोगों ने कहा, ''जीवन का स्वाद ही खत्म हो गया है। जब तक हम लड़ते नहीं, तब तक मजा ही नहीं आता कोई पारस्परिकता रह ही नहीं गयी है ये मेरी तरफ कोई ध्यान नहीं देता।''

हर आदमी को ध्यान की आवश्यकता है। व्यवहारिक मनोवैज्ञानिक कहते हैं कि एक सामान्य व्यक्ति बिना भोजन के 90 दिन तक जी सकता है परन्तु दूसरों के ध्यान के बिना केवल 14 दिनों तक जियेगा। वो पागल हो जाएगा।

हुआ यह है कि हम एक-दूसरे को कैसे प्रेम करें यह भूल गए हैं, एक-दूसरे का रख-रखाव भूल गए हैं। प्रेम एक विस्मृत भाषा हो चुकी है। इसलिए एक मात्र पारस्परिकता और ध्यान जो हम उम्मीद कर सकते हैं वो एक-दूसरे से लड़ाई करते रहें तभी।

मैं सोचता हूँ कि वो लोग भी जो यहाँ बैठे हुए हैं अपने पति और पत्नियों के बारे में शिकायतें कर रहे हैं वो आध्यात्मिक नहीं है- यदि इनके जीवन साथियों को

आध्यात्मिक बना दिया जाए, तो ये वापस आयेंगे और कहेंगे कि इन्हें पहले वाला जीवन साथी वापस चाहिए।

ठीक है। आप लोग कहते हो कि आप भिन्न हो। देखते हैं हम।

मूलाधार चक्र के बारे में सबसे खूबसूरत चीज यह है कि यदि यह चक्र खुल गया तो आपकी 50 फीसदी समस्याएँ अदृश्य हो जाएँगी। यह एक चक्र आपके 50 फीसदी जीवन को नियंत्रित करता है। चाहे आप जो करते हो, आप इस चक्र का प्रभाव पाओगे। आपके दस्तखत में भी, आपको इस चक्र का प्रभाव मिलेगा। जब मूलाधार चक्र क्रियान्वित होता है, आपका दस्तखत भी भिन्न दिखेगा। आपके एक फूल तोड़ने का तरीका भी भिन्न होगा।

तमिल संतों का एम समूह हैं जिन्हें नयनार कहते हैं। एक गीत है जो उनके बारे में कहता है कि जब वे एक फूल तोड़ते हैं तो उस वृक्ष को पीड़ा नहीं होती। इससे क्या अर्थ समझते हैं हम? आप इतने प्रेमी और संवेदनशील हो जाते हो, जब यह चक्र खुलता है। जब इस चक्र की ऊर्जा परिवर्तित होती है तो यह आपके अन्दर से प्रेम के रूप में बहेगी।

काम कोयला है, प्रेम हीरा है। काम कीचड़ है, प्रेम कमल है जो उस कीचड़ में खिलता है। यह वही तत्व है- बस एक ही बात है कि आप जानो कि आप इसे धारण कैसे करोगे। बस अपनी अपेक्षाओं का परित्याग करो और आप देखोगे कि प्रचण्ड ऊर्जा का प्रस्फुटन होगा।

आज मैं चाहता हूँ कि आप जब घर जाओ तो इस कथन का प्रयोग करो।

बैठ जाओ और अपने मूलाधार पर ध्यान केन्द्रित करो। आप ध्यान दो तो पाओगे कि आपका मूलाधार तनाव में है। वह हमेशा तनाव में रहता है। 5 मिनट के लिए, मानसिक रूप से अपनी पत्नी या पति को क्षमा कर दो किसी भी चीज के लिए जिससे उन लोगों ने आपको परेशान किया हो। वास्तव में क्षमा कर दो, जड़ तक जाओ और उस पीड़ा के भाव का परित्याग करो। इसे पूर्णता से करो। बस उन्हें स्वीकार करो जैसे वो हैं। उन्हें अपना गहरा प्रेम दो।

बस 5 मिनट के बाद, आप ये देखोगे कि आपका मूलाधार चक्र पूर्णतः आराम से है।

यदि मात्र 5 मिनट आपको यह परिणाम दे सकता है, तो कल्पना करो क्या होगा जब आप अपने संपूर्ण दृष्टिकोण को बदल दोगे। कितनी प्रचण्ड ऊर्जा के बहाव को आप अनुभव करोगे।

जिस तरह से आप इस समय रह रहे हो, यह वैसे है जैसे आपको 1 लाख रूपया मिला हो, लेकिन उसमें से 90 हजार आपने कहीं बंद कर दिया है जहाँ से आप

वापस नहीं पा सकते। आपको सारा जीवन उसी बचे हुए 10 हजार में चलाना है। तब निश्चित रूप से आप अपने आप को गरीब महसूस करोगे।

इसी तरह से, हमारी समस्त ऊर्जा गलत तरीके से खर्च की गयी है, वो सब इसकी चक्र में बंद कर दी गयी है- गुस्से में, काम में और किसमें-किसमें नहीं। हमारे पास इतनी पर्याप्त ऊर्जा भी नहीं है जो हमें दिन-प्रतिदिन जीनें में चाहिए। एक बार यह चक्र खुल गया, आपका जीवन धनी हो जाएगा। आप और बेहतर तरीके से सोच सकोगे, बेहतर तरीके से समझ सकोगे, बेहतर तरीके से योजना बना सकोगे। आप इस ऊर्जा को लगातार अपने अन्दर अपने लिए कार्य करता हुआ पाओगे। यह ऊर्जा आपके लिए उस नये आयाम को खोल देगी जिसका पहले आपने कभी अनुभव किया होगा। आप वास्तव में इस बात को महसूस करोगे कि आपका पति, आपकी पत्नी और बाकी लोग आध्यात्मिक स्वरूप हैं।

समझो : स्वर्ग और नर्क भौतिक स्थान नहीं हैं उन्हें आप नक्शे पर चिह्नित नहीं कर सकते। उनका अस्तित्व मनोवैज्ञानिक है। ये आपके ऊपर है कि आप अपने जीवन को स्वर्ग या नर्क बना दो। जब आप अपेक्षाओं में भरे रहते हो आप अपने नर्क को अपने मस्तिष्क में लेकर चलते हो, इसलिए जहाँ भी आप जाते हो आप देखते हो आपका व्यक्तिगत नर्क आपके साथ चल रहा है। जिस तरीके से एक सर्कस मण्डली अपने सारे टेंट इत्यादि ले जाती है, जहाँ जाती है बस उसी तरीके से आप भी अपने नर्क को लेकर के जाते हो जिस जगह जाते हो और जहाँ रहते हो। इससे बच नहीं पाते। और जब दो लोग मिलते हैं दो नर्कों की टकराहट होती है, दो घंटियों की नहीं।

आप क्यों हर जगह इस भार को लेकर के अपने साथ रहना चाहते हो?

बस इसका परित्याग करो।

बस सोचो उस सारी ऊर्जा के बारे में, जो दूसरे व्यक्ति को अपने अनुरूप तराशकर बनाने में आप बर्बाद करते हो। क्या इससे ज्यादा आसान यह नहीं है कि छिनी-हथौड़ा ही फेंक दो? यदि मात्र 10 फीसदी उस ऊर्जा का साधना की तरफ घुमा दिया जाए, आपका जीवन सत्य के रूप में जीने में परिवर्तित हो जाएगा।

स्वतंत्रता के साथ और सजगता के साथ जीना ही, जीवन जीना है।

हमारे पास एक विकल्प है। हमारे पास जागरूक होने का विकल्प है।

अब निर्णय आपके ऊपर है।

प्रश्न : *स्वामी जी, हम कामुकता का परित्याग और प्रेम का पोषण कैसे करें?*

हाँ.....आप अन्ततोगत्वा बिन्दु पर आ गये हो.....

कामुकता (तृष्णा) भी क्रोध की तरह एक प्रचण्ड उर्जा है। वास्तव में, तब तक जब तक कि आप समझो कि तृष्णा क्या है और कैसे तृष्णा को परिवर्तित किया जाता है कोई भी क्रिया जो आप करते हो वह तृष्णापूर्ण होती है। चाहे आप एक कलम उठाओ, वह तृष्णापूर्ण होगी चाहे आप एक बच्चे को थपथपा रहे हो, वह तृष्णापूर्ण होगा, एक विशेष प्रकार की जानवारों की प्रकृति इसमें रहती है क्योंकि आपकी ऊर्जा अब भी आधार है और उँचे स्तर की ऊर्जा में परिवर्तित नहीं हुई है।

जिस तरह से क्रोध का ज्ञान क्रोध को घटा देता है, उसी तरह से तृष्णा का ज्ञान तृष्णा को घटा देता है क्योंकि दोनों एक ही ऊर्जा है। तृष्णा और काम के साथ समस्या यह है कि इन्हें ध्यान देकर के और परिकल्पना करके बहुत बड़ा बना दिया गया है। इस तुलना में कि जितना वो हैं। इन्हें दबाकर के और ज्यादा बड़ा किया गया इस तुलना में जितने कि ये हैं। यहीं पर सारी समस्या शुरू होती है। बहुत बड़ी सीमा तक मीडिया द्वारा इसको दूषित किया गया।

और जब आपकी तृष्णा दूसरे के द्वारा स्वीकार नहीं की जाती, वह उस व्यक्ति के प्रति क्रोध में परिवर्तित हो जाती है। इसलिए आप अखबार में पढ़ते हो ये खबर कि एक नयी उम्र के लड़के ने एक लड़की के चेहरे पर तेजाब फेंक दिया जिसने उसको अस्वीकार किया था।

देखो एक बात पहले समझो : समाज ने हमेशा विभाजन किया जैसे नीचे मानव और ऊँचे मानव। कोई मानव जो कामवासना पूर्ण होता है उसे नीचा मानव कहते हैं। कोई मानव जो तृष्णापूर्ण होता है उसे नीचा मानव कहते हैं। न तो कोई ऊँचा होता है न नीचा होता है। एक परिवर्तन होना ही है, इतना पर्याप्त है।

जो लोग इस तरह के धार्मिक मापदण्ड स्थापित करते घूमते हैं वो साधारणतः वही लोग होते हैं जो धार्मिक बनने का ढोंग करते हैं। उनमें से हर एक के पीछे छुपी हुई तृष्णा और कामवासना होती है या तो वो डरे हुए रहते हैं इन भावों के पीछे जाने में या ग्लानि से भरे हुए होते हैं इसलिए वे आध्यात्मिक व्यक्ति बनकर के जीवन बिताते हैं। ये वो हैं जो मापदण्ड बनाते हैं जैसे ऊँचा और नीचा और समाज में सारे कष्ट का कारण है।

बस समझो कि ऊँचा नीचा जैसा कुछ नहीं होता। जिस क्षण आप ये सोचते हो कि आप नीचे हो, आप उस भाव से लड़ने लगते हो और उस पर विजय प्राप्त करना अत्यन्त कठिन हो जाता है और इसके फलस्वरूप परिवर्तन होना अत्यन्त कठिन हो जाता है।

जिस चीज का आप प्रतिरोध करोगे वह और दृढ़ होगी। बस अपनी जागरूकता

को परिवर्तन करने दो और वो हो जाएगा। बस अपने अन्दर सजगता लाओ और आप परिवर्तित हो जाओगे। कभी विश्लेषण मत करो, विश्लेषण केवल विभाजन करता है। यह आपको दो भागों में विभाजित कर देगा जो आपस में एक-दूसरे से लड़ते रहेंगे। समाज हमेशा आपको विभाजित करना चाहता है।

विश्लेषण वैज्ञानिकों और शोधकर्ताओं के लिए हैं, आध्यात्मिक उन्नति के लिए नहीं। आप विश्लेषण और काट-छाँट में इतना अभ्यस्त हो चुके हो कि हर परिप्रेक्ष्य में आपका उसका परित्याग नहीं कर पाते। जब लोग आपके ऊपर निम्न और उच्च के भावों को आरोपित करते हैं तो ध्यान रखना : हर एक अस्तित्व का भाग है और कोई किसी से निम्न या उच्च नहीं है। केवल तब जब आप इस सत्य को भूल जाते हो, तभी आप निम्न या उच्च शब्द का प्रयोग करते हो।

आपके उस प्रश्न पर जो तृष्णा के बारे में हैं पहले समझो : केवल प्रेम ही हो सकता है तृष्णा कभी नहीं। यह एक सत्य है। तृष्णा परिणति है गहरी नासमझी की।

तृष्णा को प्रेम में बदलने की प्रक्रिया एक रासायनिक परिवर्तन की प्रक्रिया है रासायनिक क्रिया आधार धातु को और महँगी धातु में बदलने की रासायनिक प्रक्रिया है। इसी तरह से हमारे आधार भाव जो कि तृष्णा है और उच्च स्तरीय अभाव जिसे प्रेम कहते हैं, इसी तृष्णा को प्रेम में परिवर्तित करने की प्रक्रिया को परिवर्तन की प्रक्रिया कहते हैं। यही निर्णायक परिवर्तन होता है।

अब मैं आपको बताता हूँ वो बात, जो वास्तव में मेरे साथ घटी जब मैं हिमालय में विचरण कर रहा था :

हिमालय में, मैं बस पैदल चला करता था कहीं भी जहाँ भी मुझे जाने की इच्छा होती थी। मेरा सामान बहुत कम था और मैं भ्रमण करता था और कहीं भी रात में सो जाया करता था। उस काल में मैं बहुत से महात्माओं से मिला।

ऐसे ही एक मौके पर, मैं एक महात्मा से मिला जो बहुत कम वस्त्रों, में जिनकी जटाजूट बढ़ी हुई थी और जिनके चेहरे पर हिंसक भाव थे। वह एक नागा बाबा थे, जो महात्माओं के नागा पंथ से संबंधित थे।

मैं उनके प्रति कुछ आकर्षित हुआ और उनके पास गया।

उस वक्त हिन्दी ज्यादा बोल नहीं पाता था, लेकिन मैंने किसी तरह टूटी-फूटी हिन्दी में उनसे बातें की। मैं उनके साथ कुछ दिन रहा भी।

सारे दिन, वह अपना चिलम् पिया करते थे। मैं उन्हें ध्यान से देखा करता था और आश्चर्य करता था कि ये करते क्या हैं?

वो अपने हुक्के में दो ताँबे के सिक्के डाल देते थे, कुछ देर तक हुक्का पिया करते

थे और तब अपना हुक्का खाली कर देते थे वो उस हुक्के में से दो ताँबे के सिक्के की जगह दो सोने के सिक्के निकालते थे।

वो फिर बाजार जाया करते थे, सोने के सिक्कों को बेचा करते थे और ज्यादा ताँबों के सिक्कों को और तम्बाकू खरीदा करते थे और इसी प्रक्रिया को बार-बार दोहराते थे।

मैंने पूछा कि ये होता कैसे है।

उन्होंने मुझे कोई उत्तर नहीं दिया, लेकिन अपना हुक्का मुझे दे दिया। किन्हीं कारणों से मुझे तम्बाकू या शराब की महक कभी अच्छी नहीं लगती थी, मैं दो-तीन कदम पीछे हट गया।

मैंने उनसे कहा कि मैं हिमालय में साधना करने आया हूँ और जाग्रत होने आया हूँ, मैं हुक्का पीने में या सोने के सिक्कों में कोई रुचि नहीं रखता।

उसने मेरी तरफ देखा और पहली बार मुझसे बोला तमिल भाषा में : ''अंगम पज़हुत्थाल थंगम पज़हुक्कुम'' इसका अर्थ है, जब आपका स्वर्ण पक जाएगा, सोना भी पक जाएगा।

मेरे पास शब्द नहीं थे।

वो खेलते हुए मेरे चेहरे पर धुएँ के छल्ले फेंक रहे थे।

उसके बाद मैं तीन दिन तक गहरे परमानन्द में था।

ताँबे को स्वर्ण में बदलना एक रासायनिक प्रक्रिया है। यह वाह्य जगत की रासायनिक प्रक्रिया है। हमारे अन्तर जगत में जो रासायनिक प्रक्रिया चलती है, वह हमारी आधार ऊर्जा को और ऊँची आध्यात्मिक ऊर्जा में परिवर्तित करती है। जब आप आधार ऊर्जा और आध्यात्मिक ऊर्जा में परिवर्तित करने की कला सीख जाओगे, तब आप ताँबे को भी स्वर्ण में परिवर्तित करना जान जाओगे, ये कोई बड़ी बात नहीं है। आंतरिक रासायनिक प्रक्रिया में जब आप निपुण हो जाओगे, उसकी तुलना में वाह्य रासायनिक प्रक्रिया कुछ नहीं है। वह आपके हाथ में बच्चों के खेल जैसा है।

मैंने यह घटना आपको केवल यह समझाने के लिए सुनाई है कि आप इस रासायनिक प्रक्रिया की विचारधारा को समझो और वाह्य जगत की रासायनिक प्रक्रिया के पीछे मत भागो। इस बात को समझो। वाह्य जगत की रासायनिक प्रक्रिया साधारण है वह अन्तर जगत की रासायनिक प्रक्रिया है जो आपको सच्चा स्वामी बनाता है।

धातुओं की रासायनिक प्रक्रिया में वास्तव में क्या होता है। पहले उसकी अशुद्धता

दूर की जाती है, उसके बाद उसमें कुछ रासायनों का सम्मिश्रण किया जाता है, तब उसको एक प्रक्रिया के माध्यम से ले जाया जाता है और अंत में वह आधार धातु और महँगी धातु बन जाता है।

हमारे पशुता वाले भाव को ईश्वरीय भाव में परिवर्तित किया जाना है। हमारे सबके अन्दर तृष्णा है, जो पशुता का भाव है। एक बात और : जानवरों के अन्दर तो कम से कम शुद्ध तृष्णा होती है। जब वो संबंध स्थापित करते हैं तो बाकी सारे संसार को भूल जाते हैं। लेकिन हम लोग, हमारी तो तृष्णा भी शुद्ध नहीं है। वो तो ग्लानि और कामनाओं से हमेशा भरी हुई है।

या तो हमारे पूर्व की परिस्थितियाँ हमें ग्लानि से भर देती है और हमें वापस खींचती हैं या हमारे अन्दर तीक्ष्ण कामना पैदा कर देती हैं कि हम और ज्यादा लिप्त हों, जिससे कि और ग्लानि हो। यह एक चकरघिन्नी है जो वापस खींचती है और फिर अन्दर ढकेलती है। जिसके फलस्वरूप हमारी तृष्णा भी दूषित हो जाती है। वह शुद्ध नहीं रहती।

आपने हमेशा ध्यान दिया होगा, कि जिस क्षण आपकी अपेक्षाओं की पूर्ति होती है आप ग्लानि से भर जाते हो। इसीलिए काम हमेशा आपको ग्लानि का अहसास कराता है। परिवार ने आपके अन्दर पहले ग्लानि के भाव को भर दिया, जब आप मात्र बच्चे थे और उसके पश्चात् आप अपने लिए ग्लानि पैदा करने की कला में निपुण हो गए।

सर्वप्रथम ग्लानि को समझो। किसी व्यक्ति को जब आपके ऊपर नियंत्रण करने की इच्छा होती है तो सर्वप्रथम वो आपके अन्दर ग्लानि पैदा करता है वो आपको किसी न किसी रूप में निम्नता का अहसास कराता है। तब आप स्वतः ही उनकी बात का अनुपालन करते हो।

मनुष्य केवल ग्लानि के माध्यम से ही नियंत्रण करना जानता है। मैं आपसे बताता हूँ ये नियम बच्चों के लिए ठीक है। नियमों से शुरू करना अच्छा होता है। परन्तु महत्वपूर्ण यह है कि जैसे-जैसे आप बड़े होते हो आपको मार्ग-दर्शन आपकी बुद्धिमत्ता को करना चाहिए। जब आप अपने व्यक्तित्व का एकीकरण कर लोगे ग्लानि का आपके अन्दर उदय ही नहीं होगा। वास्तव में कोई घटना आपके अन्दर ग्लानि नहीं पैदा करती। उस घटना का प्रभाव आपके अन्दर ग्लानि का कारण है।

लोग अंधों की तरह एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी को नियम विरासत में देते रहते हैं और उसी के साथ-साथ ग्लानि भी। जैसा राजा का मुकुट होता है, वो परदादा से दादा, दादा से पिता, पिता से पुत्र, पुत्र से परपुत्र ऐसे चलता है। बस इसी तरह से ग्लानि भी पीढ़ी दर पीढ़ी चलती रहती है।

खूबसूरती बढ़ाने के हर उत्पाद आपको बताते हैं बार-बार कि आप देखने में उतने अच्छे नहीं हो। आप इस ग्लानि से भर जाते हो कि आपका शरीर उपयुक्त नहीं है। आप करते क्या हो? आप जाते हो उस उत्पाद को खरीदते हो और इस्तेमाल करते हो। आप स्वतः ही उनके नियंत्रण में फँस जाते हो। एक बार आप उसका प्रयोग कर लेते हो आप ग्लानि की एक और भावना से भर जाते हो- 'क्या इसी सब समस्या के लिए मैंने ये सब किया?'' जैसे ही आप किसी चीज को प्राप्त करोगे, पहली चीज जिससे आप ग्रसित होगे वह होगी ग्लानि।

हम वापस तृष्णा पर आते हैं, आपकी अपेक्षाएँ और परिकल्पनाएँ आपको एक निष्क्रिय चक्र में डुबो देती हैं। आप अपने चारों तरफ अपनी परिकल्पनाओं जो आपने दूर-दर्शन, इण्टरनेट, किताबों इत्यादि से इकट्ठा किया है, से एक मानसिक दीवार खड़ी कर लेते हो और इसी दीवार के अन्दर आप मानसिक रूप से रहते हो। जब आप संबंधों में भी रहते हो, तब भी आप इसी दीवार से ही संबंधित रहते हो अपनी वास्तविक पत्नी या पति से नहीं। बेचारे वास्तविक पति और पत्नी तो मात्र एक विकल्प रह जाते हैं आपके मानसिक स्वरूपों से। आपकी तृष्णा भी दूषित हो जाती है।

जब आप इसी रूप में मग्न हो जाते हो, तो आप एक चकरघिन्नी में फँस जाते हो और इसीलिए आप उसमें गहराई तक नहीं जाते और किसी परिस्थिति के कारण वापस आते हो और ज्यादा परेशानियाँ लिए हुए। यदि आप उसमें और अन्दर गहराई तक जाओ, तब आप उसमें से खिलकर निकलोगे।

इसीलिए पूर्व के दिनों में, लोग अपनी तृष्णा का परित्याग 40 वर्ष की उम्र में ही कर देते थे। उनके पास इतने जटिल स्वरूप नहीं थे। वो सीधे अपने पति और पत्नी से संबंधित रहते थे इसीलिए वे बहुत कम उम्र से ही खिले हुए रहते थे। वो तृष्णा में गहराई तक जाते थे और उससे बाहर निकल आते थे। तृष्णा अपने आप उन्हें छोड़ देती थी, उन्हें उसका परित्याग नहीं करना पड़ता था।

भारत शादियों में एक बड़ा खूबसूरत छंद है जो पुजारी लोग शादी के जोड़ों से गाने के लिए कहते हैं। पत्नी-पति से कहती है, ''आप मेरे ग्यारहवें पुत्र बनो'' और पति-पत्नी से कहता था, 'आप मेरी ग्यारहवीं पुत्री बनो।'' इसका अर्थ है, विवाह के ग्यारहवें वर्ष में वे दोनों एक-दूसरे को पुत्र और पुत्री के रूप में देखेंगे। दोनों का संबंध इतने बड़े परिवर्तन से होकर के गुजर चुका होगा तब तक।

जब आप अपने बच्चों को देखते हो आप भर जाते हो कितनी खुशी से, क्या ऐसा नहीं है? पति और पत्नी से आपके संबंध तब तक में बहुत बड़े परिवर्तन की प्रक्रिया से होकर गुजर चुके होंगे और आप उसी खुशी का अनुभव करोगे जब एक-दूसरे को देखोगे। पति पुत्र बन जाएगा उस महिला के लिए और पत्नी पुत्री

बन जाएगी उस पुरुष के लिए।

जब आपको अपनी परिकल्पनाओं की स्पष्ट समझ नहीं होती, तभी आप प्रभावित होते हो। समझ ही वह चाभी है इससे बाहर निकलने की। यदि आप बिना प्रभावित जीना जान जाओ, आप एक आध्यात्मिक जीवन जी रहे हो। यदि आप पीड़ाओं से बचना नहीं जानते, आप सांसारिक जीवन जी रहे हो। केवल दो ही प्रकार के जीवन हैं- समझ के साथ जीना और नासमझी से जीना। बुद्ध का जीवन या बुद्धू का जीवन।

आप भ्रमित हो अपनी कामनाओं और परिकल्पनाओं के बारे में और इसीलिए आप खुश नहीं हो चाहे आप जहाँ हो। जब आप भूमि पर किसी चटाई पर बैठते हो, आप खुश नहीं रहते क्योंकि आप कुर्सी के बारे में सोचते हो। जब आपको कुर्सी मिल जाती है, आप सिंघासन के बारे में सोचते हो। जब आपको सिंघासन प्राप्त हो जाता है तब आप उसका भोग करने की क्षमता खो देते हो। क्या आप समझ रहे हो मैं क्या कहने की कोशिश कर रहा हूँ?

यदि तुम्हारी तृष्णा शुद्ध है, बिना किसी ग्लानि की भावना या कामना के है, तब आप गहराई तक चले जाओगे बिना किसी प्रकार की ग्लानि के और परिकल्पना के और खिलकर के बाहर निकलोगे। केवल तब जब आपकी मानसिक दीवार कार्य करने लगेगी, तभी अप अपनी परिकल्पनाओं में इकट्ठे किए गए स्वरूपों और दिवास्वप्न को भी मिलाओगे और असफल हो जाओगे खिलकर के निकलने में तृष्णा के कारण।

अपनी मानसिक दीवार का परित्याग करो और अपने शरीर के प्रति और दूसरे के शरीर के प्रति भी प्रेम का अनुभव करना शुरू करो। परमानन्द तो आपके अन्दर निरंतर रह रहा है, परन्तु आप उसे उभरने का अवसर ही नहीं दे रहे हो क्योंकि आप परिकल्पनाओं में ग्रसित हो। जब आप परिकल्पनाओं का परित्याग कर दोगे अपने शरीर के बारे में और दूसरों के शरीर के बारे में, आपके तृष्णा की अशुद्धि दूर हो जाएगी और पहला कदम जो रासायनिक परिवर्तन का होगा वो होगा आपकी तृष्णा की अशुद्धि का दूर होना।

जब आप अपने शरीर के साथ आराम अनुभव करने लगो, एक विशेष प्रकार का लालित्य आपके अन्दर पैदा होगा। समझो : त्वचा की समस्त बीमारियाँ ज्यादातर आपके अन्दर आपके शरीर के प्रति आपकी घृणा के कारण होती हैं। वे होती हैं केवल इसलिए क्योंकि आपको अपने शरीर के प्रति कोई आत्म सम्मान नहीं होता और कोई आत्म उत्तेजना नहीं होती।

आप इस बात को समझते नहीं और त्वचा का इलाज करते हुए घूमते हो। इसकी

जड़ आपके मानसिक दीवार में रहती है जो वर्षों में निर्मित होती है। आप हमेशा दूसरे के शरीर को देखते हो और कामना करते हो कि आपका शरीर उसके जैसा हो। जब आप अपने शरीर से प्रेम करोगे, जब आप अपने शरीर के साथ आराम अनुभव करोगे, तब आप अच्छा अनुभव भी करोगे और अच्छे दिखोगे भी।

रामायण में तुलसीदास ने लिखा है, कि जब माता सीता जनक के दरबार में चलकर आयीं, हर व्यक्ति चाहे महान सन्यासी रहे हों, चाहे वशिष्ट ऋषि रहे हों, और सीता जी के पिता जनक स्वयं इन सब लोगों ने खड़े होकर के उन्हें सम्मान दिया। ऐसा उत्कृष्ट लालित्य था जो उसके अन्दर से निकल रहा था।

तंत्र में आया है, एक तकनीक होती है कि जब आप प्रातःकाल उठते हो आप शरीर के अपने हर बिन्दु को गहरे प्रेम से स्पर्श करते हो, और सूक्ष्म शरीर को स्थित होने देते हो पूर्णता से भौतिक शरीर में, जाग्रत होने पर।

कुछ भी हो, जितने ज्यादा स्वरूपों को बाहर से आप एकत्रित कर लेते हो, उतनी ही मोटी आपकी मानसिक दीवार होती है। पूर्व के दिनों में लोग इतने उन्मादी और जटिल नहीं होते थे, बहुत साधारण थे। मानसिक दीवार या तो होती ही नहीं थी और यदि होती थी तो बहुत पतली होती थी।

एक बार आप अपने शरीर और दूसरे के शरीर के बारे में परिकल्पना का परित्याग कर दो, तब आप दूसरे के शरीर के प्रति मित्रता और दया दिखाना शुरू कर दोगे। मित्रता वह तत्व है जिसको मिलाने की आवश्यकता है इस रासायनिक परिवर्तन में जो तृष्णा को प्रेम परिवर्तित करेगा।

ध्यान रहे हिंसा वह मार्ग नहीं है। हम समाज में, राज्य में और देश में हिंसा की बात करते हैं। अपने घरों के बारे में अपने अन्दर के बारे में और अपने मस्तिष्क के बारे में क्या कहेंगे? मैं आपसे बताता हूँ : हिंसा घर से शुरू होती है।

आप कह सकते हैं, ''स्वामी जी, परन्तु हम अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन में हिंसक नहीं है।'' मैं आपसे बताता हूँ, आप केवल सोचते हो कि आप मित्रता से रहते हो और हिंसक नहीं हो। जब मैं मित्रता शब्द का प्रयोग करता हूँ तो उसका अर्थ, उस अर्थ से भिन्न है जो आपके मस्तिष्क में है। अपने आप का सूक्ष्मता से निरीक्षण करो : जब आप सड़क पर चल रहे हो या अपने बगीचे में, आप गैर जानकारी में किसी वृक्ष की पत्ती को तोड़ लेते हो, किसी फूल को तोड़ लेते हो, किसी पत्थर में ठोकर मारते हो, किसी लता को खींच लेते हो और क्या-क्या नहीं करते। ये सारी क्रियाएँ हिंसक हैं।

मात्र बस एक बार, अपने बगीचे में जाओ और नजदीक से किसी फूल को देखो या किसी पत्ती को देखो अपने अन्दर के गहरे प्रेम से। उसकी खूबसूरती को अपने

हृदय में महसूस करो और उसको प्रेम से देखो। अस्तित्व के आश्चर्यों से उसके माध्यम से जुड़ो। उसके साथ एक नवजात शिशु की तरह व्यवहार करो। ऐसा महसूस करो कि ये भाव अपके अन्तःकरण से निकल रहे हैं।

अब सोचो कई बार जब आपने गैर जानकारी में किसी फूल या पत्ती को तोड़ा हो और तोड़कर के कहीं और फेंक दिया हो। दोनों भावनाओं में फर्क समझते हो, दोनों व्यवहार में? अब मुझे बताओ क्या आप, अपने आस-पास हर चीज और हर व्यक्ति के प्रति मित्रता वाला व्यवहार रखते हो?

हर चीज को सजगता से देखो, अब आप सुषुप्तावस्था में व्यवहार कर रहे हो और हिंसक ढंग से व्यवहार कर रहे हो इन चीजों के प्रति बिना यह जाने हुए कि आप हिंसक हो गए हो। यदि आप इन चीजों के प्रति सजगता से देखो, आप इनके अन्दर की अपार खूबसूरती को देखोगे और इनके साथ प्रेम का व्यवहार करोगे।

और अब आप अपने शरीर के साथ कितना दुरव्यवहार करते हो? आप जरूरत से ज्यादाकार्य लेते हो और गड़बड़ी करते हो उस खूबसूरत पाचन प्रक्रिया से जो आपके अन्दर क्रियाशील रहती है। आप देर रात तक जागते हो अपने शरीर को पीड़ित करते हो, तब जब कि वह चीखती रहती है आराम के लिए। आप सिगरेट पीते हो और शराब पीते हो इस बात को जानते हुए कि वह आपके शरीर के लिए ठीक नहीं है। क्या ये सारी क्रियाएँ मित्रता की हैं आपके शरीर के प्रति? आप में से कुछ अपने शरीर से घृणा करते हो इसलिए उसकी उपेक्षा करते हो।

इसलिए बाहर की हिंसा के बारे में बातें करना बंद करो और अपने अन्दर की हिंसा के बारे में बातें करो। बाहर की हिंसा स्वतः ही रूक जाएगी। हम दूसरों की खामियों के प्रति उँगली उठाने के लिए हमेशा तैयार रहते हैं। हमारी अपनी खामियों के बारे में क्या कहेंगे जो गिनती में बहुत अधिक है?

एक बार एक व्यक्ति मेरे पास आया और अपने परिवार के बारे में बताया। उसने कहा कि उसकी पत्नी एक वकील है। मैंने पूछा, "ओह, वो अदालत में बहस करने जाती हैं?" उसने कहा, "नहीं स्वामी जी, वो घर में बहस करती हैं।"

हम दूसरे की तरफ उँगली उठाने के लिए तैयार रहते हैं और बहस करते हैं। इसकी जगह पर हमें अपनी अशुद्धता दूर करना प्रारम्भ कर देना चाहिए और तब बाहर स्वतः ही बहस करने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी।

अपने साथ उन शब्दों को लेकर चलो जो दूसरों को और आपको स्वयं स्वस्थ करें। दूसरों के शरीर मस्तिष्क और स्वरूप के प्रति मित्रता का भाव रखो। यह है जिसे 'व्यवहारिक आध्यात्मिकता' कहते हैं। एक कमरे में पूजा करते हुए घण्टी बजाकर के लगातार माँ लक्ष्मी से धन के बारे में प्रार्थना करने की आध्यात्मिकता

नहीं करते। आध्यात्मिकता, माँ लक्ष्मी के गुणों जैसे कि कृपा व सद्भाव को अपने अन्दर आत्मसात करना है। धन तो स्वतः ही आ जाएगा।

हम सब सोचते हैं कि हमें केवल धार्मिक क्रियाओं को करना है और हमें परिणाम मिल जाएगा। नहीं। बहुत स्पष्ट रहो : आप राम-राम की रट प्रतिदिन एक हजार बार लगाओ बिना इस अभिप्राय के और अभिरूचि के कि आपको अपने आप को परिवर्तित करना है, यह उसी तरीके से होगा जैसे दिन भर एक हजार बार कोला-कोला, कोला-कोला की रट लगाओ। धार्मिक क्रियाओं के पीछे जो मौलिक सोच है वो है समझने की और आत्मसात करने की अपने अन्दर परिवर्तन की प्रक्रिया को और तब भौतिक परिणाम अपने आप निरंतर आने लगेंगे।

एक बार आप दूसरों के प्रति मित्रता दिखा सकोगे, इतना धैर्य और दृढ़ता रखना कि आपके भावनाओं की परिवर्तन प्रक्रिया हो सके और अंत में आप अनुभव करोगे उस परम पारस्परिक भाव को जिसे प्रेम कहते हैं। दूसरा भी आपके परिवर्तित भावों के प्रति प्रतिक्रिया करेगा और आप पहुँच गए। आपका स्वरूप परमानन्दित हो जाय। तब आपने साधना ठीक तरीके से की है।

जब प्रेम आपके स्वरूप का केन्द्र बन जाता है तो काम दो स्वरूपों को गहराई से जोड़ता है। समस्या यह है, कि सच्चा प्रेम खो गया है और तृष्णा द्वारा ढक लिया गया है। परिणामस्वरूप दोनों स्वरूप इकट्ठे होते ही नहीं, केवल शरीर इकट्ठे होते हैं। संबंध केवल सतही स्तर पर रहता है। कोई भी चीज यदि सतही स्तर पर है तो आसानी से टूट सकती है। न टूटने के लिए किसी भी चीज को बहुत गहरी जड़ की आवश्यकता है। बहुत साधारण तर्क है।

और, तृष्णा आपको अंधा कर देती है। यह आपको सुषुप्त के नशे में ले जाती है। प्रेम का भी नशीला प्रभाव होता है, परन्तु इसका नशा आपको गहरी सजगता की तरफ ले जाता है। यह ऐसी खूबसूरत स्थिति होती है। प्रेम और तृष्णा एक ही स्वरूप के दो सिरे हैं। कुछ भी जो आपको गहरी सजगता में ले जाता है वह ध्यान साधना होती है। कोई भी चीज जो आपको सुषुप्तावस्था में ले जाए वह सहायक नहीं हो सकती। यही वह माप है यह देखने के लिए कि जो कुछ भी आप अनुभव कर रहे हो वह आपके लिए अच्छा है या नहीं।

एक बात और - जब आप गहराई से प्रेम करोगे, ईर्ष्या के लिए कोई स्थान नहीं होगा। ईर्ष्या इसलिए होती है क्योंकि आप भयभीत रहते हो कि हल्की जड़े उखड़ न जाएँ। यदि जड़े गहराई तक हों तो आप भयभीत क्यों होंगे? आप ईर्ष्या क्यों करोगे? क्या आप समझ रहे हो मैं क्या बताने का प्रयास कर रहा हूँ। अपने साथ

में विश्वास हल्का होता ही है यदि संबंध सतही स्तर के हों। एक ऐसा संबंध जो परिकल्पनाओं और तृष्णा पर आधारित है।

वह रोमांस सच्चा रोमांस नहीं है जो केवल एक व्यक्ति के प्रति अनुभव किया जाए। जीवन अपने आप में रोमांस है। आपका अपना स्वरूप भी रोमांस करता है- अस्तित्व के प्रति। जब आपका स्वरूप मस्तिष्क के माध्यम से अभिव्यक्ति करता है, उसे बौद्धिकता कहते हैं, जब वह हृदय के माध्यम से अभिव्यक्ति करता है, उसे दया कहते हैं, जब वह शरीर के माध्यम से अभिव्यक्ति करता है उसे ऊर्जा कहते हैं, जब वह अभिव्यक्ति करता ही नहीं और बस होता है, उसे परमानन्द कहते हैं।

जब आप इस स्थिति को प्राप्त कर लोगे तब आप वाह्य जगत में किसी के ऊपर आश्रित नहीं रहोगे खुशी के लिए। तब आप बस अपने अन्तःकरण में हर समय आनन्द में रमण करोगे। निश्चित रूप से, आप उसे बढ़ा सकोगे औरों में बाँटकर के वाह्य जगत में।

जब आप किसी व्यक्ति से संबंध को गहराई से अनुभव करोगे, उस व्यक्ति से शारीरिक निकटता की कोई आवश्यकता नहीं होगी। आप संतुष्ट और खुश रहोगे बस इस अनुभव से कि आप उससे संबंधित हो चाहे वो स्त्री हो या पुरुष। आप अपने आप में पूर्णता का अनुभव करोगे और वाह्य जगत में किसी चीज के प्रति परिपूर्णता के लिए नहीं देखोगे। यह संबंध किसी अन्य की या अलगाव से प्रभावित नहीं होगा।

हर चीज से परे किसी व्यक्ति से संबंध का गहरे स्तर पर अनुभव करना ही संबंध है। जब आप इस बात को नहीं समझते, आप अपने आप को लोगों से कई शर्तों के आधार पर बाँधते हो और उसी को संबंध कहते हो। वह बहुत हल्का हो जाता है और आपको उसको बनाए रखने के लिए कड़ी मेहनत करनी पड़ती है और आप इस निष्कर्ष पर पहुँचते हो कि संबंध बहुत पीड़ादायक होते हैं।

लोग मुझसे बताते हैं, ''स्वामी जी, मैं यही आश्रम में रहना चाहता हूँ। घर पर रहकर मैं खुश नहीं हूँ।''

मैं उनसे हमेशा बताता हूँ कि अगर वो घर पर चार के साथ खुश नहीं हैं, तो यहाँ सौ के साथ आश्रम पर कैसे खुश रहेंगे। क्या आप सोचते हो कि आश्रम कोई पलायनकर्ताओं की सराय है।

बहुत स्पष्ट रहो : घर कोई ऐसी चीज नहीं है कि जो आपके बाहर हो। परमानन्दित रहना हर समय अपने आस-पास से प्रभावित हुए बगैर, ही है जिसे कहते हैं, घर पर रहना। यदि आप इस तरह के नहीं हो सकते, आप कभी भी कहीं पर घर पर नहीं होंगे।

जब मैं '8'-'8' के कमरे में महीनों तक लगातार रह रहा था, तो मैं उतना ही परमानन्दित था जितना मैं आज इस सिंघासन पर बैठकर हूँ। कृपया इसे समझने की कोशिश करो। यह क्षमता उस समझ में सन्निहित है कि आपकी खुशी की वाह्य जगत की चीजों से कुछ भी लेना-देना नहीं।

एक कुत्ता जब हड्डी चबाता है तो उसके मुँह से ही खून निकलता है। वह सोचता है कि खून उस हड्डी से निकल रहा है और हड्डी को वो चबाता रहता है और खून चाटता रहता है। उसे क्या होगा? उसे केवल पीड़ा मिलेगी। आप भी जो कर रहे हो वह यही है। आप सोचते हो कि सुख या दुःख उसमें है जो आप वाह्य जगत में करते हो और इस तरह से उसमें और ज्यादा लिप्त हो जाते हो और अत्यन्त पीड़ादायक स्थिति हो जाती है। क्या आप समझ रहे हो? हाँ.....

प्रश्न : *स्वामी जी, हम अपने बच्चों को इस तरह की समस्याओं को पैदा करने से कैसे बचा सकते हैं?*

बहुत स्पष्टता से जानो, आप इसे पूरी तरह से नियंत्रित नहीं कर पाओगे। आप अपने बच्चों की समाज से सारी पारस्परिकता को नियंत्रित नहीं कर सकते। लेकिन कुछ चीजें हैं जिनका आप अपने घर पर अभ्यास कर सकते हो।

जैसा कि मैंने पहले कहा है, बच्चे के दूसरे भाग को मत दबाओ। उसे स्वतंत्रता के साथ विभिन्न तरीके से अनुभव और अभिव्यक्ति करने दो। उसे लिंग भेद के प्रति सजग रहने की शिक्षा मत दो। बच्चे को अपने प्राकृतिक स्वरूप में रहने दो, उसे पर्याप्त मौका दो उभरने का। बच्चे अगर सामाजिक परिस्थितियों द्वारा स्पर्श किए जाएँ तो प्राकृतिक रूप से अपनी सीमाओं में बहुत आराम से रहते हैं।

आपने यह देखा होगा कि अपनी प्रजनन इंद्रिय से खेलते रहते हैं, या अपने पैर के अँगूठे को मुँह में ले जाते हैं या इस तरह की बहुत सी क्रियाएँ करते हैं। ये बातें केवल यही दर्शाती हैं कि वे कितने आराम से हैं और प्रेम से हैं अपने स्वरूप की सीमाओं में खोज-बीन करते हुए और आनन्दित होते हुए। परन्तु हम उन्हें ये सब करने नहीं देते। हम तुरंत उन्हें रोक देते हैं, जब वो ये करते हैं। हम उन्हें बताते हैं कि ये गलत है। हम उन्हें अपने आप में खोज-बीन नहीं करने देते।

और जब उनके कपड़ों की बात आती है, अच्छा यह होगा कि उन्हें एक ही कपड़ा पहनाया जाए वनस्पति के दो भागों वाले कपड़े के। बाद वाला उन्हें विभाजित होने के भाव से प्रभावित करता है और धीरे-धीरे वे अपने शरीर के निचले भाग को भूल जाते हैं और उसके प्रति अनभिज्ञ हो जाते हैं। यह करीब-करीब उनकी जाग्रति का विभाजन है। यही कारण है कि आज यदि आपको अपने आप को देखने की बात कही जाए तो केवल आपका ऊपरी भाग ही आपके दिमाग में आता है निचले भाग को आप नकार ही देते हो।

बच्चे का बस अपने में स्वतंत्र रहने दो अपने तरीके से। चाहे आप ये सोचते हो कि आप खतरा मोल ले रहे हो। बच्चों के अन्दर अपने आप में एक नैसर्गिक अन्तर्ज्ञान होता है। इसलिए आवश्यक बचाव की व्यवस्था करके आप उन्हें अपने आप में छोड़ सकते हो।

और, बच्चे अपनी अभिव्यक्ति में इतने पूर्ण होते हैं। इसलिए उन्हें दबाओ मत वो अपने मस्तिष्क का प्रयोग करके बनावटी और दिखावे वाला व्यवहार नहीं जानते। हम सब दिखावे की कला में निपुण हो गए हैं अपने मस्तिष्क का खुलकर के प्रयोग करके और रोककर के प्रयोग करके। हम पूर्णता से अपनी अभिव्यक्ति कभी नहीं करते।

और, उन्हें अपने दोनों हाथों का स्वतंत्रता से इस्तेमाल करने दो। हम अक्सर उन्हें बांयें हाथ का प्रयोग बहुत सी क्रियाओं में करने से हतोत्साहित करते हैं बच्चा सब्यसाची क्यों नहीं हो सकता? इसमें कोई बुराई नहीं है। महाभारत में अर्जुन सब्यसाची थे। क्या आप ये जानते थे? जब हम इन बातों को सुनते हैं तो आश्चर्य के साथ सुनते हैं लेकिन यह समझने में असमर्थ रहते हैं कि हम इन सब चीजों को करने में पूर्णतः सक्षम हैं बस यदि हमने अपने आप को मौका दिया होता।

एक बात और : आपने यह देखा होगा कि सारे बच्चे तेजी से नाचना पसंद करते हैं। तेजी से नाचना उनका अपना तरीका है जिससे वे अपनी ऊर्जा को केन्द्रित करते हैं। आप तेजी से केवल तब घूम सकते हो यदि आपका मणिपूरक चक्र जो नाभि क्षेत्र में स्थित है पूर्णतः साफ हो। बच्चे इतने निश्छल और चिंतामुक्त होते हैं कि वो बिना प्रयास के भी तेजी से नाच लेते हैं। परन्तु क्या हम उन्हें तेजी से नाचने देते हैं? जब हम उन्हें तेजी से नाचते हुए देखते हैं, तो हमारा सिर तेजी से नाचने लगता है इसलिए हम उन्हें रोक देते हैं और उनसे कहते हैं, "एक जगह बैठो ये स्वास्थ्य के लिए ठीक नहीं है।" इसी तरह की और बातें कहते हैं। मैं आपसे बताता हूँ, बस उन्हें तेजी से नाचने दो, एक कम्बल नीचे बिछा दो जिससे कि यदि वो गिरें तो चोट न लगे।

एक बात और : बच्चे के अन्दर भय स्थापित मत करो। उसे स्वतंत्र रहने दो, उसे कुछ बार चढ़ने दो और गिरने दो। यदि आप उसे लगातार करते रहे तो यह विभिन्न प्रकार के भय को जन्म देगा और ऊँचाई से भय, अँधेरे से भय और अन्य प्रकार के भय, जो आने वाले काल में एक डर के रूप में बैठ जाएगा। ऊँचाईयाँ चढ़ने का डर, नई अंजान आयामों में प्रवेश करने का भय इत्यादि। इन छोटी सी बातों का पालन हमेशा करो, इतना पर्याप्त है।

प्रश्न : *स्वामी जी, आप कह रहे थे कि एक आदर्श जीवन साथी जैसी कोई चीज नहीं है। तो विवाह के पूर्व कुण्डली मिलाने का क्या मतलब है?*

अब यदि मैं बोलूँ इस विषय पर तो मुझे पूरी ज्योतिष शास्त्र का तर्क समझना पड़ेगा।

ज्योतिष अपने आप में नहीं, परन्तु जिस तरीके से हम उसका पालन करते हैं वह मूर्खतापूर्ण है और निरर्थक।

समझो : यह आपका जीवन है, आप इसे जी रहे हो आपको इसकी अच्छाई और बुराई समझनी है - परन्तु आप अपने जीवन के बारे में कुछ नहीं जानते, और आप जाते हो और दूसरों से पूछते हो। आपकी बुद्धिमत्ता कहाँ है?

किसी अंजान के प्रति अपने जीवन को समर्पित करना, उसके द्वारा अपने जीवन के निर्णय को लेने देना, मात्र यह दर्शाता है कि आप अपने जीवन को चलाने के बारे में कुछ नहीं जानते। बहुत स्पष्ट रहो। अपने जीवन की जिम्मेदारी आपको स्वयं लेनी पड़ेगी।

जब लोग मेरे पास आते हैं और अपने भविष्य के बारे में प्रश्न करते हैं, तो मैं उन्हें बताता हूँ कि मेरे पास अपना भविष्य कैसा होगा यह जानने के लिए मत आओ। मेरे पास केवल तब पाओ जब आप मेरी मदद चाहते हो अपने लिए एक अच्छे भविष्य का निर्माण करने के लिए। ये सारी भविष्यवाणियाँ केवल कमजोर मस्तिष्क वाले लोगों के लिए हैं इस बिन्दु पर बहुत स्पष्ट रहो।

प्राचीन ज्योतिष एक शुद्ध विज्ञान था। उसमें सत्य था।

अब मैं आपको बताता हूँ कि ज्योतिष का प्रार्दुभाव कैसे हुआ।

पूर्व काल में, जब एक बच्चे को स्वामी के पास गुरुकुल में शिक्षा ग्रहण करने के लिए भेजा जाता था, तो ज्योतिष से इस बात का विश्लेषण किया जाता था कि वह किस तरह के व्यक्तित्व, किस तरह की अभिरुचि और किस तरह के प्राकृतिक रुझान का वह बच्चा स्वामी है। उसी के अनुरूप उस बच्चे को शिक्षा प्रदान की जाती थी।

इसी तरह से और पहले जाति का भेद जन्म पर आधारित नहीं था और उसका आधार चरित्र और व्यक्ति की प्राकृतिक क्षमताएँ थीं।

जब बच्चे को गुरुकुल में प्रवेश कराया जाता था, स्वामी ये देखते थे कि उसके प्राकृतिक रुझान क्या हैं। यदि उसके अन्दर ब्राह्मण के रुझान बुद्धिमत्ता अति महत्वपूर्ण कारक थी। उस बच्चे को वेद विद्या के अध्ययन के लिए प्रेरित किया जाता था- वैदिक ग्रंथों का अध्ययन। यदि उस बच्चे का व्यक्तित्व क्षत्रिय का था, जहाँ बहादुरी और शक्ति की प्रधानता होती थी, उसे युद्ध की कला सिखायी

जाती थी। यदि उस बच्चे के अन्दर वैश्य के रुझान होते थे जहाँ वो अपनी विभिन्न क्षमताओं का प्रदर्शन करता था, उसे व्यवसाय करना सिखाया जाता था। यदि वह शूद्र के गुणों को धारण किए हुए रहता था और सामान्य कार्य प्रक्रिया में समय देकर के खुश था तो उसे उसी तरह के कार्य के लिए प्रेरित किया जाता था। सारी चारों भूमिकाएँ बराबर महत्व की थीं और सबको बराबर सम्मान मिलता था।

यह वह अभिप्राय था जिसके लिए ज्योतिष का प्रयोग किया जाता था। यह एक ऐसा विज्ञान था जिसको विश्लेषण के लिए प्रयोग किया जाता था। अपने आस-पास देखो, करीब-करीब हर व्यक्ति गलत स्थान पर है। एक डॉक्टर जो प्रकृति से डॉक्टर है, वह एक इंजीनियर बन गया है और एक इंजीनियर एक कर्मचारी बन गया है और क्या नहीं। इसलिए चारों तरफ समाज में एक अफरा-तफरी की स्थिति बनी हुई है। एक व्यक्ति जो चरित्र से व्यवसायी है यदि वो आध्यात्मिकता में प्रवेश कर जाएगा, तो क्या होगा आध्यात्मिकता व्यवसाय बन जाएगी।

प्रश्न : *तो प्राचीन ज्योतिष एक सिद्ध विज्ञान है न स्वामी जी?*

इसी बात की तो मुझे चिंता है। जिस क्षण मैं हाँ कहूँगा आप लोग ज्योतिष के पीछे भागने लगोगे। कल प्रातःकाल तब मैं देखूँगा कि मेरे सामने एक बहुत लम्बी कतार है जिसमें सब अपनी कुण्डली लिए हुए हैं और कहेंगे, ''स्वामी जी, कृपया देखकर के मेरे भविष्य के बारे में भविष्यवाणी कीजिए।''

मैं आपसे बताता हूँ : ज्योतिष के लिए इतना अधिक चिंतित मत हो।

विवेकानन्द ने बहुत सटीक उत्तर दिया था किसी को जिसने उनसे ज्योतिष के बारे में पूछा था। उन्होंने कहा था, ''जाओ अच्छा खाओ, अच्छी कसरत करो और अच्छा सोओ। आपका शारीरिक और मानसिक रूप शक्तिशाली रूप शक्तिशाली हो जाओगे। तब आप इन सब चीजों के बारे में चिंता नहीं करोगे।

केवल वह व्यक्ति जो मानसिक रूप से कमजोर होता है वही ज्योतिष पर इतना आश्रित होता है।

प्रश्न : *स्वामी जी, क्या इसका मतलब ये होता है कि जो लोग ज्योतिष का अनुपालन करते हैं वो कमजोर मस्तिष्क के होते हैं?*

नहीं, आप ये नहीं कह सकते। परन्तु कमजोर मस्तिष्क वालों का बाहुल्य है। सामान्य बुद्धिमत्ता के भी लोग कई बार इस विषय में मूर्खतापूर्ण ढंग से व्यवहार करते हैं। वो आते हैं और मुझसे पूछते हैं, ''स्वामी जी, यदि मैं एक प्रकार का पत्थर या रत्न, पहनूँ क्या वह मेरे लिए शुभ साबित होगा?'' आप कैसे किसी पत्थर पर आश्रित हो सकते हो। आप जीवन्त जागरूकता हो, आप और कुछ

नहीं स्वयं ईश्वर हो। मैं कल्पना भी नहीं कर सकता- मैं आपको सिखा रहा हूँ वह विज्ञान कि आप समस्त ब्रह्माण्ड की ऊर्जा को नियंत्रित कर सको और आप मुझसे पत्थर के बारे में पूछते हो।

हो सकता है आपने स्वामी यतीश्वरा नन्द के बारे में सुना हो। वह एक महापुरुष थे, एक जाग्रत व्यक्ति। जब वह विदेश यात्रा पर पहली बार गए, उन्होंने अपनी यात्रा राहुकाल में शुरू की- दिन का अशुभ काल, जिसकी गणना ग्रहों की स्थिति से की जाती है। किसी ने उनसे पूछा, ''स्वामी जी, राहुकाल में आप यात्रा कैसे शुरू कर सकते हैं?''

उन्होंने उत्तर दिया, ''हे मूर्ख! मैं वो ऊर्जा हूँ जिससे ग्रह निर्देश पाते हैं। वो मुझे कैसे नियंत्रित करेंगे?''

प्रश्न : *देखो मनुष्य का साहस, यह वो साहस है जो गहरी समझ से उत्पन्न होता है।*

मैं आपको वह विज्ञान सिखा रहा हूँ आप ग्रहों को नियंत्रित कर सकोगे। इसलिए आप इस बात की चिंता क्यों करते हो कि कौन सा ग्रह कहाँ है और वो आपको किस रूप में प्रभावित करेगा इत्यादि? ध्यान साधना के विज्ञान को पकड़ लो आपको कुछ भी नहीं छू पाएगा।

लेकिन वह हमारी महत्व व्यवस्था का भाग बन गया है, स्वामी जी.....

बहुत स्पष्ट रहो हमारा सारा महत्व और कुछ नहीं है, बल्कि जागरूकता के एवज में हैं।

यदि आप जागरूक हो, और सजग हो इस बात के कि क्या कर रहे हो, आपको महत्व की आवश्यकता नहीं है जो ये आपकों बताए कि आपको क्या करना चाहिए। आपको किसी भी नियम को पालन करने की आवश्यकता नहीं है, नियम आपका अनुसरण करेंगे। सारे सद्गुण, सारे नियम और आध्यात्मिकता आपके अन्दर होगी और आप प्राकृतिक रूप से खिलकर के बहुत ऊँची उठी हुई आध्यात्मिक स्थिति में होंगे।

किसी तरह, जब भी हम जागरूकता या आध्यात्मिक उत्थान जैसे शब्दों को सुनते हैं, हम हमेशा सोचते हैं नहीं-नहीं ये मेरे लिए नहीं है। बिना किसी साधना तकनीक के अभ्यास किए गए, बिना कोई प्रायोगिक मार्ग जागरूकता के लिए अपनाए हुए, हम इस निष्कर्ष पर पहुँच जाते हैं कि ये सब मेरे लिए नहीं हैं और हम विकल्प के लिए प्रयासरत हो जाते हैं, एक कृत्रिम जागरूकता के रूप में- जिसे धार्मिकता कहते हैं, महत्व कहते हैं और अन्तःकरण की आवाज कहते हैं।

महत्व ठीक होता है जब आप शुरूआती बिन्दु पर होते हो- परन्तु अन्त में बिन्दु पर नहीं।

विवेकानन्द ने कहा था, ''चर्च में जन्म लेना अच्छा है, परन्तु वहाँ मरना नहीं।

सर्वप्रथम हमें इस विचारधारा को त्यागना होगा कि आध्यात्मिकता बहुत कठिन है और भिन्न है।

एक गीत है भगवान रमण द्वारा :

अयायी, अति सुलभम, आत्म विद्याई अयायी अति सुलभम!

इसका अर्थ है, 'ओह कितना सरल यह आध्यात्मिकता, ओह कितना सरल।' बाद के छंद में उन्होंने कहा यदि आपको धन चाहिए, आपको कड़ी मेहनत करने की आवश्यकता है। यदि आप नाम और ख्याति चाहते हो, आपको कड़ी मेहनत करने की आवश्यकता है। यदि आप आत्मदर्शन चाहते हो, आपको कुछ न करने की आवश्यकता है।

यदि आप गहरे आलस्य में जा सको, आप दैवत्व को प्राप्त हो जाओगे। यह वह आलस्य नहीं है जिस आलस्य को सामान्यतः हम लोग जानते हैं। वह शारीरिक आलस्य नहीं है यह एक प्रकार का मानसिक आलस्य है। यदि आप अपने आप को पूरी तरह से शांत कर सको, आप वस्तुतः आध्यात्मिक हो जाओगे।

आध्यात्मिक होना न तो कठिन है और न सरल। यह तो आपका दृष्टिकोण जिससे आप देखते हो। यदि आप इसे सरल समझोगे तो यह सरल होगा। यदि आप उसे कठिन समझोगे तो यह कठिन होगा। जैसे आप हो क्या आवश्यकता है? क्या यह कठिन है या सरल?

सरल है स्वामी जी.....

आप सरल शब्द का प्रयोग नहीं कर सकते। वह वैसा ही है जैसे हम हैं। आप पहले से ही वो हो, तब आप कैसे कह सकते हो कि वो बनना सरल है? केवल अन्दर देखो, अन्दर की तरफ घूमों थोड़ी आस्था आध्यात्मिकता में और थोड़ी सी साधना - इतना पर्याप्त है। जब आप अपने इस भय को त्याग दोगे कि आध्यात्मिकता कठिन है तब आपके अन्दर यह विश्वास पैदा होगा कि हाँ मैं आध्यात्मिक हो सकता हूँ, मैं जाग्रत हो सकता हूँ। तब यह प्रश्न, कि महत्व को त्यागना ठीक है, आपके अन्दर पैदा ही नहीं होगा।

ठीक इस वक्त हम डरे हुए हैं कि मूल्यों का त्याग कैसे करें, क्योंकि हमारे पास पकड़ने के लिए कुछ है ही नहीं। हम जानते हैं एक बार हम अपने मूल्यों का परित्याग कर देंगे, हमारी सभी दबी हुई भावनाएँ उभर आयेंगी, पण्डोरा का डिब्बा खुल जाएगा और हम जानते हैं, यदि पण्डोरा का डिब्बा खुला, तो अफरा-तफरी मच जाएगी। हम अपने अवचेतन से डरे हुए रहते हैं। यह अवचेतन का भय होता है जो इस प्रश्न को जन्म देता है। यदि आप लगातार ध्यान साधना का अभ्यास

करो आपका अवचेतन पूरी तरह से साफ हो जाएगा। तब आप देखोगे कि चाहे आप पण्डोरा का डिब्बा खोल ही दो उसमें से बाहर निकलने के लिए कुछ भी नहीं होगा, आप उसमें केवल अपने चेहरे का प्रतिबिम्ब देखोगे, एक स्पष्ट दर्पण। क्या आप समझ रहे हो मैं क्या कह रहा हूँ।

हाँ अब हम ध्यान तकनीक में प्रवेश करते हैं जिसे दुःखहरण ध्यान कहते हैं। जो मूलाधार चक्र के ऊपर क्रियाशील होती है और उसमें की ऊर्जा को जाग्रत करती है।

दुःखहरण ध्यान

(काल अवधि : 30 मिनट)

इस ध्यान तकनीक को दुःखहरण कहते हैं जो कुलार्नव् तंत्र से ली गयी है। यह आपके अन्दर से सारे दबे हुए भावों को बाहर निकाल देगा। बहुत से स्वामियों ने इस तकनीक का पहले भी प्रयोग किया है। यह कुल 30 मिनट का समय लेगा।

स्वांस लेना इस संसार के लिए पुल है। यही वो प्रक्रिया है जिससे आपका मस्तिष्क जीवित है। यदि आप शांति के साथ सोचोगे तुम्हारी स्वांस भी आराम से चलेगी। यदि आप उत्तेजित होकर सोचोगे, आपकी स्वांस भी तीव्र गति से चलेगी। अपने मस्तिष्क को नियंत्रित करने के पूर्व आपको अपने स्वांस पर नियंत्रण करना होगा। इस समय, अपनी दबी हुई स्थिति में हममें से ज्यादातर अर्द्ध-जीवित और अर्द्ध-मृत है। साधना के पहले भाग में, गहरी साँसें ली जाती हैं जिससे कि आपके दबी हुई व्यवस्था में मंथन हो सके। आपकी मानसिक व्यवस्था को पूर्णतः जीवित किया जाता है ढेर सारी ऑक्सीजन अन्दर लेकर के, वह और सक्रिय हो जाता है। आपकी कोशिकाओं को और अधिक ऊर्जा मिलती है और अधिक जैविक ऊर्जा का निर्माण होता है, यह ऊर्जा आपकी दबी हुई भावनाओं को बर्फ की तरह गला देगी। यह उसी तरह से है जैसे मूलाधार चक्र को हवा देना।

आप इस तकनीक का प्रयोग खाली पेट कर सकते हो। ज्यादा अच्छा होगा प्रातःकाल। 21 दिन तक दुःखहरण तकनीक आपके स्वरूप के अन्दर वह परिवर्तन लाएगी कि आपका चेहरा और शरीर चमकने लगेगा। यह एक मनोवैज्ञानिक स्नान की तरह होगा। आप अपने अन्दर उस शांति को अनुभव कर सकोगे। जब आप दुःख या पीड़ा को मार दोगे आपके अन्दर आनन्द खिल उठेगा और आपके अन्दर से एक खूबसूरत सुगन्ध निकलेगी।

खड़े होकर के दोनों नेत्र बंद कर लो। अपनी शरीर की गहराई से और तारतम्य से गहरी साँसें लो। ध्यान रहे स्वांस केवल नाक से ली जाए, मुँह बंद रहना

चाहिए। अपने हाथ को मोड़ो अपने घुटनो को मोड़ो अर्द्ध बैठने के स्थान में आओ और उठो। इस तरह से क्रिया करो जैसे कोई पक्षी उड़ने वाला है ऊपर और नीचे, घुटने ऊपर और नीचे चलते हुए, हाथ ऊपर और नीचे चलते हुए, सब एक पंक्ति में आपकी स्वांस से तारतम्य रखते हुए।

इस चाल को धीरे-धीरे हल्के से करो। जब ऊपर उठो तो साँस अन्दर लो और जब नीचे बैठो तो साँस बाहर निकालो, इस तारतम्य के साथ। यदि आपको हृदय की कोई समस्या है, उतना ही करो जितना आप कर सकते हो। इसी तरह से गर्भवती महिलाएँ और शारीरिक रूप से कष्ट में जो लोग हैं, वो उतना ही करें जितना कर सकते हैं। इसे 10 मिनट तक करो।

अगले 10 मिनट, अपने नेत्रों को बंद रखो और शरीर के अपने हर भाग को तनाव में डालो, एक-एक भाग, हाथ-पैर अलग-अलग, फिर उन्हें आराम दो तनाव और आराम दो, एक हाथ तब दूसरे पे जाओ। अपने पैर से शुरू करो तब घुटनों तक आओ, तब जाँघों तक आओ, तब कमर तक आओ, तब पेट तक आओ, फिर पीठ पर आओ, फिर सीने पर आओ, तब पीठ के ऊपरी भाग पर आओ तब अपने हाथ और उँगलियों पर, कंधों पर पनुः गले और कंधों पर, फिर अपने चेहरे पर और फिर सिर के ऊपरी भाग। अपने पूरे शरीर के हर भाग को पहले तनाव से मुक्त करो उसके बाद दूसरे भाग पर जाओ। यह सममितीय (ISOMETRIC) व्यायाम की तरह है जो आप अपने शरीर के हर भाग के साथ करते हो।

और इन 10 मिनट के अंत में, आप अन्दर से पूर्णतः खाली हो जाओगे, आप शीतल हो जाओगे, शांत हो जाओगे, संघटित हो जाओगे।

अगले 10 मिनट के लिए, बैठ जाओ अपने नेत्र बंद करके और ''हू'' कार की ध्वनि निकालो। जैसे शब्द हूँ, इसे जोर से और उच्चारित करने की आवश्यकता नहीं है। इसे धीरे-धीरे और आराम से उच्चारित कीजिए जब आप इसका गान कर रहे होंगे, मात्र देखो कि आपके स्वरूप के अन्दर या बाहर क्या हो रहा है।

तकनीक के पहले दो भाग तो वास्तव में तैयार ही थे इस तीसरे भाग के लिए जो वास्तविक साधना है। जब आप इस तीसरे भाग पर आते हो, आप देखोगे कि आपका मस्तिष्क बिना किसी प्रयास के अपने आप शांत हो गया है। शांति आपके ऊपर आरोपित नहीं की जा सकती वह आपके अन्दर आपने आप ही हो सकती है। इसी आराम की स्थिति में हँसते हुए चेहरे के साथ परमानन्दित मनःस्थिति में रहो। इस समय के मध्य, बहुत से अनुभव हो सकते हैं, उन्हें मात्र देखो और आप दूर-दर्शन देखते हो। अपने मस्तिष्क में उठने वाले विचारों को अलग-अलग करके देखो। अपने मूलाधार पर साधना के मध्य में ध्यान केन्द्रित

मत करो, क्योंकि वह परिकल्पनाओं को जन्म देने लगेगा, जिन्हें आप दूर करने के लिए प्रयासरत हो।

(समूह दुःखहरण साधना का अभ्यास करता है संगीत के साथ)

ओम् शांतिः शांतिः शांतिः





अध्याय 6



भय से मुक्ति

भय से मुक्ति

अब हम *'स्वाधिष्ठान चक्र'* में, प्रवेश करेंगे। जो नाभि क्षेत्र से 2 इंच नीचे स्थित है।

'स्वाधिष्ठान' का अर्थ है, *'जहाँ आपका स्व स्थित है'* - 'स्व' से अर्थ होता है हम स्वयं और *'अधिष्ठान'* का अर्थ होता है स्थित।

यह चक्र बाधित होता है भय से, विशेषतः मृत्यु के भय से और इसे प्रफुल्लित किया जा सकता है इस भय को स्वीकार करके, स्वयं मृत्यु को स्वीकार करके।

(ध्यान तकनीक : निभर्य ध्यान - एक तांत्रिक ध्यान)

हमारे समस्त भय, वास्तव में मृत्यु के भय हैं, परन्तु विभिन्न रूपों के पीछे छुपे हुए हैं, बस। हमारा हर एक भय संबंधित है मृत्यु के भय से, लेकिन वह कुण्डलीय रूप में है (छुपा हुआ, लपेटा हुआ)। क्योंकि वह कुण्डलीय रूप में है इसलिए हम उसे सीधे मृत्यु के भय के रूप में नहीं देख पाते। बिना भय के, शब्द मृत्यु भी स्वयं वह अर्थ खो देता है जिससे हम उसे जोड़ते हैं।

तो मृत्यु है क्या?

यदि मैं आपसे यह प्रश्न पूँछू, आप मुझसे बताओगे, ''गुरु जी, मृत्यु वह है जो हमारे जीवन के अंत में होती है।'' यदि मृत्यु इससे ज्यादा और कुछ नहीं होती, तो कितना सरल होता।

परन्तु मृत्यसु हमारे जीवन के अंत में घटने वाली ही नहीं है, अपितु वह हमारे जीवन में हर क्षण घटनपे वाली कोई चीज है। हमारी हर क्रिया अवचेतन तरीके

से मृत्यु से संबंधित है, मृत्यु के भय से। मृत्यु हमारे जीवन की गुणवत्ता को बदल देती है। वह अंत नहीं है, वह हमारे जीवन की पराकाष्ठा है - जिसके अनुकूल हमारे सारे संपूर्ण जीवन को बनाया गया है।

मैं ऐसा क्यों कहता हूँ?

क्योंकि हमारा संपूर्ण जीवन मृत्यु की धारणा से नियंत्रित है। हमारा सामाजिक ढाँचा भी मृत्यु की ही धारणा पर आधारित है।

विश्व के समस्त दर्शन और सारे महान धर्म इस एक प्रश्न : मृत्यु के पश्चात् क्या होता है? का उत्तर देने से पैदा हुए हैं।

इस एक प्रश्न का उत्तर देने में, जीवन के विभिन्न समाधानों ने जड़ पकड़ ली।

वो संस्कृतियाँ, जो एक जीवन में विश्वास रखती हैं, जिनमें पुनर्जनम की कोई धारण नहीं है, उनमें समस्त ऊर्जाएँ जीवन को ही उत्कृष्ट बनाने में लगा दी गयी है। उन संस्कृतियों के ज्ञान प्राप्ति के क्षेत्र में, भौतिक सुख-सुविधाओं के क्षेत्र में, सूचनाएँ एकत्रित करने के क्षेत्र में ऊँचाइयों को प्राप्त कर लिया है।

इन संस्कृतियों ने विज्ञान को बढ़ावा दिया है। जीवन उत्कृष्ट तरीके से विज्ञान हमारी मदद करता है। हम अपने जीवन से अधिक से अधिक प्राप्त कर सकें, इसमें विज्ञान हमारी मदद करता है।

वो संस्कृतियाँ, जो पुर्नजन्म में विश्वास रखती हैं, उन्होंने जीवन का ध्यान अन्दर की तरफ केन्द्रित किया। उनकी खोज भिन्न है। वह जीवन जल्दबाजी में जीने के प्रति प्रेरित नहीं है, क्योंकि आपको शाश्वतता प्राप्त है।

आप इस धारणा का प्रभाव भारतीय लोगों के व्यवहार पर देख सकते हो। भारत में, यदि कोई कार्यक्रम 6 बजे से प्रारम्भ होना है, तो आप निश्चिंत रहो वो 7.30 के पूर्व शुरू नहीं होगा, क्योंकि उनके समक्ष शाश्वतता है।

हमारा सारा मानसिक ढाँचा, हमारे जीवन के तरीके, हमारा समाज, हमारी संस्कृति, हमारा धर्म- सब कुछ हमारे यहाँ आधारित है और किसी चीज पर नहीं, बल्कि मृत्यु के आधार पर। हम बहुत प्रयास करते हैं कि मृत्यु के बारे में न सोचे - परन्तु मृत्यु हमारे जीवन के हर क्षण में व्याप्त रहती है।

जब हम मृत्यु की गहराई उसके रहस्य, उसकी गोपनीयता के बारे में समझ जाएँगे हम जीवन की रहस्य के बारे में भी समझ जाएँगे। हमें मृत्यु को सुलझाने की आवश्यकता है और इसे विभिन्न रूपों में एक निरंतरता के रूप म..ें देखना है। नहीं तो जीवन से ही हम चूक जाएँगे।

यदि हम यह समझ सके कि मृत्यु और कुछ नहीं बल्कि, दूसरे रूप में निरंतरता

है तो मृत्यु से भयभीत नहीं होंगे और जब हम मृत्यु से भयभीत होना बंद कर देंगे, तब हम यह जान पाएँगे कि जीवन को किस सीमा तक हमने खोया है।

हम जीवन को अत्यन्त सरल मान लेते हैं। हम जीवन जीते हैं बहुत हल्के तरीके से, जीवन के बहुत से पहलुओं को समझने में हम चूक जाते हैं मृत्यु हमें मात्र यह सिखा देती है कि हम अधिक सजगता से जीवन के अन्दर देखें। मृत्यु अब तक का हमारा महानतम गुरु है।

जब हम किसी चीज को सिद्ध करना चाहते हैं, हम उसे दो प्रकार से कर सकते हैं एक, हम प्रयोग कर सकते हैं और अपने आप देख सकते हैं और अपने आप देख सकते हैं, कि सत्य क्या है। दूसरा, हम किसी ऐसे व्यक्ति से संदर्भ ले सकते हैं जिसे पहले ही उसका अनुभव हुआ हो। अब मैं आपको *उपनिषद* से एक उद्धरण देता हूँ।

एक *उपनिषद* है जिसे *कठोपनिषद* कहते हैं, जो मृत्यु से एक व्यक्तिगत साक्षात्कार का आश्चर्यजनक वार्तालाप है, एक बालक की यमराज से सीधे वार्तालाप। हिन्दू धर्म में मृत्यु का अधिष्ठाता देवता यमराज है। वह मृत्यु को प्रतिबिम्बित करता है।

> एक प्रसिद्ध राजा था जिसका नाम उचैश्रवास था। अचानक उसके अन्दर समस्त संसार पर राज्य करने की कामना ने जन्म लिया इसलिए उसने *वाजपेय यज्ञ* किया - किसी के द्वारा अग्नि में आहुति डालकर समस्त संसार पर राज्य करने की कामना की पूर्ति के लिए यज्ञ।
>
> इस यज्ञ के नियमों के अनुसार यज्ञकर्ता को हर अत्यन्त लगाव वाली और अत्यन्त कीमत वाली वस्तु को दान में देना पड़ता था।
>
> केवल तब कोई विश्व के राजा का स्थान प्राप्त कर सकता था।
>
> राजा हमेशा से अच्छे व्यवसायी हुए, आपको होना भी चाहिए। अन्यथा वो इतने बड़े राज्य और इतनी बड़ी संपदा पर नियंत्रण कैसे करते। वो ये देखते हैं कि कम से कम देकर अधिक से अधिक कितना वापस लिया जा सके।
>
> राजा ने उपहार देने शुरू किए - वो गाएँ जो बूढ़ी हो चुकी थी, जो अब दूध नहीं होती थी, जो अब बछड़े पैदा नहीं कर सकती थी और अब मृत्यु को प्राप्त होने वाली थी।
>
> वह इसी तरह की बेकार वस्तुओं को उपहार में दे रहे थे।
>
> उसका पुत्र नचिकेता जो लगभग 7 वर्ष की उम्र का था, देख रहा था कि क्या हो रहा है।

नचिकेता ही इस कथा का नायक है।

वह जानता था कि उसके पिता जो कर रहे थे, वह सही नहीं था। परन्तु वह यह नहीं जानता था कि उनसे किस तरह से कहे।

आप देखो : बच्चे अत्यधिक तीक्ष्ण और बुद्धिमान होते हैं। आप आपको छल नहीं सकते। समाज भी आज तक आपको भ्रष्ट नहीं बना पाया और न ही प्रभावित कर पाया।

वह अपने पिता को लगातार देखता रहा और अंत में उनके पास गया और कहा, ''पिताजी, आपको अपनी हर अत्यन्त कीमती उपलब्धि को दे देना है। मैं आपकी कीमती उपलब्धियों में एक हूँ। आप मुझे दान में किसको दे रहे हैं?'-

राजा समझ गया कि उसका पुत्र वह जो कर रहा है, उसी पर उसे टोकना चाहता है, परन्तु उसके अहम ने उसे झुकने की अनुमति नहीं दी।

वह बेकार वस्तुओं को उपहार में लगातार देता रहा।

एक बार और, उसके पुत्र ने वही प्रश्न राजा से किया, परन्तु राजा मौन रहा।

तीसरी बार, पुत्र ने राजा को झकझोरते हुए पूछा कि मुझको किसे उपहार में देने की योजना है आपकी।

राजा क्रोधित हुआ और बिना सोचे-समझे बोला, ''मैं आपको यमराज को दूँगा, आप यमराज के पास जाओ।''

आजकल के किसी साधारण बालक ने कहा होता, ''मैं क्यों जाऊँ? आप अपना पूरा जीवन जी चुके हो, आप जाओ।''

परन्तु नचिकेता अत्यन्त निष्छल और निष्ठावान पुत्र था।

निष्ठा और ईमानदारी उसे प्रेम की तरह ग्रसित किए हुए थी।

अपने पिता के शब्दों का सम्मान करने के लिए, उसने यमराज से जाकर के मिलने का निर्णय लिया।

याद रखो : यमराज से जाकर के मिलने वाला, इस पृथ्वी पर पहला और आखिरी व्यक्ति नचिकेता ही था। साधारणतः यमराज ही लोगों से मिलने आते हैं। पहली बार, नचिकेता यमराज से मिलने गया।

वह यमराज के दरबार में पहुँचा, परन्तु यमराज वहाँ नहीं थे।

वह बाहर गए हुए थे।

नचिकेता ने तीन दिन तक प्रतीक्षा की।

यहाँ एक बात समझो : इस कथा के इस बिन्दु पर एक महान सत्य स्थापित होता है। जब हम मृत्यु की खोज के लिए निकलते हैं, या हमारे अन्दर मृत्यु का सामना करने का साहस होता है, मृत्यु वैसे नहीं होगी, जैसा हम जानते हैं। खैर यमराज तीन दिन के पश्चात् वापस आए।

यमराज के सेवकों ने आपको बताया, उस युवा बालक के बारे में जो उनकी प्रतीक्षा कर रहा था।

यमराज तीव्र गति से नचिकेता को देखने गए।

उन्होंने सर्वप्रथम अपनी अनुपस्थिति के लिए नचिकेता से क्षमा माँगी कि मैं नहीं था आपसे मिलने के लिए।

उन्होंने नचिकेता से आगे कहा, ''आपको तीन दिन तक प्रतीक्षा कराने के कारण, मैं तीन वरदान देता हूँ। आप कोई भी तीन वरदान माँग सकते हो और मैं आपको देने का वचन देता हूँ।''

नचिकेता के लिए मृत्यु ईश्वर के रूप में बन गयी, जो उसे वरदान दे रही थी।

नचिकेता ने तीन वरदान माँगे।

पहला वरदान था : ''मेरे पिता के समस्त पाप धुल जाएँ।''

यमराज ने यह दिया।

दूसरा वरदान था : ''आपसे मिलने के पश्चात् जब मैं वापस जाऊँ, तो मेरे पिता मुझे स्वीकार कर लें।''

यह वरदान भी यमराज द्वारा दिया गया।

तीसरा वरदान था : ''मुझे बताइये, मृत्यु के पश्चात् क्या होता है? कुछ लोग कहते हैं, मनुष्य मृत्यु के बाद भी जीता है, कुछ लोग कहते हैं कि मनुष्य मृत्यु के बाद नहीं जीता। सत्य क्या है?''

नचिकेता के इस प्रश्न पर यमराज अचम्भित थे।

उन्होंने नचिकेता से कहा, ''कृपया मुझसे यह प्रश्न मत पूछो। आप मुझसे मृत्यु के रहस्य के बारे में पूछ रहे हैं जो आपके सामने मैं नहीं खोल सकता, यदि मैं आपके सामने उसे खोलूँगा, आप जाग्रत हो जाओगे। मैं आपको असीमित सम्पदा यदि आप चाहो तो दे सकता हूँ, लेकिन कृपया मुझसे इस प्रश्न का उत्तर मत पूछो।''

परन्तु नचिकेता ने बलपूर्वक हठ किया।

उसने कहा, ''यदि मैं आपसे इतनी सारी धन सम्पदा ले भी लूँ, तो मैं उसका मात्र रखवाला रहूँगा आपकी सम्पदा का चाहे सौ वर्ष के लिए या हजार वर्ष के लिए बस इतना। एक बार मुझे आपके यहाँ आना ही है और वह काल समाप्त हो जाएगा। वह मेरे किसी काम का नहीं होगा। इसलिए कृपया मुझे इसके बदले में मृत्यु का रहस्य बताइये।''

यमराज ने देखा बालक की परिपक्वता और दृढ़ता, जो अन्दर सत्य को जानने के लिए थी।

तब उन्होंने निर्णय लिया कि बालक के समक्ष मृत्यु के जाग्रत अनुभव को प्रगट कर दें।

बालक को वह जिस अनुभव के माध्यम से ले गए, बालक के लिए आत्मिक अनुभव और नचिकेता खिल उठे एवं जाग्रत आत्मज्ञानी हो गए।

यह *उपनिषद* ली गयी एक खूबसूरत कथा है। इसका यह विश्लेषण मत करो कि यह सत्य है या नहीं। इतिहास और तारीखों के पीछे मत भागो। यह सत्य का संदेश देती है - इतना पर्याप्त है। सत्य तक पहुँचने के लिए इसे सीढ़ी की तरह इस्तेमाल करो, बजाए इसके कि सीढ़ी से चिपके रहो और सत्य को खोदो।

मृत्यु वह गुरु है जो हमें अपने आप जाग्रति प्रदान करता है। सामान्यतः हमारे सारे जीवन में, मृत्यु ही एक ऐसी चीज है जो समय पर आती है। हम एक मिनट और अधिक नहीं पा सकते। और हमारे जीवन में, मृत्यु हमसे हमारा सब कुछ ले लेती है - हमारे संबंधी, हमारी संपदा, सब कुछ। परन्तु नचिकेता के लिए, मृत्यु ने सब कुछ दिया और आत्मज्ञान भी। यह पक्षपात क्यो? हमारे और नचिकेता के बीच क्या फर्क है?

इसका एक ही कारण है : हम सब मृत्यु से भाग रहे हैं और नचिकेता मृत्यु का सामना करते हैं।

इस अद्भुत कथा से चार चीजों को समझने की आवश्यकता है। पहली चीज : जब हम मृत्यु की खोज में होते हैं उसे जानने के लिये, जब मृत्यु का सामना करने को तैय्यार रहते हैं, तब वह वहाँ नहीं होगी। दूसरी चीज : और यदि मृत्यु होती भी है वहाँ, तो वह उतनी डरावनी नहीं होती है जितनी हम सोचते हैं, बल्कि वह वरदान देने वाली और प्रेम करने वाली हो जाती है। तीसरी चीज : मृत्यु हमारी सबसे महान शिक्षक है। चौथी चीज : मृत्यु वह चीज है जो हमें अंतिम उपहार दे सकती है - जाग्रति और आत्मज्ञान।

किसी तरह, अधिकतर लोगों के लिए जीवन *स्वाधिष्ठान चक्र* से आगे नहीं जा पाता। जीवन मृत्यु के भय को नहीं लांघ पाता। हम जीते हैं और मर जाते हैं *मूलाधार* और *स्वादिष्ठान चक्र* के मध्य में - कामना और भय के मध्य में। हम जीवन का कोई और तरीका जानते ही नहीं, या हमारे अन्दर जीवन के किसी अन्य मार्ग को अपनाने का साहस नहीं है।

प्राचीन काल में, लोग बिना किसी जीवन सुरक्षा के रहा करते थे। जैसे कि आज हम लोगों के पास है। महामारियों से बचने के लिए तब किसी प्रकार का टीका उपलब्ध नहीं होता था, प्राकृतिक आपदाओं का पूर्व संकेत देने वाले उपग्रह भी नहीं थे, बाढ़ और सूखे से कोई सुरक्षा नहीं थी, इसलिए लोग मानसिक रूप से हर वक्त संघर्ष करने के तैयार रहते थे, मृत्यु के लिए भी। खासतौर से युद्ध करने वाला वर्ग मृत्यु के लिए तत्पर रहता था।

प्राचीन जापान के समुराई योद्धा शांति के साथ मृत्यु का सामना करने का मार्ग जानते थे। यदि वे युद्ध में पराजित होते थे, तो वे एक लंबी सुई अपने *स्वादिष्ठान चक्र* में प्रवेश करा देते थे। यह एक उच्च रहस्यमय तकनीक है, जिससे कि *स्वादिष्ठान चक्र* में एकत्र जीवन ऊर्जा मुक्त की जाती है, जिसकी परिणति पीड़ाहीन मृत्यु होती है। यह प्रक्रिया *हारा-कीरी* के नाम से जानी जाती थी।

हम सब निरंतर मृत्यु के भय में जीते हैं। हम हर कीमत पर उससे बचना चाहते हैं। मृत्यु को सबसे बड़े शत्रु के रूप में देखा जाता है।

सुकरात के बारे में एक छोटी कथा :

सुकरात की हत्या आपको हेमलॉक नामक जड़ी का विषैला रस पिलाकर की गयी थी। मात्र इसके पूर्व कि वो जहर पीते, उनके एक अनुयायी ने उनसे पूछा, ''गुरु, क्या आपको मरने का भय नहीं है, आप कितने शांत लगते हैं?''

सुकरात ने उत्तर दिया, ''मैं क्यों भयभीत होऊँ? मैं जानता हूँ कि मृत्यु के पश्चात् केवल दो चीजें हो सकती है। या तो मेरा अस्तित्व किसी न किसी रूप में रहेगा या मृत्यु के पश्चात् मेरा अस्तित्व समाप्त हो जाएगा। पूर्व की स्थिति में चिंतित होने की कोई बात नहीं है और बाद की स्थिति में कौन रहेगा चिंता करने के लिए? तो दोनों स्थितियसों में किसी प्रकार की चिंता करने की आवश्यकता नहीं है।''

सुकरात मृत्यु से पूर्णरूपेण भयरहित थे, क्योंकि आपको मृत्यु की और उसकी परिणति की स्पष्ट समझ थी। मृत्यु को हमेशा एक अंत के रूप में देखा जाता है इसीलिए लोग भयभीत होते हैं, जब वो मृत्यु को देखते हैं। मृत्यु को मौलिक समझ का अभाव है।

मृत्यु कभी भी अंत नहीं है। वह निरंतरता है किसी दूसरे रूप में, या मात्र मुक्ति बस इतना। जब मनुष्य उसे समझ लेगा, तब वह यह महसूस करेगा कि मृत्यु को भय से प्रभावित रहना कितना मूर्खतापूर्ण है। क्योंकि मनुष्य का अपने भौतिक स्वरूप से इतना लगाव है, यही कारण है कि वो इतना अधिक प्रभावित होता है। शरीर आत्मा के लिए मात्र एक वाहन है। यह बात बहुत स्पष्ट रूप से समझने की आवश्यकता है।

हालांकि इस पृथ्वी ग्रह पर मनुष्य के लिए एक मात्र निश्चित चीज मृत्यु है, परन्तु जब वह घटती है तो वह हमेशा आश्चर्यचकित होता है। मनुष्य के बारे में यह सबसे आश्चर्यजनक बात है।

एक छोटी कथा :

एक महिला अपना 100वाँ जन्मदिन मना रही थी।

इस अवसर पर उसका पूरा परिवार उपस्थित था।

वे परिजनों और मित्रों से प्राप्त सारे उपहारों को खोल रहे थे और कार्डों को पढ़ रहे थे।

उस महिला को उन लोगों ने उसकी 94 वर्ष की मित्र के द्वारा भेजा गया कार्ड दिखाया।

वह महिला चीखी, "हे भगवान्! वह अब भी जीवित है।"

हम मृत्यु की संभावना का आरोपण दूसरों पर करते हैं सिवाए अपने आप पर। हम सब इसी तरह के हैं। जीवन में हम हर चीज के लिए तैयार हैं सिवाए अपनी मृत्यु के। विडंबना यह है, कि हमारे जीवन में हर चीज अनिश्चित है सिवाए मृत्यु के, जीवन में केवल एक चीज निश्चित है वह है मृत्यु। परन्तु सबसे आखिरी बात जो हम सुनना पसंद करेंगे, आज या कल वो यह है कि हम मरने जा रहे हैं।

भगवान रमण महर्षि को चैतन्य मृत्यु की प्राप्ति सजग अनुभव द्वारा ही हुई थी। जब रमण युवा थे, मदुराई में अपने चाचा के यहाँ अपने यहाँ अपने बिस्तर पर लेटे हुए थे। अचानक आपको ऐसा अनुभव हुआ कि वो मरने जा रहे हैं। आपको लगा कि अब उनकी मृत्यु होगी।

उनके पास दो विकल्प थे - या तो उस भाव का प्रतिरोध करते, या उसे स्वीकार करते और उसके अनुभव से गुजरते।

सामान्यतः लोग प्रतिरोध करते हैं, इसलिए वो संज्ञाहीन अवस्था कोमा में चले जाते हैं और शरीर को अचेत अवस्था में छोड़ते हैं।

हममें से 99 फीसदी लोग अपने शरीर को अचेतावस्था में ही छोड़ते हैं।

हालांकि हम इस बात को जन्म के क्षण से जानते हैं कि हमारे जीवन की परिणति मृत्यु है, हम इसे समझने का कभी प्रयास नहीं करते, हम इस संभावना की वास्तविकता को समझने का कभी प्रयास नहीं करते, हम इसका कभी स्वागत करने का प्रयास नहीं करते।

यदि एक बार इसके माध्यम से आप सजगता के साथ गुजरो, आप मृत्यु का का भय स्वतः ही त्याग दोगे।

रमण में पर्याप्त साहस था, इसलिए उन्होंने दूसरा मार्ग चुना। उन्होंने उस अनुभव के साथ सहयोग किया।

उन्होंने मृत्यु को होने दिया। उन्होंने निर्णय लिया कि वह देखेंगे कि मृत्यु होते समय क्या होता है?

उन्होंने स्पष्ट रूप से देखा कि एक-एक करके उनके शरीर का एक-एक भाग मृत्यु को प्राप्त हो रहा था।

धीरे-धीरे उनका संपूर्ण शरीर मृत था। उन्होंने देखा उनका शरीर राख में परिवर्तित हो गया।

अचानक उन्होंने अनुभव किया कि उसके बाद भी कोई चीज बची हुई है, कोई चीज जिसको नष्ट नहीं किया जा सकता। आपको झटका लगा कि उस वक्त वो शुद्ध चैतन्य रूप में जीवित थे, शरीर और मस्तिष्क से परे। वह मात्र साक्षी थे सब चीजों के।

यह एक प्रचण्ड ज्ञान था, जिसका उन्होंने साथ नहीं छोड़ा तब भी जब वह पुनः अपने शरीर में आये। इस बार वो महर्षि भगवान रमण थे - एक जाग्रत गुरु।

जब आप मृत्यु के भय पर विजय प्राप्त करते हैं, आप स्वयं मृत्यु पर विजय प्राप्त कर लेते हो, क्योंकि मृत्यु एक और परिकल्पना मात्र है। इसी तरह से जैसे हमारे *मूलाधार चक्र* में हमारा लोभ इस बात की परिकल्पना करवाता हैं कि संसार जैसा वास्तव में है उससे अधिक खूबसूरत होगा, यहाँ हमारा *भय* हमें यह कल्पना करने के लिए विवश करता है कि मृत्यु वास्तव में जैसी है उससे अधिक भयावह है।

हम लोभ और भय का चश्मा धारण किये रहते हैं। हम अपने आप को सच्चाई को देखने ही नहीं देते। जब आप मृत्यु का अनुभव मनोवैज्ञानिक तरीके से कर लेते हो, आप *स्वाधिष्ठान चक्र* में बाधित ऊर्जा को मुक्त करते हो जो मृत्यु के भय से बाधित रहती है, तब *स्वाधिष्ठान चक्र* खुल जाता है जीवन का संपूर्ण स्वरूप बदल जाता है।

मृत्यु को दूसरे प्रकार में एक निरंतरता के रूप में स्वीकार करने के कारण

आपकी क्षमता आपके अन्दर जीवन का आनन्द लेने की क्षमता में परिवर्तित हो जाती है। आपका संपूर्ण शरीर आराममय हो जाता है, आपकी जागरूकता का विस्तार हो जाता है, आपकी जीवन क्षमता का भी विस्तार हो जाता है। चाहे आप स्वीकार करो या ना करो, आपके अवचेतन मस्तिष्क में, आपके जीवन का हर क्षण मृत्यु के भय से ग्रसित रहता है। मृत्यु को और मृत्यु के भय को समझने के पश्चात् आपका जीवन अत्यन्त धनी हो जाता है, हो सकता है सम्पदा से नहीं, परन्तु फिर भी धनी। इस तरह से धनवान होना ही जीवन में वास्तव में महत्वपूर्ण है।

परन्तु यदि मैं आपको अभी बताऊँ, आप मेरा विश्वास नहीं करोगे। आप सोचेगे कि मैं अव्यवहारिक चीजों के बारे में बातें कर रहा हूँ।

एक छोटी कथा :

> एक व्यक्ति जो जन्म सें अंध था, उसको एक चिकित्सक ने ठीक करने का आश्वासन दिया।
>
> चिकित्सक ने आश्वासन दिया, ''कि इस शल्य चिकित्सा के पश्चात् आप देख सकोगे। आपको फिर अपनी इस छड़ी का प्रयोग नहीं करना पड़ेगा।''
>
> यह सुनकर, अंधा व्यक्ति घबड़ा गया।
>
> उसने कहा, ''चिकित्सक महोदय, मैं समझता हूँ कि मैं देख सकूँगा। लेकिन बिना छड़ी के मैं कैसे चल सकूँगा?''

वह छड़ी उस अधे व्यक्ति का ऐसा अंगभूत बन गयी थी कि वह इस तत्व को स्वीकार ही नहीं कर पा रहा था कि वह आँखों की रोशनी वापस आने के बाद भी बिना छड़ी के चल सकेगा। आप कैसे समझाओगे उस अंधे व्यक्ति को कि एक बार रोशनी आ जाने के बाद उसे चलने के लिए छड़ी की आवश्यकता पड़ेगी ही नहीं? इस वक्त वो घबड़ाया हुआ है। तो आप ज्यादा से ज्यादा जो कर सकते हो वो यह ये हैं कि आप उसकी शल्य चिकित्सा करा और उसे खुद देखने लायक बनाओ, इतना पर्याप्त है। उसके पश्चात् छड़ी वो अपने आप फेंक देगा।

इसी तरह से चाहे मैं आपको बता ही दूँ : कि आपका सारा भय अन्ततोगत्वा मृत्यु का भय है, आपका स्वरूप तो अमर है, केवल आपका शरीर नष्ट होता है, और क्या नहीं, उसके बावजूद भी आप अपने इसी भाव से ग्रसित रहोगे भय के डर से, क्योंकि आपने उसका अनुभव नहीं किया।

जब तक आपको मृत्यु का जागरूक अनुभव नहीं हो जाता, भय आपको कभी नहीं छोड़ेगा। लेकिन आप एक चीज कर सकते हो : आप इन शब्दों को बार-बार

सुनो, इसके प्रति अपने अन्दर निष्ठा पैदा करो, यह देखने का प्रयास करो कि आपके छोटे और बड़े भय वास्तव में मृत्यु के भय से संबंधित हैं, अपने दिन-प्रतिदिन के भय में कुछ स्पष्टता लाओ, देखो ये सारे भय आपस में कैसे संबंधित हैं, अपने सारे भय में सजगता लाओ, तब आप नियमित रूप से उभरोगे और सत्य के निकट आओगे।

हम अपने सारे भय को पाँच श्रेणियों में श्रेणीबद्ध कर सकते हैं : पहली श्रेणी - अपनी सम्पत्ति खोने का भय, दूसरी श्रेणी - अपनी सुख-सुविधा खोने का भय, तीसरी श्रेणी - नाम और कीर्ति खोने का भय, चौथी श्रेणी - प्रतिष्ठा खोने का भय, पाँचवीं श्रेणी - अन्य वाह्य जगत की चीजों के खोने का भय। दूसरी श्रेणी का भय अपना स्वास्थ्य खोने का भय है, शरीर का कोई भाग दुर्घटना में खोने का भय है या बीमारी से शारीरिक स्वास्थ्य खोने का भय। तीसरी श्रेणी का भय अपना मानसिक स्वास्थ्य खोने का भय है, जिसे मानसिक क्षमता कहते हैं। चौथी श्रेणी का भय अपने प्रियजनों के खोने का भय, उनके प्रेम के खोने का भय। पाँचवी श्रेणी का भय उस अंजान का भय - ईश्वर का भय, भूत-प्रेत का भय और स्वयं मृत्यु का भय।

वास्तव में, यदि गहराई से अपने भय का विश्लेषण करो, सब पाँचों श्रेणियाँ भय की केवल मृत्यु का ही भय हैं। वे अपने आप को दूसरे तरीके से मात्र प्रदर्शित करती हैं बस।

लोगों के मृत्यु से डरने का मुख कारण यह है, क्योंकि वो अपना जीवन पूर्णता से जिये नहीं रहते। वो भयभीत रहते हैं, क्योंकि वे निराशा का अनुभव करते हैं इस बात से कि वो पर्याप्त जीवन नहीं जी पाए। वह ऐसा इसलिए सोचते हैं, क्योंकि वो अपना पूरा जीवन अपनी पूर्व की स्मृतियों में ही जिये हैं, भविष्य की उत्सुकता में और दूसरों के लिए, वर्तमान में कभी नहीं और क्या नहीं।

हमारी हर क्रिया एक-दूसरे की खींचतान के फलस्वरूप हुई, एक-दूसरे के अहम, एक-दूसरे की कामनाओं और एक-दूसरे की भावनाओं के फलस्वरूप हुई। यदि आप गहराई से अपने जीवन का विश्लेषण करोगे, आप समझ जाओगे, मैं क्या कहने का प्रयास कर रहा हूँ। आप अपना जीवन वहाँ से शुरू करते हो, जहाँ से आपके माता-पिता छोड़कर गए थे। आप मात्र कामनाओं, ग्लानि और भय इत्यादि का मुकुट अपने सिर पर रख लेते हो। जो पीढ़ियों के जीवन से चला आया रहता है और अगली पीढ़ी को दे दिया जाता है जाने के पूर्व, इतना बस। आप पूर्णता से कभी जिये ही नहीं।

पूर्णता से जीने का मेरा क्या अर्थ है? अधिक स्पष्टता से जीने का प्रयास करो, इतना पर्याप्त है। लोगों द्वारा आपसे जो भी अपेक्षा की जाती है उस अपेक्षा में

विवेक सन्नहित है या नहीं आपको यह सोचने पर विवश करो। स्पष्टता के साथ आप अपनी कामनाओं को और उन कामनाओं को जो आपके ऊपर आरोपित की गई हैं या आपने दूसरे से ली हैं, उनकी आप पहचान कर सकोगे। पहली श्रेणी की जो कामनाएँ हैं आपको पूर्ण करने की आवश्यकता है, किसी व्यक्ति को या किसी की सम्पत्ति को हानि पहुँचाये बिना। बाकी दोनों श्रेणियों की कामनाओं का परित्याग करने की आवश्यकता है स्पष्टता की मदद से।

यदि आप इस तरीके से जीवन जियो, आप और अधिक दूसरों की कामनाओं की पूर्ति नहीं करोगे और न ही आप और अधिक दूसरों के लिए जीवन जियोगे। आप स्वयं अपना जीवन जियोगे और परिपूर्णता का अनुभव करोगे तथा मृत्यु के लिए तैयार रहोगे जब समय आएगा। किसी प्रकार का भ्रम या मृत्यु का भय आपके ऊपर लटकता हुआ नहीं होगा। मैं आपको स्वार्थी होने के लिए नहीं कह रहा हूँ। मैं केवल पूरी चीज में आपको स्पष्टता लाने के लिए कह रहा हूँ।

एक छोटी कथा :

> एक बार एक जेन भिक्षु को राजा के द्वारा मृत्यु दण्ड दिया गया।
>
> दूसरे दिन उसकी मृत्यु होनी थी, पर भिक्षु मौन और शांत था।
>
> उसके अनुयायियों में से एक, उसकी मौनता पर आश्चर्यचकित होकर के उससे पूछा, ''क्या आप महसूस कर रहे हो कि आपके पास जीने के लिए मात्र 24 घण्टे हैं? क्या आपको डर नहीं लग रहा है?''
>
> भिक्षु ने शांति के साथ जवाब दिया, ''मैं जीवन जी चुका तृप्ति और पूर्णता के साथ, इसलिए मुझे मरने का भय नहीं है।''

उनके कहने का अर्थ यह है, ''मैं अपने जीवन का हर क्षण जिया हूँ, क्षण से क्षण तक। मेरे लिए हर एक क्षण का महत्व था। मैं क्यों डरूँ?''

यदि आप गहराई में अन्दर तक देखो, आप महसूस करोगे कि हममें से अधिकतर मरने से नहीं डरते, हम इस बात से घबड़ा जाते हैं कि हम अभी तक पर्याप्त ढंग से अपना जीवन जिये ही नहीं। हम घबड़ा जाते हैं कि हम अब तक एक कृत्रिम जीवन जिये। एक संपूर्ण चीज के लिए एक प्रकार की गहरी न समझा पाने वाली शिकायत का हमें अनुभव होता है। हम महसूस करते हैं कि हम जिस तरह से जीना चाहते थे उस तरह से जी नहीं पाए, हम परिपूर्णता अनुभव नहीं करते - और वहीं शुरू होता है मृत्यु का भय।

दूसरों के लिये लगातार समझौता करते रहना, ऐसा जीवन जीने का प्रयास करना जो प्राकृतिक रूप से हमारा नहीं है, समाज द्वारा हमारे लिए बनाए गए एक ढाँचे के अनुरूप जीना, ये सारी चीजें परिपूर्णता की कमी की तरफ ले जाती

है। जीवन का भय ही है जो प्रतिबिम्बित होता है मृत्यु के भय के रूप में।

जब आप गहराई से संभावित तरीके से जीवन जी चुके हो अपनी पूरी संतुष्टि से, आपको मृत्यु का भय नहीं होगा, जीवन बिना भय के जियो।

एक नियंत्रित गहरो आत्मसम्मान के साथ जियो, अपनी पूर्ण संतुष्टि से जियो। आपका मृत्यु का भय टूट जाएगा।

और एक बात : यदि आप पूर्णताके साथ जियोगे, किसी भी भावना के पूर्वाग्रसन के बिना जब आप अपने भावों को स्पष्ट और पूर्णता से जीते हो, आपके अन्दर से अपने परिजनों और संबंधियों को खोने का भय भी समाप्त हो जाएगा।

आप देखो : आप किसी की हानि से इसलिए भयभीत रहते हो, क्योंकि आप महसूस करते हो कि आपने उससे अपना संबंध न्यायसंगत ढंग से नहीं निभाया। आप महसूस करते हो कि इसमें आप पूर्णता से नहीं रहे, आप उसे छोड़ने के लिए तैयार नहीं रहते। भौतिक अलगाव भय का केवल एक पहलू है, वास्तविक कारण संबंधों में परिपूर्णता की कमी है।

संबंधों में, 'न्यायसंगत' शब्द इसलिए आया है क्योंकि आपको हमेशा दूसरों के लिए जीना सिखाया गया है, दूसरों की आवश्यकताओं और कामनाओं को पूर्ण करने के लिए जीना सिखाया गया है। आप इन सब चीजों को करके अपने संबंधों को न्यायसंगत बनाने की आवश्यकता महसूस करते हो और यदि आप इन सब चीजों को नहीं करते, आप भय और ग्लानि के चक्र में फँस जाते हो। यदि आप पूर्णता से जियो, समाज के सारे खेल को स्पष्टता से समझते हुए, आप इस तरह के दबावों से कभी नहीं ग्रसित होगे।

संबंधों में प्रेम को बिना खोये हुए आप परिपूर्णता से जी सकते हो। हमने इसका जिक्र तब भी किया था, जब हम *अनाहत चक्र* के बारे में बात कर रहे थे। संबंधों के प्रति ग्लानि की भावना के कारण ही भौतिक अलगाव का भय होता है। यदि आप पूर्णता से जियो आदान-प्रदान की तरह संबंध न हो, अपितु उस संबंध के प्रति शुद्ध प्रेम ऊर्जा हो, तब भय और ग्लानि के लिए कहीं कोई स्थान नहीं होगा। चाहे वह व्यक्ति चला ही क्यों न जाए, आप उसके प्रति प्रेम को लगातार अनुभव करोगे, इतना पर्याप्त है, कभी किसी अलगाव से नहीं डरोगे।

चाहे आप किसी व्यक्ति के साथ रह रहे हो, उसके साथ अधिक स्पष्टता और सजगता के साथ जियो। असुरक्षा और एक-दूसरे को खो देने के लटकते हुए भय के कारण कई बार हमारे संबंध प्रभावित होते हैं। यदि आप किसी संबंध में भय का गहराई से विश्लेषण करोगे, आप समझोगे क्योंकि हमारे संबंध एक प्रकार का आदान-प्रदान मात्र हैं, यह भय बना रहता है।

पति और पत्नी के मध्य, यह भय बना रहता है कि दूसरा अन्य विवाह के बारे में न सोचने लगे। माता और पुत्र के मध्य यह भय बना रहा है कि पुत्र माता के स्थान पर अपनी पत्नी की तरफ अधिक ध्यान न देने लगे। पिता और पुत्र के मध्य यह भय बना रहता है कि पिता अपना वारिस किसी अन्य को न बना दे या पुत्र परिवार की प्रतिष्ठा न बचा पाये।

इसी तरह किसी भी संबंध में एक अन्तर्निहित अपेक्षा होती है, जिसे पूर्ण करने की और सुरक्षित रखने की आवश्यकता होती है, और यह है जो भय को बढ़ाता है। मैं आपसे बताता हूँ : आप कभी भी किसी संबंध को पूर्णता से संतुष्ट नहीं कर सकते। जिसने भी आज तक पूरे परिवार को खुश करने की कोशिश की वह केवल एक बहिष्कृत बन जाता है।

यदि एक संबंध का आधार शुद्ध प्रेम हो, बिना किसी अन्तर्निहित कारण के - तो उसी तरह का प्रेम होगा जिस तरह का प्रेम हमने *अनाहत चक्र* के बारे में बात करते हुए बताया था, तब कोई भय तत्व रहेगा ही नहीं।

आप जानते ही नहीं किस प्रकार की मुक्ति का अनुभव होता है, जब आप भय से प्रेम की तरफ बढ़ जाते हो। भय हमेशा एक बंधन है, प्रेम हमेशा एक मुक्ति है। परन्तु जब तक समाज आपके अन्दर भय न प्रतिस्थापित कर दे, तब तक आप उसकी सुनोगे ही नहीं, इसलिए वो हर संभावित तरीके के माध्यम से आपके अन्दर भय प्रतिस्थापित कर देता है - असुरक्षा के माध्यम से, कानून के माध्यम से, नियमों के माध्यम से, पूजा-अर्चना के माध्यम से एवं अन्य-अनेक माध्यम से।

समाज आपको एक संत बनाना चाहता है - ऐसा संत जो अस्तित्व और हर चीज से हर वक्त डरता रहे। मैं यहाँ आपको इस तरह का कोई संत नहीं बनाने आया हूँ। मैं यहाँ आपको परमानन्दित करने आया हूँ। जब आप परमानन्दित रहोगे, आप जीवन से परिपूर्ण होगे, जीवित और सजग।

किसी तरह से, भय ही है जो हमारे संबंधों में ईर्ष्या का रूप ले लेता है। हमारी अधिकतर क्रियाओं और भावनाओं के पीछे भय का ही भाव रहता है। ईष्यर्सा, क्रोध, लोभ - ये सारे भाव भय में ही बीजारोपित है। परन्तु हम इस बात से जागरूक नहीं है। हम नहीं जानते कि भय ही कारण है इन सब चीजों का। समस्या यही है। जहाँ तक हमारे व्यवहारिक स्वरूपों का प्रश्न होता है इसी कारण से हम उनमें लगातार अंधकार में ही रहते हैं। यही कारण है कि संबंधों की परिणति पीड़ादायक होती है।

समझो : भय और प्रेम दोनों एक साथ नहीं रह सकते। यदि किसी संबंध में शुद्ध

प्रेम है, वहाँ भय हो ही नहीं सकता। यदि कहीं भय है, वहाँ शुद्ध प्रेम कभी नहीं हो सकता। बहुत स्पष्ट रहो : जहाँ संबंधों में सन्निहित स्वार्थ होगा, जहाँ संबंधों में कोई कारण होगा, कोई लक्ष्य होगा, सुरक्षा की कोई अपेक्षा होगी या लोभ होगा या संबंधों में प्रतिफल की अपेक्षा होगी, यही कारण होगा भय के स्थापित होने के।

हम हर संबंध में सुरक्षा देखते हैं। आराम से व्यवस्थित होने में हम उस सुरक्षा की आवश्यकता महसूस करते हैं। यह वास्तव में एक प्रकार की कैद है जिसका भाग हम कर सकते हैं। लोग स्वतंत्रता की बात करते हैं, परन्तु मैं आपको बताता हूँ : वह इतना भयभीत रहते हैं इससे। कि वो केवल कैद चाहते ही हैं। कैद के गद्देदार आरामदेय प्रभाव में वे सोचते हैं कि वे स्वतंत्र हैं।

एक छोटी कथा :

> एक छोटी लड़की ने एक दिन अपने पिता से कहा, ''पिताजी, 'निश्चित' शब्द का अर्थ क्या होता है?
>
> पिता ने उत्तर दिया, ''इसका अर्थ है कि कोई चीज अच्छी तरह बनायी गयी है और अधिक समय तक रहेगी।''
>
> उस रात सोने जाने के पूर्व, उस लड़की ने कहा, ''शुभरात्रि निश्चित पिताजी।''

हम सब अपने जीवन में निरंतर सुरक्षा की ही तलाश में रहते हैं। परन्तु हम कहते ये हैं कि हम स्वतंत्रता की तलाश में। यदि हम वास्तव में स्वतंत्रता की तलाश में हैं, तो सुरक्षा की तलाश क्यों कर रहे हैं? भय क्यों? जब तक आपके अन्दर भय है, आप सुरक्षा तलाशते होगे। तब तक आप अपने आप को धोखा देते रहोगे, यह कहते हुए कि आप स्वतंत्रता चाहते हो।

एक गुरु वह है जो आपको जीवन की विषम असुरक्षा में फेंक देगा। केवल वह अकेला है जो आपको पूर्ण स्वतंत्रता देता है। यही कारण है कि उसके साथ, आप असुरक्षित महसूस करते हो, आप डरे हुए रहते हो। स्वतंत्रता भय पैदा करती है।

अन्य संबंधों में क्योंकि लोभ का, भय का और क्रोध का व्यवस्थापन रहता है परिचित स्वरूपों में, इसलिए आप विषम क्रोध का अनुभव नहीं करते, उन संबंधों में परिचित स्वरूपों के कारण। परन्तु एक गुरु के साथ, आप पूर्णतः स्वतंत्र होते हैं। इसलिए आप भयभीत रहते हो।

एक छोटी कथा :

> एक व्यक्ति 20 वर्ष तक कैद में था।

अपनी रिहाई के दिन, वह बहुत चिंतित और तनावपूर्ण दिख रहा था। कैदखाने में ही उसके मित्र ने उससे पूछा, ''आपको क्या हो गया है? आप इतना चिंतित क्यों हो?''

व्यक्ति ने उत्तर दिया, ''ये डर है। जब मैं बाहर जाऊँगा, मैं करूँगा क्या?''

कैद ने उस व्यक्ति के अन्दर ऐसे ठोस सुरक्षा स्वरूप का निर्माण कर दिया था कि वह जानता ही नहीं था कि जब वो बाहर जाएगा तो क्या करेगा? सुरक्षा और उसके स्वरूपों में ग्रसित होने में यही खतरा रहता है।

जिस सुरक्षा की आपको तलाश है वो एक गुरु आपको कभी प्रदान नहीं करेगा। जिन स्वरूपों को आप तलाश रहे हो, वह एक गुरु से आपको कभी नहीं प्राप्त होंगे। जिस सुरक्षा की तलाश आप करते रहते हो, जब वह आपको नहीं प्राप्त होती, तब आप गहराई से अपने आत्मस्वरूप के प्रति केन्द्रित होने लगोगे, तब आपका उदय बिना भय के होगा, क्योंकि आप जानते रहोगे कि आपके पास खोने के लिए कुछ है ही नहीं, और जब आप यह जानोगे कि खोने के लिए कुछ नहीं है, आपको कोई भय नहीं होगा।

आपको यह दिखाने के लिए कि यहाँ खोने के लिए कुछ नहीं है, गुरु आपको विषम असुरक्षा में डाल देता है। आपके लिए गहरी दया के फलस्वरूप, आपकी उन्नति के प्रति गहरा लगाव होने के कारण, वह आपको सुरक्षा प्रदान नहीं करता। जब आप सांसारिक सुरक्षा नहीं पाते, आप ईश्वर को पाओगे, आप अस्तित्व को समझोगे।

आपके सारे भय इसलिए हैं क्योंकि आप यह स्पष्ट रूप से जानते ही नहीं कि यहाँ खोने के लिए कुछ है ही नहीं। बस एक मृत्यु का नजदीक से साक्षात्कार आपको यह दिखा देगा कि खोने के लिए कुछ नहीं है और आपके सारे भय आधारहीन हैं। गुरु तो आपको अपने तरीके से यह बात समझा देता है।

इसलिए गुरु से बचने का प्रयास मत करो। यह बात समझो कि वह यहाँ इसलिए हैं कि आपको दिखाये कि वास्तव में आप क्या हो। भयरहित रहना आपकी आंतरिक प्रकृति है। वर्षों से, आपके अन्दर भय व्यवस्थापित किया गया है। अपने ऊपर व्यवस्थाओं की सतहों को जो आपने वर्षों से ले रखा है, गुरु उन्हीं को तोड़ने का प्रयास करता है, इतना ही है। यदि आप आस्था और प्रेम से उसे अपने ऊपर मात्र कार्य करने दो, आप देखोगे आपका परिवर्तन आपके अपने नेत्रों के सामने हो जाएगा।

मैं आपको एक गुरु के बारे में जिनसे मैं परिचित था, एक छोटी कथा सुनाता हूँ :

यह गुरु, अपने कमरे में कई घड़ियाँ रखे थे, और हर घड़ी अलग समय दिखाती थी।

मैंने इसके बारे में उनसे एक दिन पूछा। उन्होंने उत्तर दिया, ''समय मेरा गुरु नहीं है। मैं उसका गुरु हूँ। जो भी समय मैं चाहता हूँ, मैं मात्र चयनित करता हूँ वही समय उस विशेष घड़ी में।''

इस गुरु ने पहले ही भविष्यवाणी कर दी थी कि कब वो एक विशेष दिन और विशेष समय पर अपना शरीर छोड़ेंगे।

अपनी मृत्यु के पूर्व की रात्रि में, गुरु ने अपने सारे अनुयायियों को अपने चारों तरफ एकत्रित होकर भजन गाने के लिए कहा।

गाने वाले में से एक कुछ अहंकारी अनुयायी ने अपनी संगीत की क्षमता के कारण, उस अवसर पर नहीं गाया।

जैसी की प्रथा थी, गुरु ने एक कागज के टुकड़े पर कुछ लिखा और उसे दे दिया।

वह अनुयायी गौरवान्वित हुआ, यह सोचकर कि उससे किसी विशेष भजन गाने का अनुरोध किया गया होगा।

परन्तु जब उसने उस कागज को खोला तो देखा कि गुरु जी ने लिखा है, ''मेरी मृत्यु के पश्चात कृपया मत गाना।''

अपनी मृत्यु सैया पर भी वो एक मजाक की मनःस्थिति में थे।

उसी रात देर में, उन्होंने अपने अनुयायियों को निर्देशित किया कि जो अनाथ आश्रम में रह रहे हैं, उनका अच्छी तरह ख्याल रखें। उन्होंने कहा, ''विशेष तौर पर कल, आप मेरे क्रियाकर्म की तैयारी में व्यस्त रहोगे। उन बच्चों के भोजन की व्यवस्था करना मत भूलना।''

आखिरी क्षण तक उनका ध्यान उन लोगों के प्रति था, जिन्हें वह अपने पीछे छोड़ जा रहे थे।

दूसरे दिन प्रातःकाल, ठीक उसी समय पर जो उन्होंने बताया था, उन्होंने अपने दोनों हाथ सब को नमस्कार की मुद्रा में जोड़े - और दोनों हाथ उनके गिर पड़े - मात्र एक नाटक की तरह।

मृत्यु का सामना करने के लिए कितना खूबसूरत, शांत और साहसिक मार्ग। यह वह मार्ग है, जिससे हमें मृत्यु के पास जाना चाहिए और यही वह मार्ग है हमें जिससे मृत्यु को देखना चाहिए, चाहे वो हमारे परिजनों या संबंधियों की ही क्यों न हो। जब आप इसे समझ लोगे, आपकी संपूर्ण अवधारणा जो मृत्यु के बारे में है धीरे-धीरे समाप्त हो जाएगा, क्योंकि जैसा कि मैंने पहले कहा है,

अन्तर्निहित भय ही मृत्यु का आधार है।

प्रश्न : *गुरु जी, क्या यह सही है कि महिलायें ज्यादा भयग्रसित होती हैं?*

आप देखो : पुरुष अधिकतर *मूलाधार चक्र* में अटके रहते हैं और महिलाएँ अधिकतर *स्वादिष्ठान चक्र* में ग्रसित रहती हैं। यही कारण है कि पुरुष अधिक कामग्रसित होते हैं और महिलाएँ अधिक भयग्रसित होती हैं। तथ्य यह है, दोनों इस बात को जानते हैं और उपयुक्त तरीके से एक-दूसरे का शोषण करते हैं।

पुरुष जानता है कि किस जगह महिला की सबसे कमजोर नस को छुआ जाना चाहिए। वह महिला के अन्दर भय और असुरक्षा से खेलता है और उसका शोषण करता है। उसी तरीके से महिला जानती है कि पुरुष की चाभी कहाँ है, वह उसी उपयुक्त तरीके से पुरुष के साथ खिलवाड़ करती है और उसका शोषण करती है। यही है वो जो हर समय शादियों में होता है।

वास्तव में, हिन्दू विवाह के समय एक शपथ ली जाती है, जिसमें पुरुष और स्त्री दोनों एक साथ एक-दूसरे के कर्मों अपूर्ण इच्छाओं और कामनाएँ का भोग और उन्हें समाप्त करने के में मदद की कसम खाते हैं - एक सुचारु रूप से, बिना अन्य किसी प्रारबद्ध का निर्माण जीवन में किए हुए।

परन्तु आजकल लोग इस बात के प्रति भी सजग नहीं है कि उन्होंने शपथ ली है, वो इसलिए क्योंकि वो वह नहीं है, जिनकी शादियाँ हुई हैं, वो तो पुजारी शपथ लेते होते हैं जो सारा मंत्रोच्चारण करते हैं।

कितनी अच्छी कसम है जो वे लेते हैं। आप देखो : हमने अपने जीवन में पर्याप्त कर्म संचित कर लिए हैं। अब हमारी एक चिंता होनी चाहिए कि इसी जन्म में इन सब को भोग और होष का संयोग करके समाप्त कर दें, और मुक्ति प्राप्त करें।

परन्तु हम करते क्या हैं? हम एक-दूसरे का शोषण करते हैं, एक कुटिल और एक प्रतिशोधात्मक खेल खेलते हैं। हम एक-दूसरे के संचित कर्मों में और जोड़ते हैं, जिसके फलस्वरूप इस जीवन-मृत्यु के चक्र में और फँस जाते हैं। इससे बुरा यह होता है, हम इसके लिए एक-दूसरे को दोषारोपित करते हैं। यदि आप मृत्यु के नाटक को बाहर से देखो, तो आप ये समझोगे कि किस तरह से हर एक अपने लिए कर्मों का निर्माण करता है और समस्त संसार को अंत में दोषी ठहराता है।

केवल जब आप बाहर से इसे देखोगे, तभी आप समझोगे कि कितना मूर्खतापूर्ण खेल खेला जा रहा है। मैं लोगों से हमेशा बताता हूँ : नाटक के नायक और नायिकाओं के लिए जीवन का खेल के रूप में देखना सरल है, क्योंकि वे हर समय विभिन्न भूमिकाओं में नाटक करते रहते हैं। वो जीवन को नाटक के रूप में देखने में सबसे निकट होते हैं। बाकी और हम सब इतना अधिक ग्रसित हो जाते

हैं, अपनी भूमिका में कि वह हमारे लिए एक ठोस सच्चाई की तरह बन जाता है। महिलाएँ अधिक भयाक्रांत रहती हैं, क्योंकि आपको मनोवैज्ञानिक तरीकों से ऐसा बनाया गया है। पुरुष और महिलाएँ केवल शारीरिक रूप से ही भिन्न नहीं हैं, अपितु मनोवैज्ञानिक रूप से भी भिन्न हैं।

प्रश्न : *गुरु जी, छोटी चीजों के भय पर हम विजय कैसे प्राप्त करें?*

सर्वप्रथम यह समझो कि हर छोटा भय मात्र मृत्यु के अंतिम भय का प्रक्षेपण है। दूसरा, भय का अपने अन्दर प्रतिरोध मत करो। मात्र उसकी अपने अन्दर पुनरावृत्ति करते रहो कि आप उससे डरे हुए हो और उसका सामना करो, इतना पर्याप्त है। जल्द ही आपको लगेगा कि वह भय अब और नहीं है, क्योंकि आप उसके माध्यम से गुजरे थे। इसे आप हर बार करना प्रारम्भ करो, जब भी आप भय का अनुभव करो।

जब भी आप सजगता से इस पर कार्य करोगे, तो आप समझोगे कि जिसे आप भय कहते हो, वह और कुछ नहीं, बल्कि किसी घटना या विचार के प्रति आपकी प्रतिक्रिया है या किसी क्रिया का प्रतिउत्तर। यह निर्भर करता है इस पर कि आप किस तरह से प्रतिक्रिया करते हो, आप दावा कर सकते हो कि आपको भय नहीं था या भय था और अधिक से अधिक सजगता के साथ, आप भय के प्रति प्रतिक्रिया बिना भय के कर सकते हो।

एक बात याद रखो : कोई भी भयरहित होने का दावा नहीं कर सकता। कोई भय को भयरहित होकर के नियंत्रित करना सीख सकता है, बस इतना। यदि कोई इस बात की घोषणा करता है कि वो भयरहित है, तो बहुत स्पष्टता से जान लो कि उन्होंने गहराई से भय विषय का या भय के प्रति मानव प्रतिक्रिया का विश्लेषण नहीं किया है। यह सोचना मत शुरू करो कि वो परामानव है और आप निम्न मानव हो।

प्रश्न : *गुरु जी, मुझे स्मरण है अपने मकड़ियों से मेरे भय पर विजय पाने में मेरी किस तरह से मदद की थी।*

(गुरु जी हँसे!) हाँ, हाँ, इन लोगों को भी बताइये, माँ।

(एक वयस्क लड़की बोली) एक दिन जब हम लोग वार्तालाप कर रहे थे, मैं एक मकड़ी को देखकर उछल पड़ी थी और आप हँसे थे मेरे ऊपर इस बात पर। आपने मुझसे कहा थ कि मकड़ी पर हर बार जब मैं उसे देखूँ ध्यान करूँ। मैंने अति सावधानी के साथ इसका पालन किया हर बार जब मैंने किसी मकड़ी को देखा, मैं उसे सजगता के साथ और ध्यान से देखती थी। धीरे-धीरे मुझे आश्चर्य होने लगा कि मैं उससे क्यों इतना डरती थी।

हाँ, क्या आप सब लोगों ने यह सुना? प्रश्न केवल इस बात का है कि हम अपने भय में सजगता लायें। तब आप आश्चर्य करोगे कि वो क्या था जो आपके अन्दर भय पैदा करता था।

(एक दूसरी वयस्क लड़की) गुरु जी मुझे याद है, जब हम लोग आपको हिमालय में गंगा नदी के किनारे आपको घेर कर खड़े थे, एक छोट सा पानी का साँप हम लोग जहाँ खड़े थे वहाँ आ गया था। जब मैं चीखकर के पानी में कूद गयी थी, अनुपमा शांति के साथ उसे देख रही थी तब भी, जब उसके बगल से धकेलते हुए मैं गयी थी। तब आपने मुझे डांटा था अपने अन्दर उस क्षण सजगता न लाने के कारण खासकर कि जब आप वहाँ स्वयं उपस्थित थे।

हाँ, अब आप इस बात को समझ पाने में सफल हो रहो हो, कि मेरे सजगता का कहने का क्या अर्थ है।

इन भयों से बाहर निकलने का एक ही मार्ग है कि आप उस भय को परिकल्पित करो, सच्चाई के रूप में और तब अपनी परिकल्पना की शक्ति से उसमें से गुजरो। आप अपने आप भी बैठकर के परिकल्पना कर सकते हो कि आपको भय हो रहा है। अपनी परिकल्पना में ही उस भय का सामना सजगता और शांति से करो। यदि आप इस परिकल्पना की प्रक्रिया में प्रभावित होते हो, तो ठीक है। उसे दबाने का प्रयास मत करो, उसे सजा देने का भी प्रयास मत करो। यदि आपका शरीर भय से काँपने लगता है, ऐसा होने दो। मात्र अपनी बुद्धिमत्ता से सहयोग करो और अपने आप को उसी के साथ बहने दो। जिस चीज को भी पूर्णता से जिया जायेगा, उसका आपके ऊपर कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा। आपके सारे भय मात्र यह हैं आपके ही भय के, बस और कुछ नहीं।

एक छोटी कथा :

एक अनुयायी एक दिन एक नदी में फँस गया।

वह घबड़ा गया कि उसका जीवन चला जाएगा और वह चिल्लाया अपने गुरु के प्रति कि उसे डूबने से बचा लें।

गुरु ने कहा, "खड़े हो जाओ।"

अनुयायी चीख उठा, "मैं कैसे खड़ा हो सकता हूँ? मैं तो डूब रहा हूँ।"

गुरु ने कहा, "क्या मैंने आपको अपनी मदद करना नहीं सिखाया? अब खड़े हो जाओ।"

अनुयायी ने कहा, "गुरु जी आप इस क्षण जब कि मौत मेरे सामने खड़ी है मुझे प्रवचन दे रहे हैं। क्यों आप बस मुझे बचाते नहीं।"

गुरु अड़े रहे, "मैंने कहा खड़े हो जाओ।"

अनुयायी क्रोधित हो गया गुरु जी के अड़ियलपन से।

वह बस खड़ा हो गया, पानी उसके घुटने तक था।

मैं आपको बताता हूँ : आपके सारे भय और कुछ नहीं, बल्कि आपके सारे भयों का भय है। यदि आप अपने सारे भयों को उतारकर फेंक दो और अपनी बुद्धिमत्ता को प्रभावी होने दो, आप ये पाओगे कि आपके सारे भय मात्र परछाईं हैं उन पदार्थों की जिनका वास्तव में अस्तित्व नहीं हैं।

यदि आप गहराई से मृत्यु के भय का विश्लेषण करो, आप जान जाओगे कि लोग मृत्यु से भयभीत इसलिए हैं, क्योंकि अवचेतन में ये वे सोचते हैं कि आपको और ऊँचाई पर होना चाहिए था वहाँ से, जहाँ वे अभी हैं। वे महसूस करते हैं कि वे जीवन में अभी उस वास्तविक स्थान पर नहीं पहुँचे हैं, इसलिए वे जाने के लिए तैयार नहीं है, और जीने की कामना से।

कुछ लोग सोचते हैं कि दूसरों की दृष्टि के कारण वे उन्नति कर पाने में सफल नहीं हुए। सच्चाई यह है : कि आपने अपने आप पर ठीक तरीके से दृष्टि नहीं डाली। यही कारण है कि अपने आखिरी दिनों में भी आप अपनी मृत्यु को दूर खींचना चाहते हो।

यदि आप ठीक तरीके से अपनी कामनाओं, भय और भावनाओं का विश्लेषण करो और समझो तो आप किसी को किसी चीज के लिए दोषारोपित नहीं करोगे। जो लोग इन कुण्डलित भय के बिना अपना जीवन जीते हैं, वे अपनी मृत्यु को भी जी लेंगे। जैसा कि मैं पहले भी बता चुका हूँ, बहुत सी कथायें ऐसे स्वामियों की हैं जिन्होंने अपने भक्तों को निश्चित समय, निश्चित दिन बता दिया था अपनी मृत्यु का और वो उसी तरीके से मरे।

तो बहुत से अनुयायियों ने अपने गुरु की मृत्यु से बहुत कुछ सीखा, जो वो उनके जीवित रहते, उनकी शिक्षा से नहीं सीख पाये थे। हमारे यह कहने का अर्थ, कि वो अपनी मृत्यु जिये, यह है कि वे अपनी मृत्यु की घोषणा पहले से किये थे और जागरूकता से ही मृत्यु का प्राप्त हुए। उनके बारे में सत्य कहा जाए तो वास्तविक रूप से उनकी मृत्यु, "अपना शरीर छोड़ना" हुई, पर्याप्त है।

हम सब अपना शरीर छोड़ते हैं, परन्तु अचेतावस्था में, अत्यधिक पीड़ा के साथ - अतृप्त कामनाएँ एक तरफ खींचातानी मचाकर के पीड़ा देती हैं और शरीर दूसरी तरफ पीड़ा देता है, यह कहते हुए कि बहुत हो गया। हमारे मन और शरीर का सामंजस्य न होना हमें जीवित रहते भी कष्ट देता है और मृत्यु के समय भी। यदि हम जीवित रहते समय, हम अपनी सीमाओं के अन्दर रहते हैं,

अपने शरीर के अन्दर, तब अम अपने शरीर को शांति के साथ छोड़ भी देंगे। समस्या यह है, कि जब हम जीवित रहते हैं, हम हमेशा शरीर से बाहर रहते हैं, अन्दर कभी नहीं।

मैं आपको इसे समझाता हूँ : मात्र गहराई से अपने जीवन के तरीके को देखो। प्रातःकाल जब आप अपने दाँतों में मंजन करते हो, आप क्या रहे होते हो? आप सोचते रहते हो, काम पर जाने के बारे में। जब आप काम पर होते हो, आप सोचते रहते हो, बस पकड़कर घर जाने के बारे में। जब आप घर पर होते हो, तब आप दूसरे दिन के काम के बारे में सोचते रहते हो। जब आप छुट्टी पर होते हो, तब आप कार्यालय के बारे में सोचते हो और जब आप कार्यालय में होते हो, आप छुट्टी पर जाने के बारे में सोचते रहते हो।

आपका शरीर जहाँ भी रहता हो, आप निश्चिंत रहो आपका मन वहाँ नहीं होगा। आप अपने जीवन का कोई भी क्षण पूर्णता से नहीं जिये। आप या तो हमेशा पूर्व में जिये या भविष्य में। यह है जिसे कहते हैं, 'अपनी सीमाओं में न जीना'। यही कारण है कि मृत्यु के समय आप पूर्वाग्रसित और अपूर्ण अनुभव करते हो और जाने के लिए इच्छुक नहीं रहते और इसलिए आप मृत्यु से डरते हो।

आप पूछ सकते हो कि सजगता से मरना जानने की आपको क्या आवश्यकता है? मैं आपको बताता हूँ : केवल तब जब आप मृत्यु के बारे में जानोगे, आप जीवन को सही तरीके से समझ कर जी सकोगे। अन्यथा, आप जीवन को सही तरीके से नहीं जियोगे।

जीवन में, आप हर चीज को टालते रहते हो। आप अपने सुख को टालते हेा, आप अपने कार्य को टालते हो, आप हर चीज को कल पर टालते हो। आपको यह समझना होना कि 'कल' केवल 'आज' के रूप में ही आएगा। जब वह आज के रूप में आ जाता है, आप कहते हो फिर कल। यह वह खेल है जो आप अपने साथ खेल रहे हो।

अन्ततोगत्वा जब मृत्यु आ जाती हे, तो आप एकदम तैयार नहीं रहते। आप सोचते हो कि अभी कितना कुछ करना बाकी है। आप महसूस करते हो कि स्वयं जीवन ने आपको छला है। सच्चाई यह है कि आप सारे जीवन अपने आप को धोखा देते आए हो और आप आज हर चीज के लिए जीवन को दोष दे रहे हो, इसलिए आपके लिए मृत्यु को समझना स्पष्ट रूप से आवश्यक है जिससे कि आप सही तरीके से जी सको। इसके पश्चात् कहीं कोई भ्रम नहीं होगा और आप तैयार रहोगे मृत्यु के लिए, जब समय आएगा।

टालमटोल करना एक मानसिकता है, जिसके कारण जीवन में बहुत सी चीजों को खो देते हैं। लोग मुझसे पूछते हैं, "गुरु जी, आप इतनी सारी चीजें इतने कम समय में कैसे कर लेते हैं?" उनका हर वर्ष का कैलेण्डर देखकर आश्चर्य होता है। वो यह देखकर आश्चर्यचकित होते हैं कि विभिन्न चीजें पूरे साल, पूरे विश्व में कैसे होती है? मैं उनसे बताता हूँ : "यह बहुत साधारण है - मैं पूर्णता से वर्तमान में जीता हूँ। मैं आपकी तरह टालमटोल नहीं करता।"

चीजों को टालने का आपका रुझान आपको हारा हुआ महसूस कराती है। हालांकि आप हारा हुआ महसूस करते हो, परन्तु फिर भी आप टालमटोल रोकने का प्रयास नहीं करते। हमारे ध्यान कार्यक्रम में, हम लोगों को एक निर्देशित ध्यान कराते हैं जिसमें उनसे बताया जाता है कि वो परिकल्पना करें कि मात्र 24 घण्टे में मर जाएँगे और आपको सारे कार्य पूर्ण कर लेने हैं, जो आपको करना है मरने के पूर्व। यह एक बहुत खूबसूरत ध्यान तकनीक है। आपको उनके मृत्यु के पश्चात् के उत्सव की भी परिकल्पना करायी जाती है।

एक बार इस ध्यान के बाद, एक वयस्क लड़की अपने अनुभव बताने आयी।

उसने कहा, "गुरु जी, मैंने एक दुकान में एक विज्ञापन पटल देखा, जिस पर लिखा हुआ था, जब आप योजना बनाओ, भविष्य के वर्षों का भी ध्यान रखकर योजना बनाओ। जब आप क्रियान्वयन करो, तो क्रियान्वयन इस तरीके से करो कि जैसे अगले क्षण आप मरने जा रहे हो। इस ध्यान को करने के पश्चात् मैं समझती हूँ कि वास्तव में इसका क्या अर्थ है।"

मैंने कहा, "सुन्दर।"

आप देखो, जब आप योजना बनाते हो, तो भविष्य की योजना का भी ध्यान आपको रखना रहता है, जिससे कि बहुत सी चीजों को कम से कम कुछ वर्षों तक तो पुनर्व्यवस्थित न करना पड़े। परनु जब आप क्रियान्वयन करते हो, आपको इस ढंग से क्रियान्वयन करना पड़ता है कि हर छोटा कार्य जो उस बड़ी योजना में आप लेते हो, वह पूर्णता से सफल हो और उसका कोई भी सिरा अछूता न रह जाये।

चाहे आप मरने ही क्यों न जा रहे हो, उस बिन्दु तक जहाँ तक क्रियान्वयन हो चुका है, सब कुछ एकदम सही रहेगा और मुख्य योजना लोगों के सामने रह जायेगी, देखने के लिए, अनुपालन करने के लिए और संशोधित करने के लिए जैसे परिस्थितियों की माँ हो। यह स्थिति केवल तभी प्राप्त की जा सकती है, जब आप बिना टालमटोल किये कार्य करो हर छोटे से छोटे कार्य में जो आप करने के लिए लो।

कई बार, टालमटोल ही है जो आपको निर्धनता की तरफ ले जाती है। निर्धनता आपका अपना चयन है। जब आप अपने निर्णयों को टालते हो, आप गरीबी की तरफ कदम बढ़ाते हो। परन्तु आप परमानन्दित रूप से इस चीज से अनभिज्ञ रहते हो। आप महसूस करते हो कि आपको ईश्वर द्वारा सही तरीके से ध्यान नहीं रखा गया और जीवन बहुत छोटा रहा आपके स्वप्नों को पूरा करने के लिए। यदि आपने अपनी समस्त ऊर्जा को सही तरीके से स्पष्टता के साथ प्रयोग किया होता, तो आप इस तरह से महसूस न कर रहे होते और आप मृत्यु के लिए तैयार होते।

यदि आप प्रतिदिन दर्पण के समक्ष अपने आप से मात्र यह कहो कि आज आपके जीवन का आखिरी दिन है, आप टालमटोल करना बंद कर दोगे। आपको सारे जीवन अपने आप से यह कहने की आवश्यकता नहीं है, बस एक महीना पर्याप्त होगा। आप अपना जीवन बिना टालमटोल के स्वतः ही जीना शुरू कर दोगे। यही नहीं आपकी इज्जत जानने का भय भी खत्म हो जाएगा, लज्जा, मान, अपेक्षाएँ सब समाप्त हो जाएँगी, क्योंकि आप जानोगे कि आपके पास खोने के लिए कुछ है ही नहीं।

जो लोग मृत्यु का निकटता से किसी न किसी रूप में अनुभव कर लेते हैं जैसे दुर्घटना से बारीकी से बचना या कैंसर का इलाज करके बच जाना या इस तरह की कोई चीज, वो ज्यादा निर्भीकता से जीवन जी सकेंगे। क्योंकि वो जानेंगे कि उनके पास खोने के लिए कुछ नहीं है। वो अपना जीवन अधिक स्पष्टता और अधिक बुद्धिमत्ता के साथ जियेंगे।

अपनी समस्त शिक्षा से जो पहला सबक आपको सीखने की आवश्कयता है वह यह है कि आपको सही चीज, सही समय पर करना चाहिए और आगे बढ़ना चाहिए। पर किसी तरह, यह आखिरी सबक रहता है हमारे लिये, हर सबक पढ़ने के बाद अंत में हम यह सबक सीखते हैं। टालमटोल एक ऐसी चीज है जिसे आप अपने आप लाते हो। लेकिन बाकी को भय समाज आपके अन्दर भर देता है। समाज आपको अपने आप से भयभीत कर देता है, दूसरों से भयभीत कराता है, ईश्वर से भयभीत कराता है। है। आपको अपने आप से बहुत छोटी चीजों के लिए भयभीत कराता है जैसे नैतिकता, नाम और स्वरूप, प्रतिष्ठा और क्या नहीं।

नैतिकता के नाम पर वह आपसे आपके अन्दर अपना आत्मविश्वास खत्म कर देता है। इसलिए आप अपने बारे में ही अनिश्चित हो जाते हो, जब बात नैतिकता की आती है। जब आप नैतिकता का पालन भय के कारण करने लगोगे तो आपके आंतरिक बुद्धिमत्ता को मदद करने कोई मार्ग नहीं होगा। जब लोग मुझे

किसी महिला के साथ यात्रा करते हुए देखते हैं वे पूछते हैं, "गुरु जी, आप कैसे, एक आध्यात्मिक प्रमुख होकर के किसी महिला के साथ यात्रा कर रहे हैं? क्या लोग आपके बारे में बातें नहीं करेंगे?"

पहली बात, वे भूल रहे हैं कि वो एक जाग्रत गुरु से बातें कर रहे हैं और यदि वो पूर्णता सजग हैं कि वो किससे बात कर रहे हैं, तो वे इस प्रश्न को लेकर खड़े नहीं होंगे? किसी तरह से, मुझे आपको उसी भाषा में उत्तर देना है, जिस भाषा में उन्होंने प्रश्न किया इसलिए मैं उनसे कहता हूँ, "मुझे अपने ऊपर विश्वास है और महिला को मेरे ऊपर विश्वास है, आप क्यों चिंतित हैं?"

वे मात्र हतप्रभ होते हैं, जब मैं यह कहता हूँ।

हमारे जीवन में नैतिकता और कुछ नहीं, बल्कि सही समझ का ओछा विकल्प है। जब आप अपनी बुद्धिमत्ता से क्रिया करते हैं आपको अपने ऊपर विश्वास होता है। परन्तु जब आप कानून और नियमों के आधार पर क्रिया करते हैं, आपको अपने ऊपर कभी विश्वास हो ही नहीं सकता, क्योंकि आप अपने आप में प्रारम्भ नहीं करते। आप अपने आप में केन्द्रित नहीं रहते आप नियमों पर केन्द्रित रहते हैं।

यदि आप बुद्धिमत्ता से जीते हैं, इस तरह के भय आपको कभी ग्रसित नहीं करेंगे। जो लोग नैतिकता का उपदेश देते हैं। वो अत्यन्त गहरे भय से ग्रसित रहते हैं। यही कारण है कि वे इसका उपदेश देते हैं। वो डरे हुए रहते हैं या तो इसलिए, क्योंकि आपको अपने ऊपर विश्वास नहीं होता और या तो जानते हैं कि वो नैतिक केवल भय के कारण हैं। तथाकथित जो नैतिक हैं वेा अपनी नैतिकता और नियमबद्धता की अवधारणा के कारण मनोरोगी भी बन सकते हैं।

एक छोटी कथा :

> एक बार एक नैतिक था जो सामान्यतः सड़क पर बहुत नपे-तुले कदमों से चला करता था।
>
> एक दिन अचानक बहुत तीव्र गति से वर्षा होने लगी।
>
> जो नैतिक था वो भीड़ के साथ भागा। कुछ दूर भागने के बाद, उसने यह महसूस किया कि वो अपने चलने के व्यवहार के प्रति असावधान हो गया था।
>
> उसने अपने आप से कहा, "मैं क्या कर रहा हूँ? दौड़ना अशोभनीय है। एक भले आदमी को गलती मानते हुए अपनी गलती को सुधार लेना चाहिए, यदि उसने कोई गलती की है तो।"
>
> उसके पश्चात् वो वापस उसी वर्षा के स्थान पर आ गया, जहाँ से वो

भागकर गया था, और पुनः अपने पूर्व के तरीके से नपे-तुले कदमों में चलने लगा।

नैतिकता आपको पूर्णतः सुस्त और मृत बना देती है।

एक बात समझो : जब मैं यह बात आपसे कहता हूँ, तो मैं आपसे यह नहीं कह रहा हूँ कि यह एक मुक्त संसार है और आप जो भी चाहो वो कर सकते हो। मैं आपसे अपनी बुद्धिमत्ता को बढ़ाने के लिए कह रहा हूँ और इस तरह से जीने के लिए कह रहा हूँ कि नियम व कानून उस चीज की पुष्टि करे, जो आप पहले से जानते और महसूस करते हो। यह सच्ची बुद्धिमत्ता है। कोई भी उचित नियम केवल पुष्टि करेगा, उस बात की जो सही ढंग से बुद्धिमानीपूर्वक सोची गयी है। तो अपने भय का परित्याग करो और खोजने का प्रयास करो अपनी आंतरिक बुद्धिमत्ता को, प्रज्ञा को, अपने अन्तःकरण की आवाज को, अपने अन्तःकरण के गुरु को।

एक छोटी कथा :

एक युवा सन्यासी सड़क की दूसरी तरफ एक दरबारी नर्तकी के सामने वाले घर में रहता था।

सन्यासी हर समय ध्यान करने का प्रयास करता था।

नर्तकी दूसरी तरफ अपने ढंग से धनोपार्जन में लगी हुई थी।

लोग उसके घर आते थे और घर से जाते थे।

सन्यासी अपनी पूरी कोशिश से एकाग्र होकर ध्यान करने का प्रयास करता था, परन्तु उसका ध्यान उस युवा महिला के प्रति अधिक लगा हुआ था और वो हमेशा उसे कोसता रहता था कि किस तरीके का अनैतिक जीवन वो जी रही है।

दूसरी तरफ नर्तकी को ये भी भान नहीं था कि सड़क के उस पार कोई सन्यासी भी रहता है।

पुरुषों को सुख देने की अपनी जीवन शैली के बावजूद वह नर्तकी भगवान श्रीकृष्ण के प्रेम में डूबी हुई थी और जो भी समय मिलता था, वो उनकी प्रार्थना और उनके स्वरूप से खेलने में बिताती थी।

सन्यासी और वह नर्तकी एक ही दिन मृत्यु को प्राप्त हुए और यमराज के दरवाजे पर पहुँचे - मृत्यु के देवता के घर।

जब उनके अभिलेखों का विश्लेषण किया गया, तो नर्तकी को स्वर्ग भेजा गया और सन्यासी को नर्क में भेजा गया।

सन्यासी ने यमराज की इस न्याय व्यवस्था में व्याप्त अन्याय के बारे में पूछा है।

यमराज ने शांति से सन्यासी को समझाया : ''आपने सारा जीवन ध्यान की आड़ में अपने अन्दर उस नर्तकी के प्रति लिप्सा को पाला। वह दूसरी तरफ, बावजूद इसके कि वो क्या कर रही थी, पूर्णतः ईश्वर की सच्चाई के प्रति केन्द्रित थी।''

जो नैतिक होते हैं वो सतही, डरा हुआ और छिछला जीवन जीते हैं। वो पूर्णता से नहीं जीते। नैतिकता से उनके कदम हट न जाएँ, वे निरंतर इस भय से ग्रसित रहते हैं। उनका सच्चा अभिप्राय नैतिकता की आड़ के पीछे छुपा रहता है। समस्या यही है कि आपको क्रिया करनी पड़ती है, नैतिक नियमों के आधार पर बजाए अपनी आंतरिक बुद्धिमत्ता से।

जब आप अपनी बुद्धिमत्ता से क्रिया करोगे, आपके अन्दर एक प्रकार की शुद्धता होगी। जब आप वाह्य दीवार पर खड़े होकर के नैतिक निमों के आधार पर क्रिया करोगे, आपमें न तो कोई खूबसूरती होगी और न शुद्धता।

जो डरे हुए होते हैं और जिन्हें अपने ऊपर विश्वास नहीं होता, वो नैतिक नियमों को बनाते हैं और उनका पालन करते हैं। जो बुद्धिमान होते हैं, वो अपने आप मात्र क्रिया करते हैं, सही चीज को करते हैं, गहराई से केन्द्रित होकर के क्रिया करते हैं और बिना भय के क्रिया करते हैं।

नैतिकता की ही तरह, प्रतिष्ठा भी भय को बढ़ाती को बढ़ाती है, प्रतिष्ठा, नाम और शोहरत, सामाजिक स्तर - ये सब भय को बढ़ाते हैं। ये भय और कुछ नहीं, बल्कि आपके अहम का भय है। किस प्रतिष्ठा को आप ढकने प्रयास कर रहे हो? मात्र आंतरिक परिपूर्णता और गरिमा के साथ जियो, इतना पर्याप्त है। जो लोग अपनी प्रतिष्ठा बचाने में लगे रहते हैं वो सबसे पाखण्डी हैं इस पृथ्वी ग्रह पर।

और यही वो लोग है, जो निरंतर भयग्रसित रहते हैं। उनकी तथाकथित प्रतिष्ठा उनके ऊपर इस तरह का नियंत्रण किये रहती है।

एक छोटी कथा :

एक व्यक्ति नदी में मछली पकड़ रहा था।

वो बहुत देर से बैठा था, बिना एक भी मछली पकड़े हुए।

वो मछली पकड़ने वाली छड़ी हाथ में लेकर के ऊँघ रहा था।

अचानक, एक बहुत बड़ी मछली डोर में फँसी और डोर अपनी तरफ खींची।

इसके पूर्व कि वह आदमी जाग पाता, वह पानी में लुढ़क गया।

एक लड़का ये सब देख रहा था, उसने अपने पिताजी से पूछा, "पिताजी क्या ये मछली पकड़ रहा था या मछली इसे पकड़ रही थी?"

प्रतिष्ठा के साथ भी आपको बहुत सावधान रहने की आवश्यकता है। जब प्रतिष्ठा आपके लिए जीवन से बड़ी हो जाती है, वह आपको निगलना शुरू कर देगी। वह आपको मात्र खत्म कर देगी, इतना पर्याप्त है। आपको और अधिक उसकी खोज में जाने की आवश्यकता नहीं है।

और आप इस बात के लिए क्यों डरे हुए हो कि आपकी प्रष्ठिता खो जाएगी? क्योंकि आपकी प्रतिष्ठा आपको यह अहसास दिलाती है कि आप अति विशिष्ट हो। आपकी प्रतिष्ठा आपको समाज में एक ठोस पहचान देती है। धन और प्रतिष्ठा से सम्पन्न लोग इस तरीके की मूर्खतापूर्ण और अनैतिक चीजें करते हैं और उसी के साथ रहते हैं। लोग उन्हीं लोगों के पीठ पीछे बुराई करते हैं और सामने आने पर उनका स्वागत करते हैं, उनकी शक्ति और प्रतिष्ठा के कारण।

यह इसी प्रकार की प्रतिष्ठा है जिसे वो सावधानी से सुरक्षित रखने का प्रयास कर रहे हैं। एक बात मैं आपको बता देता हूँ : अस्तित्व आपका चयन कभी नहीं करेगी, यदि आप इस तरह के हुए तो। इस भौतिक जगत में, आप जो भी चाहो उसे पा सकते हो, आप देखने में सफल भी लग सकते हो, परन्तु अस्तित्व के नजर में आप निर्धन ही रहोगे। चयनित करने के अस्तित्व के अपने तरीके हैं।

इस बात को अच्छी तरह से समझ लो कि प्रतिष्ठा, नाम, शोहरत और शक्ति ये सब आपकी अपनी परिकल्पनायें हैं। आप इन्हें जीवन प्रदान करते हो, आप इनका निर्माण करते हो, इन्हें बढ़ाते हो और फिर इन्हें खोने के डर से भयभीत करते हो।

अपने आस-पास की चीजों के लिए और लोगों के लिए मात्र असीमित प्रेम के साथ जियो। जो भी आपके मार्ग में आये, उसके लिए अपने अन्दर गहरा प्रेम अनुभव करो। यदि आप इस तरह से जियोगे, प्रतिष्ठा स्वतः ही आपके पास आएगी। लोग आपका सम्मान आपके गुणों के करण करेंगे, न कि आपके आकार के कारण और इस तरीके की प्रतिष्ठा का, खोने का भी कोई भय नहीं होता, आपको हमेशा सुरक्षित भी नहीं करना पड़ता, आप इन सब भयों से मात्र मुक्त हो जाते हो।

यहाँ तक कि इस बात का भय कि लोग क्या कहेंगे, इत्यादि। एक तरह से अपनी प्रतिष्ठा खोने का भय होता है। जब आप किसी समूह के समक्ष कुछ कहने में डरते हो, आप वास्तव में इस बात से भयभीत रहते हो कि लोग आपके बारे में

क्या कहेंगे। आप इस बात से भयभीत रहते हो कि जो कुछ भी लोग कह सकते हैं, उससे आपकी प्रतिष्ठा पर आघात आ सकता है। अपने अहम की रक्षा करने का यह एक निष्क्रिय स्वरूप है। भय बहुत कुछ आपके अहम का ही प्रकटीकरण है। इस बात को समझो।

क्या हुआ, यदि लोग आपके बात का अनुमोदन नहीं करते? आप जब भी बोलो पूर्णता की अनुभूति लिए हुए बोलो, इतना पर्याप्त है। मात्र अपने आप में खुश रहो और उसे करो, दूसरे उसके बारे में क्या कहेंगे, इस बात की चिंता मत करो। जिस क्षण आप इस बात से भयभीत होते हो कि लोग क्या कहेंगे, आप अपने अहम की रक्षा करने लगते हो।

प्रतिष्ठा के प्रभावित होने का भय भी एक कारण है कि लोग डरते हैं, जब वे ध्यान करने जाते हैं। जब आप ध्यान में जाते हो, इस बात का भय हमेशा बना रहता है कि आप अपने आप को अस्तित्व के प्रति खो दो, उस विद्यमान ऊर्जा के प्रति जो आपके चारों तरफ पैली हुई है, इसलिए आप रुक जाते हो। आप ध्यान का विरोध करने लगते हो। बजाए उसके, यदि मैं आप से कुछ गाने के लिए कहूँ, आप खुशी-खुशी गाओगे। तब वहाँ कोई भय नहीं होगा।

आपको आपके अहम के खत्म होने का इतना अधिक भय होता है। यदि वह समाप्त हो गया, जितने लेबलों के द्वारा अपनी पहचान करते हो, वे भी समाप्त हो जाएँगे। यह आपके अहम के लिए बहुत अधिक होता है। आप 'कोई नहीं' बन जाते हो। इसलिए आप विरोध करते हो कि आप कम से कम अपने आप के लिए ही 'कोई है' बने रहो। यह विरोध शुद्ध रूप से आपके अहम का भी भय होता है। आप असुरक्षित बन जाने से इतना डरते हो, हल्के बन जाने से डरते हो।

भय भी एक कारण है, जिसके कारण सामाजिक घेरों में लोग इतनी बातें करते हैं। यदि आप लोगों का अवलोकन करो, वे अपने आप को कितना बाध्य महसूस करेंगे, अपनी तरफ से भी कुछ कहने के लिए। वे महसूस करते हैं कि आपको कुछ न कुछ कहना ही है अन्यथा लोग आपको अनुपयुक्त समझ लेंगे। इसलिए वो कुछ न कुछ कहते हैं- चाहे उसका मतलब न निकलता हो। ये सब सूक्ष्म प्रकटीकरण हैं भय के जो आपके महसूस करना कठिन है।

प्रश्न : *गुरु जी, आपने उस 'अज्ञात' के भय के बारे में बोला था। क्या आप और उसे स्पष्ट करेंगे.....?*

हाँ, मैं उस पर आता हूँ।

आप देखो : अज्ञात का भय और कुछ नहीं, बल्कि उस भय की तरह है जो हम लोगों को अंधेरों का है, जो भय भूत-प्रेतों का है, जो भय ईश्वर का है और अंत में जो भय हमें हमारी मृत्यु का है।

वास्तव में, हम अपने से भयभीत हैं। यह एक सत्य है। हम अपने भय का सामना करने से डरते हैं, इसलिए हम अपने भय का बहुत बड़ा अनुपात बनने देते हैं और उससे अधिक से अधिक भयभीत रहते हैं।

एक छोटी कथा :

एक व्यक्ति रेलगाड़ी में यात्रा कर रहा था।

टिकट निरीक्षक उसके पास आया और उससे माँगा।

वह उत्तेजित होकर के अपने टिकट को अपने पर्स में, अपने सामान में, अपनी पैंट में खोजने लगा। टिकट निरीक्षक जो उसे देख रहा था उससे कहा, 'महोदय, आप अपनी कोट की जेब में क्यों नहीं खोजते?''

व्यक्ति ने उत्तर दिया, ''कृपया मुझे उसमें खोजने के लिए मत कहिये। वही स्थान मेरी अकेली उम्मीद बचा है कि वो वहाँ होगा जरूर।''

हम इतना भयभीत रहते हैं देखने में। हम इतना अधिक भयभीत रहते हैं अपने भय की तरफ देखने में, सारी समस्या यही है। इसलिए हम अपने आप को आरामदायक चीजों के क्षेत्र में ले जाकर के धोखा देते हैं और इसी तरह कार्य करते रहते हैं।

भय की तरफ देखने में भयभीत मत हो। जिस क्षण आप देखने में भयभीत होगे आप और अधिक भय का निर्माण कर रहे होगे, क्योंकि वह भय आपके लिए और अधिक अपरिचित हो जाता है। मात्र भय की तरफ देखो और स्वीकार करो कि आप भयग्रसित हो। भय स्वतः ही समाप्त हो जाएगा। यदि आप सजगता के साथ एक भय के पश्चात् दूसरे का सामना करते रहोगे, कहीं न कहीं यह करते हुए बुद्धिमत्ता आपके भय का स्थान ले लेगी और धीरे-धीरे भय का भाव आपके अन्दर कम से कम हो जाएगा।

किसी तरह जब हम उस अज्ञात के भय की बात करते हैं, भूत और प्रेतों का भय बहुत सामान्य है। उनसे डरने की कोई आवश्यकता नहीं है। मात्र इतना समझो कि भूत और प्रेत हमसे बहुत कम और आपको अपने भय को नियंत्रित करने देते हैं। समस्या यहाँ शुरू होती है। भूत और प्रेतों के विषय में बहुत अधिक मत जाओ। वह किसी प्रयोग का नहीं। यदि आप अच्छी तरह से केन्द्रित हो और अपने आप में स्पष्ट हो, इतना पर्याप्त है। कोई भी चीज आपको स्वतः ही नहीं छू पायेगी और आपको इस तरह की चीजों का कोई भी नहीं होगा।

अंधकार का भय भी अज्ञात का ही भय है। अंधकार का भय और कुछ नहीं, अपितु मृत्यु का ही भय है। जरा सोचो : वही बगीचा आपके घर का, जिसमें आप दिन में टहलते हो, क्या आप उसमें रात्रि के समय टहलोगे? नहीं, आप डरते हो,

क्यों? आखिर आप जानते हो अपने बगीचे की चारदीवारी को अच्छी तरह, क्या ऐसा नहीं है? तब आप क्यों डरते हो? आप अपने बगीचे से नहीं डरते, बल्कि उसे अंधकार से डरते हो।

आप इस बात से डरते हो कि अंधेरे में आपको कहीं कुछ हो न जाए। आप अपने जीवन मात्र के लिए डरते हो। मेरे कहने का यह अभिप्रायः है जब मैं कहता हूँ कि आपके सारे भय किसी न किसी रूप में अन्ततोगत्वा मृत्यु के भय से संबंधित हैं। अंधेरे के बारे में तो ऐसा ही है, लेकिन आपके अन्य भयों के बारे में, यह अति सूक्ष्म है, इतना पर्याप्त है।

वास्तव में, अंधकार कितना खूबसूरत है। वह आपके माँ के गर्भ की ही तरह है। जब आप अपने माँ के गर्भ में थे, आप पूर्ण अंधकार में थे। परन्तु जब इस संसार में आये, आप अंधकार से अपने संबंध को खो देते हो, आप उससे डरने लगते हो, जैसे कि वह कोई अपरिचित चीज हो। तांत्रिक ध्यान करने वाले अंधकार पर ही नहीं ध्यान करते हैं, अस्तित्व की गहनता को समझाने के लिए।

अंधकार से भयाक्रांत होने की आवश्यकता नहीं है। मात्र एक बार, यदि आप गहरे प्रेम से अंधकार में देख सको, एक शांति का अनुभव करने वाले भाव से कि वह आपके माँ का गर्भ हो, आप उससे भय का अनुभव और अधिक नहीं करोगे।

जब एक बच्चा अंधकार से डरने लगता है, उससे यह मत कहो कि वह बहादुर बने। यदि आप उससे यह कहोगे, तो वह केवल तनावग्रस्त होगा, क्योंकि उसे डरना नहीं चाहिए था। वह अंधकार के प्रति अपने भय का परित्याग नहीं करेगा। उसे अंधकार के भय के अन्दर से मात्र जाने दो। उसे थोड़ा काँपने दो। कम से कम उसे एक मौका अपने भय का अन्वेषण करने को मिलेगा। जब वो इसे कुछ बात करेगा, तो वह धीरे-धीरे अंधकार के प्रति अपने भय को खो देगा।

अब ईश्वर के प्रति भय पर हम आते हैं, क्योंकि ईश्वर हमारे लिए अज्ञात है, इसलिए हम ईश्वर से डरते हैं। समझो : ईश्वर और कुछ नहीं, बल्कि वह नाम है जो हम अस्तित्व को देते हैं, ब्रह्माण्ड को देते हैं, ऊर्जा के अस्तित्व को देते हैं, उस जीवन के पीछे छुपी शक्ति को देते हैं जो समस्त ब्रह्माण्ड में व्याप्त है। यह अस्तित्व, यह सर्वभौमिक ऊर्जा केवल प्रेम करना जानती है। यदि आप मात्र इतना समझ सको, आपके समस्त भय स्वतः ही खत्म हो जाएँगे। लोग ईश्वर से कितना भयभीत रहते हैं। लोग मुझसे पूछते हैं, ''गुरु जी, लोग कहते हैं कि यदि हम अच्छे कर्म करेंगे या पुण्य करेंगे, वनस्पति के बुरे कर्म के या पाप करने के, तो हम स्वर्ग में जाएँगे और नहीं तो नर्क में। क्या यह सत्य है?''

सर्वप्रथम यह समझो कि नर्क या स्वर्ग कोई भौगोलिक स्थान नहीं है। आपके

सिर के ऊपर कोई स्वर्ग या नर्क स्थित नहीं है। ये मात्र नामित कथन हैं, मनुष्य के अन्दर लोभ और भय स्थापित करने के लिए, इतना पर्याप्त है। नर्क या स्वर्ग की व्याख्या इस तरह भी की जा सकती है जैसे कोई अत्यन्त पीड़ादाय मृत्यु या शांति से मृत्यु (देह का परित्याग), इतना पर्याप्त है।

कोई भी क्षण आपके जीवन का जो आपने ध्यान में गुजारा है वह पुण्य का क्षण है और अच्छा कर्म है। जब मैं ध्यान कहता हूँ, तो मेरे कहने का अर्थ यह नहीं है कि आँखे बंद करके बैठ जाना। मेरे कहने का अर्थ है वो क्षण जो सजगता से आप वर्तमान में थे, जब आपकी जागरूकता आपके साथ थी, वो क्ष्ज्ञण जब आपकी अपनी सुषुप्तावस्था से बाहर निकल कर वर्तमान में थे, वो क्षण जब आपने अस्तित्व की ऊर्जा की प्रतिध्वनि को महसूस किया हो।

कोई भी क्षण जो उपरोक्त स्थितियों में नहीं बिताया गया वो सब पाप है। सजग स्थिति के सारे क्षण आपके बैंक के खाते में धन की स्थिति की तरह हैं। आपकी मृत्यु के समय, यही वो स्थितियाँ होंगी जो उभरेंगी और आपको मुक्त करेंगी।

लोग सोचते हैं कि यदि वो किसी मंदिर के देवता के समक्ष एक पात्र में दूध चढ़ा देंगे, तो उनका पुण्य बढ़ जाएगा और वह स्वर्ग पहुँच जाएँगे। मैं आपको बताता हूँ : ईश्वर को दूध चढ़ाने से कुछ नहीं होने जा रहा है। जब आप अस्तित्व के प्रति अपने अन्दर आभार का भाव बढ़ता हुआ पाओ तो आप उसकी अभिव्यक्ति मूर्ति पर दूध चढ़ाकर कर सकते हो। यह एकदम ठीक है। परन्तु कृपया इसे पुण्य इत्यादि से मत जोड़ो।

वह एक क्षण जिस क्षण एक बूँद भी दूध का यदि शुद्ध प्रेम और श्रद्धा के साथ अर्पित किया गया होगा तो वह भी ध्यान का क्षण होगा और वो आपके बगल में खड़ा होगा, आपकी मृत्यु के समय और दूसरी, तरफ घड़ों दूध यदि चढ़ाया गया होगा, केवल इस भाव से कि यदि पुण्य एकत्रित हो, तो उसका प्रतिफल कुछ भी नहीं मिलेगा। इसलिए कृपया अपनी सजगता को बढ़ाओ और जागरूकता के साथ जियो। चाहे आप जो भी कर रहे हो और चाहे जहाँ कर रहे हो, हर क्षण को ध्यान बना दो, इतना पर्याप्त है। इसके पश्चात् पापों के भय से मुक्त हो जाओगे।

मैं आपको एक घटना सुनाता हूँ :

> भारत के सुदूर गाँव में स्थित एक शिव मंदिर में मैं गया।
>
> मुख्य मूर्ति के प्रवेश द्वार पर एक ट्यूब लाइट जल रही थी।
>
> रोशनी बहुत मंद थी परन्तु उस पर लिखा गया काली स्याही से स्पष्ट होता था, विष्णुनाथन बी.एस.सी.।

> मैं आश्चर्यचकित था कि कैसे भगवान शिव का नाम विष्णु नाथ पड़ा। तब उसी के नीचे मैंने देखा सामने की तरफ लिखा था कैलाशनाथन - भगवान शिव का सही नाम।

विश्वनाथन उस व्यक्ति का नाम था जिसने ट्यूब लाइट दान में दी थी।

अच्छे कर्मों को एकत्रित करने में चूक जाने से हम जीवन में इतना भयभीत क्यों रहते हैं, शायद इसलिए कि हम अत्यधिक भौतिकवादी हो गये हैं और अच्छे कर्मों को बैंक खाता निर्मित करके उसको अपने लिए बढ़ाने में लगे हैं और हम यही पर रुकते भी नहीं। इसके पश्चात् भी हम लगातार ईश्वर को अपनी हर अच्छी चीज के बारे में सूचित करते रहते हैं, जिससे कि वो भूल न जाएँ। हम इतने अधिक भौतिकवादी बन गये हैं, चाहे वह बात ईश्वर से ही संबंधित क्यों न हो।

समझो : ईश्वर स्वर्ग में कोई आरामगाह नहीं चला रहे हैं, जहाँ आपको प्रवेश करने की अनुमति आपके पृथ्वी पर तथाकथित किए गए अच्छे कर्मों के कारण मिल जाएगी। जब आप जीवित रहते हो, आप हमेशा इसी तरह की भौतिकवादी चीजें करने के लिए प्रयासरत रहते हो बिना यह जाने या महसूस किये कि उसके पीछे सत्य क्या है और इन्हीं चीजों से आप एक बहुत बड़े महल का निर्माण कर लेते हो, जिसे पुण्य कहते हैं और उसके पश्चात् आप यह अपेक्षा करते हो कि वह महल मृत्यु के समर्थ रक्षार्थ आपके बगल में खड़ा हो।

यह कुछ इस तरह से हैं : आप स्वप्न में एक घर बनाते हो, उसे रंगते हो, सजाते हो और भोग करते हो। क्या होता है जब आप स्वप्न से जागते हो? घर कहाँ है? क्या वह आपके किसी काम का है जानने के बाद? नहीं, इसी तरह से, पुण्य की अवधारणा से अपने आप को केवल धोखा दे रहे हो। हम हर चीज को कम करते चले गये और अंत में ईश्वर को भी घटाकर के साधारण व्यापार बना दिया, इतना पर्याप्त है।

मैंने देखा है लोगों : वे लोग सप्ताह के प्रति शनिवार एक विशेष मंदिर में, एक विशेष देवता के पास चढ़ावा लेकर जाते हैं। यदि वो किसी कारण वश किसी शनिवार को नही जा पाये तो वे अपने कार चालक को ही चढ़ावा लेकर के मूर्ति के पास भेज देते हैं। बहुत स्पष्ट रहो यह भौतिक जगत आपके साथ नहीं आएगा, जब मृत्यु को प्राप्त हो रहे होगे। केवल सजगता, जागरूकता और ध्यान के ही क्षण आपके साथ होंगे।

इस एक चीज को और समझो : ईश्वर आपके बारे में जितना आप जानते हो, उससे बेहतर जानता है। आप उससे कुछ भी छुपा नहीं सकते, क्योंकि वो जानता

हूँ। इसलिए कोई कारण नहीं है, उससे डरने का या उसको खुश करने का। यदि ईश्वर आपको नहीं समझ सकता हो इस पूरे संसार में कोई समझ है ही नहीं।

आपके माता और पिता से बेहतर, ईश्वर आपको जानता हूँ। वह आपको केवल इसी जन्म से नहीं जानता, बल्कि सारे जन्मों से जानता है, जब-जब आपने शरीर धारण किया है। इसलिए डरने की कोई बात नहीं। आप उसके समक्ष एक खुली हुई पुस्तक हो। वह किसी भी पृष्ठ को किसी भी समय संदर्भित कर सकता है।

इसलिए ईश्वर के प्रति अपने भय का परित्याग कर दो और उसे अस्तित्व की पूर्णता के रूप में देखो। उसे एक मित्र के रूप में देखो। चाहे समाज का जितना कठिन प्रयास हो आपको ईश्वर से डराने का, उसकी कभी मत सुनो। ईश्वर से अपना स्वयं का संबंध स्थापित करो - जो ठोस हो और विश्वसनीय हो, यही एक संबंध है जिसकी किसी को जीवन में आवश्यकता पड़ती है।

जब आप अस्तित्व या ईश्वर से संबंध बढ़ाते हो, तब आप अपने आप से पहले की अपेक्षा बेहर तरीके से जुड़ते हो। आप ये जानोगे आपके अन्दर वास्तव में क्या हो रहा है? स्पष्टता पदार्पण करेगी। आपकी आंतरिक बुद्धिमत्ता बढ़ेगी, आपके भय का परित्याग हो जायेगा। आप किसी चीज को देखने का हसी तरीका सीख जाओगे उससे भयाक्रांत होने के पूर्व। आप किसी प्रकार का दबाव महसूस नहीं करोगे, किसी भी चीज को करने में, क्योंकि बुद्धिमत्ता भय का स्थान ले लेगी। आप और अधिक आराम से और आनन्द से होगे, आप मुक्ति का अनुभव करोगे।

जब आप अस्तित्व के बारे में यह समझोगे, सारे युद्ध जो धर्म के नाम पर हो रहे हैं, वो नहीं होंगे। जो लोग धर्म से डरते हैं, जो लोग अपने-अपने धर्मों के नाम पर लड़ते हैं ये वो लोग हैं जिन्होंने अस्तित्व के प्रेम को स्पष्ट रूप से समझा ही नहीं। वे निरंतर संपूर्ण चीज को खो रहे हैं। वे अंधे लोगों की तरह आपस में लड़ रहे हैं।

और सबसे महत्वपूर्ण : ईश्वर के प्रति अपने विचारों को अपने बच्चों में न प्रसारित करो और न ही उनके अन्दर भय स्थापित करो आपको ईश्वर का आलिंगन करता है, आपको सिखाओ कि ईश्वर एक शुद्ध प्रेम है और कुछ नहीं, आपको ईश्वर और संपूर्ण अस्तित्व के प्रति प्रेम की भावना के साथ बढ़ने में मदद करो। इस तरह से, वो बहुत से भयों के बिना बड़े होगे वनस्पति के जैसा सामान्य स्थिति मतें बच्चे बड़े होते हैं।

प्रश्न : *गुरु जी, हम अक्सर आश्चर्य करते हैं - कि जो कुछ भी हमारे साथ हो रहा है, क्या यह भाग्य है या हमारा चयन है?*

(गुरु जी हँसे!) एक अक्सर साधारणतः पूछा जाने वाला प्रश्न।

देखो समझो : आपके पूर्व के समस्त निर्णय का प्रभाव यह आपका वर्तमान क्षण है। आप इस समय यहाँ इस जगह पर हो। आपने प्रातःकाल जल्दी उठने का निर्णय लिया, सही मार्ग पर चले, यहाँ आए बैठे और लगातार बैठे हो, क्या मैं सही हूँ?

इसी तरह, आपके पूर्व का समस्त निर्णय आपका वर्तमान बन जाता है - जैसे ठीक इस वक्त यहाँ होना। इसी तरह, आपका भविष्य आपके सारे वर्तमान के निर्णयों का फल होगा। अब, आप यह क्यों सोचते हो कि यह भाग्य है? वो इसलिए कि हम बहुत से निर्णय सुषुप्तावस्था में लेते हैं और जिस तरह से हम परिणामों की अपेक्षा नहीं करते, कुछ परिणाम उस तरह के हमारे जीवन में आते हैं। जब अनपेक्षित और प्रतिकूल परिणाम आते हैं, हम उसे भाग्य कहते हैं।

जब हम सजगता से निर्णय लेते हैं, हम उसकी परिणति से भिज्ञ रहते हैं। अपने निर्णयों की इन्हीं परिणतियों या उनके प्रभावों के प्रति जब हम सजग नहीं होते, हम उसे भाग्य कहते हैं। वास्तव में, जीवन शुद्ध रूप से आपका चयन है। ये हम हैं जो निर्णय लेते हैं, हमारे लिए और कभी निर्णय नहीं लेता।

ईश्वर इतना दयालु है, जबकि यह संसार उसका है, वह हमें निर्णय लेने की अनुमति देता है। सही निर्णय लेने का एक ही मार्ग आपके पास है कि आप अपनी हर साँस में सजगता लाओ जिससे कि आपकी हर क्रिया, हर निर्णय सजगता से लिया जाये और आप किसी भी रूप में सुषुप्त अवस्था में निर्णय लेने की स्थिति में न जाओ, इतना पर्याप्त है। इसके पश्चात् आपको भाग्य और नियति के बारे में चिंतित नहीं होना है।

और एक बात समझो : कोई भी आपकी संपदा पर हाथ साफ करने के लिए और आपको दुर्भाग्यशाली कहलाने के लिए नहीं बैठा है। इसी कारण से हम निरंतर से ग्रसित रहते हैं कि लोग हमारी संपदा चुराने की प्रतीक्षा कर रहे हैं। यह संपत्ति को खोने का भय है।

इसी भय में हम अपने चारों तरफ कई दीवारें खड़ी कर लेते हैं। अंत में हम अपने आप को उसी में फँसा हुआ पाते हैं। इसीलिए मैं कहता हूँ, "दरवाजा खोलो, हवा अन्दर आने दो", इतना विश्वास रखो कि जीवन शक्ति आपका ध्यान रखेगी। बहुत स्पष्ट रहो। मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि, "अपने घरों में ताला मत लगाओ।" आपको अपने घरों में ताला भौतिक स्तर पर लगाना है। मैं कह रहा हूँ कि मानसिक स्तर पर ताले के प्रति अपने पूर्वाग्रसन का परित्याग करो, इतना पर्याप्त है।

उदाहरण के लिए, जैसे आप एक रेलगाड़ी में यात्रा कर रहे हो। जब आप बैठकर

स्थिर हो जाते हो, क्या करते हो? आप अपने बगल में बैठे हुए व्यक्ति से वार्तालाप शुरू करते हो। आप उनसे पूछते हो वह कहाँ से आ रहे हैं। आप यह जानने का प्रयास करते हो कि वह किस धर्म के हो सकते हैं। आप उनसे उनकी पृष्ठभूमि के बारे में पूछते, इत्यादि। क्यों? क्या ये इसलिए कि आप वास्तव में इस सारी जानकारी में रुचि रखते हो? नहीं, यह इसलिए है कि आप आपको अंजान के रूप में देखते हो और जब आप उनके बारे में सारी जानकारी प्राप्त कर लेते हो, मनोवैज्ञानिक रूप से, किसी अज्ञात के प्रति जो आपका भय होता है वह घट जाता है और आप सामान्य हो जाते हो, इतना पर्याप्त है।

यदि आप एक हिन्दू हो और वो भी हिन्दू हैं, आप आराम महसूस करते हो। यदि आप हिन्दू हो और आपको पता चलता है कि वे मुसलमान हैं, आप असहज महसूस करने लगते हो और आपको शंका की दृष्टि से देखने लगते हो। आप अपनी जगह भी बदलने के बारे में सोचने लगते हो। इस तरह से आपका भय प्रभावी और क्रियाशील होता है। आप हमेशा सुषुप्त अवस्था में अपनी सम्पत्ति खोने के भय से ग्रसित रहे हो।

शारदा देवी कहती हैं, "दूसरों का विश्वास करो चाहे आपका शोषण ही क्यों न हो रहा हो। संसार के ऊपर विश्वास करने का गुण, आपके स्वरूप को आपको इस पृथ्वी पर ईश्वर की तरह जीने लायक बना देगा।"

जब बुद्धि प्रखर होगी, आप एक वैज्ञानिक की तरह समझोगे, जब भाव प्रखर होंगे, आस्था खिलेली, जब भावनाएँ प्रखर होंगी जागरूकता खिलेगी। इसलिए भय का परित्याग करो समझ और आस्था को अपने अन्दर पैदा होने दो।

तो अपनी सम्पत्ति के भय का परित्याग करो। एक बात समझो : हर चीज अस्तित्व का है। आप एक अस्थायी धारक हो उसके, इतना पर्याप्त है। यदि आप इस बात को गहराई के स्तर पर समझोगे, तो आप अपने आप को सम्पत्ति के भय से ग्रसित नहीं होने दोगे।

सम्पत्ति के संदर्भ में हम लोगों ने अपरिचितों से भय के बारे में भी बात की थी। परन्तु देखो कि प्रतिष्ठा के संदर्भ में किस तरह से भय कार्य करता है। सोचो कि कोई ऐसा काम करना चाहता है जिसकी समाज अनुमति नहीं देता, जैसे विवाहेत्तर संबंध रखना या मात्र परित्याग करना, वे लोग क्या करते हैं? वे अपने आप में किसी अपरिचित व्यक्ति के साथ खुश रहते हैं, जो उनसे किसी भी तरह से समाज की नजरों में किसी प्रकार की पहचान नहीं बनाते।

इस तरह से वह अपरिचित भय का मित्र बन जाता है, यहाँ निष्ठा और सम्मिलित होना भय को बढ़ावा देते हैं और तब आप कम परिचित लोगों को

खोजते हो, जहाँ निष्ठा और सम्मिलित होना कम किया जा सके, अगर पूर्णरूपेण खत्म न किया जा सके तो। मात्र देखो भय किस तरह से प्रभावी होता है। बस देखे कि आप हर समय किस तरह से भय के चंगुल में रहते हो।

गुरु जी, जब हमें भय होता है, तो आप कहते हैं कि और सजग रहो और उसमें देखो। परन्तु कुछ बार, भय एकदम अचानक होता है। वो आता है और जाता है - अचानक झटके के साथ। उस वक्त हमें उसके अन्दर देखने का हमारे पास समय ही नहीं होता...।

हाँ.....जो आप कह रहे हो उसे भय-आघात कहते हैं।

भय-आघात भय की छोटी-छोटी कीलियाँ हैं। वो मात्र आती हैं और जाती हैं कुछ क्षण के समय के लिए। उदाहरण के लिए, आप सड़क पर चल रहे हो और अचानक आपने एक रस्सी देखी और उसे साँप समझ लिया। आपको अचानक भय का उतना अनुभव होता है, जो शांत हो जाता है मात्र कुछ क्षणों में। क्योंकि तब तक आप यह जान जाते हो कि वह एक रस्सी है। यह एक भय-आघात है।

आप देखो : यह इस तरह से हैं : हमारे अन्दर हर वक्त भय की एक लहर रहती है। कभी-कभी वह उठकर के पराकाष्ठा तक जाती है, इतना ही सब कुछ। ये जो भय-आघात है ये बहुत अधिक तीक्ष्णता से भी हो सकते हैं, हालांकि ये होते बहुत कम समय के लिए हैं। भय-आघात उन्मुक्त व्यवस्था को कमजोर करते हैं। ये निकालते हैं हतोत्साहित करने वाले रसायनों को और हमारी उम्र प्रक्रिया को भी तीव्र कर लेते हैं। ये हृदय-आघात भी करा सकते हैं या हमारे केशों को श्वेत भी कर सकते हैं।

औसतन, हर एक को प्रतिदिन लगभग छः बार जाग्रत या सुषुप्तावस्था में भय-आघात लगता है। जाग्रत भय-आघात लगते हैं उन चीजों से जैसे - अर्द्ध-रात्रि में मात्र टेलीफोन की घण्टी का बजना या जब आप कार में हो और कोई चालक आपकी तरफ मोटर घुमा दे या जब आप कोई डरावनी फिल्म देख रहे हो कोई आपकी पीठ ठोक दे और इसी तरह की बहुत सी चीजें।

आपको भय-आघात स्वप्न में भी लगता है, परन्तु आप उसे जागने पर भूल जाते हो। भय-आघात उसी तरह से हैं, जैसे किसी गुलाब के पौधे को जड़ से हिला दिया जाये। यह व्यवस्था के लिए अत्यन्त खतरनाक है।

जैसा कि आपने कहा, भय-आघात के समय, आपके पास सजगता में जाने का कोई समय नहीं होता, आपके पास किसी भी ईश्वर का नाम लेने का समय नहीं होता, उस आघात से होकर के गुजरने का, क्योंकि वह मात्र एक कील की तरह होती है। परन्तु भय-आघात के पश्चात्, आप बहुह अच्छी तरह से विश्लेषण कर

सकते हो, उसे आघात का और गहराई से उस भय के स्वरूप को समझ सकते हो। य हआपकी मदद करेगा भय को खत्म करे में।

भय-आघात की तीव्रता और आवृत्ति को बड़ी सीमा तक कम किया जा सकता है, अपने अन्दर के निरंतर व्याप्त रहने वाले भय की तीव्रता को और गहराई को कम करके। केवल इसी निरंतर भय से ही, भय-आघात उत्पन्न होते हैं। यदि गहरी समझ और स्पष्टता निरंतर रहने वाले भय को कम कर सकती हैं, तो भय-आघात भी कम हो जायेंगे।

भय सामान्यतः इतना शक्तिशाली होता है, आपको नियंत्रित करने में कि वह आपको पूर्णतः नियंत्रणहीन कर देगा।

एक छोटी कथा :

एक सूफी गुरु को उसका अनुयायी बराबर परेशान करता था कि वह उसे दीक्षा दे।

अंत में गुरु ने उससे कहा कि वह उसे दीक्षित करेगा, एक शर्त पर कि वो नजदीक के शहर में जाये बुरके में किसी महिला का चुबंन करे और फिर जंगल की तरफ प्रस्थान करे, अपनी छड़ी से एक चींटे को मारने के लिए।

दूसरे अनुयायी ने विरोध, किया यह कहते हुये कि यह अति साधारण है।

गुरु मात्र हँसे और उनसे कहा कि प्रतीक्षा करो।

एक सप्ताह के उपरान्त वह अनुयायी वापस आया, वह बुरी तरह जख्मी और रक्तरंजित था।

गुरु ने उससे पूछा कि क्या हुआ?

अनुयायी बोली, ''मैं नहीं जानता क्यों, लेकिन मैंने महिला को मारा और चींटे का चुबंन लिया।''

भय बस आपको अंध बना सकता है। वह कुछ क्षणों के लिए आपकी सोचने की क्षमता और बुद्धिमत्ता दोनों खत्म कर देता है। इसलिए ये आवश्यक है कि आप भय को गहराई से समझो और उस पर विजय प्राप्त करो।

बहुत से प्रकरण में आपने सुना होगा : जब कहीं कोई आपदा होती है या आग लग जाती है, लोग हर दिशा में भय के कारण इधर-उधर भागते रहते हैं, वो गलत दिशा में दरवाजे खोलने लगते हैं, वो बाहर निकलने के गलत मार्ग पर जाने लगते हैं, जबकि सामान्य समय में वो जानते रहते हैं कि बाहर निकलने

का वह सही मार्ग नहीं है। ये सारी चीजें कई बार आपको मृत्यु को भी प्राप्त करा देती हैं, उस आपातकालीन स्थिति में। भय इस सीमा तक अंधा कर देने वाला होता है।

मैं आपसे हर समय भय के बारे में सजग रहने के लिए कहता हूँ, क्योंकि केवल सजगता के माध्यम से आप आधार ऊर्जाओं को और ऊँची ऊर्जा में परिवर्तित कर सकोगे। जैसे किस तरह से तृष्णा प्रेम में सजगता द्वारा परिवर्तित की जा सकती है, भय परिवर्तित किया जा सकता है, भयभीनता में और बुद्धिमत्ता में शुद्ध सजगता के माध्यम से।

कोई भी चीज दबायी जायेगी, केवल वही दूसरा रूप लेगी। वह पूर्णता से जड़हीन नहीं हुई रहती। इसलिए दबाना भय पर विजय प्राप्त करने का मार्ग नहीं है। सजगता ही वह मार्ग है। वास्तव में, यदि आप भय को दबाओगे, आप उस पर विजय प्राप्त करने का एक मौका खो रहे होगे।

जब आप लगातार सजगता क साथ भय को देखोगे, चाहे मृत्यु के समय ही, आप उसके अन्दर सजगता से देखोगे और उसे होने दोगे। यह महत्वपूर्ण है कि इसे किया जा सके, क्योंकि अन्ततोगत्वा आपके सारे भय और कुछ नहीं, बल्कि मृत्यु का भय हैं। जब आप इस तरह से दिन-प्रतिदिन के अपने भय पर कार्य करोगे, आपका मृत्यु का भय सुषुप्त रूप से कम जो जायेगा और जब आपका मृत्यु का भय कम हो जाता है, आपके दिन-प्रतिदिन के भय भी कम हो जाते हैं।

हाँ.....हम अब एक खूबसूरत ध्यान करेंगे, जिसे *निर्भय ध्यान* कहते हैं, जो कार्य करता है सीधे *स्वादिष्ठान चक्र* पर।

निर्भय ध्यान

(काल अवधि : 30 मिनट)

निर्भय ध्यान वेदांत से ली गयी ध्यान तकनीक है। यह ध्यान शरीर के बाहर का एक अनुभव होती है।

यह शरीर के बाहर का अनुभव मृत्यु का अनुभव है। यदि यह नियमित रूप से की जाये, तो हर बार सार्वभौमिक ऊर्जा, जो अंधकार के रूप में आपके आस-पास व्याप्त रहता है, आपको लगातार शक्तिशाली और ऊर्जावान मानसिक और शारीरिक रूप से बनाती है। वह आपके *स्वाधिष्ठान चक्र* को भी शक्ति प्रदान करता है। यह एक निर्देश में की जाने वाली 30 मिनट की ध्यान है।

भूमि पर आराम से बैठ जाओ। जो भूमि पर न बैठ पायें, वह कुर्सी पर बैठ सकते हैं। सिर, गर्दन और रीढ़ तीनों को एक सीधी रेखा में होना चाहिए।

(मंद संगीत बज रहा है।)

अपने नेत्र बंद करो। गहराई तक साँस लो। कल्पना करो कि आप घने जंगल में चल रहे हो। आप जंगल के सबसे घने भाग में चल रहे हो। आप एक गहरी अंधेरी गुफा में प्रवेश करते हो। आप नेत्रों से कुछ भी देख नहीं पा रहे हो। आप गहरी गुफा में बैठ जाते हो। आप अपेन शरीर को भी नहीं देख पा रहे हो। सिवाए अपनी भावनाओं के कि आप वहाँ हो आपके पास और कोई पहचान नहीं है।

चाहे आप जितना प्रयास करो, आप कुछ भी देख नहीं पा रहे हो। उस गहन में आप केवल छूकर महसूस कर सकते हो कि आप वहाँ हो.....। *(1 मिनट)*

आप अंधकार से ही पैदा हो, जो आपके माँ के गर्भ में था और आप उसी में मिल रहे हो, उसी प्रेम करने वाले दयालु अंधकार में। *(1 मिनट)*

उस गहन अंधकार का जो आपके चारों तरफ व्याप्त है, गहराई तक साँस के साथ अन्दर लो। उस अंधकार को गहराई तक साँस के साथ अन्दर लो, जिसने आपकी पहचान खत्म कर दी है।

धीरे और बहुत धीरे, अनुभव करो कि आपका शरीर उसी अंधकार में विलीन हो रहा है। *(5 मिनट)*

धीरे और बहुत धीरे, अनुभव करो कि आपका शरीर अंधकार में बन रहा है। *(5 मिनट)*

आपका संपूर्ण शरीर अंधकार को साँस के माध्यम से अपने अन्दर ले रहा है। आपके शरीर की हर कोशिका अंधकार को साँस के माध्यम से गहराई तक अन्दर ले रही है। *(15 मिनट)*

अपने आप को अनुभव करना शुरू करो। अपनी समस्त इंद्रियों से अपने पूरे शरीर का अनुभव करो। अपने शरीर को धीरे-धीरे बैठने की मुद्रा में लाओ। उठो और उस गुफा से बाहर आओ। आप अब उस घने जंगल से बाहर आ रहे हो।

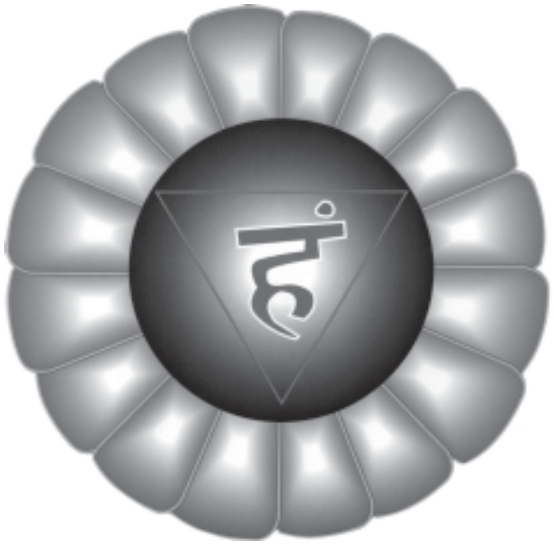
अब आप ध्यान कक्ष में वापस लौट रहे हो..... *(3 मिनट)*

ओम शांति शांति शांति ही

मात्र इस शांति को अपने साथ ले जाओ जब तक हम दूसरे सत्र में नहीं मिलते। धन्यवाद



अध्याय 7



ईर्ष्या से मुक्ति

ईर्ष्या से मुक्ति

अब हम *'विशुद्धि चक्र'* को देखेंगे जो स्थित है कण्ठ क्षेत्र में।

संस्कृत में *'विशुद्धि'* का अर्थ है *'शुद्धि और अशुद्धि से परे'।*

यह चक्र बाधित रहता है तुलनाओं से और ईर्ष्या से और इसे खिलाया जा सकता है, जब हम अपनी विशिष्टता की अभिव्यक्ति बिना दूसरों की चिंता किये करते हैं और अपनी पूरी एकाग्रता, पूरी क्षमता और पूरी रचनात्मकता से अपने आप को व्यक्त करते हैं।

(ध्यान तकनीक : शक्ति सागर ध्यान - जेन बौद्ध धर्म से ली गयी तकनीक)

हम हमेशा अपनी तुलना दूसरों से करते हैं और अक्सर हम ये महसूस करते हैं कि जो कुछ दूसरों के पास है या जो दूसरों ने प्राप्त किया है वो अपेक्षाकृत अधिक है उससे जो हमारे पास है, और ईर्ष्या का अनुभव करने लगते हैं। जब हम दूसरों की उत्कृष्टता बर्दाश्त नहीं कर पाते तो हम ईर्ष्याग्रस्त हो जाते हैं। तुलना *बीज* है और ईर्ष्या उसका *फल।*

तुलना और ईर्ष्या दोनों वास्तव में अस्तित्वहीन हैं। हम स्वयं उसका निर्माण करते हैं और एक न खत्म होने वाली, उस पर चर्चा करते हैं कि कैसे उस पर विजय प्राप्त करें। इस धारणा को बहुत स्पष्ट रूप से समझा जा सकता है, इस *चक्र* के नाम को ही देखकर के जिसे *विशुद्धि* कहते हैं।

शुद्धि का अर्थ है निर्मल। *अशुद्धि* का अर्थ है, अनिर्मल। *विशुद्धि* का अर्थ है, निर्मलता और अनिर्मलता से परे। इस नाम का अर्थ इसलिए यह है क्योंकि इस चक्र को कभी भी अशुद्ध किया ही नहीं जा सकता और इसलिए इसे शुद्ध करने

की कभी आवश्यकता ही नहीं होती। यही कारण है कि तुलना जो इस चक्र को बाधित करती है वह एक परछाँई की तरह है, किसी चीज की, बिना उस चीज के। तुलना की धारणा का कोई आधार नहीं है। यह शुद्ध रूप से हमारी परिकल्पना की रचना है।

एक छोटी कथा :

एक व्यक्ति था जो उस संगीत समूह का सदस्य था, जो सारे विश्व में संगीत कार्यक्रम किया करता था।

एक विशेष कार्यक्रम में उसने कुछ गानों पर लाल बालों की टोपी (Wig) और कुछ पर काले बालों की टोपी पहनने का निर्णय लिया।

उसने बालों की टोपियाँ बदल-बदल कर आधा कार्यक्रम पूर्ण किया।

मध्यान्तर के समय कार्यक्रम के निदेशक ने उससे आकर कहा, "महोदय, बचे हुए कार्यक्रम में आपको केवल लाल बालों वाली टोपी ही पहननी है।"

उस व्यक्ति को आश्चर्य हुआ और उसने पूछा, क्यों?

निदेशक ने उत्तर दिया, "लोग लाल बालों वाले की आवाज को ज्यादा पसन्द कर रहे हैं बजाय काले बालों वाले की आवाज को।"

हम हर समय तुलना करने में इतना व्यस्त हो जाते हैं कि हम चीजें जैसी है वैसा देख ही नहीं पाते। हमारा मस्तिष्क तुलना से इतना ग्रसित रहता है कि जिस को वो देखता है उसके वास्तविक गुण को देखने से चूक जाता है। हमें इस तुलना करने की प्रवृत्ति को त्यागने की आवश्यकता है जिससे कि हम चीजों को उस रूप में देख सकें, जिस रूप में वो हैं।

तुलना है क्या?

क्या कोई मुझे बता सकता है, वो कौन से महत्वपूर्ण क्षेत्र हैं जिनमें हम सामान्यतः तुलना करते हैं? मुझे विश्वास है कि तुम इस पर जरूर बता सकोगे।

(श्रोताओं का प्रयास)

खूबसूरती स्वामी जी.....

हाँ! खूबसूरती, हर आदमी के अपने तुलना के क्षेत्र होते हैं। ठीक है, दूसरा।

सम्पत्ति.....

नाम और ख्याति.....

शक्ति और प्रतिष्ठा.....

ज्ञान.....

स्वास्थ.....

ठीक है, ये सारे क्षेत्र हैं तुलना के जहाँ हम सामान्यतः अपनी दूसरों से तुलना करते हैं, क्या ऐसा नहीं है? हम इन्हें चार वर्गों में बाँट सकते हैं : धन, ज्ञान, खूबसूरती जिसमें स्वास्थ जुड़ा हुआ है, और स्तर। तुम्हारी सारी समस्याएँ, सारे पूर्वाग्रसन और कुछ नहीं बल्कि ये चार वर्ग हैं, ठीक है न?

अब.....हम कहते हैं कि संसार के सारे लोगों की, धन के दृष्टिकोण से बढ़ते हुए क्रम में एक पंक्ति बनाओ। तुम भी उस पंक्ति का भाग हो। तुम्हारी समझ में उस पंक्ति में तुम कहाँ होगे?

कहीं बीच में स्वामी जी.....

निश्चित रूप से। तुम कहीं बीच में ही होगे, क्या ऐसा नहीं है? तुम्हारे आगे और पीछे दोनों तरफ जो लोग होंगे तुम इनकी गिनती तो कर नहीं पाओगे। तुम्हारे आगे भी इतने अधिक लोग होंगे और तुम्हारे पीछे भी इतने अधिक लोग होंगे।

और लोगों को अपनी जगहें बदलनी भी पड़ती रहेंगी, क्योंकि जो धन उनके पास है वो हर क्षण बढ़-घट रहा है। अब अपने विचारों से तुम्हें निर्णय लेना है, यदि तुम अपने सामने की पंक्ति की लम्बाई देखो और ईर्ष्या का अनुभव करो या अपने पीछे ही पंक्ति की लम्बाई देखो और आराम से ईश्वर के प्रति कृतज्ञता का अनुभव करो। ये तुम्हारे हाथ में है।

तुम अच्छी तरह से जानते हो कि इस बारे में कुछ भी नहीं कहा जा सकता कि उस पंक्ति में तुम्हारी स्थिति क्या है, परन्तु विचार तुम्हें निरंतर परेशान करते हैं। हम इस एक ऐसे तथ्य से परेशान हो जाते हैं, जिसका वास्तव में कोई अस्तित्व है ही नहीं। उसका नकारात्मक अस्तित्व है।

मैं तुम्हें समाझाता हूँ नकारात्मक अस्तित्व से मेरा क्या अर्थ है। इस घण्टी को ही लो, जो मेरे बगल में है। यदि मैं इस घण्टी को हटाना चाहूँ, मैं मात्र इसे ले जाकर कमरे के बाहर रख दूँगा और फिर वो उस कमरे में नहीं होगी, मैं ठीक हूँ न? क्योंकि इस घण्टी का एक भौतिक अस्तित्व है इसलिए यह करना मेरे लिए संभव है। अब, हम कहते हैं इस कमरे में अंधकार है। क्या ये संभव है कि इस अंधकार को ले जाकर बाहर कर दिया जाए।

नहीं.....

परन्तु यदि मैं इस कमरे में प्रकाश ले आऊँ, अंधकार अपने आप अदृश्य हो जाएगा, सही है? यह इसलिए है, क्योंकि अंधकार का कोई सकारात्मक अस्तित्व

नहीं है, उसका नकारात्मक अस्तित्व है। अब क्योंकि उसका नकारात्मक अस्तित्व है, हम उसको मात्र हटा नहीं सकते।

इसी तरह से, तुलना का कोई सकारात्मक अस्तित्व नहीं है। उसका अस्तित्व केवल हमारे मन में है, वह केवल तब होता है जब हम अपने मन के कुछ विचारों का अभ्यास करते हैं। क्योंकि तुलना का कोई वास्तविक अस्तित्व तो हैं नहीं, तुम उसे उसका परित्याग करके उस पर विजय तो प्राप्त कर नहीं सकते। तुम अपने मस्तिष्क में उसके प्रति समझ पैदा करके उस पर विजय प्राप्त कर सकते हो, उसी तरह जब तुम प्रकाश लाते हो, और अंधकार अदृश्य हो जाता है।

संस्कृत भाषा में, माया शब्द भ्रम शब्द का अनुवाद है।

हम कहते हैं, *या मा इति माया,* इसका अर्थ है कि वो जिसका अस्तित्व नहीं है वह माया है।

वह जिसका अस्तित्व नहीं है, परन्तु जो निरंतर परेशान करता है। यह माया का गुण है। तुम उसे जीवन प्रदान करते हो, इतना सब कुछ है।

तुलना शुद्ध भ्रम है।

हाँ.....? स्वामी जी, बेहतर होगा कि हम पंक्ति के दोनों तरफ देखें ही न।

ऐसा तुम क्यों कह रहो हो और किसी तरह तुम देखने से क्यों डरोगे? यह बात कि तुम देखने से डर रहे हो, अपने आप दर्शाती है कि तुम अपने मन से भाग रहे हो। तुम देख सको और जो देखते हो उससे प्रभावित न हो - तब तुम समझना सही मार्ग मिला है।

जब तुम सब चीजों को देख सकोगे, जो तुम्हारे पास है और जो दूसरों के पास है और उस वक्त भी परिपूर्णता का अनुभव करोगे, तब यह चक्र ऊर्जावान स्थिति में आयेगा। देखो, बहुत स्पष्ट रहो : मैं शब्द 'संतोष' का प्रयोग नहीं कर रहा हूँ। लोग अक्सर कहते हैं कि संतुष्ट रहना सीखो, तुम संतुष्ट रहना कभी नहीं सीख सकोगे।

तुलना और ईर्ष्या के नकारात्मक अस्तित्व की प्रायोगिक समझ से ही संतुष्टि खिलकर प्रफुल्लित होगी। वह खिल उठती है तुम्हारे अन्दर उस गहरी कृतज्ञता के भाव से, उन सब चीजो के लिए जो तुम्हें मिली हुई हैं। यह तुम्हारे ऊपर बाहर से आरोपित नहीं की जा सकती। उसे तुम्हारी अन्दर ही खिलना है।

जो तुम्हें बताया जा रहा है उसे बस स्पष्ट रूप से समझने का प्रयास करो। सत्य को बार-बार सुनने से तुम्हारे अन्दर एक स्थान बनेगा, जहाँ इसका तुम्हें अनुभव होगा। हर समस्या का एक समाधान है केवल तब जब तुम गहराई से और

निष्ठावान मन से उसमें देखने का प्रयास करो। यदि तुम गहराई में सजगता से तुलना और ईर्ष्या को देखो, तुम ये देख सकोगे कि यह मात्र खेल है तुम्हारे मस्तिष्क का और इससे अधिक कुछ नहीं।

जब तुम अपने घर पर हो, तब तुम सोचोगे कि इतना पर्याप्त है कि तुम्हारे पास एक कार है और एक घर है। तुमको इस बात से ही आराम मिलेगा। तुम पूर्णता और कृतज्ञता के क्षण का अनुभव करोगे। कुछ समय पश्चात् जब तुम अपने घर से बाहर निकलते हो, अपनी कार में और यातायात संकेतक के पास रोकते हो, क्या होता है? तुम्हारे बगल में एक 'मर्सडीज़ बेंज्' कार खड़ी हो जाती है.....तुम्हारा मन अपनी सोच बदल देता है। तुम यह सोचने लगते हो कि तुम्हारी कार ठीक नहीं है। तुम सोचने लगते हो कि बहुत दिन हो गया, अब तुम्हें एक नयी कार लेनी चाहिए - हो सके तो 'मर्सडीज़ बेंज।

अपनी मात्र कुछ क्षण पहले तक तुम्हारी चीजों से खुश थे, लेकिन अब क्या हो गया? तुम एक नई कामना का निर्माण कर रहे हो, दूसरे से ली गयी कामना। बहुत स्पष्ट रहो : यह तुम्हारी अपनी कामना नहीं है, यह माँगी हुई कामना है जो किसी दूसरे की थी। यह कामना 'मर्जडीज़ बेंज्' कार के मालिक की कामना थी। यह है वह तरीका जो तुम दूसरों की कामनाओं पर अपने मन को क्रियाशील करते हो तुलना और ईर्ष्या के परिणामस्वरूप।

तुमने रेफ्रिजरेटर की आवश्यकता का अनुभव अपने घर में कभी नहीं किया होगा, परन्तु यदि तुम्हारे पड़ोसी ने रेफ्रिजरेटर खरीद लिया, तत्काल तुम अनुभव करोगे कि तुम्हारा काम रेफ्रिजरेटर के बगैर अब चलेगा ही नहीं। तुम्हारे पास संसार के सारे कारण होंगे यह सिद्ध करने के लिए तुम्हें रेफ्रिजरेटर की आवश्यकता है। आज तक तुमने बिना रेफ्रिजरेटर के काम चलाया। कहीं कुछ नहीं बदला, लेकिन हो क्या गया? तुम्हारे मस्तिष्क में तुलना ने पदार्पण कर लिया।

निश्चित रूप से, तुम माँगी कामनाओं के स्वामी नहीं बन सकते। वह तुम्हारे मन में इतने सूक्ष्म तरीके से होता है कि वास्तविक श्रोत का पता ही नहीं चलता। यह मस्तिष्क का कुटिल और सूक्ष्म खेल है और हम हमेशा कहते हैं कि हम कभी किसी की कोई चिंता नहीं करते।

एक छोटी कथा :

एक बार एक व्यक्ति अपने पड़ोस में करीब 10 वर्ष बाद लौटा।

वह अपने मित्र के साथ आस-पास पड़ोस में गया।

वह आश्चर्यचकित था उस स्थान पर इतने सारे परिवर्तन से।

उसने अपने मित्र से टिप्पणी की, "उन्नति ने आस-पास पड़ोस का स्वरूप ही बदल दिया।"

मित्र ने उत्तर दिया, "नहीं, उन्नति ने नहीं, मात्र ईर्ष्या ने।"

हम हर समय दूसरे को परास्त करने के लिए प्रयासरत रहते हैं। जब तुम दूसरों से ली गयी कामनाओं के पीछे, जाओ, तुम कभी नहीं रुकोगे। क्योंकि जब तुम उनमें से एक कामना की पूर्ति के कगार पर होगे, दूसरी माँगी हुई कामना सामने आयेगी कहीं से और तुम पुनः उस कामना के पीछे चलोगे।

तुम लगातार भागते रहोगे, क्योंकि तुम अपने आप में केन्द्रित ही नहीं रहते। तुम्हारा केन्द्र बदलता रहता है। तुम्हारा केन्द्र दूसरों पर स्थित होता है, अपने आप के अंदर नहीं और उनके केन्द्र कहीं और रहते हैं, उनके भी अन्दर नहीं। कल्पना करो कि तुम्हें कितना भागना पड़ेगा, कितनी खींचातानी करनी पड़ेगी इस विशाल अनियंत्रित अतिरिक्त कामनाओं और भावनाओं के समूह में। तुम एक कठपुतली बन जाते हो।

मैं तुमसे बताता हूँ : जब भी तुम्हें किसी चीज की इच्छा हो, अपने आप में एक जगह बैठ जाओ और सोचो क्या तुम वास्तव में उस चीज को चाहते हो या तुम उस चीज की कामना इसलिए करते हो क्योंकि वह किसी दूसरें के पास भी है। अपनी हर कामना का ईमानदारी से विश्लेषण करो, जब भी वो बली हों। अपनी प्रतिष्ठा की सारी समस्या का परित्याग कर दो और आत्मविश्लेषण करो। यदि तुम अपनी प्रतिष्ठा का परित्याग अकेले में नहीं कर सकते, तुम उसका परित्याग कैसे करोगे, जब तुम लोगों के साथ होगे?

यदि तुम केवल अपनी कामनाओं को जी सको, तुम एक शांतिपूर्ण मृत्यु को प्राप्त होगे, पूर्णतया संतुष्ट चाहे वह किसी रेलवे स्टेशन के प्लेटफॉर्म पर ही क्यों न हो। यदि तुम पूरे जीवन माँगी हुई कामनाओं के साथ जियोगे, तो तुम वास्तविक परिपूर्णता कभी नहीं देखोगे चाहे तुम संगमरमर के घर में ही क्यों न रह रहे हो, तुम्हें एक बहुत लम्बी मृत्यु प्राप्त होगी, खींचतान के साथ, अतृप्त कामनाओं से मुक्त हुए बगैर।

जैन धर्म में एक ऐसा विश्वास है कि जब तुम्हारा जन्म होता है, तुम्हारे साथ जीवन भर की आवश्यकतानुसार खाने-पीने की चीजें और ऊर्जा भेजी जाती है। यही तरीका है यह कहने का कि तुम्हारी सही आवश्यकताएँ इस जन्म में स्वयं अस्तित्व पूरी करता है, ऊर्जा के साथ तुम्हें इस पृथ्वी ग्रह पर भेजने के पूर्व।

परन्तु जब तुम इस ऊर्जा को माँगी हुई कामनाओं की पूर्ति में लगाने लगते हो, तब यह कम पड़ती है और तुम यह महसूस करना शुरू कर देते हो कि तुम्हें कुछ

दिया ही नहीं गया और पर्याप्त कुछ भी नहीं है। तुम थकावट महसूस करते हो, पूर्णता खाली और हतोत्साहित कि कुछ हुआ ही नहीं। इस तरह से समस्या शुरू होती है।

तुम देखो : एक फर्क है आवश्यकताओं में और कामनाओं में। तुम्हारी आवश्यकताओं का किसी न किसी तरह से पहले से ही ख्याल रखा जाता है। यह संभव है कि तुम्हारी आवश्यकताओं की पूर्ति की जाये, लेकिन तुम्हारी कामनाओं को पूर्ण करना असंभव हो जाता है, क्योंकि वह परिवर्तनशील हैं और अस्पष्ट हैं हर समय। हर बार एक कामना पूर्ण की जायेगी, सौ और पैदा हो जायेंगी।

कभी न खत्म होने वाली कामनायें करना हमारी प्रकृति है, केवल हम दूसरों को देखते रहते हैं कि उनके पास क्या है और लगातार वो सब चीजें हमारे पास भी हों, इसकी कामना करते रहते हैं। शुरू में हो सकता है कि तुम इस तथ्य को जैसा है उस रूप में स्वीकार न करो, परन्तु यदि तुम अपना गहराई से विश्लेषण करोगे, तो तुम देखोगे कि यह सत्य है। तुम्हारा मस्तिष्क इतनी कुटिलता और इतने परोक्ष रूप से खेल खेलता है कि तुम इस बात को पहले तो मानोगे ही नहीं।

उदाहरण के लिए : तुम एक दुकान पर घर के लिए पंखा खरीदने जाते हो। लेकिन रास्ते में सड़क पर तुम्हें कुछ मित्र मिल जाते हैं, जो तुम्हें बताते हैं कि वे भी कुछ और चीजें खरीदने जा रहे हैं, किसी अन्य दुकान से। तत्काल, तुम प्रलोभित होते हो उन चीजों को खरीदने के लिए, इसलिए तुम अपना मार्ग बदल देते हो और उन लोागें के साथ जाकर खरीदते हो। तब तुम्हें पता चलता है कि तुम्हारे पास पंखा खरीदने के लिए पर्याप्त धन नहीं है।

यदि तुम दूसरों से तुलना करना और दूसरों की कामनाओं के हिसाब से जीना शुरू कर दोगे तुम अपने आप को बहुत गहरी समस्या में डालोगे, क्योंकि तुम जानोगे ही नहीं कि तुम कहाँ खड़े हो। हमेशा अपने आप को अपने ही माप पर तौलों, दूसरों के माप पर कभी नहीं। यह सबसे मूर्खतापूर्ण और खतरनाक चीज होती है।

भारत में कई स्थानों पर तुम देखोगे : बन्दरों को अभ्यास कराकर नचाने वाले लोग होते हैं, जो उसी से अपना जीविकोपार्जन करते हैं।

वो अपने साथ एक छड़ी लिए रहते हैं जिसका, जो वो चाहते हैं बन्दर करे, उसके लिए प्रयोग करते हैं। वे छड़ी घुमाते हैं और चिल्लाते है, "नाचो राम! नाचो!" और बन्दर नाचता है।

उसके बाद वो कहते हैं, "बैलगाड़ी का पहिया घुमाओं राम। बैलगाड़ी का पहिया

घुमाओ।'' और तब बन्दर बैलगाड़ी का पहिया घुमाता है।

बन्दर मात्र उस छड़ी के इशारे पर नाचता है।

इसी तरह से, हम एक छड़ी जिसे तुलना कहते हैं से अपना जीवन चलवाते हैं। हम उसकी धुन पर नाचते हैं, वो चीजें करते हैं जो हमारी चीजें नहीं होतीं, परन्तु वो चीजें करते हैं जिन्हें छड़ी निर्देशित करती हैं।

तुलना का कोई अन्त नहीं है, हमारी अपेक्षाओं का भी कोई अन्त नहीं है। हम हमेशा अधिक, अधिक और अधिक की माँग करते रहते हैं। तुम लगातार चूहे की दौड़ में रहते हो। तब तुम कैसे आराम महसूस करोगे और कैसे सुखी होगे, और कैसे परिपूर्णता का अनुभव करोगे? और वो जो चूहे की दौड़ है, उसे यदि तुम जीत भी गये, *तुम चूहे के चूहे ही रहोगे।*

लेकिन किसी तरह, जीवन के आखिर में, समय के किसी बिन्दु पर, तुम समझ जाते हो कि उस चूहे की दौड़ में जीत का भी कोई मतलब नहीं है। क्योंकि उससे भी परिपूर्णता नहीं मिलती, सफलता भी एक प्रकार का गहरा असंतोष पैदा करती है। यह इसलिए क्योंकि जब तुम अपने जीवन की भौतिक कामनाओं को वाह्य जगत में पूर्ण कर रहे थे, तब तुमने अपने आप के स्वरूप का ध्यान नहीं दिया।

असंतोष की यह पुकार तुम्हारे अन्तरस्वरूप की है। जब तुम इसे समझते हो, तुम आध्यात्मिकता की तरफ घूमते हो, हालांकि तब तक बहुत देर हो चुकी होती है और तुम उसे नहीं समझते, तो तुम हतोत्साह की तरफ घूमते हो, क्योंकि तुम यह जानते ही नहीं कि तुम चूके कहाँ हो, तुम जानते ही नहीं कि सूत्र है कहाँ, तुम नहीं जानते तुमने उसे कहाँ खोया, तुम्हें यह पता भी नहीं रहता कि तुमने कहाँ गलती की।

मैं तुम्हें अपना अनुभव बताता हूँ - अस्तित्व तो हर समय हमारे ऊपर बरसात कर रही है। इतनी प्रचुरता है वहाँ। लेकिन हम असंतुष्ट रहने का इतना बढ़िया अभ्यास किये हैं, इतना असंवेदनहीन हो गये हैं, कि हम हमेशा और अधिक चाहते हैं क्योंकि किसी अन्य के पास हमसे ज्यादा है, यह ऐसा इसलिए होता है क्योंकि तुलना हमारे अन्दर की अचेत प्रक्रिया बन चुकी है, क्योंकि हम अपने आप में केन्द्रित होकर के पूर्णता का जीवन जीना जानते ही नहीं।

एक छोटी कथा :

> एक व्यक्ति जंगल में कठोर तपस्या कर रहा था, इसलिए कि ईश्वर उसे दर्शन दें।
>
> ईश्वर ने कृपा की और उसके सामने प्रकट हुये। उन्होंने उससे कहा कि वो क्या चाहता है।

> वह व्यक्ति आनन्द से ओत-प्रोत हो गया और कहा कि वो एक जमींदार था और उसकी सारी सम्पत्ति खो गयी है वह चाहता है एक बार फिर धनवान होना।
>
> ईश्वर को उस पर दया आयी और उन्होंने कहा कि दूसरे दिन सूर्योदय से सूर्यास्त तक जितना क्षेत्र वो दौड़कर घेर लेगा, वो उसी का होगा।
>
> वह व्यक्ति अत्यधिक खुश हुआ, दूसरे दिन व सूर्योदय के पूर्व से ही दौड़ने लगा।
>
> वह दौड़ा जितनी तेजी से वह दौड़ सकता था।
>
> दोपहर के आस-पास जब उसे भूख ने सताना शुरू किया, तो भी उसने ध्यान नहीं दिया और दौड़ता रहा।
>
> सूर्यास्त से थोड़ा पहले थकान और प्यास ने उसे ग्रसित कर लिया, परन्तु उस पर, अपने पड़ोसी जमींदार जिसके पास कई एकड़ जमीन थी, इस विचार का अंकुश था। उसके समकालीन धनियों की तस्वीर उसके आँखों के सामने नाचती थी, जब वो दौड़ रहा था।
>
> सूर्यास्त के थोड़ा पहले उसे कमजोरी महसूस हुई और चक्कर आने लगा, परन्तु वह कुछ कदम और चला।
>
> सूर्यास्त हुआ, वो लड़खड़ाया.....और गिरकर मर गया।

इसी तरह से हम सब अपना जीवन जी रहे हैं। हम दौड़ में दौड़ रहे हैं रुककर के बिना यह सोचे हुए कि हम क्यों दौड़ रहे हैं। शंकराचार्य ने खूबसूरती से इसका वर्णन किया है - *'तथ किम, तथ किम'* जिसका अर्थ है 'इसके बाद क्या, इसके बाद क्या।'

हम हर समय यही सोचते रहते हैं, ''इसके बाद क्या।'' यह है जो हमारे दौड़ने का कारण है।

एक दूसरी छोटी कथा :

> चन्दबासू अपने घर के दरवाजे पर रोते हुए पाये गये।
>
> उनके एक मित्र ने पूछा, क्या कारण है?
>
> उन्होंने कहा, ''मेरी बड़ी चाची मेरे लिए अपनी सारी सम्पदा छोड़कर मर गयीं।''
>
> मित्र परेशान हुआ और पूछा, ''लेकिन वो तो बहुत वृद्ध थीं और दूसरी तरफ उन्होंने अपने सारी सम्पत्ति तुम्हारे लिए छोड़ी। तुम रो क्यों रहे हो?''

चन्दा ने उत्तर दिया, "तुम नहीं जानते - उससे एक सप्ताह पहले, मेरे चाचा मर गये थे और अपनी सारी सम्पत्ति मेरे लिए छोड़ गये थे।"

मित्र परेशान हुआ और पूछा, "उसके बाद तुम क्यों रो रहे हो?"

चन्दा कहता रहा, "उससे भी एक सप्ताह पहले, मेरी चाची मर गयीं अपनी सारी सम्पत्ति मेरे लिए छोड़कर के।"

मित्र समझ नहीं पाया कि ये सब चन्दा के रोने का कारण कैसे हो सकता है।

उसने पूछा, "चन्दा, कृपया मुझे बताओ कि इन सब चीजों के लिए तुम क्यों रो रहे हो?"

चन्दा बोला, "तुम नहीं जानते, मेरे और कोई रिश्तेदार नहीं है, जो मरकर मेरे लिए अपनी सम्पत्ति छोड़ें।"

निश्चित रूप से, यह बढ़ा-चढ़ाकर कही गयी कथा है, परन्तु हम इसी तरह के हैं, यहाँ बहुत स्पष्ट रहो। हम यही देखते रहते हैं कि हर क्षण हम जीवन से क्या छीन सकते हैं। हमारा सारा तथाकथित प्रेम और कुछ नहीं, अपितु समझौता है। कुछ मामलों में, वह समग्र है और सब द्वारा देखा जा सकता है, और अन्य मामलों में, वह सूक्ष्म है और आसानी से अनुभव नहीं किया जा सकता। वास्तव में, यह इतने अचेत तरीके से खेला जाता है तुम्हारे द्वारा कि तुम सोचते हो कि यही सही प्रेम है।

तुलना का मूल कारण यह है कि हम अपने आप में परिपूर्णता का अनुभव नहीं करते, जो कुछ भी हमारे पास है हम उससे खुश नहीं है। मात्र 24 घण्टे के लिए, प्रातःकाल से रात्रि तक, जरा सोचो कि तुम्हारे देखने की क्षमता चली गयी। अपना हर कार्य आँखे बंद करके करने का प्रयास करो। कुछ ही क्षणों में मात्र तुम महसूस करोगे कि तुम्हारी असीमित दिनचर्या परिकल्पना से परे हो गयी है। 24 घण्टे क्यों, मात्र कुछ क्षणों में तुम परेशानी को समझोगे। तुम जब नेत्र खोलेगे और इस संसार को पुनः देखोगे, तब तुम समझोगे कि तुम्हारे लिए देखने की क्षमता कितनी बड़ी राहत है। तब शायद तुम ईश्वर को अपनी देखने की क्षमता के लिए धन्यवाद दोगे।

क्या तुम अपनी तुलना उन लोगों से कभी करते हो, जिनके पास देखने की क्षमता नहीं है और क्या तब तुम ईश्वर को धन्यवाद देते हो कि तुम्हें ये क्षमता प्राप्त है। क्या तुमने कभी अपनी इच्छा से, अपनी आँखों के लिए ईश्वर के प्रति आभार महसूस किया है? नहीं, क्यों नहीं? क्योंकि जो कुछ भी तुम्हें दिया गया है उसे तुम हमेशा अपने अधिकार के रूप में लेते हो, जैसे ये तो तुम्हें मिलना ही

था। यही कारण है। तुम सोचते हो : यह तो है ही, अब देखना है और क्या है?

हम तीन धुरी पर क्रियाशील रहते हैं, करना, पाना और होना। करना है पाने के लिए, होने पर आनन्दित न होना, हमारी समस्या का मूल कारण है। करना पाने से तारतम्य नहीं बैठा पाता है। हम जब भी कार्य करते हैं मेहनत के साथ एक कामना को पूर्ण करने के लिए और अधिक कामनाएँ रहती हैं जो हमें दौड़ाती रहती है।

ऐसा कभी मत सोचो, कि अभी मुझे कार्य करने दो, सुख बाद में लूँगा। ये कभी मत सोचो कि वापस लौटकर बाद में सुख लोगे। मैं तुम्हें बताता हूँ : ये कभी नहीं होगा हर कल आज के रूप में ही आयगा। करना हर क्षण होने की तरफ ही ले जाना चाहिए केवल तब तुम सही रास्ते पर होगे।

हर क्षण के जीने को टालो मत उत्सव मनाओ जीवन का आनन्द लो - या तो ये अभी है या कभी नहीं। हम सारे जीवन भागते रहते हैं ये सोचते हुए कि हम बाद में सुख लेंगे, परन्तु हम अन्ततोगत्वा कब्र में पहुँच जाते हैं। जब तुम दौड़ने वाले रास्ते पर होते हो, तुम सुख लेने की वास्तविक क्षमता को भी खो देते हो। कैसे सुख लेना चाहिए तुम ये भी भूल जाते हो।

जैसा वे कहते हैं, किसी चीज का पीछा करने में जितना सुख है, उतना प्राप्त करने में नहीं है। हमेशा, जब तक तुम किसी चीज का पीछा करते रहते हो, ऐसा लगता है कि वह सारे संसार के बराबर है - परन्तु जब तुम उसे पा जाते हो, किसी तरह से वो और ज्यादा महत्वपूर्ण नहीं रह जाता। यदि तुम अपने आप के बारे में सजग हो जाओ और ये समझ जाओ कि वास्तव में तुम क्या चाहते हो, और अकेले वही करने का प्रयास करो, तुम अपने आप को इस तरह की आत्म विरोधी टुकड़ों में बँटी हुई स्थिति में कभी नहीं पाओगे।

महर्षि रमण बहुत खूबसूरत तरीके से कहते हैं :

अदईवदर मुन कदुगे आनालुम मालाया काट्टी।
अदईन्दा पिन मलये आनालुम कदुगई काट्टुम माया मानम।।

इसका अर्थ है, मन वह भ्रम है जो एक छोटे से सरसों के बीज को बहुत बड़े पहाड़ के रूप में दिखाता है जब तक वह प्राप्त नहीं हो जाता, और पहाड़ को गैर महत्वपूर्ण बना देता है, एक सरसों के बीज के बराबर एक बार जब वह प्राप्त हो जाता है।

इस तरह के व्यवहार का मूल कारण तुलना ही है। मस्तिष्क अपनी आस-पास की चीजों को देखता है और उसके साथ खेलता है। मैं तुमसे यह नहीं कह रहा हूँ कि तुम अपनी समस्त कामनाओं का परित्याग कर दो। मैं तुमसे ये भी नहीं

कह रहा हूँ कि तुलना मत करो। मैं केवल यह कहा रहा हूँ : अपनी तुलना में स्पष्टता लाओ।

ईर्ष्या में स्पष्टता लाओ। बहुत स्पष्ट रूप से जानो कि तुम क्यों भाग रहे हो। केवल इसलिए कि और लोग भाग रहे हैं, तुम मत भागों, इतना पर्याप्त है।

लोग मुझसे कहते हैं, "स्वामी जी, जब तक हम तुलना नहीं करेंगे, हम जानेंगे कैसे कि हम कहाँ खड़े हैं?"

तुम देखो : तुलना दो प्रकार की होती है : रचनात्मक तुलना और विध्वंसात्मक तुलना।

रचनात्मक तुलना में तुम यह देखते हो कि दूसरों के पास क्या है और तुम्हें कुछ सूचनायें प्राप्त होती हैं, उन चीजों के बारे में जिनके बारे में तुम नहीं जानते। तुम अपने आस-पास की चीजों के बारे में जानने और समझने का अपना प्रायोगिक ज्ञान बढ़ाते हो। तुम्हें एक दिशा मिलती है कि चीजों को और बेहतर तरीके से कैसे कैसे किया जा सकता है।

वास्तव में इसे भी तुलना नहीं कहा जा सकता, इसे ज्ञान बढ़ाना कहा जा सकता है या अपनी प्रायोगिक सजगता को सुधारना कहा जा सकता है, और तुम्हें किसी प्रकार की ईर्ष्या अवांछित अनुभूति भी नहीं होती, जब तुम दूसरों को दूसरी चीजों के साथ देखते हो। इस चीज में यह सबसे महत्वपूर्ण भाग है।

वास्तविक तुलना, जिसके बारे में हम बातें कर रहे हैं वह *विध्वंसात्मक तुलना* है जिसमें जब तुम दूसरों को अन्य चीजों के साथ देखते हो और इस तथ्य को स्वीकार नहीं कर पाते कि वह चीजें उनके पास हैं। तुम इसे बर्दाश्त नहीं कर पाते जो वो सुख लेते रहते हैं। चाहे वह खूबसूरती हो, पैसा हो, ज्ञान हो या स्तर हो। यह केवल तब होता है, जब तुम उन सब चीजों को प्राप्त करना चाहते हो जो दूसरों के पास होती हैं और उसी के फलस्वरूप माँगी हुई कामनाओं के चक्र में फँस जाते हो। यह है जो ईर्ष्या की तरफ ले जाता है।

सारे संसार में, कोई न कोई तो निश्चित रूप से तुमसे बेहतर होगा, चाहे तुम जो कर रहे हो। 99.99 फीसदी संभावना यह है कि तुम दुनिया के सबसे अच्छे अभियंता नहीं हो, सबसे तेज धावक नहीं हो, सबसे अधिक हुनर वाले चित्रकार नहीं हो। क्या इसका अर्थ होता है कि इन सब चीजों का तुम कम सुख लेते हो? केवल तब जब तुम ऐसा सोचते हो कि तुम कम सुख पा रहे हो अपेक्षा कि किसी दूसरे के, तभी तुम कम सुख पाते हो। जिस क्षण यह विचार आता है कि कोई और तुमसे अधिक सुख पा रहा है तुम्हारा सारा भाव परिवर्तित हो जाता है। तुम असहज हो जाते हो और ईर्ष्यालु हो जाते हो।

तुम देखो, निर्धनता अपने आप में कष्ट नहीं देती। यह विचार कि हम गरीब हैं हमें परेशान करता है। हम शांतिपूर्ण जीवन व्यतीत करते रहते हैं जिस रूप में हैं उसी रूप में, परन्तु जैसे ही विचार हमारे अन्दर प्रवेश करता है कि हम गरीब हैं, हम प्रभावित हो जाते हैं और ये विचार आता कैसे है? दूसरों को देख करके और तुलना करके। हम इस तरह से महसूस करते हैं क्योंकि यह विचार सीधे हमारे अहम को चोट करता है और हम सिकुड़ जाते हैं - एक आम की तरह।

एक छोटी कथा :

> दो दुकानें हैं सड़क के आमने-सामने जो एक ही तरह की चीजें बेचती हैं।
>
> दोनों में आपस में प्रतियोगिता का कड़ा संघर्ष था।
>
> उनमें से एक दुकानदार का मालिक एक दिन बाहर आया और एक संकेत पटल बाहर लगा दिया। उस पर लिखा था, 1929 में स्थापित।
>
> दूसरा दुकान का मालिक दूसरी तरफ अपनी दुकान के अन्दर से यह देख रहा था।
>
> दूसरे दिन, वो बाहर आया और उसने एक पटल बाहर लगा दिया जिस पर लिखा था। सब चीज ताजी, बासी कुछ नहीं।

जब हम दूसरों से अपनी तुलना करोगे और प्रतिक्रिया करोगे, इसका अर्थ यह हुआ कि तुम अपनी पर्याप्त सराहना नहीं करते। तुम प्रतिक्रिया करते हो मात्र अपनी मानसिक क्षमता के आधार पर, बुद्धिमत्ता से नहीं। तुम्हारा मस्तिष्क अपने अन्दर जो कुछ भी आस-पास देखता है, उन्हें एकत्रित कर लेता है और अतार्किक तरीके से प्रतिक्रिया करने के लिए तत्पर रहता है। जबकि तुम्हारी आंतरिक बुद्धि चीजों को जैसी हैं उस रूप में देखती है और आगे बढ़ जाती है।

जब तुम यह नहीं समझ पाते कि तुम किस तरह की क्षमता से सुसज्जित हो, जब तक तुम यह नहीं खोज पाते कि तुम अपने आप में पर्याप्त हो, तुम स्वतः ही अपने आप में आत्म विश्वास का अनुभव नहीं करोगे जो तुम्हारे अन्दर है, और तुम दूसरों का अनुसरण करने लगोगे।

भगवान बुद्ध ने कहा था : किसी चीज का अस्तित्व नहीं है सिवाए संबंधों में। सोचो कि तुम अकेले व्यक्ति होते किसी नये ग्रह पर, तुम अपने आप को लम्बा कहोगे या नाटा? बदसूरत कहोगे या खूबसूरत? अमीर कहोगे या गरीब? मुझे बताओ। तुम अपने आप को कुछ भी नहीं कह सकते, क्या मैं सही हूँ? तुम मात्र तुम रहोगे। बस इतना। समझोः यही सत्य है तब भी जब तुम इस ग्रह पर हो।

हर व्यक्ति अपने आप में विलक्षण है। क्या तुम शेर की तुलना घोड़े से कर सकते हो? क्या हम कभी अपना तुलना फलों से, पक्षियों से या पहाड़ों से करते हैं? हम मात्र उनकी खूबसूरती का आनन्द लेते हैं, क्या ऐसा नहीं है? इसी तरह से, तुम दूसरे मनुष्यों को देखकर के आनन्द क्यों नहीं लेते हो?

हालांकि मानव देखने में एक जैसे लगते हैं, हर एक विशिष्ट है और अलग मार्ग पर यात्रा कर रहा है। जब तक तुम अपने मार्ग पर पूरी एकाग्रता से चलते रहोगे, तुम हर क्षण परिपूर्णता का अनुभव करते रहोगे। तुम यह बात जान भी नहीं पाओगे कि दूसरे के मार्ग को देखने का मतलब क्या होता है।

एक छोटी कथा :

एक व्यक्ति कार चला रहा था एक गाँव की अँधेरी सड़क पर, जिस पर मार्ग प्रकाशक नहीं थे।

उसने आगे जाती हुई कार के पीछे चलना सुरक्षित समझा।

वे कुछ दूर तक गए और अचानक आगे वाली कार रुक गयी।

पीछा करने वाला आगे वाली कार से भिड़ गया।

''तुमने रुकने का संकेत क्यों नहीं दिया?'' वह जोर से चीखा।

आगे वाले चालक ने सिर बाहर निकाल कर कहा, ''अपने गैरेज में भी।''

यदि तुम अपने मार्ग पर ध्यान केन्द्रित करो, तो तुम निरंतर उन्नति करोगे और तुम्हारी क्षमता का विस्तार होगा। तुम्हें अपनी तुलना केवल अपने आप से करनी है, दूसरों से कभी नहीं। तुम्हें अपने आप पर विजय प्राप्त करनी है, अपने आप से दूसरों से नहीं। हर क्षण दूसरों से तुलना समय की बर्बादी है जो तुम्हारी उन्नति में नहीं लगता।

एक छोटी कथा :

एक व्यक्ति 1,000 मीटर की दौड़ में दौड़ रहा था।

200 मीटर दौड़ने के बाद उसने पीछे मुड़कर देखा, बाकी लोगों को जो उसके पीछे दौड़ रहे थे। वह खुशी से दौड़ता रहा।

500 मीटर दौड़ने के बाद उसने फिर पीछे मुड़कर देखा और खुश था कि वह अभी भी आगे है और दौड़ता रहा।

हर कुछ मीटर के बाद यह वही करता था और अन्त में दौड़ जीत गया।

यदि उस व्यक्ति ने पीछे मुड़कर न देखा होता और केवल तेज दौड़ने पर ध्यान केन्द्रित करता, तो भी वह जीत जाता लेकिन और कम समय में। शायद उसने

नया कीर्तिमान स्थापित किया होता। इसी तरह से, हमारे जीवन में भी, अगर हम पूर्णता से ध्यान केन्द्रित करें केवल अपनी उन्नति के प्रति दूसरों के प्रति ध्यान देने की अपेक्षा, हम अपनी पूरी क्षमता का उपयोग कर सकेंगे। लेकिन हम दूसरों को देखते रहते हैं और चूक जाते हैं अपनी पूरी क्षमता का उपयोग करने से।

अपने आप को एक कमरे के अन्दर बंद कर दो और इस बात का विश्लेषण करो कि तुम कितनी ऊर्जा और समय दूसरों से तुलना में बर्बाद करते हो, मुझे विश्वास है 60 प्रतिशत से अधिक।

तुलना और ईर्ष्या खास तौर से, किसी भी अन्य चीज से ज्यादा तुम्हारी ऊर्जा को बर्बाद करती है। तुम्हारा मन इतना व्यस्त हो जायेगा और गणना करता रहेगा, किस तरह से दूसरे लोग अन्य चीजों को प्राप्त किये हैं। तुम्हारा मन इतना गर्म हो जायेगा और तुम्हारी पूरी कार्य प्रक्रिया इस अवांछित गणना से नकारात्मक रूप से प्रभावित होगी। तुम मात्र अपनी ऊर्जा को बिना समय खोये हुए तुलना और ईर्ष्या के कारण बहा देते हो।

हम हर समय पेट्रोल, पानी और बिजली की बचत करने की बात करते हैं। अपनी ऊर्जा की बचत करने के बारे में क्या करें? अपनी ऊर्जा को उचित तरीके से इस्तेमाल करने के बारे में क्या करें? हम अपनी ऊर्जा के बारे में सजग क्यों नहीं हैं? हम क्यों नहीं समझते कि हमें ऊर्जा आशीर्वाद स्वरूप प्राप्त हुई, कारण यह है। हम वाह्य ऊर्जा को बर्बाद होता देखते हैं इसलिए कि वह देखी जा सकती है और छुई जा सकती है। जबकि हमारी अपनी ऊर्जा, हम गहरे असजग तरीकों से छितराकर के नष्ट करते हैं और उसके पश्चात् इस बात की शिकायत करते हैं कि हमें पर्याप्त दिया नहीं गया।

यदि तुम अपनी समस्त ऊर्जा को अपने विस्तार में लगाओ, तो मात्र परिकल्पना करो कि तुम क्या पा सकते हो। तुम्हारा विस्तार इतना हो सकता है कि तुम मुक्ति को अनुभव करके आनन्दित हो सकते हो।

देखो, तुलना के बारे में एक चीज है और तुम हमेशा अपना माप अपने आप की सबसे कमजोर कड़ी से करते हो या अपने प्रदर्शन से करते हो। परेशानी यह है। तुम ये क्यों करना चाहते हो? अपना माप सबसे कमजोर कड़ी से कभी मत करो। तुम्हें अहंकारी नहीं होना है और सबसे बड़े होने का दावा नहीं करना है। लेकिन तुम्हें कुछ आत्म सम्मान रखना है और देखना कि तुम अपने आप में विलक्षण हो उसके पश्चात् तुम अपना माप इस तरीके से नहीं करोगे।

जब तुम्हारे अन्दर आत्म सम्मान होगा, तुम इस बात का सम्मान करोगे कि हर एक विलक्षण है और समझोगे कि तुलना करने की कोई जगह ही नहीं है। अपने

स्वरूप के प्रति कृतज्ञ होने का यह पहला कदम होगा।

एक छोटी कथा :

एक राजा एक स्वामी के पास गया कुछ जादुई ताकतों को प्राप्त करने के लिए, जिससे कि वो अपने पड़ोस के राजाओं से अधिक शक्तिशाली हो जाए।

वह स्वामी के समक्ष बैठा और उसे बताना शुरू किया वहाँ आने का कारण।

स्वामी ने धैर्यतापूर्वक राजा की बात सुनी।

उसके बाद स्वामी ने उनसे बगीचे में जाने को कहा, जहाँ एक गुलाब की झाड़ी और एक साइप्रस का पौधा साथ-साथ अगल-बगल लगे हुए थे। उन्होंने राजा से कहा, "ये तुम्हारे शिक्षक हैं। ये तुम्हें सिखायेंगे जो तुम्हें सीखने की आवश्यकता है।"

राजा बगीचे में गया, दोनों पौधों को देखा कुछ समझ नहीं पाया कि उसे इनसे क्या सीखना है?

वह वापस स्वामी के पास आया और पूछा, "आप के कहने का क्या अर्थ है स्वामी? मैं यह समझने में असमर्थ हूँ कि वो पौधे मुझे कैसे शिक्षा देंगे?"

स्वामी राजा को उन पौधों के पास ले गया और समझाया, "ये साइप्रस का पौधा कई वर्षों से गुलाब के पौधे के बगल में है। एक बार भी इसने गुलाब बनने का प्रयास नहीं किया। इसी तरह से, गुलाब के पौधे ने भी साइप्रस बनने का प्रयास नहीं किया। ये दोनों अपने-अपने दायित्वों बढ़ने के और खेलने के प्रतिदिन पूरा कर रहे हैं। यदि आदमी साइप्रस का पौधा होता, तो उसने अपनी तुलना गुलाब से की होती, उससे ईर्ष्या की होती कि क्यों इतने लोग गुलाब को महत्व दे रहे हैं या यदि वह गुलाब होता तो वह साइप्रस को देखकर जलन महसूस करता कि ये कितना शांति से है और इसको कोई भय भी नहीं है लोगों से कि इसको कोई तोड़ेगा।"

स्वामी ने कहा, "यह सबसे शक्तिशाली जादुई शक्ति है, जो तुम प्राप्त कर सकते हो।"

तुम देखो : दोनों पौधे उन्नति कर रहे थे क्योंकि वे अपनी सारी ऊर्जा अपने बढ़ने में लगा रहे थे। उनकी ऊर्जा का एक भी टुकड़ा बर्बाद नहीं हो रहा था, दूसरों की

बढ़त का विश्लेषण करने में। ऊर्जा का 100 फीसदी पौधों ने अपनी बढ़त में ही इस्तेमाल किया।

इसी तरह से, यदि तुम अपनी समस्त ऊर्जा अपने आप से दौड़ने में लगाओ, अपने आप से प्रतियोगिता करने में लगाओ, तुम दिन-दूना रात-चौगुना बढ़ोगे। जब तुम पीछे मुड़कर देखोगे कि तुमने कितनी उन्नति की, तुम विश्वास नहीं कर पाओगे। यह ही एक मात्र तरीका है न प्रभावित होने वाली स्थायी शांति को प्राप्त करने का।

समझो कितना महत्वपूर्ण है यह न प्रभावित होने वाली शांति को प्राप्त करना। जब तुम दूसरों के साथ दौड़ोगे, तो थोड़े समय के लिए शांति मिलेगी। जैसे हर कामना की पूर्ति के बाद और यह शांति अदृश्य हो जायेगी, जिस क्षण तुम दूसरी तुलना करने लगोगे और दूसरी तरफ, जब तुम अपने आप के साथ दौड़ रहे होगे तो तुम्हारी प्रगति अप्रत्याशित होगी और न प्रभावित होने वाली तुम्हें शांति मिलेगी।

ऐसी शांति की प्राप्ति जो दूसरों के द्वारा प्रभावित न हो सके, यह एक तरह की मुक्ति है। बहुत स्पष्ट रहो : जिस क्षण तुम किसी दूसरे व्यक्ति के द्वारा विचलित किया जाना अनुभव करते हो, इसका अर्थ है कि कहीं कोई व्यवधान है, समझ की कोई कमी है तुम्हारे अन्दर। इसका अर्थ है तुम अब भी अपनी शांति के लिए दूसरों के ऊपर आश्रित हो।

समाज ही वह नाम है जो तुम देते हो अपनी कमजोरियों को, अपने स्पष्टता की कमी को। समाज जैसी कोई चीज है ही नहीं। आकाश ही लक्ष्य है और आकाश जैसी कोई चीज है ही नहीं। विस्तार जीवन है, संकुचन वृत्ति है। तुम अपने आप में अस्पष्ट हो इसलिए लोगों को दोषी ठहराते हो उसके लिए।

जिस क्षण दूसरों के स्वप्न को अपनी सच्चाई बनाने के चक्र में तुम फँसते हो, उसी दिन से तुम चूहे की दौड़ दौड़ने लगते हो। तुलना और ईर्ष्या और कुछ नहीं अपितु दूसरे के स्वप्न को माँग लेना और उसे अपनी सच्चाई बनाने का प्रयास करना है। चूहे की दौड़ में दौड़ने के लिए *शक्ति* ही है जो तुम्हारे स्वप्न को सच्चाई में परिवर्तित करेगी। लेकिन सच्ची उपलब्धि है यह समझने में कि सच्चाई ही वास्तव में तुम्हारा *स्वप्न* है। यह समझने के लिए, तुम्हें शक्ति की आवश्यकता नहीं है, तुम्हें *बुद्धि* की आवश्यकता है।

शक्ति तुम्हारे स्वप्न को सच्चाई बना देगा, जब कि बुद्धिमत्ता तुम्हें यह समझायेगी कि सच्चाई ही तुम्हारा स्वप्न है। बुद्धिमत्ता तुम्हें समझायेगी कि तुम्हें जो होना है वह तुम पहले से ही हो, बस तुम्हें जागने की आवश्यकता है, और जो अन्य चीजें

तुम कर रहे हो इस सच्चाई को बनाने के लिए, वो भ्रामक हैं और माँगी हुई हैं।

हम हमेशा वाह्य जगत में कुछ प्राप्त करने के लिए प्रयासरत रहते हैं। यह मूल कारण है तुलना और ईर्ष्या करने का। लोग तुम्हारा सम्मान केवल तब करते हैं जब तुमने इस वाह्य जगत में कुछ प्राप्त किया हो, जैसे शिक्षा की उपाधि, खूबसूरती का कोई तमगा, किसी कम्पनी में कोई ओहदा, लेखों का छपना, बैंक में खाते, ये सब माप हैं समाज के तुम्हें श्रेणीबद्ध करने के।

देखो, सर्वप्रथम, तुम्हें किसी के द्वारा श्रेणीबद्ध किये जाने की कोई आवश्यकता नहीं है। अपनी बुद्धिमत्ता में आस्था रखो और अपनी श्रेणी स्वयं बनाओ। निश्चित रूप से, वाह्य जगत में बहुत कुछ है जो तुम प्राप्त कर सकते हो और मानवता की सेवा कर सकते हो। आखिरकार विज्ञान की इस उपलब्धि के कारण, तुम मुझे सुन पा रहे हो जब मैं आज इस माइक्रोफोन के माध्यम से बोल रहा हूँ।

लेकिन समझो कि आंतरिक संसार में बहुत कुछ है, जो प्राप्त किया जाना है। वाह्य जगत की उपलब्धियाँ सारी घटना के फलस्वरूप हैं। वे तुम्हें तत्काल नाम, कीर्ति और धन दे सकती हैं। सच्ची उपलब्धि तो आंतरिक जगत में है।

अपने आप को आत्म केन्द्रित करो पूरी तीक्ष्ण सजगता के साथ बस और वाह्य जगत की गतिविधियों में इस तरह से सम्मिलित हो, जैसे पानी में कमल होता है। अपने आस-पास के सारे कार्यों को अबाधित गति से होने दो, लेकिन तुम अपने आत्म स्वरूप पर ही केन्द्रित रहो। तब तुम वाह्य जगत में और बेहतर तरीके से क्रियाशील रह सकोगे, क्योंकि तुम्हारी आंतरिक बुद्धिमत्ता का विस्तार हो रहा होगा और वह तुम्हारी मदद करेगी क्रियाशील होने में वाह्य जगत के हर परिणाम के प्रति मात्र एक दृष्टा के रूप में।

तब तुम स्वतः ही अपने आत्म स्वरूप में केन्द्रित होकर वाह्य जगत की उपलब्धियों से प्रभावित हुए बगैर स्थिरता और आनन्द का अनुभव करोगे। अपने आत्म स्वरूप के केन्द्र को पाना ही एक मात्र रास्ता है इस पूरे तुलना और ईर्ष्या के चक्र से बाहर निकलने का।

आज बहुत से बड़े व्यवसायी ऐसे हैं, जिन्होंने अपने जीवन में जो कुछ उन्होंने चाहा था उसे प्राप्त कर लिया। कितने ही व्यवसायी ऐसे हैं, जो आज सफलता का दबाव हतोत्साहित होकर अनुभव कर रहे हैं, उन्होंने अपने सारे स्वप्नों को सच्चाई में परिवर्तित किया, माँगे हुए स्वप्नों को भी, हर चीज प्राप्त की है, लेकिन वो परिपूर्णता का अनुभव नहीं कर रहे हैं। उनके अन्दर अपने आप में एक न भरने वाला अभाव है।

उन लोगों ने आश्चर्य करना शुरू किया है कि आज तक इतनी भागदौड़ उन्होंने

किसलिए की। जो कामनाओं का और तीक्ष्ण भावनाओं का अंकुश उनके ऊपर था, अब वह और नहीं था। वह अपने आप के बारे में भ्रमित हैं। जो पकड़ वे अपने आप पर महसूस करते थे अपने व्यवसाय के दिनों में, अचानक वह पकड़ कमजोर होती दिख रही थी।

ऐसा इसलिए है, क्योंकि वह बिना सजगता के दौड़े, बिना कोई आत्म विश्लेषण किये हुए और अपने आप केा बिना कोई समय दिये हुए। परिणामस्वरूप, जब उन्होंने दौड़ना बंद कर दिया या अचानक वह और अधिक दौड़ने के काबिल नहीं रहे, वह पीठ के बल गिर पड़े और अचानक वे महसूस करने लगे कि वह अत्यधिक असहज हैं और उनके आत्म स्वरूप से उनका एक अलगाव है, और यही है जो हतोत्साह बन जाता है या कोई बीमारी।

जब तुम सफलता के हतोत्साह से घिर जाते हो, तुम तीन चीजों का सहारा ले लेते हो। पहला है नशे का सहारा - ऐसी लत जो और हतोत्साहित करेगी। दूसरा है आत्महत्या - जो भगोड़ों का काम है। तीसरा है ध्यान - अपने अन्दर देखना समाधान के लिए। बुद्धिमान तीसरा रास्ता चुनते हैं।

एक आत्म निरीक्षण तुम्हें इस हतोत्साह से बाहर निकालने का मार्ग हो सकता है। समस्या तुम्हारे अन्दर रहती है, जब कि उसका समाधान तुम बाहर खोजते हो। तुमने अपने आत्म स्वरूप को बहुत लम्बे समय से नजर अंदाज किया है और जो हतोत्साह तुम महसूस कर रहे हो वह वास्तव में तुम्हारे आत्म स्वरूप की पुकार है। यही कारण है कि बार-बार स्वामियों ने बहुत से तकनीक और मार्ग बताये हैं, तुम्हें अपने आत्म स्वरूप के अन्तःकरण में केन्द्रित होने के और वाह्य जगत के प्रति क्रियाशील रहने के मात्र एक दृष्टा के रूप में।

यही बात तुमसे बतायी जायेगी, जब तुम अपने जीवन की पराकाष्ठा पर होगे, तब तुम उस वक्त इस बात के प्रति ध्यान नहीं देना चाहोगे, क्योंकि उस वक्त तुम्हारे पास पर्याप्त ऊर्जा होगी, वह सारी ऊर्जा जिसके साथ तुम आये हो, सामना करने के लिए अनिश्चित व्यवहारों के उतार-चढ़ाव का। एक बार तुम्हारी ऊर्जा नष्ट होना शुरू हो जाती है, तुम महसूस करते हो कि कोई चीज गड़बड़ है कहीं न कहीं। वही कोई चीज ही है जिसके बारे में स्वामी बार-बार बताने का प्रयास करते हैं।

महान भौतिकशास्त्री 'एलबर्ट आइंस्टीन' अपनी मृत्यु शैया पर पड़े थे।

उनके कुछ नजदीकी लोग उनके आस-पास बैठे थे।

उनमें से एक ने पूछा कि यदि उनका पुनर्जन्म हो तो वो किस रूप में पुनर्जन्म चाहेंगे।

हर आदमी यह अपेक्षा कर रहा था कि वह कहेंगे कि वह एक महान वैज्ञानिक के रूप में या कुछ वैसे ही रूप में पुनर्जन्म चाहेंगे।

आइंस्टीन ने उत्तर दिया, ''अगर कभी मेरा पुनर्जन्म हुआ मैं एक नलसाज (Plumber) के रूप में पुनर्जन्म चाहूँगा।''

उन्होंने यह महसूस किया कि उन्होंने यह प्राप्त कर लिया था वह सब कुछ जो प्राप्त किया जाना था, लेकिन किसलिए ये प्राप्त किया, उसे वह प्राप्त नहीं कर पाये।

उन्होंने संसार को बड़ी सच्चाइयाँ दीं, परन्तु उन्होंने यह महसूस किया कि उनका संपूर्ण जीवन एक बड़ी झूठ बन गया। अपने जीवन के आखिरी दिनों में, उन्होंने ऐसा महसूस किया कि वह अपना सारा जीवन ग्रसित रहे, वाह्य जगत की घटनाओं से और इस तरीके से अस्तित्व से संबंध स्थापित करने में पूरी तरह से चूक गये।

यही वह कारण है कि वह कहते हैं कि उनकी इच्छा एक नलसाज (Plumber) के रूप में पुनर्जन्म लेने की है, न कि एक बार फिर वैज्ञानिक के रूप में। चाहे तुम सांसारिक जगत की पराकाष्ठा की गतिविधियों में ही क्यों न फँसे हो, अपने आप को उस वक्त भी फिसलकर के मशीन मत बनने दो। एक आध्यात्मिक व्यक्ति के लिए यह सरल कार्य है, परन्तु एक भौतिकवादी व्यक्ति के लिए यह एक कठिन कार्य है।

तुम देखो, इस तुलना करने और भागते रहने की पूरी प्रक्रिया में, तुम वास्तव में एक मशीन बन जाते हो। बहुत सी तुम्हारी प्रतिदिन की गतिविधियाँ अचेत में होती हैं। तुम कार चलाते हो बिना इस बात की सजगता के कि तुम कार चला रहे हो। तुम एक मशीन बन जाते हो मात्र उसी कार की तरह।

ठीक प्रातःकाल दाँतों में मंजन करने से लेकर के रात्रि में बिस्तर पर जाने तक, तुम एक कार्यक्रमबद्ध रोबोट की तरह कार्य करते हो, अपने आत्म स्वरूप के प्रति बेहोश बिना किसी सजगता के। तुम दक्ष हो जाते हो निश्चित रूप से उसमें जो तुम करते हो, परन्तु तुम अपने अन्दर के मानवीय गुण को खो देते हो। इस पृथ्वी ग्रह पर जन्म लेने के मूल प्रयोजन से तुम कितनी दूर चले जाते हो। तुम इतना विच्छेदित रहते हो अपने आत्म स्वरूप से।

जब तुम निरंतर सजगता में रहोगे, तुम चीजों को न तो केवल अधिक दक्षता से कर सकोगे, बल्कि तुम चीजों को पूर्णता से भी कर सकोगे, एक परिपूर्णता का भाव अपने अन्दर लिए हुए, क्योंकि तुम एक अंश तारतम्य में होगे अस्तित्व के अंश से, जब तुम उड़ोगे अपने मूल को पृथ्वी ग्रह पर छोड़कर। जब तुम बिना

इसके उड़ते हो, तुम हमेशा गिरने के भय से ग्रसित रहते हो।

इसलिए समझो, सजगता से कार्य करना न सिर्फ तुम्हारी क्षमता को बढ़ाता है, बल्कि ये भी निश्चित करता है कि तुम अपने स्वरूप के प्रयोजन से हट न जाओ।

ठीक है, अब हम ईर्ष्या के बारे में कुछ और बातें करते हैं। ईर्ष्या जैसा कि तुम सब जानते हो, उत्पन्न होती है तुलना से। जब हम दूसरे की उत्कृष्टता किसी भी रूप में बर्दाश्त नहीं कर पाते, हम उसके प्रति ईर्ष्या अनुभव करने लगते हैं और भी बहुत से कारण हैं इस बात के कि हम क्यों ईर्ष्यालु होते हैं।

उदाहरण के लिए, जिस क्षण तुम अपने से अधिक खूबसूरत व्यक्ति को देखते हो, तुम इस बात को बर्दाश्त नहीं कर पाते। तुम अपने अन्दर बहुत बुरा महसूस करते हो और तुम महसूस करते हो कि यह स्वाभाविक है कि तुम्हें ईर्ष्या अनुभव होना चाहिए, क्योंकि दूसरा व्यक्ति तुमसे अधिक खूबसूरत है।

सबसे पहले यह समझो : ईश्वर एक कलाकार है, कोई अभियंता नहीं। यदि वो अभियंता होता, तो वह हर स्त्री-पुरुष को एक ही ढाँचे में बनाता। उसने शायद हर स्त्री को ऐश्वर्या राय भूतपूर्व विश्व सुन्दरी के ढाँचे में बनाया होता। क्योंकि वह बहुत खूबसूरत महिला मानी जाती है, क्या ऐसा नहीं है? और उसने हर पुरुष को ऋतिक रोशन या शाहरुख खान के ढाँचे में बनाया होता।

लेकिन ईश्वर कोई अभियंता नहीं है। वह एक कलाकार है, उसने हर एक को विलक्षण तरीके से बनाया है।

तुम अपने आप में पर्याप्त खूबसूरत हो। तुम्हारा स्वरूप खूबसूरत है।

तुम किस माप से खूबसूरती को मापते हो? ऐसा तो कोई माप नहीं है। ये सब तुम्हारे अपने विचार और अवधारणायें हैं और जरा सोचो चाहे यह तथाकथित तुम्हारे सिनेमा के नायक या नायिका खूबसूरत हों, क्या तुम उसके स्वरूप में एक प्याला चाय पीने का आनन्द ले सकते हो?

कृपया समझो कि तुम अपने आप में पर्याप्त खूबसूरत हो। जब तुम दूसरे के शरीरों की कामना करने लगते हो, तुम अपने आप के अन्दर एक अलगाव का निर्माण करते हो। तुम अपने अन्दर के व्यक्तित्व में एक अलगाव का निर्माण कर लेते हो। तुम अपने आप से घृणा करने लगते हो।

क्या तुम जानते हो, जो आँखें किसी दूसरे के शरीर पर कभी टिकती नहीं उनमें एक खूबसूरती और एक निश्छलता होती है? जो भी ईश्वर ने तुम्हारे साथ किया है उसमें विश्वास रखो। केवल तब जब तुम्हारे अन्दर यह विश्वास नहीं होता, तुम अपने आप को विभिन्न प्रकार के मूर्खतापूर्ण तरीके से ठीक-ठाक रहने का प्रयास करते हो। जब तुम अपने आप को पूर्णरूपेण स्वीकार करते हो, एक विशेष

प्रकार का ओज़ तुम्हारे अन्दर आता है। यह ओज़ कहीं ज्यादा श्रेष्ठ है, तुम्हारी तथाकथित खूबसूरती से।

देखो, शारीरिक खूबसूरती एक चीज है, जब कि लालित्य दूसरी चीज है। शारीरिक खूबसूरती किसी भी तरीके से प्राप्त हो सकती है। आजकल, बहुत से तरीके हैं तुम्हारे पास शारीरिक खूबसूरती प्राप्त करने के - जैसे प्लास्टिक सर्जरी, विभिन्न प्रकार के सौन्दर्य प्रसाधन एवं अन्य चिकित्सकीय तरीके। लेकिन लालित्य एक ऐसी चीज है जो तुम्हारे अन्दर प्रचण्ड आत्मविश्वास और शांति से ही आता है, जब तुम्हारे अन्दर कोई ललक नहीं होगी, तुम अपने आप में पूरी तरह से अपने शरीर से सहज महसूस करोगे।

जब तुम अपने आप में पूर्णतः आनन्दित रहोगे, तब एक विशेष प्रकार का लालित्य तुम्हारे अन्दर आयेगा तब तुम और अधिक खूबसूरत लगोगे उनकी तुलना में जो तथाकथित बहुत खूबसूरत कहे जाने वाले लोग तुम्हारे आस-पास हैं। उसके बाद तुम अपने आप में मार्ग दर्शक बन जाओगे।

जब मैं पहली बार अमेरिका गया, हवाई अड्डे पर उपस्थित अधिकारियों ने मुझसे पूछा कि यह गेरुआ पहनकर आप बोलेंगे तो आपको सुनेगा कौन? मैंने बताया, "मुझे एक सप्ताह दो और मैं इसे अमेरिका में प्रचलन बना दूँगा।" नेतृत्व वही कर सकता है जिसने अपने आप को पूर्णता के साथ स्वीकार किया है। जब तुम अपने आप को स्वीकार कर लोगे, तुम एक विलक्षण पुष्प बन जाओगे, और तुम्हारे अन्दर प्रचण्ड स्वतंत्रता और आत्मविश्वास जन्म ले लेगा। तुम्हारी सारी ग्लानि और घृणा जो तुम्हारे शरीर के बारे में तुम्हारे अन्दर है वह बदल उठेगी शुद्ध आत्मविश्वास और ओज़ में।

यह बहुत महत्वपूर्ण है कि तुम अपने शरीर के साथ जीना सीखो। जिस क्षण तुमने सोचा कि दूसरे के शरीर और आकार ज्यादा आकर्षक है, तुम अपने आत्म और अपने शरीर में एक दूरी का निर्माण कर लेते हो।

मैंने देखा है लोगों को अपने कमरों में महिला और पुरुष मॉडल की तस्वीर दीवारों पर लगाकर के उन्हीं की तरह बनने का अभ्यास करते हैं। बहुत स्पष्ट रहो : जब तुम सोचोगे कि दूसरे का शरीर तुम्हारे शरीर से अधिक खूबसूरत है, तब तुम अपने और अपने बीच में एक दूरी का निर्माण करते हो। दूसरे के शरीर को देखने के ये सारे अचेत तरीके तुम्हारे आत्म स्वरूप पर अवांछित प्रभाव डालते हैं। हममें से कोई भी अपने शरीर से गहराई से प्रेम नहीं करता। हम इसे बोझ की तरह लिए फिरते हैं बस इतना करते हैं।

वह हमारे लिए जैसे किसी लॉज में रहने की धारणा जैसे हैं। हम अपने शरीर के

अन्दर कभी नहीं होते, क्योंकि हम उससे घृणा करते हैं। हम हर अन्य जगह पर होते हैं सिवाए अपने शरीर के अन्दर। हम इसलिए अपने अन्दर लगातार असहजता महसूस करते हैं और किसी भी वक्त फट पड़ने के लिए तैयार रहते हैं।

उदाहरण के लिए, यदि तुम्हारे कार चालक ने कोई छोटी गलती भी की, तुम बिना प्रयास के फट पड़ते हो। काम के समय तुम लगातार एक चिड़चिड़े मूड में रहते हो। यह मत सोचो कि इसका कारण तुम्हारे आस-पास के लोगों में है।

लोग मुझसे कहते हैं : स्वामी जी, "मेरे सारे कार्यकर्ता इतने अक्षम हैं इसलिए मैं चिड़चिड़ा जाता हूँ।" कृपया समझो : तुम्हारे चिड़चिड़पन का यह कारण नहीं है। तुम अपने शरीर के साथ सहज नहीं हो और यह है जो कारण है तुम्हारी असहजता और चिड़चिड़ेपन का, तुम्हारी व्यवस्था में। यह अति सूक्ष्म कारण है इसीलिए इसे महसूस करना कठिन है।

तुम लगातार अपने नाप-तौल को अपनी परिधि में बदलते रहना चाहते हो। समझो कि यह शरीर ईश्वर से तुम्हें उपहार स्वरूप मिला है। यह सोचना कि तुम अपने आप में पर्याप्त नहीं हो यह पहला नुकसान तुम अपना करते हो।

हाँ.....कोई प्रश्न?

***प्रश्न** : स्वामी जी, आपका चेहरा हर बार परिवर्तित होता प्रतीत होता है मुझे। क्या यह मेरी परिकल्पना है या यह सत्य है?*

(स्वामी जी हँसे!)

देखो और समझो : मेरा स्वरूप तरल है और बिना अहंकार के है। मैं मात्र बहता हूँ अस्तित्व के साथ और जो मैं व्यक्त करता हूँ वह एक तरल पदार्थ की तरह बहता है जिसे तुम मेरे चेहरे पर अनुभव करते हो। यही कारण है कि तुम्हें मेरा चेहरा बदलता हुआ प्रतीत होता है हर समय। तुम समझोगे कैसे एक अंहाकाररहित स्थित अभिव्यक्ति करती है, जब हम दूसरे चक्र के बारे में बात करेंगे, *आज्ञा चक्र* के बारे में।

हाँ.....।

***प्रश्न** : स्वामी जी, हम अधिकार जताने की इच्छा और ईर्ष्या पर कैसे विजय प्राप्त करें?*

हाँ, हम इसे कैसे नियंत्रित करें। यह बात कि तुमने यह प्रश्न मुझसे किया है, दर्शाता है कि तुम और बेहतर तरीके से समझने के लिए तैयार हो।

एक बात समझो : मानव के ऊपर अधिकार धारण नहीं किया जा सकता। जब तुम किसी व्यक्ति को धारण करने का प्रयास करोगे, तुम वास्तव में उसे घटा

करके एक पदार्थ बना देते हो। तुम एक जीवित मनुष्य को मृत सामान बना देते हो। केवल पदार्थ को ही धारण किया जा सकता है। इस बात को बहुत स्पष्ट रूप से समझो, उसके बाद तुम मुक्त होगे किसी चीज पर अधिकार जताने से और ईर्ष्या से जो उसी से पैदा होती है।

हर मानव को मात्र इस तरह से देखो जैसे कोई नदी बह रही हो। मात्र आनन्द लो कि वह स्त्री या पुरुष एक अभिव्यक्ति है? क्या तुम किसी नदी का स्वामी बनकर उस पर अधिकार करने का प्रयास करोगे? यदि तुम जल को अपने हाथ में पकड़ने का प्रयास करोगे तब तुम एक मूर्खतापूर्ण चीज करोगे, क्या ऐसा नहीं है? इसी तरह से लोगों पर भी अधिकार करने का प्रयास मत करो। बस उनसे सुख लो जिस चीज के लिए वो बने हैं और तुम स्वतंत्र होगे ईर्ष्या के चंगुलों से।

तब तुम समझोगे कि अपनापन या किसी पर धारण करने की कामना एक ऐसी चीज है जो तुम्हारे गहरे व जटिल मस्तिष्क द्वारा निर्मित होती है और जिसे तुमने इतनी ज्यादा शक्ति दे रखी है।

जब तुम किसी व्यक्ति पर अधिकार करने का प्रयास करते हो, यह बात उस व्यक्ति के लिए भी कठिनाई पैदा करती है। तुम अपनी सारी विचारधारा का आरोपण उसके ऊपर करने लगते हो, उसे उसी रूप में क्रिया करनी पड़ती है जिससे तुम्हारे आरोपित विचारों से उसकी क्रिया में मेल हो सके। वो अपने आप को पिंजड़े में महसूस करता है। उसका अपना व्यक्तित्व विभाजित हो जाता है। वह अपने स्वाभाविक स्वरूप में तुम्हारे साथ हो ही नहीं सकता और इसे संबंध नहीं कहा जा सकता।

यदि तुम किसी से सच्चा प्रेम करते हो, उसे मुक्त करो। उस पर अधिकार करने का प्रयास मत करो केवल तब सच्चा संबंध प्रफुल्लित होगा, तब एक संबंध किसी अन्य चीज पर आश्रित न होकर के, बल्कि गहरे प्रेम और आस्था के मध्य खिलेगा। जिस क्षण तुम किसी चीज को पकड़ने का प्रयास करते हो, तुम चूक जाते हो। मात्र प्रेम करो बिना किसी डोर में बाँधे हुए।

मुझे एक कथा का स्मरण आता है :

> दक्षिण भारत के सुदूर गाँव में, जहाँ लोग ये भी नहीं जानते थे कि कोई सभ्यता भी है, वहाँ एक वृद्ध दम्पत्ति रहता था।
>
> एक दिन, पहली बार, उस गाँव में एक मेला लगा।
>
> वह आदमी मेले में गया और हर तरह की चीजों को कार्यक्रमों में देखा।
>
> उसने एक शीशा उठाया और हतप्रभ था जो उसने देखा।

> उसने अपने पूरे जीवन में पहले कभी शीशा देखा ही नहीं था।
>
> वह उसे अपने साथ घर ले गया।
>
> कभी-कभी वो शीशा निकालता है, उसे देखता है और वापस रख देता है इसके पूर्व कि उसकी पत्नी देखे।
>
> उसकी पत्नी ने किसी तरह उसे देख लिया और एक दिन जब वो बाहर गया हुआ था, उसने उसे उठाया और देखा।
>
> दूसरी औरत, जैसा मैंने सोचा था। वह चिल्ला उठी।

अपनी ईर्ष्या और अधिकार करने की भावना के कारण परिकल्पना का कोई अंत नहीं है। करीब-करीब हमेशा हमारी परिकल्पना सच्चाई से मेल नहीं खाती। यदि हम मात्र रुककर के गहराई से अपनी ईर्ष्या में देखें, तो हम देखेंगे कि वह आधारहीन है और अनावश्यक है।

निश्चित रूप से, तुम कह सकते हो, "स्वामी जी, मैं कैसे चुप रहूँ, यदि मेरा पति या पत्नी किसी अन्य के साथ आकर्षित हो रहा है यदि तुम्हारा पति या पत्नी सचमुच किसी दूसरे व्यक्ति से आकर्षित हो रहा है, मात्र उस प्रकरण में जागरूकता से और पूरी सजगता से देखो बजाए इसको कि तुम अचेत अवस्था में क्रियाशील हो जाओ।

जब तुम अधिकार जताने और ईर्ष्या में सजगता से देखोगे, तो तुम अवांछित कल्पनाओं और भावनाओं से ग्रसित नहीं होगे। तुम चीजों को सही प्रकाश में देख सकोगे, उचित व्यवहार कर सकोगे और सही निर्णय ले सकोगे।

अपने आप को यह बताकर के कि तुम्हें ईर्ष्या नहीं करनी चाहिए, तुम इससे कभी नहीं उबर पाओगे। केवल तब जब तुम पूरी चीज में सजगता लाओगे और गहराई से समझोगे, तभी लाभ होगा।

ईर्ष्या पर नियंत्रण करने के लिए, मात्र देखो कि कैसे ईर्ष्या तुम्हारी प्रक्रिया में आयी, बस विश्लेषण करो अपनी प्रक्रिया के विचारों और भावनाओं का और तब उसे निकाल दो पूरी प्रक्रिया से बुद्धिमत्ता से तर्क द्वारा।

एक बार तुम समझ लो कि ईर्ष्या एक परछाँई की तरह है बिना उस चीज के जिसकी परछाँई उसे होना चाहिए, तुम यह बात महसूस करोगे कि वह कितना बेतुका और तुम्हें कितनी अधिक यातना देने वाली है। किसी के जीवन में ईर्ष्या से मुक्ति एक महान मुक्ति की तरह है।

एक बात और, ईर्ष्या के लक्ष्य की भर्त्सना करके तुम ईर्ष्या मुक्त नहीं होगे, क्योंकि जिस क्षण तुम उसकी भर्त्सना शुरू करोगे, इसका अर्थ होगा कि तुम्हारे

अन्दर कहीं कोई घाव है जिसे तुम छुपाने का प्रयास कर रहे हो।

ईर्ष्या के लक्ष्य की भर्त्सना करके, तुम किसी एक विशेष ईर्ष्या के लक्ष्य से मुक्त हो सकते हो, लेकिन तुम बस अटक जाओगे ईर्ष्या के किसी दूसरे लक्ष्य में, इतना ही होगा। यह कुछ इस तरह का कहना होगा- ''अंगूर खट्टे हैं' और दूसरे अंगूर के बाग में चले जाना। इसलिए ईर्ष्या के किसी लक्ष्य पर विजय प्राप्त करना कोई समाधान नहीं है, तुम्हें कार्य करने की आवश्यकता है मुख्य विषय पर और वो है तुम स्वयं।

हमेशा याद रखो : यदि तुम महसूस करते हो कि तुम किसी भावना को दबाये हुए हो जिससे तुम वास्तव में मुक्ति चाहते हो, कोई ऐसी भावना जो तुम्हारी उन्नति के लिए सहायक नहीं है, उसका प्रतिरोध मत करो। क्योंकि यदि तुम उसका प्रतिरोध करोगे तुम केवल उसे और शक्तिशाली बनाओगे। जब तुम कहते हो, ''कि मुझे ईर्ष्यालु नहीं होना चाहिए'', उस वक्त भी तुम ईर्ष्या शब्द को शक्ति देते हो जैसे तुम, 'मुझे नहीं करनी चाहिए' को शक्ति देते हो।

इसलिए इस तरह की चीजों को मत कहो। बजाए इसके अपने आप से कहो, ''मुझे सबके प्रति हमेशा दयावान होना चाहिए।'' ईर्ष्या शब्द का प्रयोग कभी मत करो। इस भाव को नकार करके जो तुम चाहते हो वह कभी नहीं प्राप्त कर पाओगे। इस तरह के किसी भी संदर्भ में पूर्णतः सकारात्मक बातें कहो, इतना पर्याप्त है।

एक बात और, ईर्ष्या से बचने या भागने के बजाए, उसे पूरी सजगता के साथ जियो। जब तुम इससे बचने का प्रयास करते हो, वह किसी अन्य समय पहले की तुलना में और तीक्ष्णता के साथ तुम्हारे सामने होगी। एक बात याद रखो गहरी सजगता से : ईर्ष्या तुम्हारा सच्चा स्वभाव नहीं है। ईर्ष्यालु होना तुम्हें समाज ने सिखाया है।

मात्र विश्वास करो कि तुममें ईर्ष्या नहीं है, इतना पर्याप्त है। इसके पश्चात्, स्वतः ही तुम उस पर हँसोगे उसमें लिप्त होने की अपेक्षा। एक बार तुम उस पर हँस सको, इसका अर्थ होगा तुमने साक्षी बनना शुरू कर दिया है बजाए उसके भाग बनने के। जिस क्षण तुम साक्षी बन जाते हो, किसी भी चीज के परे जाना सरल हो जाता है।

एक बात और, यदि तुम देखो तो संपूर्ण अस्तित्व और कुछ नहीं एक ईश्वरीय खेल है, तुम यह देखने में सक्षम होगे कि तथाकथित ईर्ष्या की भावना भी एक ईश्वरीय खेल है जिसकी अपने आप में कोई सच्चाई नहीं है। ईर्ष्या को वाह्य पदार्थ विषयक के रूप में देखो न कि उससे ग्रसित हो जाओ। वह स्वतः ही

तुम्हारे ऊपर से अपनी शक्ति खो देगा।

यदि तुम समझ जाओ कि तुम विलक्षण हो और इस संसार में दूसरा तुम्हारे जैसा कोई नहीं, तुम्हारे अन्दर तुलना करने का स्वभाव तुम्हारे लिए किसी मतलब का नहीं रह जायेगा और तुम स्वतः ही ईर्ष्या का अनुभव करना बंद कर दोगे। मात्र इतना समझने का प्रयास करो कि अस्तित्व सब को और सब चीज को एक समान प्रेम करता है।

प्रश्न : *स्वामी जी.....*स्वामियों ने समय समय पर बार-बार हमें प्रेरित करने का प्रयास किया है कि हम प्रेम, ईर्ष्या से मुक्ति, अच्छी समझ और न निर्णय देने वाली प्रवृत्ति जैसी चीजों को ग्रहण करें। हमारे अन्दर यह समझ आ क्यों नहीं रही है?

तुम देखो, इसमें दो बातें हैं। जब तुम स्वामी के सिद्धान्तों को पकड़ लेते हो और निष्ठापूर्वक प्रयास करते हो अपने आप को परिवर्तित करने का, तब समझ लो कि तुमने सही सूत्र पकड़ लिया है और परमानन्द को प्राप्त होगे। लेकिन होता क्या है, हम स्वामी के सिद्धान्तों की अपेक्षा स्वामी के व्यक्तित्व के महत्व देते हैं। तुम्हें स्वामी के सिद्धान्तों और दर्शन को महत्व देना है। यदि तुमने स्वामी के व्यक्तित्व को महत्व दिया तुम पूरी तरह से चूकोगे, तुम चूक जाओगे संदेश लेने में पूरी तरह से।

देखो और समझो : यदि तुम इस शिक्षा का पालन करोगे, तुम एक आध्यात्मिक फल होगे, यदि तुम उसके व्यक्तित्व में हो अटके रहे तो तुम एक धार्मिक मतान्ध ही रह जाओगे। धार्मिक मतान्ध वो होते हैं जो विरोध और भ्रम फैलाते हैं और वहीं रहते हैं जहाँ वो हैं।

भगवत्गीता में चाहे श्री कृष्ण का संदेश हो, या पवित्र कुरान में मोहम्मद साहब का या पवित्र बाइबिल में ईसा मसीह का, संदेश एक ही रहता है, केवल अभिव्यक्ति बदलती है। जिस भी स्वामी का अनुसरण तुम्हें ठीक लगे, उस स्वामी का अनुसरण करो। लेकिन जब तुम उनके व्यक्तित्व का अनुसरण करने लगते हो, बजाए उनकी शिक्षा के, *जब कृष्ण अधिक महत्वपूर्ण हो जाते हैं तुम्हारे लिए भगवत्गीता की अपेक्षा तब तुम अपने लिए और दूसरों के लिए समस्याएँ खड़ी करना शुरू कर देते हो।*

जब कृष्ण और ईशु मिलेंगे, वे निश्चित रूप से एक-दूसरे का आलिंगन करेंगे। लेकिन जब कृष्ण की गायें ईशु की भेड़ें मिलेंगी, लड़ाई होना निश्चित है।

विभिन्न अनुयायियों में से हर एक इस बात का दावा करते हुए शांति को फैलाने का प्रयास करता है, इस दावे के साथ कि उसके स्वामी का दर्शन सबसे अच्छा है।

क्या होता है तब? शांति फैलाने के स्थान पर हम टुकड़ों में फैल जाते हैं। जब तुम अपनी तथाकथित शांति को दूसरों पर आरोपित करने का प्रयास करते हो, समस्या शुरू हो जाती है। यह है हम किस तरीके से किसी भी प्रकरण को जटिल बना देते हैं और संदेश पाने से चूक जाते हैं। केवल एक जन्म में नहीं, अपितु कई जन्म में।

स्वामी होते रहते हैं, इस पृथ्वी ग्रह पर मात्र अपनी दया की भावना के कारण मानवता के लिए और मनुष्य किसी तरह से उनसे भी कन्नी काट जाता है।

दूसरी चीज यह है : दूसरे के प्रति उंगली उठाने की अपेक्षा या बजाए इसके कि अभ्यास शुरू करने के लिए अच्छे समय की प्रतीक्षा की जाये, हममें से हर एक जिस क्षण सुनता है उसी क्षण से अभ्यास करना शुरू कर दें, चीजें स्वतः ही उसके आस-पास होने लगेंगी।

उदाहरण के लिए, मैं तुमसे कहता हूँ कि पौधों से प्रेम करना शुरू करो, जानवरों से, पेड़ों से, उस तरह का प्रेम करो जैसा मनुष्यों से करते हो। बजाए इसके कि अभ्यास शुरू करने के लिए किसी शुभ घड़ी की प्रतीक्षा की जाये और अन्ततोगत्वा उसके बारे में सब कुछ भूल जाये, जो मैंने कहा उसे तुम तुरन्त आत्मसात करो और अभ्यास शुरू करो।

शुरू करने के लिए सबसे सरल तरीका यह हो सकता है कि हम प्रकृति को अपशब्द कहना बंद करें, जब हम सड़क के किनारे या अपने घर में हों। जब हम पैदल चलते रहते हैं, हममें से कुछ लोगों की आदत होती है कि किसी पेड़ की टहनी तोड़ लें या कोई फूल तोड़ लें। तुम्हें इन चीजों को करने से जागरूकता से रोकना होगा और इन चीजों को अधिक सजगता और प्रेम से देखना होगा। तुम शुरू करने के लिए आलिंगन कर सकते हो प्रकृति का। यह सबसे निश्चित तरीका होगा शुरू करने के लिए आनन्दित होने के लिए और सराहना करने के लिए बजाए इसके कि ईर्ष्या का अनुभव करें।

ये वो तरीके हैं, जिससे तुम स्वामियों की शिक्षा ग्रहण करने से चूकोगे नहीं।

लेकिन तुम क्या करते हो? तुम यहाँ आते हो, जो मैं कहता हूँ उसे सुनते हो या मेरी कुछ किताबें खरीदते हो, उन्हें पढ़ते हो, मुझे एक वक्ता के रूप में मेरी प्रशंसा करते हो और फिर उसके बारे में सब कुछ भूल जाते हो या तुम अपने मित्रों को राय देते हो कि वो आकर के मेरे वक्तव्य को सुनें, और उसके बाद बस तुम लौट जाते हो अपने पुराने रास्ते पर, जिस पर चलकर तुम चीजों को किया करते थे। क्या किया जा सकता है तब? कृपया समझो : मैं अपनी शिक्षा का दूसरों को उपदेश देना नहीं चाहता, मैं चाहता हूँ कि तुम उसका अभ्यास करो।

एक छोटी कथा सुनो :

एक व्यक्ति छुट्टियों के लिए अफ्रीका गया।

एक दिन जब वो अपने पिछवाड़े टहल रहा था, तो उसका सामना शेर से हो गया, जिसने उसके ऊपर छलांग लगा दी।

उसने जल्दी से एक किनारे होकर अपने आप को बचाया और शेर पास की झाड़ी में जा गिरा।

दूसरे दिन, वह व्यक्ति जब टहल रहा था, शेर फिर दिखायी दिया और उसने उसके ऊपर आक्रमण कर दिया उसने जल्दी से अपने आप को फिर बचाया और शेर एक बार फिर दूर की झाड़ी में जा गिरा।

उसके दूसरे दिन, वह व्यक्ति अपने घर में था और वहीं से देख रहा था कि शायद शेर कहीं फिर दिखायी दे। उसने एक झाड़ी के पीछे शेर को पाया।

वह आश्चर्यचकित था, शेर छोटी ऊँचाई की कूद का अभ्यास कर रहा था।

देखो, जो ज्ञान तुम प्राप्त करते हो उसे जब तुम क्रिया में उतारते हो, तुम जीवन में उन्नति करोगे। यदि तुम मात्र ज्ञान एकत्रित करोगे, वह किसी काम का नहीं होगा। यदि तुम केवल ज्ञान एकत्रित करने जा रहे हो, तो तुम्हारी स्मरण शक्ति बढ़ेगी, तुम्हारे स्वरूप का विस्तार नहीं होगा।

सारा ज्ञान जो अर्जित किया जाये उसे आंतरिक उन्नति में लगाना चाहिए। अन्यथा तुम किसी चलते-फिरते हुए पुस्तकालय से अधिक और कुछ नहीं। मैंने लोगों को देखा है वे बहुत गहनता से पढ़ते हैं, लोगों के व्याख्यान भी जाकर के सुनते हैं और वृहद रूप से वार्तालाप भी करते हैं दर्शन इत्यादि पर। लेकिन जब बात उस ज्ञान को क्रिया में उतारने की आती है तो वे पूर्णता शून्य होते हैं। वे मात्र पुस्तक की तरह होते हैं जो दूसरों को संदर्भित की जाये। वे पढ़ते हैं, वे पूरी तरह से हजम नहीं करते, वे मात्र उल्टी कर देते हैं दूसरों पर। क्या प्रयोग है इसका?

केवल तब जब तुम स्वयं सजगता के साथ उन्नति करोगे, तभी तुम अपनी भी मदद कर पाओगे और दूसरों की भी। तुम्हें एक प्रायोगिक समझ की आवश्यकता है। जो कुछ भी तुम सुनते हो उसका महत्व इस चीज में नहीं है कि तुम उसका उपयोग सांसारिक उपलब्धियों के लिए करो, उसका महत्व इस चीज में हैं कि तुम जो कुछ भी सुनते हो उसे अपनी सजगता में लाओ और अपने आप में ये समझो कि वाह्य जगत मात्र एक भ्रम है और जो चीज भी प्राप्त किये जाने की आवश्यकता

है वह तुम्हारे अन्दर है। वाह्य जगत में प्राप्त की गई कोई भी उपलब्धि या मील का पत्थर पूरी प्रक्रिया में मात्र एक घटना बनकर रह जायेगा।

जब तुम स्वामियों को बोलते हुए सुनते हो, मात्र ग्रहण करो और आत्मसात करो।

स्वामी केवल सत्य बोलते हैं।

यह इस तरह से हैं : एक बहुत बड़ा घना जंगल है और तुम उसकी छानबीन करने का प्रयास कर रहे हो, एक छोटा सा दिया लेकर के - वह तुम्हारा मन है।

उस छोटे से दिये के प्रकाश में, तुम कुछ फुट दूरी तक ही देखते हो और जो कुछ भी तुम देखते हो, उसी को ही सत्य मान लेते हो।

ये है वो जो वैज्ञानिक करते हैं।

वो कुछ फुट दूरी तक देखते हैं और एक नया सिद्धान्त लेकर बाहर आते हैं।

कुछ समय पश्चात् कुछ फुट और आगे जब वो चले जाते हैं, उसी प्रकाश में और अब वो कुछ और देखते हैं, तब वो पहले कहे गये सत्य को नकार देते हैं और नये सत्य की घोषणा करते हैं।

बहुत स्पष्ट रहो : जो कल सत्य था और आज असत्य है वो निश्चित रूप से, कल भी सत्य नहीं हो सकता।

कुछ भी हो यही वो तरीका है जिससे वो अपने मस्तिष्क के माध्यम से उस गहन जंगल की खोजबीन कर रहे हैं।

लेकिन परिकल्पना करो एक बिजली चमकती है और पलक झपकते ही एक प्रकाश में सारा जंगल दृष्टिगोचर होता है।

तब तुम पूरे जंगल को जानोगे और तुम समझा सकते हो चीजों के बारे में, कैसे और कब किस चीज की तुम्हें आवश्यकता है।

जागरूकता के बारे में यही है सब कुछ। जैसे पूरे जंगल को एक प्रकाश की चमक में देखना।

एक बार यह तुम्हारे साथ हो गया, तो तुम समझ लो कि तुम जान गये।

यही कारण है, कि जो सत्य है एक स्वामी के लिए वही सत्य है दूसरे स्वामी के लिए भी। उनकी अभिव्यक्ति भिन्न हो सकती है, परन्तु उनका अंतिम अनुभव एक होगा। *या तो तुम अनुभव से जानोगे या तुम नहीं जानोगे।* जब तुम अपनी बुद्धि से उत्तर देने का प्रयास करते हो, तुम केवल दर्शनों का निर्माण करते हो। तो केवल दर्शन मत बनाओ अपनी समझ को अनुभव में परिवर्तित करने पर कार्य करो।

भारत के सुदूर गाँव में बहुत सी चाय की दुकानें होती है वहाँ एक परिचित दृश्य देखने के लिए मिलेगा। उस चाय की दुकान पर कुछ स्तरीय ग्राहक भी होंगे जो प्रतिदिन विश्व के सारे दर्शनों पर चर्चा करते हैं। सारे संप्रदायों के बड़े भगवान, स्वामियों और राजनीतिज्ञों को ये लोग कायदे से चबाकर के हजम कर जाते हैं। गाँव में जितना भी अत्याचार होता होगा, उन सब पर बिना किसी भी प्रकरण को छोड़े हुए चर्चा होगी। सारे संसार में फैली हुई अराजकता और अव्यवस्था पर वहाँ विश्लेषण होगा। अन्त में, जो व्यक्ति इन सब बातों पर बोला होगा अपनी चाय खत्म करेगा और यह कहते हुए चला जायेगा कि चाय का पैसा कल लेना।

जो व्यक्ति, जो अपने चाय का पैसा भी देने की स्थिति में नहीं होता, वो चाय की दुकान में एक बेंच पर बैठकर के पहले पृष्ठ से लेकर अंतिम पृष्ठ तक सारा अखबार पढ़ डालेगा और जो कुछ भी पढ़ा होगा उस पर अपना फैसला भी दे देगा। शायद प्रधान संपादक ने भी इतनी गहराई से पूरे अखबार को नहीं पढ़ा होगा।

जितना समय ये लोग चाय की दुकानों में बेंचों पर बैठकर व्यतीत करते हैं उससे शायद बेंचों में भी हतोत्साह जरूर पैदा हो जाता होगा।

वे अपना सारा समय इसी रूप में बिताते हैं। वे एक क्षण के लिए भी कोई चीज प्राप्त करने का प्रयास नहीं करते।

इसलिए कम से कम तुम ये तो कर ही सकते हो, जो कुछ मैं कह रहा हूँ उसे आत्मसात करो और उसके पीछे सत्य को अनुभव करना शुरू करो। पातंजलि कहते हैं : यदि तुम 5 इंच झुक सकते हो आज, तो कल आधा इंच और झुकने का प्रयास करो। इस तरह से तुम्हें दृढ़ता से सत्य को अनुभव करने की तरफ कार्य करना चाहिए। अन्यथा, तुम चाय की दुकान पर बैठने वाले लोगों से अधिक और कुछ नहीं होगे। वे लोग वहाँ बेंच पर दबाव पैदा करते हैं और तुम लोग यहाँ दरी में पैदा कर रहे हो, इतना ही हो रहा है।

समस्या यह है, कि कई बार जब हम बुद्धिमानी के शब्द सुनते हैं, हम महसूस करते हैं कि ये एकदम लागू होता है हमारे मित्र या संबंधी पर। यद्यपि कि यह व्याख्यान इस वक्त हम भी सुनते रहते हैं। हम उसे उनके ऊपर लागू करते हैं और गुप्त रूप से उम्मीद करते हैं कि उन्हें संदेश मिल गया होगा। यह करने में, हम स्वयं संदेश लेने में चूक जाते हैं, इतना ही होता है। मैं तुमसे कहता हूँ, जब मैं बोलता हूँ, मैं तुमसे बातें करता हूँ। चाहे इस प्रांगण में 1000 लोग हो, परन्तु मैं तुमसे बातें कर रहा हूँ। कृपया, इसे समझने का प्रयास करो।

मेरा हर शब्द ऊर्जा से भरा हुआ है जो तुम्हारे लिए ही है। तो कृपया इस तरीके के विचारों को मस्तिष्क में लेकर मत सुनो। खासतौर से जब पति और पत्नी

दोनों एक साथ मेरा वक्तव्य सुनने के लिए आते हैं और जब मैं कुछ बातें उनके व्यवहारिक जीवन से संबंधित बताता हूँ, तो पति ये सोचता है कि उसकी पत्नी वो बात ध्यान से सुने और पत्नी ये सोचती है कि उसका पति उस बात को ध्यान से सुने, और आखिर में दोनों चूक जाते हैं।

पुरुष की अन्तर्निहित प्रकृति भौतिक वस्तुओं को और धन को एकत्रित करना है। समय के किसी बिन्दु पर, वह यह महसूस करता है कि कुछ चीजें हैं जो वह धन से प्राप्त नहीं कर सकता। सम्पत्ति एकत्रित करने की उसकी गति स्वतः ही धीमी पड़ जाती है। तब वो बौद्धिक ज्ञान या शब्द एकत्रित करना शुरू कर देता है। यह प्रक्रिया किसी तरह कभी नहीं रुकती। वह अधिक से अधिक शब्दों के लिए लोभी हो जाता है।

वो जिसने सम्पदा और शब्द एकत्रित करना बंद कर दिया, सच्चे ज्ञान को खोजना प्रारम्भ कर देगा। कई बार, हम पूछते हैं इसलिए नहीं कि हमें उसका उत्तर चाहिए बल्कि इसलिए क्योंकि हम लोग लोभी हैं अधिक शब्दों के या क्योंकि हम यह दिखाना चाहते हैं कि वह हम भी कुछ जानते हैं।

अगर तुम गहराई से अन्दर तक देखो, तो एक ही प्रश्न उठेगा और वही एक मौलिक प्रश्न तुम्हारे अपने लिए हैं। यदि वह प्रश्न उत्तरित हुआ, तुम जाग्रत हो जाओगे।

एक व्यक्ति ने मुझसे पूछा, ''स्वामी जी, ईश्वर क्या है?''

मैंने धीरे से विषय बदला और उसके परिवार और व्यवसाय के बारे में छानबीन की।

हम करीब दो घण्टे तक बातें करते रहे। उन दो घण्टों में, एक बार भी वह अपने प्रारम्भिक प्रश्न पर वापस नहीं आया।

अन्त में मैंने उससे कहा, ''अरे, जैसे ही तुम अन्दर आये थे तुमने मुझसे एक प्रश्न पूछा था। मैंने उस प्रश्न का उत्तर इसलिए नहीं दिया, क्योंकि वह प्रश्न तुम्हारे अन्तःकरण की गहराई से नहीं आया था।''

यदि प्रश्न हमारे अन्तःकरण की गहराई से उठेगा, तो हम उसे कभी भूलेंगे नहीं और तब तक आराम से नहीं होंगे, जब तक हम उत्तर से संतुष्ट नहीं हो जाएँगे। कुछ लोग प्रश्न पूछते हैं, खुद ही उत्तर देते हैं और उसके पश्चात् मुझसे पूछते हैं उत्तर के लिए। वे मुझसे मात्र अपने अनुरूप शब्द इकट्ठे करते रहते हैं, बस इतना।

प्रश्न और कुछ नहीं है, बल्कि अपने आप में शब्द एकत्रित करने के लिए वास्तव में छीना-झपटी है। हम अपने आप में बहुत बड़ा महसूस करते हैं अपने आप को जब हम इन शब्दों को इकट्ठा करते हैं। लेकिन यह करने में हम चूक जाते हैं

महान सत्य को पाने में। हम शब्दों को अधिक महत्व देते हैं सत्य की तुलना में। इस तरह से हम स्वामी से भी चूक जाते हैं, और इसी तरह से हम स्वामी के शब्दों को समझने में भी चूक जाते हैं।

लोग मुझसे पूछते हैं, ''स्वामी जी, यदि हम तुलना करना और बाकी सब कुछ छोड़ दें, तब क्या इसका अर्थ ये हैं कि हम सब कुछ छोड़कर के सन्यासी हो जायें?

जब मैं कहता हूँ कि इधर-उधर भागना बंद करो, तुलना करना बन्द करो इत्यादि तो अधिकतर लोग सोचते हैं कि मैं उनसे हर सांसारिक चीज से बचने के लिए कह रहा हूँ और आध्यात्मिक बनने के लिए कहा रहा हूँ। खासतौर से, जब मैं इस *विशुद्धि* चक्र के बारे में बातें कर रहा हूँ, वे इस तरीके से सोचने लगते हैं।

तुम देखो, आध्यात्मिकता या उस प्रकरण के लिए सन्यास, ये सब कुछ छोड़ने के बारे में नहीं हैं। ये सब कुछ गहरी सजगता होने के लिए हैं, जो स्वतः ही तुम्हारी आधार आवश्यकताओं के प्रति कामनाओं के पागलपन को कम कर देगा और तुम्हें वह ऊर्जा देगी, उन्हें पूर्ण करने के लिए और अपने अन्दर मुड़ने के लिए।

वाह्य जगत के लिए जो भी किया जाना आवश्यक है वह किया जाना चाहिए, इसमें कोई संदेह नहीं है। तुम्हें अपने लिए जीविकोपार्जन करना है, उससे संबंधित प्रकरण को भी देखना है, तुम्हें अपने शरीर को जीवित रखना है। यह सब जो मैं कह रहा हूँ, वह इन चीजों में सजगता लाने के लिए जिससे सारी अवांछित संलिप्तता वाह्य जगत के प्रति स्वतः ही समाप्त हो जाए और तुम जियो एक स्पष्ट समझ के साथ कि तुम्हारे जन्म और जीवन का मुख्य प्रयोजन क्या है?

हर प्रकार के भ्रम, सारी माँगी हुई कामनायें, सारे संस्थापित भय, हर तरह की ईर्ष्या और तुलना, भावावेश और तृष्णा, ये सब एक परिवर्तन की प्रक्रिया से गुजरेंगी और तुम्हारे लिए परमानन्दित करने वाली ऊर्जा बन जायेंगी।

एक छोटी कथा :

एक स्वामी अपने अनुयायी के साथ पैदल चल रहे थे जब वो एक नदी के समीप पहुँचे।

अनुयायी ने आश्चर्यचकित होकर पूछा, ''स्वामी जी, क्या अब हम इस नदी को पार करने जा रहे हैं?

स्वामी ने शांति से उत्तर दिया, ''हाँ, हम यही करेंगे। तुम्हें सावधान रहना है कि तुम्हारे पैर भींगने न पाए।''

अनुयायी कुछ समझ नहीं पाया कि स्वामी क्या कह रहे हैं। स्वामी

उससे यह कहने का प्रयास कर रहे थे कि आध्यात्मिकता यही है कि किस तरह से जीवन के समुद्र को बिना अपना पैर भिगोये हुए पार किया जाये। यह सब उसी तरह से हैं जैसे तालाब में एक कमल - पानी में गहराई तक मगर पानी से अछूता। आध्यात्मिकता इसलिए नहीं है कि भौतिक चीजों से भागा जाये। इस बारे में बहुत स्पष्ट रहो।

आध्यात्मिकता वास्तव में जीवन अभियंत्रण (Life-Engineering) है। कॉलेज में वे तुम्हें विभिन्न प्रकार अभियंत्रण पढ़ाते हैं। वो मात्र प्रमाण-पत्र है जो तुम अपना मस्तिष्क बेचने के बदले में पाते हो। जीवन अभियंत्रण ही है जिसे हम सबको पढ़ाये जाने की आवश्यकता है। आध्यात्मिकता तुम्हें *परमहंस* की तरह जीवन जीना सीखाती है इस भौतिक जगत में, गले तक पानी में डूबा हुआ फिर भी पानी को स्पर्श किये बगैर।

यह तुम्हें सिखाती है, एक प्रखर और परिपूर्ण जीवन जीना, बिना किसी व्यक्ति या उसकी सम्पत्ति का अतिक्रमण किये हुए। यह तुम्हें सिखाती है, तुम्हारी अपनी बुद्धि से अलग होना और बिना किसी भ्रम जैसे ईर्ष्या, तुलना, तृष्णा इत्यादि के खुले हुए निश्छल नेत्रों से अस्तित्व के आश्चर्यों को देखना। यह तुम्हें अस्तित्व के साथ तारतम्य बनाकर के चलना सीखती है और संयोग के शक्ति का अनुभव कराती है, जहाँ तुम यह पाते हो कि चीजें तुम्हारे आंतरिक आनन्द की प्रतिक्रिया स्वरूप स्वतः ही हो जाती है।

यह तुम्हें हमेशा प्रार्थनामय और कृतज्ञता के भाव से परिपूर्ण प्रकृति के प्रति हमेशा सजग रहना सिखाती है। यह तुम्हें सिखाती है हर क्षण अपने अन्तःकरण से आनन्दित रहना, बजाए कि तुम प्रभावित हो अपने वाह्य सीमाओं से और उससे जुड़ी हुई भावनाओं से। यह तुम्हें सिखाती है कि तुम्हारे जीवन का हर क्षण एक उत्सव हो न कि तुम उत्सव के लिए कोई कारण ढूँढो।

वह तुम्हारे आंतरिक बुद्धिमत्ता को प्रकाशित करती है और तुम्हारे वाह्य जगत के प्रदर्शन को तीव्र कर देती है। वह तुम्हारी सजगता को जाग्रत करती है और तुम्हें गहरी जागरूकता में ले जाती है। वह तुम्हें ले जाती है तृष्णा से प्रेम तक, चिंता से आश्चर्य तक, असत्य से सत्य तक, पीड़ा से आनन्द तक, ईर्ष्या से उत्सव तक।

एक बात और : लोग सोचते हैं कि आध्यात्मिकता के लिए उन्हें अलग समय निर्धारित करना चाहिए, कभी नहीं। यह बात जो मैंने पहले कही है, उससे तुम जान जाओगे कि इसकी कोई आवश्यकता नहीं है। जो लोग इस बात का दावा करते हैं कि उन्हें आध्यात्मिकता के लिए निर्धारित समय चाहिए, वह आध्यात्मिक लोग नहीं है, वो धार्मिक लोग हैं।

धार्मिक अनुष्ठानों और धार्मिक क्रियाओं के लिए धर्म में समय चाहिए। आध्यात्मिकता का समय की मात्रा से कुछ लेना-देना नहीं है। उसे अगर कुछ लेना-देना है तो तुम्हारे जीवन की विशेषता से। यदि तुम्हारे अन्दर सत्य को खोजने की निष्ठा है, इतना पर्याप्त है। तब तुम अपना सारा समय सब कुछ करने में लगा सकते हो। एक गम्भीर साधक के रूप में और तुम अपना लक्ष्य प्राप्त कर लोगे। तुम स्वतः ही चमकोगे अपने कार्य में, अपने घर पर, अपने परस्पर संबंधों में, बिना ऊर्जा व्यवधानों के जैसे ईर्ष्या और तुलना।

तुम अपने आप को किसी भी परिवेश में बहुत सरलता से ढाल लोगे। तुम किसी भी जगह पर और किसी भी प्रकार के लोगों के मध्य सहज महसूस करोगे। घर मात्र वह स्थान नहीं होगा जहाँ तुम रहते हो, बल्कि सम्पूर्ण अस्तित्व ही तुम्हारा घर होगा। तुम मानसिक और शारीरिक परिस्थितियों से मुक्त हो जाओगे और उठकर के अस्तित्व में ही मिलकर के एक हो जाओगे।

समस्या यह है, लोग अनुष्ठानों का ही अनुसरण करके संतुष्ट हैं। उसमें उन्हें एक विशेष प्रकार की सुरक्षा का अनुभव होता है। धार्मिक अनुष्ठानों के पीछे विज्ञान को तो लोग जानते नहीं मगर अनुष्ठान उन्हें अहंकार की पूर्ति के लिए याद है। धार्मिक कार्यक्रम जटिल होते हैं और हम इसे एक चुनौती के रूप में लेते हैं, जब हम उन जटिल चीजों के साथ चलते हैं।

लोग मेरे पास अपनी समस्यायें लेकर आते हैं और मुझसे समाधान पूछते हैं। मैं उनसे कहता हूँ कि मैं ख्याल रखूँगा और फिर उनसे कहता हूँ कि जाकर के आश्रम में बरगद के पेड़ के नीचे कुछ देर बैठें, जब तक वो आश्रम में हैं। आश्रम में बरगद का पेड़ एक ऊर्जा क्षेत्र है। लेकिन वो इस उत्तर से खुश नहीं होते। वो मुझसे पूछते हैं कौन सा अनुष्ठान वो करें, जिससे चीजे बेहतर हो जाएँ।

यदि मैं उनसे कहूँ कि वो 108 बार आश्रम में बरगद के पेड़ का चक्कर लगायें, तो ये करने में वो बहुत खुश होंगे। ये तुम्हारे अंहकार को बल देता है। तब तुम ये महसूस करते हो कि तुमने बहुत कड़ी मेहनत की और उसके बदले में तुम्हें लाभ मिलेगा। धर्म के प्रति सम्मान के बारे में हमने मस्तिष्क को इसी तरह का अभ्यास कराया है।

धर्म और धार्मिक अनुष्ठानों में भी, मैंने देखा है लोगों को एक-दूसरे का मुकाबला करते हुए। यदि तुम्हारे पड़ोसी ने एक विशेष मंदिर में एक विशेष चढ़ावा चढ़ाया, बस उसके तुरन्त बाद तुम उस मंदिर में जाकर के वही चढ़ावा चढ़ाते हो। किस चीज पर केन्द्रित हैं ये? मूर्ति पर या पड़ोस पर? तुम पूरी चीज से चूक गए ये सब करके।

लोग गौरवान्वित महसूस करते हैं यह कहकर कि उन्होंने बहुत से विश्व के महत्वपूर्ण पवित्र स्थानों का दर्शन किया है। वो उन मंदिरों की एक सूची बना लेते हैं जहाँ वो गये हैं। जो लोग इस कहानी को सुनते रहते हैं, वो उनको पीछे छोड़ने के लिए तत्काल प्रयास करने लगते हैं।

इन सारे पवित्र स्थानों का दर्शन करने के पश्चात् भी तुम्हारा अहम उसी तरह से ठोस है और तुम्हारी *विशुद्धि चक्र* अब भी बाधित है। क्या तुमने इसके बारे में कभी सोचा? ये सब सारी चीजें की जाती हैं आंतरिक जगत की उन्नति के लिए, तुलना और ईर्ष्या से बचने के लिए, मगर यहाँ भी तुम बार-बार चूक रहे हो, तुम जो भी करते हो वह वाह्य जगत के लिए कर रहे हो न कि अपने आंतरिक जगत की उन्नति के लिए।

मैंने लोगों को मूर्ति के सामने प्रार्थना पढ़ते हुए देखा है। वे कुछ पंक्तियाँ पढ़ते हैं उसके बाद नौकरानी से बुलाकर पूछते हैं कि जो काम उसे कहा गया था उसने पूर्ण किया कि नहीं, या कुछ कुछ पंक्तियाँ पढ़ने के बाद वो देखते हैं कि कितने पृष्ठ और बचे हैं पढ़ने के लिए। इस तरीके से वे अपने आप को ईश्वर से जोड़ते हैं और वे संतुष्ट रहते हैं कि उन्होंने दिन के अंत में प्रार्थना पढ़ा।

और इसके ऊपर, वे इसी प्रक्रिया को दोहराते हैं 21 दिनों तक क्योंकि उन्होंने संकल्प लिया है ये करने का। उसके पश्चात् वे गौरव के साथ अपने पड़ोसियों से ये बात बताते भी हैं कि उन्होंने कितना कठिन संकल्प पूरा किया।

अधिकतर जो चीज हम करते हैं वो लोगों को बताने के लिए कि हमने ऐसा किया और यह करके हम उनके अन्दर तुलना का बीज बोते हैं। तुम देखो, यदि तुम किसी धार्मिक प्रक्रिया का अनुसरण करना चाहते हो, तो इसे पूर्ण निष्ठा के साथ करो, अस्तित्व से गहरे संबंध के भाव से करो। जब तुम इस तरह से करोगे, तुम इसके बारे में बातें भी नहीं करोगे।

यदि तुम धार्मिक अनुष्ठान का मार्ग अपनाना चाहते हो, तो ध्यान रखो कि निष्ठा और उत्तरादायित्व उसका आधार होना चाहिए। इसलिए उसे पूरी निष्ठा के साथ करो। उपासना करने के आजकल सैकड़ों तरीके हैं। तुम्हें उनमें भ्रमित होने की आवश्यकता नहीं है कि किस मार्ग का अनुसरण किया जाये। मात्र किसी एक का चयन कर लो और उसी मार्ग पर पूरी निष्ठा से चलो। यह तुम्हारी निष्ठा है जो तुम्हें लाभ देती है, न कि वो अनुष्ठान।

एक बात और है : तात्कालिक फल की अपेक्षा मत करो। आज हर व्यक्ति उपासना का भी तात्कालिक फल चाहता है, जैसे तत्काल चाय या तत्काल कॉफी। हममें से ज्यादातर लोग ऐसा सोचते हैं कि हमारी उपासना की अपेक्षा

दूसरों को उनकी उपासना का फल जल्दी मिल रहा है। इसलिए हमें अपनी उपासना उस तरीके की कर देनी चाहिए जैसी दूसरा करता है। ये सब मूर्खतापूर्ण है। उपासना में भी इतनी तुलना। जो तुम कर रहे हो उसे पूरी निष्ठा और आस्था के साथ करो, चीजें स्वतः ही होंगी।

इसके साथ-साथ धार्मिक अनुष्ठान के पीछे के विज्ञान को भी समझने का प्रयास करो। जब तुम उसका अनुसरण करते हो, इसलिए कि तुम्हारा मन उससे पूरी तरीके से तारतम्य में रहे बजाए इसके कि तुम उसी अनुष्ठान में फँस जाओ। अस्तित्व के साथ तारतम्य स्थापित करना ही किसी धर्म या धार्मिक अनुष्ठान का अंतिम लक्ष्य है। इसे समझने की आवश्यकता है किसी भी प्रकार की अनिश्चितता के बगैर।

धार्मिक अनुष्ठान एक प्रकार का कोई सौदा नहीं है जिसे ईश्वर को घूस दिया जाये। वे किसी प्रकार का तुम्हारा बैंक खाता नहीं है, जो तुम अपनी सुरक्षा के लिए निर्मित करते हो। ये कोई दौड़ नहीं है, जो तुम किसी अन्य के साथ दौड़ रहे हो और देखना चाहते हो कि कौन अधिक कर रहा है। इसलिए तुलना करना बंद करो और पूरी तीक्ष्णता के साथ जो कर रहे हो उसे करो।

मुझे एक कथा याद आ रही है :

> तीन लोगों ने एक साथ व्यापार शुरू किया।
>
> उन्होंने अपने व्यापार में ईश्वर को भी एक भागीदार बनाया।
>
> उन्होंने आपस में तय किया कि जो भी लाभ होगा, उसका एक फीसदी ईश्वर को देंगे।
>
> उन लोगों ने व्यवसाय शुरू किया और अपेक्षा से बहुत अधिक लाभ हुआ।
>
> तब समस्या खड़ी हुई : कि ईश्वर को इतना अधिक कैसे दिया जाए।
>
> उनमें से हर एक ने एक सुझाव दिया।
>
> पहला व्यक्ति बोला, "ठीक है हम एक घेरा खींचते हैं और उसी में सारा पैसा फेंकते हैं, जो कुछ घेरे के अन्दर गिरेगा वह ईश्वर का है और जो कुछ घेरे के बाहर गिरेगा वह हमारा।"
>
> दूसरा व्यक्ति बोला, "नहीं, मैं तुम्हें एक बेहतर तरीका बताता हूँ। हम सचमुच का एक बड़ा घेरा बनायेंगे और सारा पैसा उसमें फेकेंगे, जो कुछ घेरे के अन्दर गिरेगा वह हमारा होगा और जो बाहर गिरेगा वह ईश्वर का होगा।"

तीसरा व्यक्ति बोला, देखो मेरी बात सुनो। कुछ भी हो ईश्वर हमारे ऊपर है, हम सारा पैसा फेंक देते हैं ऊपर की तरफ उन्हें जो चाहिए वो ले लें, जो कुछ नीचे आकर गिरेगा, वो हमारा है।''

जब हम कोई चीज चाहते हैं, हम उसके लिए ईश्वर को घूस देते हैं। जैसे ही हम उसे प्राप्त कर लेते हैं, हम ईश्वर को तब तक के लिए भूल जाते हैं जब तक कि दूसरी कामना नहीं उठती। हमें इसी तरह से क्रियाशील होना सिखाया गया है।

प्रश्न : *स्वामी जी, क्योंकि अभी हम अनुष्ठानों पर बातें कर रहे हैं, क्या आप कृपया हमें बतायेंगे कुछ अनुष्ठान के मार्ग और ध्यान के मार्ग के बारे में?*

हाँ.....

देखो, अनुष्ठानों के बारे में कुछ चीजें निश्चित हैं। उसका एक व्यवस्थित स्वरूप है और तुम जानते हो कि कब निश्चित रूप से उसे शुरू किया जाना है, और कब समाप्त किया जाना है, कहाँ तुम उसे करने जा रहे हो, और किसलिए तुम उसे करने जा रहे हो, इत्यादि। अनुष्ठानों को तुम करते हो और तुम ही अनुष्ठान करके वापस आते हो उसी रूप में। इस पूरी प्रक्रिया में इतने अधिक सुरक्षा की व्यवस्था है। इसीलिए इसका इतना विस्तार हुआ है। जो भी चीज निश्चित होती है उसका विस्तार होता है।

लेकिन ध्यान में क्या होता है? सर्वप्रथम, ध्यान बहुत साधारण लगती है, अनुष्ठानों की अपेक्षा फल देने के दृष्टिकोण से। लोग अक्सर मुझसे पूछते हैं कि मैं आश्रम पर अनुष्ठान क्यों करवाता हूँ? मैं उनसे बताता हूँ, कि यदि मैं लोगों से कहूँ कि मात्र आकर के उस बरगद के पेड़ के नीचे आश्रम में बैठें और ध्यान करें, जो वास्तव में पर्याप्त होगी, क्या वे सुनेंगे मेरी बात?

यदि मेरे पास दक्षिणामूर्ति की और नटराज की मूर्ति न होती और ये लोग इन मूर्तियों को न देखते, तो क्या वो खुली जगह देखने और एक बरगद का पेड़ देखने आते? तो शायद मैं अकेला बरगद के पेड़ के नीचे बैठकर ध्यान कर रहा होता।

लोगों को अन्दर की यात्रा शुरू करने के लिए पहला कदम लेने के पूर्व, मैं उनके मस्तिष्क में जो जटिलतायें रहती हैं उन्हें दिखाता हूँ। अन्यथा मैं उसके प्रति उन्हें आकर्षित ही नहीं कर सकता। मुझे उनसे उनकी भाषा में बात करनी ही है।

दक्षिणामूर्ति की मूर्ति को बरगद के पेड़ के नीचे देख करके वे कितना खुश होते हैं। हालांकि परमानन्दित होते हुए भी वह इस बात से अनभिज्ञ होंगे कि जो ऊर्जा क्षेत्र बरगद के पेड़ के आस-पास है, वह दक्षिणमूर्ति की मूर्ति के बगैर भी रहता है। यह बरगद का पेड़ जीवन्त ऊर्जा है। इसकी शांति तरंगमय शांति है, यदि तुम

उसके नीचे मात्र ध्यान के भाव से बैठों तो इतना पर्याप्त होगा। तुम्हें जटिल, कुछ भी करने की आवश्यकता नहीं है। इसकी हर टहनी और पत्तियाँ मुझसे बातें करती हैं।

देखो, जब तुम मूर्ति की उपासना करते रहते हो तो तुम्हें अधिक से अधिक सजग रहने की आवश्यकता है, उस अस्तित्व की प्रचण्ड उपस्थिति की जो तुम उस मूर्ति के साथ जोड़ने का प्रयास करते हो। उसके पश्चात् तुम स्वतः ही हर जगह ईश्वर को देखोगे। तुम यह बात समझोगे कि वह मात्र एक मूर्ति नहीं है, बल्कि सम्पूर्ण रचना है जो ईश्वर के अस्तित्व के साथ सारगर्भित है। उसके पश्चात् तुम सम्पूर्ण अस्तित्व के साथ संबंधित होना शुरू कर सकते हो।

ध्यान के साथ, यदि तुम पूरी निष्ठा के साथ ध्यान करते हो, परिणाम निश्चित नहीं है। एक व्यक्तित्व परिवर्तन संभव है। तुम एक दूसरे व्यक्ति के रूप में उभर सकते हो। यह महान खतरे के रूप में देखा जाता है। यह एक जुए की तरह देखा जाता है। परिवर्तन प्रारम्भ हो जाता है। यही वो परिवर्तन है जिसकी तुम वास्तव में कामना करते हो, लेकिन जब वो होने लगता है तब तुम घबड़ा जाते हो।

अपने को अनुष्ठानों में सुरक्षित और आराम महसूस करते हो तुम। अनुष्ठान तुम्हारे दिनचर्या का एक भाग बन जाता है। वे तुम्हारे कार्यवृत्त, जिसका तुम अनुसरण करते हो उसका भाग बन जाता है। किसी तरह से यह तुम्हें संतुष्टि देते हैं और तुम जहाँ हो वहीं रह जाते हो। ध्यान के साथ, तुम्हारी अवधारणा को झटका लगता है और तुम डर महसूस करने लगते हो। तुम्हारी आस्था का जो स्वरूप वर्षों से परिस्थितिजन्य होकर के बना रहता है अचानक हिल जाता है। तुम महसूस करते हो कि तुम एक ऐसे मार्ग पर चल रहे हो जिस पर बहुत कम लोग चलते हैं और यह है जो तुम्हारे अन्दर भय पैदा कर देता है।

जब तुम ध्यान करते हो, तुम्हारी सजगता बढ़ती है और जब ये होता है, तो जो तुम अपने आस-पास बंधन महसूस करते हो जो वास्तव में समाज तुम्हारे आस-पास बना देता है, धीरे-धीरे वो खत्म हो जाता है और तुम्हारे अन्दर विद्रोह की भावना पैदा होती है, समाज के प्रति नहीं बल्कि अचेतन के प्रति और अनभिज्ञ स्थिति के प्रति। यह विद्रोह तुमसे छानबीन करवाता है उस कारण की जिसके फलस्वरूप और बहुत से मार्ग तुम्हारे लिए खुलते हैं।

इस तरह से तुम उस स्थान की और गहराई में जाते हो जिस स्थान पर तुम पहले कभी प्रवेश नहीं किये रहते, एक ऐसा स्थान जिसे समाज जानता भी नहीं, एक स्थान जिसके प्रति समाज सतर्क रहता है, एक ऐसा स्थान जो तुम्हारे अन्दर हमेशा तुम्हारे साथ था परन्तु बाधित था, एक ऐसा स्थान जिसको खोलने के लिए तुम हमेशा से चाभी की तलाश में थे, परन्तु उसके बारे में पूर्णतः अनभिज्ञ

थे। केवल इस जन्म में नहीं बल्कि पहले के कई जन्मों से। जब तुम इस स्थान को पा जाते हो, तुम पहुँच गए।

यह इस तरह से हैं :

एक गाय को रस्सी से बाँध दिया जाता है और उसे कुछ मीटर के दायरे में घूमने के लिए छोड़ दिया जाता है।

वो चारों तरफ घूमती है और अपनी बुद्धि से परिपक्व और सजग हो जाती है।

तब रस्सी को ढीला किया जाता है कुछ मीटर और लम्बा वृत्त बना दिया जाता है।

वो और अधिक दायरे में घूमते हैं, अधिक बुद्धिमान हो जाती है, तब उसकी रस्सी की लम्बाई और बढ़ाई जाती है कि और लम्बाई में घूमे।

समय के किसी बिन्दु पर उस गाय को उसकी बढ़ती हुई बुद्धिमत्ता के आधार पर उसे स्वतंत्र छोड़ दिया जाता है।

यही चीज मनुष्य के साथ होती है। जो रस्सी या घेरा मनुष्य के आस-पास होता है वो उसकी जागरूकता के अनुपात में होता है। जितना अधिक वो जागरूक होगा, उतनी अधिक स्वतंत्रता का आनन्द लेगा और उतनी अधिक उसकी जाग्रति बढ़ेगी।

देखो, प्रश्न इस बात का है कि तुम अपनी ऊर्जा परिवर्तन के लिए कितना तैयार हो और यही एक मात्र तरीका है इसके होने का।

लेकिन जब ये होता है, तो समाज तुमसे कहेगा कि तुम भाग रहे हो। वह तुमसे बतायेगा कि जो सही है तुम उससे भाग रहे हो। भ्रम उसी के बाद शुरू होता है और जब ये होता है, तब तुम्हें अपने आप और अस्तित्व पर विश्वास और साहस की आवश्यकता पड़ती है।

यह है जहाँ किसी पुस्तक या किसी व्याख्या से अधिक एक स्वामी तुम्हारी मदद एक योग दण्ड - एक छड़ी के सहारे के लिए से कर सकता है कि तुम खड़े हो सको अपने आप के लिए। हर बार जब तुम समाज द्वारा, अपने आध्यात्म के मार्ग पर, पराजित किये जाओगे जब तुम ये महसूस करोगे कि तुम बहुमत के खिलाफ हो, स्वामी तुम्हें अपने तरीके से ऊपर खींचेगा और तुमसे कहेगा कि बस चलते रहो।

कमजोर क्षणों पर तुम्हें छड़ी के सहारे से ठेले जाने की आवश्यकता पड़ती है और छड़ी ही वह स्वामी है, जो तुम्हें सहारा देती है कि तुम खड़े होकर के और सिर ऊँचा करके चल सको। हर उस क्षण पर जब तुम लड़खड़ाते हो , वह छड़ी तुम्हारे सामने सहारे के रूप में तुम्हारी मदद करती है।

स्वामी की सहायता से, तुम अकेले व्यक्तिगत रूप से खड़े हो सकते हो, एक स्वतंत्र व्यक्ति की तरह, जिसने अपनी विलक्षणता खो दी हो। इसका ये अर्थ नहीं है कि तुम स्वामी के ऊपर आश्रित हो, कदापि नहीं। ये भी सामान्यतः दूसरी गलत अवधारणा है। लोग सोचने लगते हैं कि तुम एक-दूसरे मनुष्य के ऊपर आश्रित हो गये हो अपने जीवन के लिए।

यह इस तरह से : तुम एक विशेष स्थान के लिए अपने तरीके से अपना मार्ग खोजने का प्रयास कर रहे हो। यदि तुम्हारे ऊपर छोड़ दिया जाये, तो तुम कई स्थानों पर निर्देशों के बारे में पूछोगे। कई बार तुम्हें गलत निर्देश भी मिल जायेंगे और तब तुम्हें वापस भी आना पड़ेगा, और इस रूप तुम किसी तरह से अपने लक्ष्य को प्राप्त करोगे। इसमें तुम्हें काफी लम्बा समय लग सकता है, लेकिन तुम पहुँच जाओगे। लेकिन यदि तुम्हारे पास एक नक्शा या एक मार्गदर्शक हो? तब तुम सीधे अपने लक्ष्य तक बिना समय खाये हुये पहुँच सकते हो, क्या ऐसा नहीं है? क्या इसका अर्थ होता है कि तुम आश्रित हो उस नक्शे पर या मार्गदर्शक पर? नहीं, ये मात्र किसी चीज को जल्दी करने का एक तरीका है, इतना पर्याप्त है। इसी तरह से, स्वामी एक मार्गदर्शक हैं जो रास्ता जानते हैं, जो उस जगह पर पहले जा चुके हैं और जिसे तुम खोज रहे हो और वो स्वामी तुम्हारी मदद करने के लिए उपलब्ध है।

यदि तुम्हारे अन्दर केवल समर्पण भी है, तुम निःसंदेह अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लए कड़ी मेहनत करोगे, लेकिन यदि तुम्हारे अन्दर समर्पण के साथ साहस भी है तो तुम छलांग लगा दोगे अपने लक्ष्य की तरफ। यह साहस तुम्हारे अन्दर केवल तब आयेगा, जब तुम दूसरों की तरफ देखना बंद कर दो और केवल अपने आप की तरफ देखो, यदि तुम अपनी तुलना दूसरों से करना बंद कर दो और अपने आप को सजगता से देखो तुम्हारे अन्दर की व्यवस्था में जो परिवर्तन सूक्ष्म ढंग से हो रहा होगा।

तुम्हें दृढ़ता से साहस के साथ खड़े होने की आवश्यकता है अपने मार्ग पर। साहस की दृढ़ता तुम्हारे अन्दर केवल तब आयेगी, जब तुम अपने आप के प्रति ही कठोरता से केन्द्रित रहोगे, बिना अपनी किसी दूसरे से तुलना किये हुये।

समाज तुम्हें परिचित स्वरूपों में जिन्हें वो जानता है, खींचने के लिए तैयार है। जिसमें पीड़ा है, जिससे वो परिचित है और जिसे वो नियंत्रित कर सकता है, एक ऐसे मार्ग पर जो बहुतायत द्वारा चला जाता है और टूट-फूट गया है। इस मार्ग पर जाने में किसी साहस की आवश्यकता नहीं है क्योंकि यह अत्यन्त सरल है। परन्तु उस आध्यात्म के मार्ग पर चलना जिस पर कम लोग चलते हों, उस पर चलने के लिए साहस की आवश्यकता पड़ती है। जब मैं साहस कहता हूँ तो मेरा

अभिप्राय साधारण साहस से नहीं है, मेरा अर्थ है पूर्ण साहस।

जिप्सी फल (Gypsy beads) पहनने में किसी साहस की आवश्यकता नहीं है, लेकिन *रुद्राक्ष* पहनने के लिए साहस की आवश्यकता है। मैं अपने अनुयायियों को *रुद्राक्ष* देता हूँ, जो उसे पहनना चाहता हैं। *रुद्राक्ष* और कुछ नहीं बल्कि ऊर्जा घर है। वे अपने अन्दर तुम्हारे लिए अस्तित्व की ऊर्जा एकत्रित करके रखते हैं। वे उस बैटरी घर की तरह हैं जो तुम्हें समय-समय पर जब तुम कमजोर पड़ते हो, तुम्हें ऊर्जा प्रदान करते हैं। परन्तु समाज इन चीजों को *सन्यास* के स्पष्ट चिह्न के रूप में देखता है। वे उसे इस तरह देखते हैं जैसे यह चीज केवल वैरागियों द्वारा पहनी जाती है, बिना वैराग्य का अर्थ समझे हुए।

वे उन लोगों की भर्त्सना करते हैं, जो पारिवारिक जीवन में रहकर के *रुद्राक्ष* पहनते हैं। लेकिन जब वो *रुद्राक्ष* को किसी *मूर्ति* या *साधु* के गले में देखते हैं, तो वो खुश होते हैं और उनसे प्रार्थना करते हैं। मेरे बहुत से युवा अनुयायी मुझसे आकर के बताते हैं किस तरह से उनके परिवार में प्रतिक्रिया होती है *रुद्राक्ष* के पहनने पर। ये सारे अफवाह फैलाने वाले बिना रुके हुए लगातार बाते करते रहेंगे और विभिन्न प्रकार की कहानियाँ फैलायेंगे, इन सब चीजों के बारे में। क्या यह बकवास नहीं है? जब वे प्रार्थना करते हैं, तो वे अस्तित्व की ऊर्जा से प्रार्थना करते हैं, लेकिन जब वही ऊर्जा और साधारण रूप में उन्हें उपलब्ध होती है तो उसे लेने के लिए वो तैयार नहीं होते। वे उससे प्रार्थना तो करते हैं लेकिन उससे दूर भी भागते हैं।

यदि तुम गहराई से इसका विश्लेषण करो, तो यह कितनी बड़ी बकवास और कितना मूर्खतापूर्ण है। वे अपने आप को ईश्वर से कितनी पृथकता से अलग देखते हैं, समस्या यह है। वे इस बात को स्वीकार करने के लिए तैयार नहीं हैं कि वे ईश्वर हैं। मैं तुम्हें अब बताता हूँ : चाहे तुम इसे जानते हो या न जानते हो, चाहे तुम इसे स्वीकार करो या न स्वीकार करो, चाहे यह तुम्हें अच्छा लगे या न अच्छा लगे, चाहे तुम इस पर विश्वास करो चाहे न करो, तुम हो ईश्वर। यह अन्तर्निहित आधार है *विशुद्धि चक्र* का भी - अपने विलक्षण स्वरूप और असीमित ऊर्जा को खोज लेना।

जब तुम्हारा साहस बढ़ता है, तब समाज स्वतः ही हल्का पड़ के नगण्य हो जाता है। जब तुम्हारा साहस कमजोर पड़ता है, समाज तुम्हारे ऊपर शक्तिशाली रहता है। यह सब तुम्हारे मन में रहता है। कितनी शक्ति तुम समाज को देते हो, कितनी शक्ति उसकी तुम्हारे ऊपर होगी। समाज केा किसी चीज के लिए दोषी मत कहो।

यह चुनना हमेशा तुम्हारे हाथ में था। केवल साहस की कमी के कारण, तुमने समाज के साथ चलने का चयन किया था। यह चयन तुमने किया था कि खींचातानी में लिप्त रहोगे, तुलना करके और एक-दूसरे को पराजित करने का प्रयास करके, और उसके बाद समाज को इसके लिए दोषी कहकर। यह सबसे अधिक बकवास वाली चीज थी जो तुम अब तक किये हो। याद रखो, निर्णय हमेशा तुम्हारा रहता है।

क्रियाशील रहो मात्र सजगता के साथ, और तुम्हारे लिए असीमित अपने आप खुल जायेगा। जब ऐसा होगा, तुम भय का अनुभव करोगे, क्योंकि तुम इस तरह के खुले हुये स्थान को पहले से देखने के अभ्यस्त नहीं थे। तुम अभ्यस्त हो हमेशा से सीमायें देखने के। अब तुम कहीं भी सीमायें देखोगे ही नहीं। तुम आशंकित होना शुरू कर देते हो।

तुम तुरन्त यह सोचना शुरू कर देते हो कि तुम गलत स्थान में प्रवेश कर गये हो। हजम करने के लिए यह सच्चाई बहुत अधिक होती है। तुम असुरक्षित अनुभव करना शुरू करते हो, तुम वापस अपनी उसी पूर्व की आस्था और भ्रम के आरामदायक स्थिति में चले जाना चाहते हो, तुम ऐसा महसूस करते हो कि तुमने बहुत बड़ी गलती की समाज की न सुनकर के जब समाज तुमसे कह रहे थे कि तुम गलत मार्ग पर जा रहे हो। तुम संदेह करना प्रारम्भ करते हो और तब संदेह पर भी संदेह करने लगते हो।

जीवन अचानक बहुत अस्थिर हो जाता है। तुम यह नहीं जानते तुम कहाँ जा रहे हो। तुम्हें ऐसा महसूस होता है जैसे तुम एक बच्चे की तरह हो जिसे रेगिस्तान में अकेले छोड़ दिया जाता है। यह ऐसे ही समय की आवश्यकता है जब तुम याद करो कि अस्तित्व हमेशा तुम्हारे साथ है और आवश्यकता केवल इस बात की है कि तुम साहस करो और अस्तित्व के साथ परिपक्वता से हाथ में हाथ डालकर आस्थावान की तरह चलो, तब हर चीज एकदम ठीक होगी। आस्था वह छड़ी है जो तुम्हारे अन्दर ठेलकर के साहस पैदा करेगी।

जब तक तुम्हारे अन्दर एक उद्वेलन नहीं होगा, तुम एक वृक्ष के रूप में कभी भी प्रस्फुटिल नहीं होगे। हममें से बहुत एक बीज के रूप में ही रह जाते हैं और मर जाते हैं, क्योंकि हमारे अन्दर साहस की कमी रहती है। हम हमेशा उस बीज को तोड़कर के उसी में फल और फूल खोजते हैं। क्या इससे कभी कोई मदद मिलेगी? नहीं, बीज को प्रस्फुटित होकर के बढ़ना ही है। इसी तरह से, एक मूलभूत परिवर्तन होगा, जब किसी व्यक्ति में एक उद्वेलन का निर्माण होगा, वह प्रस्फुटित होकर बढ़ेगा। सारी साधनायें और कुछ नहीं, बल्कि इसी बीज को प्रस्फुटित करने की तकनीक है।

जब तुम प्रस्फुटित होने लगते हो, तुम्हारी सारी प्राथमिकतायें बदलना शुरू कर देती हैं। जो बहुत महत्वपूर्ण रहता है पहले, वह अधिक महत्वपूर्ण नहीं रह जाता। केवल वही चीजें महत्वपूर्ण रह जाती हैं जो तुम्हारे आत्मस्वरूप को पालती है। तुम्हारा सारा दृष्टिकोण बदल जायेगा, तुम्हारी संपूर्ण उपस्थिति बदल जायेगी।

तुम्हारी उपस्थिति स्वतः ही लोगों को आकर्षित करने लगेगी। हालांकि वो इस बात का अनुमोदन नहीं करेंगे। तुम्हारे अन्तःकरण में अनुभव होने वाली कांति उन्हें आकर्षित करेगी और उनके अन्दर गहरा कौतूहल पैदा करेगी। हालांकि समाज तुम्हारे बदले हुए दृष्टिकोण की आलोचना करेगा, लेकिन वह तुम्हारी उपस्थिति को विशिष्टतापूर्वक भिन्न पाना शुरू कर देगा।

जब परिवर्तन होता रहे, पूर्व की किसी भी चीज को बस पूरी तरह से नकारो। पूर्व तुम्हें बार-बार खींचने का प्रयास करेगा, उसी बंधन और परिचित स्वरूपों में। यदि तुम दूसरों के शब्द सुनोगे तो तुम अपने आप को बंधन में डालोगे। मात्र निर्णय ले लो कि तुम दृढ़ता से टिके रहोगे अपने अन्दर होने वाली इस परिवर्तन की समाधि में। यह तुम्हारा सबसे महान परीक्षण है - तुम्हारे पूर्णरूपेण परिवर्तन हो जाने में तुम्हारे धैर्य का परीक्षण। तब तक दृढ़ रहो जब तक परिवर्तन पूर्ण और परिपक्व न हो जाये।

इस एक बात को समझो : एक ब्रह्माण्डीय ऊर्जा है, जो सारे ब्रह्माण्ड में व्याप्त है और एक ऊर्जा है जो तुम्हारे अन्दर व्याप्त है। आध्यात्मिकता और कुछ नहीं अपितु दोनों ऊर्जाओं में एक जीवन्त संबंध स्थापित करा देना है। जब तुम्हारी व्यक्तिगत चेतनता सर्वभौमिक चेतनता से मिल जाती है, तुम पराचेतन हो जाते हो।

मात्र एक कामना पराचेतन बनने की पर्याप्त नहीं है। इसे एक जागरूक निर्णय की आवश्यकता है। देखो साधारण कामनायें और कुछ नहीं अपितु लोभ हैं। वे तुम्हें तुम्हारे विशेष लक्षण की तरफ नहीं प्रेरित करतीं। एक जागरूक फैसला तुम्हें उसे प्राप्त करने के प्रति क्रियाशील बना देगा।

लोग इन चीजों को ठीक से समझते नहीं हैं और बस सतही स्तर पर उस पर बातें करते हैं। जब तुम किसी चीज को समझते नहीं हो, तुम गलत समझ लेते हो। लेकिन तुम सोचते हो कि तुमने समझ लिया है और यहीं समस्या शुरू हो जाती है।

आध्यात्मिकता एक विज्ञान है, जो तुम्हें तुम्हारे शरीर, मस्तिष्क और आत्मा के बारे में गहरी समझ देती है। जब तुम सजगता से इसकी तरफ बढ़ोगे, वाह्य जगत

धीरे-धीरे समाप्त हो जायेगा। बाहर से लोग जब तुम्हें देखेंगे, वे सोचेगे कि तुम त्याग रहे हो। केवल तुम समझोगे कि तुम किसी चीज को त्याग नहीं रहे हो, वाह्य जगत की चीजें अपने आप धीरे-धीरे तुम्हारे लिए समाप्त हो रही है। भ्रम अदृश्य हो जाता है और तुम उसके सम्मोहन के प्रभाव से मुक्त हो जाते हो।

हमारे एक कार्यक्रम में, मैंने पूछा तुममें से कितने ये सोचते हैं कि मैंने उन्हें सम्मोहित कर रखा है। 80 लोगों के समूह में से 3 लोगों ने अपना हाथ उठाया। एक महिला जो हाथ उठाने वाली एक लड़की के बगल में बैठी थी उस पर हँस रही थी। मैंने पूछा वो क्यों हँस रही है? लड़की तो कम से कम इतनी ईमानदार है कि उसने हाथ उठा दिया।

मैं निश्चित हूँ, कि इस समूह में बहुत से ऐसे होंगे, जो हाथ उठाना चाहते थे मगर उन लोगों ने हाथ नहीं उठाया, केवल इस भय से कि मैं क्या कहूँगा। खैर, उनमें से तीन ने हाथ उठाया। मैनें उनसे बताया कि मैंने उन्हें सम्मोहित नहीं किया, बल्कि वास्तव में सम्मोहन से मुक्त किया।

उन्होंने माया या भ्रम का स्पष्ट होना महसूस करना शुरू कर दिया है। लेकिन होता क्या है, तुम भ्रम की स्थिति के इतना अभ्यस्त हो चुके हो कि यदि वो स्पष्ट होना शुरू हो जाता है, तो तुम सोचने लगते हो कहीं कुछ गड़बड़ है। समस्या यह है, जब लोगों को बहुत अधिक सत्य बता दिया जाता है और समझ पूरी हो जाती है तो एक प्रकार का भय बैठ जाता है। अनभिज्ञता के कारण जिस आराम का वो अनुभव कर रहे थे वो प्रभावित होने लगता है।

देखो, जिस सीमा तक अनभिज्ञता खत्म होगी, उसी सीमा तक तुम ईश्वर या अस्तित्व द्वारा धारण किये जाओगे। सारे प्रयास जो तुम दिन-प्रतिदिन के जीवन में करते हो, वो तुम्हारे आत्म स्वरूप को खाली करने के लिए होने चाहिए, जिससे कि तुम अस्तित्व से उसे भर सको। बाकी हर चीज जीवन में एक घटना मात्र हैं और नगण्य हैं। इसे याद रखना।

तुम्हारी हर साँस अपनी सजगता और चेतनता बढ़ाने के लिए होनी चाहिए। केवल तब यह माना जायेगा कि तुमने सचमुच ईश्वर या अस्तित्व का अनुभव करने का जागरूक निर्णय लिया है। यदि यह निर्णय दृढ़ता से नहीं लिया गया है तुम्हारे द्वारा, तो ध्यान रहे तुम इस बात का प्रदर्शन ही करते रह जाओगे कि तुम उसे प्राप्त करने का प्रयास कर रहे हो, बस इतना ही होगा। तुम बस अपने आप को छल रहे हो। एक क्षण के लिए भी यह मत सोचना कि तुम किसी दूसरे को छल रहे हो। तुम अपने आप को छल रहे हो।

वाह्य जगत से अन्तर जगत की तरफ घूमने का तुम्हारा कदम इस दिशा में पहला

कदम होगा। जिस क्षण तुम यू (U) आकार में घूमते जाते हो वह क्षण अत्यन्त महत्वपूर्ण क्षण होता है और ध्यान रहे, तुम्हारी सजगता तुम्हें बता देगी कि तुम यू आकार में घूम चुके हो। तब तक, तुम्हारा मस्तिष्क अन्यन्न बहाने बनाता रहेगा उदाहरण देते हुए विभिन्न लोगों, स्थितियों और घटनाओं का जो वाह्य जगत से संबंधित होंगी, जिससे कि तुम अपने आप से एकीकृत न कर सको।

एक बार तुम यू (U) आकार में घूम जाओगे, तो ये सारी चीजें हल्की होकर के नगण्य हो जायेंगी। वे धीरे-धीरे अपना महत्व खो देंगी। वे रहेंगी इसमें कोई संदेह नहीं है, परन्तु तुम स्थायी रूप से उन्नत करते रहोगे, अपने लम्बे कदमों के मध्य उन्हें लेते हुये। वे तुम्हारी मदद करेंगी, और अधिक प्रभावशाली दृष्टा बनने में, जब वे अतिसावधानी से अपना प्रभावत डालेंगी। पहला कदम उठाना या यू (U) घूमना ही है जो सबसे कठिन चीज है। जब तुम यू आकार में घूम जाते हो, आधा कार्य तुम्हारा पूरा हो जाता है। तब तुम अधिक लचीले हो जाते हो अस्तित्व के रास्तों के प्रति।

जब तुम यू (U) आकार में घूमते हो, हर चीज तुम्हारे लिए ध्यान बन जाती है। चाहे वह चलना हो या बोलना हो या गाना हो या नाचना हो या मात्र कपड़ा पहनना हो या कपड़ा उतारना हो हर चीज ध्यान बन जाती है और ये की जाती है बढ़ती हुई जागरूकता के साथ।

यदि तुम, अपने आप को ये सब करते हुए बस ध्यान से देखो, तो धीरे-धीरे तुम समझ जाओगे कि सारा संसार एक भ्रम है। जब तुम अपने अन्तर जगत की तरफ पहला कदम लेते हो, तुम वास्तव में एक छलांग लगा देते हो पहले कदम के रूप में। क्योंकि पहला कदम अत्यन्त महत्वपूर्ण है और वास्तव में एक छलांग है। उसके पूर्व तुम केवल अपने आप को और दूसरों को विश्वास दिलाने में लगे रहते हो कि तुम क्या खोज रहे हो और अधिक भ्रमित भी हो जाते हो और तुम्हारी दृढ़ता भी धीरे-धीरे कम होती रहती है।

जब तुम पहला कदम लेते हो, तुम अपने आप पर विजय प्राप्त करने के लिए तैयार रहते हो। दूसरों पर विजय प्राप्त करना बहुत सरल है। बस मात्र कुछ हथियार ले लो या अपनी जीभ का इस्तेमाल करो और उसको फाड़कर दो टुकड़े में कर दो, इतना ही सब कुछ है। लेकिन अपने आप पर विजय प्राप्त करने के लिए सच्चे साहस की आवश्यकता पड़ती है। यह *विशुद्धि चक्र* अपने आप पर विजय प्राप्त करने के बारे में ही है।

जब तुम अपने अन्दर की तरफ देखते हो, तुम अपने आप पर विजय प्राप्त करने के लिए तैयार रहते हो। निश्चित रूप से, जब तुम अपने अन्दर की तरफ के मार्ग

पर होते हो तो जो कुछ भी तुम करते रहते हो उससे तुम्हारे आस-पास के लोगों का कोई सरोकार नहीं होता। केवल तुम जानोगे कि जो कुछ भी हो रहा है, अन्दर हो रहा है और बाहर नहीं। केवल तुम अपने अन्दर हो रहे उद्वेलन के प्रति सजग होगे। अपने अन्दर बढ़ती हुई बुद्धिमत्ता के बारे में केवल तुम बता सकोगे। तुम्हारे आस-पास के लोग यह नहीं समझ सकेंगे, जो अनुभव तुम प्राप्त कर रहे होगे। मैं तुम्हें बताता हूँ : कभी किसी को इस बात के लिए संतुष्ट करने का प्रयास मत करो, जो तुम्हारे अन्दर हो रहा है। तुम अपने इस अनुभव को अपने आध्यात्मिक मित्रों से बाँट सकते हो, जो तुम्हारी सोच और स्तर के अनुरूप हो, लेकिन यदि तुम अपने अनुभव ऐसे लोगों से बाँटोगे जो ईश्वरीय कृपा से अन्दर की यात्रा के प्रति भुलक्कड़ हैं, तो तुम केवल गहरी पीड़ा ही पाओगे।

इस अनुभव को मात्र अपने अन्दर होने दो, न तो उनको रोकने का प्रयास करो और न उनके पीछे भागो। उन्हें अपने अन्दर कार्य करने दो जिससे कि तुम परिपक्व हो जाओ। यदि तुमने उनको किसी बिन्दु पर नियंत्रित किया तो तुम उसी बिन्दु पर अटक जाओगे और पूरी चीज से चूक जाओगे।

याद रखो ये सारे अनुभव एक देखने बताने वाले लक्षण हैं कि तुम अपने अन्तःकरण की यात्रा पर हो। ये उस संकेत-पटल की तरह हैं जो तुम सड़कों पर देखते हो। क्या तुम उसी संकेत-पटल पर अटक जाते हो यह कहते हुए कि तुम्हारा लक्ष्य आ गया? नहीं, उन संकेत-पटलों पर मत अटकों, अपने लक्ष्य के प्रति बढ़ते रहो।

एक पूर्ण निष्ठा और दृढ़ता की आवश्यकता है और ये स्वतः आ जायेगी जब तुम तैयार हो जाओगे, जब तुम अपने मन का परित्याग करने के लिए तैयार हो जाओगे - जो समाज है, और अपने हृदय से जीना शुरू कर दोगे, जब तुम दूसरों के प्रति उँगली उठाना बंद कर दोगे और अपनी तरफ उँगली उठाओगे, चाहे जो हो जाये। जब तुम प्रायोगिक रूप से यह समझ जाओगे कि तुम्हारा मस्तिष्क सामाजिक है और तुम्हारा हृदय स्वाभाविक है।

एक बात और : जब तुमसे लोग तुम्हारे अनुभव के प्रमाण के बारे में पूछने लगें, इतना समझो उनसे प्रमाणित करने की कोई आवश्यकता नहीं है। तुम्हारा अनुभव इतना व्यक्तिगत और अन्तरंग है तुम्हारे लिए कि तुम उसे प्रभावित रूप से किसी दूसरे व्यक्ति से बाँट नहीं सकोगे। वास्तव में यदि तुम उसे बाँटोगे तो तुम्हारे सम्पूर्ण अनुभव मे ंएक गिरावट आयेगी और दूसरा व्यक्ति हो सकता है कि जो तुम कह रहे हो उस पर विश्वास भी न करे। वे लोग कह सकते हैं कि तुम अपने आप को धोखा दे रहे हो। वो तुमसे ये भी कह सकते हैं कि उन्हें तार्किक ढंग से पूरी चीज बताओ।

तर्क तुम्हारे इन अनुभवों की व्याख्या नहीं कर सकता। ईश्वर तर्क से परे हैं। यदि तर्क से ईश्वर की व्याख्या की जा सकती, तो तर्क को ईश्वर से श्रेष्ठ होना चाहिए। लेकिन ऐसा नहीं है, इसलिए निश्चिंत रहो और अनुभवों को अपने अन्दर होने दो। यदि तुमसे कोई प्रश्न पूछता है, तो परिपक्वता के साथ मुस्कुराकर आगे बढ़ जाओ। एक मुस्कुराहट बहुत प्रभावशाली ढंग से वो अभिव्यक्ति करेगी, जो तुम बहुत से शब्दों में नहीं कर पाओगे।

महान पराचेतन स्वामियों ने प्रखर आनन्द का अनुभव किया है अस्तित्व के साथ साक्षात्कार में। लोग मुझसे मेरा अनुभव बताने के लिए कहते हैं। लेकिन मैं तुम्हें बताता हूँ, यह इतना व्यक्तिगत और अन्तरंग है कि मैं उसकी शब्दों में व्याख्या कर ही नहीं सकता। मैं तुम्हारा मार्गदर्शन कर सकता हूँ, मैं तुम्हें वह मार्ग दिखा सकता हूँ, मार्ग जो तुम्हें अनुभव तक ले जायेगा। जिस क्षण मैं उसकी व्याख्या करना शुरू करूँगा, वह सांसारिक बन जायेगा।

लेकिन एक बात : मैं तुम्हें उच्चतम आश्वासन दे सकता हूँ कि तुमको अनुभव होगा, यदि तुम्हारे अन्दर वो आग है। एक स्वामी द्वारा दिया गया आश्वासन, तुममें अपना लक्ष्य प्राप्त करने के लिए पर्याप्त ऊर्जा है।

मात्र समझो कि जिस आनन्द का तुम अनुभव करते हो उसके पीछे कोई कारण नहीं होता। लोग बाध्य हैं यह सोचने के लिए कि तुम पागल हो जब वो तुम्हें बिना किसी कारण के आनन्दित देखेंगे। आनन्द के परिप्रेक्ष्य में वे केवल कारण और संबंधों के प्रभाव को ही जानते हैं। उनके हिसाब से, किसी वाह्य कारण से ही तुम आनन्दित हो सकते हो, आंतरिक कारण से नहीं।

मैं ये सारी बातें तुम्हें उस प्रश्न के उत्तर में बता रहा हूँ, जो ध्यान और आध्यात्मिकता के बारे में था। तुम सोच सकते हो कि हम मुख्य विषय से अलग हट रहे हैं। नहीं, यह *विशुद्धि चक्र* तुम्हारे विस्तार के लिए ही है, अपने विलक्षण स्वरूप को खोजने के लिए हैं, पूरी सजगता और समझ के साथ इस तथ्य की, कि जीवन में तुलना और ईर्ष्या का कोई स्थान नहीं है। जो भी मैंने कहा है, उसे मात्र उसी रूप से लो और उसके पीछे की ऊर्जा द्वारा अपने अन्दर परिवर्तन होने दो। मैं तुमसे बताता हूँ, तुम्हारे अन्दर चमत्कार हो सकता है। यह तुम्हारे स्वरूप का प्रकार ही बदल देगी।

ठीक है.....अब तक जो भी हमने चर्चा की है, उससे तुम ये समझ गये होगे कि तुलना और ईर्ष्या का कोई अस्तित्व नहीं है और उनकी वास्तव में तुमसे कोई सम्बद्धता नहीं है। अब मैं तुम्हें *विशुद्धि चक्र* के बारे में कुछ और बताता हूँ और यह समझाता हूँ कि उसके अन्दर कितनी ऊर्जा है।

तुम देखो : हमारे अन्दर तीन तल की ऊर्जा है। पहले तल की ऊर्जा हमारे मन से हैं जिसका हम दिन-प्रतिदिन की कार्य प्रणाली में सुबह से शाम तक प्रयोग करते हैं। एक बार यह ऊर्जा खर्च हो जाती है, तुम थकान और चिड़चिड़ापन महसूस करने लगते हो यदि करने के लिए तुम्हें और काम दे दिया जाये।

दूसरी तल ऊर्जा की हमारी आपातकालीन पर्त है। यह ऊर्जा भावनाओं से पैदा होती है। यह ऊर्जा उपलब्ध होती है केवल आपातकालीन स्थितियों में। जैसे तुम सड़क पर चल रहे हो एक कुत्ता तुमको दौड़ा ले, तो जो भय की भावना है वो उभरती है और तुम क्या करते हो? तुम भागते हो सामान्य से अधिक तीव्र गति से, जिस गति से सामान्य परिस्थितियों में तुम न भाग पाते, क्या ऐसा नहीं है? चाहे तुम एकदम थकान से चूर हो, चाहे तुम एक पैर भी आगे बढ़ने की स्थिति में न हो, लेकिन यदि एक कुत्ते ने तुम्हें दौड़ाया, तब तुम एक दूसरे प्रकार की ऊर्जा से दौड़ोगे। यह है आपातकालीन ऊर्जा।

तीसरा तल ऊर्जा की तुम्हारे स्वरूप के स्तर की ऊर्जा होगी। यह तुम्हारे अन्तःकरण में असीमित ऊर्जा का स्रोत है, जिसका तुम प्रयोग एकदम नहीं करते। इस ऊर्जा की पर्त को खोला जा सकता है और अनुभव किया जा सकता है गहरे ध्यान से। चाहे तुम इसे स्वीकार करो या न करो। तुम संबंधित रहते हो इन तीनों ऊर्जा की पर्तों से *विशुद्धि चक्र* में ही चाभी है इन ऊँची ऊर्जा स्तरों की।

मैं तुम्हें एक घटना के बारे में बताता हूँ, जो वास्तव में घटी थी मेरे भ्रमण काल में। हिमालय में एक खूबसूरत स्थान अल्मोड़ा है, वहाँ एक छोटा सा आश्रम है जिसमें कुछ झोपड़े हैं उन लोगों के लिए जो साधना करना चाहें।

इस स्थान के साथ एक बात कही जाती थी कि रात में अक्सर शेर आया करते थे।

अपने भ्रमण काल में कुछ समय तक मैं वहाँ था। मैं घण्टों वहाँ साधना किया करता था। वहाँ एक व्यवस्था थी, जब आश्रम का मुखिया शेर के आने की भनक पा जाता था तो वह एक घण्टी बजा देता था जिससे कि सारे साधु अपने-अपने झोपड़ों के अन्दर चले जाये और अन्दर से दरवाजा बंद कर लें, तब तक के लिए जब तक उन्हें बाहर आने के लिए न कहा जाये।

एक मौके पर, रात्रि के समय, जब हम साधना कर रहे थे, घण्टी बजी और हम सब अपने-अपने झोपड़ों में चले गये।

दूसरे दिन, आश्रम का मुखिया आया यह देखने के लिए कि हम ठीक-

ठाक हैं। उसने देखा कि एक झोपड़ा बंद था और सन्यासी उसके अन्दर खिड़की से दरवाजा खोलने के लिए चिल्ला रहा था।

हम सब दौड़कर झोपड़े तक गये और झोपड़ा खोलने का प्रयास किया, परन्तु खोल नहीं पाये।

अन्त में, हममें से कुछ खिड़की के रास्ते से झोपड़े के अन्दर गए।

हमारे आश्चर्य की सीमा नहीं थी, जब हमने देखा कि उसने एक बड़ा चक्की का पत्थर दरवाजे से लगा दिया था जिससे कि शेर दरवाजा धकेल कर अन्दर न आ सके।

हम लोगों ने मिलकर उस पत्थर को हटाया और दरवाजा खोला।

हमें अचानक यह बात खटकी कि इस आदमी ने अकेले कैसे इस पत्थर को दरवाजे से लगाया होगा।

उसने उत्तर दिया, ''इसे लगाना? अरे मैंने बस उसको उठाया और उठाकर रख दिया।''

जब उसने शेर के आने की खबर सुनी, उसने बस पत्थर उठाया और दरवाजे से लगा दिया।

एकदम यही बात मैं कहना चाहता हूँ कि आपातकालीन ऊर्जा तल क्या होती है? सामान्य परिस्थितियों में उसी व्यक्ति द्वारा वही पत्थर उठाया नहीं जा सकता था। क्या तुम समझ रहे हो? घटना के बाद, एक बार जब आपातकालीन स्थिति बीत गयी, वह स्वयं उस पत्थर को दरवाजे से नहीं हटा पा रहा था।

भय से या लोभ से, दूसरे तल की ऊर्जा खुलती है। उदाहरण के लिए, यदि कोई महत्वपूर्ण बैठक है, क्या तुम थकान महसूस करोगे? नहीं, तुम जीवन्त और ताजा महसूस करोगे। उस बैठक में भाग लेने का लोभ या कामना तुम्हें ऊर्जावान स्थिति में रखेगी।

विशुद्धि चक्र ही वह दरवाजा है जिससे ये तीनों ऊर्जा की पर्त खोली जा सकती है। लेकिन तुम्हें इसकी जानकारी नहीं है। क्योंकि तुमने इन तीनों पर्तों का प्रयोग बहुत दिनों से प्रभावित ढंग से नहीं किया।

यह इस तरह से हैं : हर बंदरगाह में एक स्थान होता है नाव जेट्टी, जहाँ नावें रखी जाती हैं। ऐसा सामान्यतः कहा जाता है कि जो नाव बहुत दिन तक जेट्टी में रखी रही, बिना पानी में उतारे हुये वो भूल जाती है कि उसका पानी से भी कोई संबंध है।

इसी तरह से, क्योंकि तुमने ऊर्जा के तीसरे पर्त का बहुत दिनों से कोई प्रयोग

नहीं किया, तुम भी भूल गये हो कि तुम्हारे पास ऐसी कोई ऊर्जा है या इस तरह की किसी ऊर्जा से तुम्हारा संबंध है। तुम्हारी साधना तुम्हारे लिए इस तीसरे स्तर की ऊर्जा को खोल सकती है।

यदि तुम, इस चक्र को स्वच्छ स्थिति में रखो, तो तुम वाह्य जगत में महान ऊँचाइयों को प्राप्त कर सकते हो और अन्तर जगत में महान गहराइयों को छू सकते हो। जब तुम हीन भावना या ईष्या से ग्रसित रहते हो, यह चक्र बाधित रहता है। हीन भावना ईर्ष्या का ही प्रत्यक्ष प्रगटन भर है, ईर्ष्या सक्रिय है जब कि हीन भावना निष्क्रिय है। दोनों तुलना का परिणाम हैं। हीन भावना से तुम ऐसा महसूस करते हो कि तुम ठीक नहीं हो और थोड़े समय तक हटना चाहते हो। ईर्ष्या में, तुम बर्दाश्त नहीं कर पाते ओर तुम प्रतिक्रिया प्रारम्भ कर देते हो। यह फर्क है।

एक बात समझो : कोई भी हीन भावना जो अपने बारे में तुम्हारे अन्दर है ये दर्शाती है कि तुम ईश्वर से कम हो, वही हीन भावना है क्योंकि तुम ईश्वर ही हो, इसीलिए मैं कहता हूँ कि तुम्हें अपनी तुलना किसी से नहीं करनी है, क्योंकि यहाँ तुलना का कोई स्थान है ही नहीं।

इस चक्र में छुपी हुई दूसरे और तीसरे पर्त की ऊर्जा का अनुभव करने की तुम्हें आवश्यकता है, जिससे कि तुम अपने अन्दर की छुपी हुई असीमित क्षमता को समझ सको। यह चक्र वास्तव में ऊर्जा की पीठ है हमारे लिए। यदि हम एकाग्र होकर ध्यान केन्द्रित करेंगे तो हम उसमें से निकलती हुई ऊर्जा को अनुभव करेंगे।

जब मैं हिमालय में भ्रमण कर रहा था, तो मैं मीलों की दूरी पैदल चला करता था। मैं बहुत धीमी गति से चला करता था, अपने *विशुद्धि चक्र* पर केन्द्रित होकर के। धीरे-धीरे मैं गति पकड़ता था इस चक्र पर अपने ध्यान केन्द्रित करने में और बिना किसी प्रयास के पैदल चलता रहता था। कुछ समय पश्चात् मेरा शरीर झूलते हुए आगे बढ़ता था और मैं मात्र एक दृष्टा रहता था और इस रूप में मैं कई मीलों की यात्रा पूरी करता था।

जो भी भोजन तुम करते हो या जो भी शारीरिक अभ्यास करते हो, यह तुम्हारे पहले पर्त की ऊर्जा की मदद करती है। भोजन अकेले तुम्हें ऊर्जा नहीं देता। यह एक बहुत सामान्य गलत अवधारणा है कि भोजन तुम्हें ऊर्जा देता है। भोजन ऊर्जा का एक स्रोत है, बस इतना।

तिब्बत में *योगीजन* एकदम भोजन नहीं करते वो *बेलपात्र* से केवल पानी पीते हैं। मैं हिमालय में इस तरह से 6 महीने तक रहा था। मैं सूर्य से ऊर्जा प्राप्त करता था, स्नान करते समय जल से ऊर्जा प्राप्त करता था, साँस लेते समय वायु से

ऊर्जा प्राप्त करता था। ये सब यौगिक तरीके हैं। पराचेतन होने के लिए जीवन भर *तपस्या* करनी पड़ती है। वही तुम्हारे स्वरूप में सतत नाचती रहती है।

जब तुम दूसरों से मुकाबला करना प्रारम्भ करते हो, तुम अपने आप को भूल जाते हो। तुम अपने स्वरूप को शक्तिशाली बनाना भूल जाते हो, जो न छुआ गया तुम्हारा वास्तविक ऊर्जा स्रोत है। यदि तुम्हारे अन्दर शारीरिक शक्ति है और बौद्धिक शक्ति है, तो बिना आत्म की शक्ति के ये सब बेकार है। केवल तब जब तुम अपनी आत्मा की शक्ति को खोज लेते हो, तब तुमने जीवन की ऊर्जा स्रोत को छू लिया?

प्रश्न : *स्वामी जी, एक बार हम ईर्ष्या से मुक्त होने में सफल हो जायें, तो क्या हम कम से कम अपने अन्दर की कमियों में से एक से पूर्णरूपेण स्वतंत्र हो जायेंगे?*

निश्चित रूप से, यदि तुम यह देख सको कि तुम्हारे अन्दर प्रेम बिना किसी राग या ईर्ष्या के हैं तुम निश्चित रूप से आगे बढ़ गये, लेकिन तुम्हें पूरी सजगता से आगे बढ़ना है क्योंकि तुम बहुत सरलता से वापस फिसल सकते हो अपने पूर्व के अचेतन तरीकों में और पूर्व के भावनाओं में एक बार फिर।

अपनी इस नयी खोजी हुई सजगता को पकड़े रखो और उसी के साथ चलते रहो। वह तुम्हारे लिए और खूबसूरत संभावित मार्ग खोलेगी जिसका तुम अन्वेषण कर सको। कहीं अटको मत। सबसे बड़ा खतरा कुछ अनुभवों में अटकने का है जो तुम्हें ठोस प्रतीत होंगे।

स्वामी अपने अनुयायियों को किसी भी प्रकार के अनुभवों में अटकने नहीं देते। वो हमेशा अपने अनुयायियों को ठेलते रहते हैं और आगे बढ़ने के लिए जिससे कि वो अपनी खोज में गहराई तक जा सकें। जो लेाग देवी या देवता का दर्शन पा जाते हैं अक्सर अपनी आध्यात्मिक यात्रा में वहीं अटक जाते हैं। वे महसूस करते हैं कि अब और कुछ अधिक देखा जाना नहीं है इसलिए अपने उसी अनुभव में वहीं रुक जाते हैं। इसे कभी मत होने दो।

तुम देखो, जब तक तुमने परमानन्द की स्थिति को नहीं प्राप्त कर लिया, तुम कभी भी धरातल पर वापस गिर सकते हो, इसलिए याद रखो और अपनी सजगता को निरंतर पोषित करते रहो जिससे कि तुम गहराई और गहराई तक समझ सको।

एक बात समझो : स्वामी का कार्य बहुत नाजुक है। उसे तुममें से हर एक को अलग-अलग बड़ी सजगता से और बहुत संभाल कर नियंत्रित करना पड़ता है। उसे देखना रहता है कि तुमसे कौन किस तरीके से बढ़ेगा और प्रफुल्लित होगा,

अपने तरीके से। तुममें से हर एक ने अपने पूर्व के बहुत से जीवन में बहुत ज्यादा अनभिज्ञता एकत्रित कर ली है उसे सब पर कार्य करना रहता है और तुम्हें जाग्रत करना रहता है।

एक बात और याद रखो :

जीवन बहुत से समाधान देता है, लेकिन उनमें से कुछ ही तुम पर तुम्हारे अनुरूप होते हैं। बुद्धिमत्ता उनको खोजने में हैं। जब तुम अपनी बुद्धिमत्ता की मदद लोगे और खोज लोगे तब उसके लाभ से आनन्दित होगे। उसकी तुलना में, यदि तुम दूसरे के समाधानों को अपने ऊपर लगाने दोगे तो तुम मार्ग से ही भटक जाओगे और ये भूल जाओगे कि तुम कहाँ हो।

एक छोटी कथा :

एक सुदूर गाँव में एक वृद्ध महिला अपने पुराने घर में झाड़-पोछ कर रही थी।

अचानक दरवाजा खुला और एक युवा विक्रेता (Salesman) अन्दर आया। उसने महिला को झाड़-पोछ करते देखते उत्तेजित होकर के बोला।

उसने उस महिला से बताया कि उसके पास कई उपकरण ऐसे हैं जो घर साफ करने में उसकी मदद करेंगे।

वृद्ध महिला ने कहा, ''लेकिन.....''

उस व्यक्ति ने बीच में ही रोककर के एक बैग से ढेर सारा कूड़ा-करकट जमीन पर निकाला।

वृद्ध महिला ने फिर प्रयास किया, ''लेकिन.....''

उस व्यक्ति ने उससे कहा कि चुपचाप खड़ी होकर के देखे। उसने एक उपकरण निकाला और समझाया, ''तुम इस मशीन को देख रही हो? यह चाहे जितनी धूल हो बहुत कम समय में साफ कर देगी। यह इतनी हल्की है इसलिए इस्तेमाल करने में बहुत सरल है, खासतौर से आपकी उम्र में। मैं प्रयोग करके दिखाता हूँ।''

वृद्ध महिला ने पुनः प्रयास किया, ''लेकिन.....''

व्यक्ति बीच में ही रोककर के बोला, ''बस मुझे बिजली का प्लग दिखाओ।''

तब उस महिला ने अन्त में कहा, ''लेकिन बिजली अभी हमारे गाँव तक आयी ही नहीं है।''

जीवन में हमें इस बात को निश्चित करने की आवश्यकता है कि हमारे लिए सबसे उपर्युक्त अधिक से अधिक क्या है? यदि हम इस बारे में स्पष्ट हैं तो हम बिना किसी चिंता के उन्नति करेंगे। परन्तु ज्यादातर मौकों पर हम लोभ में पड़ जाते हैं और दूसरों के समाधानों को अपने ऊपर लागू करते हैं और तब दुःखी होते हैं।

यदि हम स्पष्ट हैं इस बारे में कि हम कहाँ खड़े हैं और हमारी आवश्यकता क्या है, तब हम स्थिरता से आगे बढ़ेंगे। इसमें अगर हमें कुछ उतार-चढ़ाव भी आयेगा तो भी वह केवल हमारी कार्यशैली को और बेहतर तरीके से करने में अधिक बुद्धिमान बनायेगा। इस तरह से, तुम अपनी बुद्धिमत्ता से क्रियाशील रहोगे और यह तुम्हारे लिए एक प्रायोगिक समझ होगी।

जब बस तुम दूसरों के समाधानों का अनुसरण करते हो, तब तुम्हारे अन्दर कुछ नहीं होता, क्योंकि तुम बस अपनी सीमा-रेखा की चारदीवारी से क्रियाशील रहते हो। जब तुम्हारे अन्दर कुछ नहीं होगा तो तुम्हारी उन्नति भी नहीं होगी, याद रखो जब मैं कहता हूँ कि तुम्हारी उन्नति नहीं होगी, तो मेरे कहने का अर्थ है तुम अन्दर से नहीं बढ़ोगे। भौतिक उपलब्धियाँ मिल सकती है, परन्तु तुम अन्दर से मृत होगे।

एक बात याद रखो : केवल तब जब तुम अन्दर से उन्नत करोगे, तभी तुम वास्तव में उन्नति करोगे। वाह्य जगत की दौड़ में खतरनाक तरीके से मत फँसो। इसे मात्र एक खेल की तरह देखो और अच्छी तरह खेलो। भौतिक उपलब्धियों की आवश्यकता जीवित रहने के लिए हैं।

लेकिन इन सबको सीमा के अन्दर ही रहना चाहिए। अन्तःकरण को स्थिरता के साथ बढ़ना चाहिए। यही है जो तुम्हारी सहायता करेगा वाह्य जगत के खेल में।

जब तुम अपनी बुद्धिमत्ता को उद्वेलित करना सीख जाओगे, तब तुम यह महसूस करोगे कि दूसरों की उन्नति की तरफ देखना और दूसरों की क्रियाओं को देखना कितना अर्थहीन है। संपूर्ण चीज कितनी मूर्खतापूर्ण है तुम यह देखोगे। जब तुम्हारी बुद्धिमत्ता बढ़ेगी, तब तुम यह समझ जाओगे कि हर एक को अपनी दौड़ दौड़नी है किसी दूसरे के मुकाबले में नहीं दौड़ना है। सच्ची दौड़ ता वह है कि तुम अपनी असीमित बुद्धिमत्ता की खोज की तरफ दौड़ो। तुलना के लिए इसमें स्थान कहाँ है?

जीवन और कुछ नहीं, बल्कि अपने असीमित बुद्धिमत्ता को खोजने की प्रक्रिया है। इसीलिए मैं अक्सर कहता हूँ : जीवन एक लक्ष्य है मार्ग नहीं। जैसे-जैसे तुम्हारी बुद्धिमत्ता बढ़ेगी, तुम और आनन्दित रहोगे और जीवन के खेल को और प्रभावशाली ढंग से खेलोगे। इसलिए तुलना करना बंद करो और खोजना शुरू करो - अपनी सच्ची उन्नति का स्रोत।

विशुद्धि चक्र उच्च रचनात्मकता का स्थान है। जब इस चक्र की ऊर्जा खुलेगी, तुम देखोगे कि तुम्हारे पास प्रचण्ड रचनात्मकता उपलब्ध होगी।

जब तुम अपने स्वरूप का प्रकार बदल दोगे, स्वाभाविक रूप से अपनी क्रियाशीलता के प्रकार को भी बदल दोगे। जो भी तुम करोगे वो महान दक्षता और रचनात्मकता से करोगे। परिणामस्वरूप जो उपलब्धियों का प्रकार होगा वह भी बदला हुआ होगा। जो भी तुम्हें मिलेगा, उससे तुम खुश रहोगे और तुम देखोगे कि भौतिक धन सम्पदा और सफलता तुम्हारी तरफ स्वाभाविक रूप से बहेगी। इसलिए तुलना का परित्याग करो और अपने स्वरूप में वापस लौटो और खोजो *परमानन्द या नित्यानन्द।*

हाँ.....अब हम एक ध्यान तकनीक में प्रवेश करेंगे जिसे *शक्ति सागर ध्यान* कहते हैं। यह तुम्हें प्रायोगिक रूप से समझायेगा कि तुम्हारे *विशुद्धि चक्र* की प्रचण्ड ऊर्जा का तुम कैसे प्रयोग कर सकते हो।

शक्ति सागर साधना

(काल अवधि : 30 मिनट)

शक्ति सागर साधना जेन धर्म से ली गयी है। वह तुम्हारे ब्रह्माण्डीय ऊर्जा को उद्वेलित करने में मदद करती है। इस ध्यान की मुख्य चाभी यह है कि तुम अपने मन को *विशुद्धि चक्र* पर ही केन्द्रित रखो जब शरीर चल रहा हो। जब तुम यह ध्यान करोगे तो उस ऊर्जा को सीधे उद्वेलित करोगे।

खड़े होकर के अपने दोनों नेत्र बंद करो और ध्यान अपने *विशुद्ध चक्र* पर केन्द्रित करो। किसी कुर्सी या सहारे के पीछे खड़े हो और उसको पकड़े रहो। धीरे-धीरे चलना शुरू करो बहुत धीरे उसी स्थान पर जहाँ तुम खड़े हो।

अब धीरे-धीरे अपनी गति बढ़ाना शुरू करो। वहीं चलते रहो उसी स्थान पर तेज और तेज गति से। अपनी चलने की सीमा वहीं तक ले जाओ, बिना किसी कष्ट के। अपने ऊपर आवश्यकता से अधिक दबाव मत दो किसी भी समय। हर समय अपने *विशुद्धि* पर ध्यान केन्द्रित रखो। तुम उससे निकलती हुई ऊर्जा को अनुभव करोगे। सबसे महत्वपूर्ण भाग यह है कि इसमें किसी भी समय गति धीमी नहीं की जा सकती। 20 मिनट के पश्चात् रुक जाओ।

अगले 10 मिनट जहाँ भी हो तुम वहीं शांति के साथ चुपचाप बैठ जाओ। अपने नेत्र बंद रखो और *विशुद्धि* पर ध्यान केन्द्रित करो। अब तुम उस ऊर्जा को अपने अन्दर ग्रहण कर रहे होगे, जो तुमने इस चलने से पैदा की।

इस ध्यान की चाभी इसी में है कि तुम्हारा ध्यान केन्द्रित रहना चाहिए *विशुद्धि*

चक्र पर, जब तुम्हारा शरीर चल रहा हो। जब तुम इसे करोगे, तो ब्रह्माण्डीय ऊर्जा तुम्हारे *विशुद्धि चक्र* के माध्यम से प्रवेश करेगी और तुम्हारे लिए ऊर्जा का प्रचण्ड स्रोत बन जायेगी।

जब तुम ये ध्यान कर रहे होगे, तुम अपनी माला अपने गले में पहन सकते हो। जो ऊर्जा तुम इस ध्यान के दौरान पैदा करोगे यह माला उसे अपने आप में एकत्रित करेगी।

(समूह संगीत के साथ शक्ति सागर ध्यान का अभ्यास करता है।)

ओम शांति शांति शांतिः

धीरे, बहुत धीरे, अपने नेत्र खोलो। अब हम दूसरे सत्र में मिलेंगे। धन्यवाद



अध्याय 8



अहंकार की निर्जरा

अहंकार की निर्जरा

अब हम *आज्ञा चक्र* में प्रवेश करेंगे। जो दोनों नेत्रों के ऊपर भौंहों के मध्य में स्थित है।

संस्कृत में 'आज्ञा' का अर्थ होता है - 'इच्छा' या 'आदेश'। *आज्ञा चक्र* को *मुख्य (Master) चक्र* भी कहा जाता है।

यह *चक्र* गंभीरता और अहंकार से बाधित रहता है और इसे प्रफुल्लित किया जा सकता है, निश्छलता, बुद्धिमत्ता और सरलता से और हर तरह के अहंकार का त्याग करके।

(ध्यान तकनीक : दिव्य नेत्र साधना - एक ज़ोरोस्ट्रियन साधना तकनीक)

आज्ञा चक्र को *चक्रराज* कहा जाता है - सारे *चक्रों* का राजा।

यह इतना महत्वपूर्ण *चक्र* है कि करीब-करीब हर धर्म ने इसे क्रियान्वित करने पर कार्य किया। जब *आज्ञा चक्र* खुल जाता है, तो आपका सारा स्वरूप एक भिन्न संसार में प्रवेश कर जाता है। आपके अन्तःकरण के सभी क्षेत्रों के सारे स्तर खुल जाते हैं। यही कारण है कि पूर्व के सारे देवों को उनके ललाट पर तीसरे नेत्र से प्रतिबिम्बित किया गया है। यह तीसरा नेत्र प्रतीक है कि आज्ञा जाग्रत है।

एक बहुत पुरानी कहावत है, कि यदि आप वाराणसी (भारत का एक पवित्र शहर) में मरेंगे, तो स्वतः ही मुक्त हो जायेंगे। वाराणसी मात्र एक शहर नहीं है जैसा कि हम जानते हैं। वह एक क्षेत्र है, जहाँ कि वारणा जो कि भौंहें हैं नासी से मिलती हैं, जो नाक है, दोनों के बीच यही निश्चित स्थान है *आज्ञा चक्र* का। यह प्रतिबिम्बित करता है अहंकार की मृत्यु को और मुक्त पराचेतन स्थिति को।

आज्ञा चक्र का सीधा संबंध अहंकार से, गंभीरता से, अपने आप के बारे में अत्यधिक सोचने से और जीवन को अति गंभीरता से लेने के स्वभाव से है।

गंभीरता है क्या?

गंभीरता और कुछ नहीं है, बल्कि किसी चीज को आवश्यकता से अधिक महत्व देना है, अन्य चीजों की कीमत पर। यह जन्म लेती है हमारी यह देख पाने की अक्षमता से कि जीवन मात्र एक नाटक है जो हर क्षण हो रहा है। गंभीरता परिणति है हमारी जीवन से आवश्यकता से अधिक अपेक्षा की।

एक छोटी कथा :

दो लड़के समुद्र के किनारे बालू का महल बना रहे थे।

वे अचानक आपस में किसी बात पर लड़ने लगे और उनमें से एक ने क्रोधित होकर के पैर से बालू के महल को मारा।

दूसरे लड़के ने जाकर के अपनी इस गंभीर समस्या की शिकायत राजा से की।

राजा हँसने लगा उसके बालू के महल पर इतना अधिक महत्व देने पर।

लेकिन राजा का सलाहकार, एक ज़ेन भिक्षु, ने राजा पर ही हँसना प्रारम्भ किया।

उसने पूछा, ''जब आप युद्ध लड़कर पत्थर के किलों के कारण अपनी नींद खो देते हो, तो ये लड़के जो बालू के किलों के लिए लड़ रहे हैं उस पर हँस क्यों रहे हो?''

हमारी सारी गंभीरता मात्र बालू के किलों के बारे में हैं। इसको समझ लें। उस लड़के के लिए इस उम्र में बालू का किला कीमती है, जब कि हमारे लिए हमारी उम्र में पत्थर का किला कीमती है, बस इतना है। चाहे वो बालू का किला हो या पत्थर का किला, उसके पीछे जो गंभीरता रहती है वह एक ही रहती है, गंभीरता का मात्र लक्ष्य भिन्न होता है। इसलिए हँसें मत बच्चों पर, जो बालू के किले के लिए लड़ते हैं।

गंभीरता जीवन के प्रति आपके मस्तिष्क के खुलेपन और स्वतंत्रता को बंद कर देती है। आपको वह सुस्त और मृत बना देती है। वह आपके सोचने को दबाती है और आपको, आपके उन्हीं परिचित स्वरूपों से जिन्हें आप जानते हो, चिपकाये रहती है।

एक ज़ेन आश्रम में एक प्रतियोगिता थी, जो भिक्षुओं के मध्य हुई कि किसका बगीचा सबसे अच्छा है।

एक अनुयायी अत्यन्त गंभीर प्रकार का था।

उसने प्रतियोगिता को भी बहुत गंभीरता से लिया।

उसने अपने बगीचे को बहुत साफ-सुतरा रखा, अच्छी तरह झाड़ू लगाकर।

हर घास बराबर थी। हर झाड़ी सफाई से कटी हुई।

उसे पूरा विश्वास था कि उसे ही प्रथम पुरस्कार मिलेगा।

प्रतियोगिता के दिन, स्वामी ने घूमकर सारे बगीचे देखे।

तब उन्होंने आकर के बगीचों की श्रेणियाँ बनाई।

उस अनुयायी का बगीचा श्रेणियों में सबसे नीचे था।

हर व्यक्ति आश्चर्यचकित था।

अनुयायी ने जाकर इस बारे में स्वामी से प्रश्न किया।

उसने पूछा, ''स्वामी जी, मेरे बगीचे में क्या कमी है? आपने मुझे सबसे नीची श्रेणी में क्यों रखा?''

स्वामी जी ने उसकी तरफ देखा और पूछा, ''सारी सूखी हुई पत्तियाँ कहाँ हैं?''

जो बगीचा इस तरह से रखा जायेगा, वो बहुत दिनों तक जीवित नहीं रहेगा। वह मृत लगता है।

गंभीरता सहजता को मार देती है। वह रचनात्मकता को नष्ट कर देती है।

विज्ञान ने इस बात को सिद्ध कर दिया है कि यदि आप कोई कार्य आराम से और हल्के तरीके से करो, तो आपके सोचने की और निर्णय लेने की क्षमता स्वतः ही बढ़ जाती है। वही कार्य अगर बहुत गंभीरता से किया जाये, यह आपके मस्तिष्क को सुस्त बना देता है।

मैं आपको बताता हूँ : हमारी सारी गंभीरता मात्र बीमारी है। जब मैं कहता हूँ सारी तो मेरे कहने का अर्थ है सारी। और हमारी सारी बीमारियाँ गंभीरता से ही जन्म लेती हैं। गंभीरता बीमारी लाती है और बीमारी गंभीरता लाती है।

एक रात्रि, एक व्यक्ति ने मुझे फोन किया और फोन पर ही रोने लगा।

उसने कहा, ''मैं आपके पैरों में गिरकर कह रहा हूँ कृपया मेरी मदद कीजिये स्वामी जी, मैं इतना हतोत्साहित हो गया हूँ कि मैं अपना जीवन समाप्त करने जा रहा हूँ।''

मैंने उसे शांत करने का प्रयास किया, और अंत में उससे कहा, ''तुम आश्रम में कल सुबह क्यों नहीं आ जाते और कुछ दिन मेरे साथ यहाँ रहो। हम लोग देखते हैं क्या किया जा सकता है?''

उसने उत्तर दिया, ''कल स्वामी जी? अरे कल मुझे दफ्तर जाना है.....क्या मैं

अगले सप्ताह के अन्त में आऊँ?''

हममें से अधिकतर इसी तरह के हैं - अपनी किसी भी तथाकथित समस्या से अनावश्यक तनाव में आने वाले। बस एक झटका पर्याप्त होता है और हमारी सारी गंभीरता चली जाती है। जब हम सच्चाई के प्रति जागते हैं, तब हम देखते हैं कि हमारी समस्यायें वास्तव में कितनी महत्वपूर्ण है।

जब आप कोई कार्य अत्यधिक गंभीरता से करते हो, जब आप परिणाम के प्रति अत्यन्त सजग होते हो, आप वास्तव में अपने आप को पूरे स्तर पर क्रियाशील नहीं होने देते।

निश्चित रूप से, आपको योजना बनाने की आवश्यकता है, आपको आगे की सोचने की आवश्यकता है। लेकिन इसे निष्ठा के साथ करो, गंभीरता के साथ नहीं। गंभीरता किसी भी रूप में निष्ठा नहीं है। निष्ठा किसी कार्य पर उत्साह और यौवनपूर्ण ढंग से केन्द्रित कराती है। निष्ठा उस कार्य पर आपको आपकी पूरी क्षमता से लगायेगी, बिना बहुत अधिक चिंतित हुये परिणाम के बारे में।

जब आप गंभीर होते हो, आप खुश नहीं रहते, आप हँसते भी नहीं। आप हँस कैसे सकते हो, जब आप गंभीर होते हो। वे आपस में परस्पर विरोधी होती है, या तो आप गंभीर रह सकते हो या आप हँस सकते हो, दोनों आप एक साथ नहीं कर सकते, क्योंकि गंभीरता की परिभाषा ही ऐसी है।

लेकिन यदि आप निष्ठावान हो, तो आप हँसते हुए और खेलते हुए हो कर सकते हो। आप जो भी कार्य कर रहे हो, उसे खुशी-खुशी खेलते हुए रचनात्मक तरीके से करोगे और वह कार्य भी पूर्ण हो जायेगा एक अच्छे तरीके से, और क्योंकि आपने वह कार्य पूर्ण कर लिया है, आप निष्ठावान होगे।

निष्ठा के साथ, कोई चिंता नहीं रहती, केवल उत्साह रहता है।

जब आप गंभीर होते हो, आप अहंकारी होते हो, क्योंकि आप, पूरी चीज एक सांसारिक नाटक है, के रूप में देखने में असफल होते हो। आप एक अलग अस्तित्व के रूप में बहुत अधिक महसूस करते हो, मैं के रूप में बहुत अधिक और इसलिए आप गंभीर हो जाते हो। यदि आप समझो कि पूरी चीज केवल एक नाटक है, आप कभी भी गंभीर नहीं होगे। जब यह समझ आपके अन्दर गहराई तक आयेगी, तब आप चीजों को मात्र खुशी-खुशी करते रहोगे, अस्तित्व के साथ तारतम्य बैठाते हुए जैसे कि सब कुछ एक नाटक हो रहा हो और जब आप इस तरह से करोगे, आप गंभीर नहीं होगे, तब आप केवल अपना भाग निष्ठापूर्वक खेल रहे होगा, इतना ही पर्याप्त है।

आप देखो, दो चीजें हैं : समयबद्ध से योजना बनाना और मानसिक योजना

बनाना।

कालक्रम योजना समय के माप के आधार पर होती है। आप निर्णय लेते हो : आप किस समय सोकर उठोगे, अपनी सुबह की दिनचर्या एक विशेष समय पर खत्म करोगे, एक विशेष समय पर दफ्तर पहुँचोगे और अपने दफ्तर के कुछ विशेष कार्य उस दिन करोगे। यह ठीक है। यह एक व्यवहारिक तरीका है अपनी कार्य योजना बनाकर कार्य करने की, जिससे कि सर्वोत्कृष्ट परिणाम निकले। इस तरह की योजना निष्ठापूर्वक क्रियान्वित किये जाने पर आपको खुशी से और अधिक खुशी की तरफ ले जाती है।

मानसिक योजना दूसरी तरफ, एक ऐसी योजना है जो आपके मस्तिष्क में रहती है, जिसका समय या स्थान से कोई मतलब नहीं होता। वह मात्र एक निरंतर गंभीरता से आपके मस्तिष्क में चलने वाली योजना होती है, कालक्रम योजना के ऊपर और अलग। यह आपको हमेशा यह सोचने पर विवश करता है कि आप गंभीर और कर्तव्यपरायण हो। यह वास्तव में और कुछ नहीं, बल्कि एक जटिल नकारात्मकता है जो आप लागू करते हो पहले से की गई कालक्रम योजना के प्रति। आप अपनी योजना का विश्लेषण करते रहते हो और एक सुस्त स्थिति में अपने आप को पाते हो, क्योंकि आपकी सारी ऊर्जा केवल बार-बार विश्लेषण करने में ही लगती है।

मानसिक योजना आपके अहंकार को बढ़ाती है। वह आपको महान और योग्य महसूस कराती है। वह आपको गंभीर बने रहने में मदद करती है। वह आपको महसूस कराती है और चिंतित रखती है कि आप बहुत बड़े महत्व की चीज को नियंत्रित कर रहे हो। वह आपको महसूस कराती है केवल आप हो जिसके हाथ में सारी चीजें हैं और केवल आप ही इसे कर सकते हो। आप हर छोटी से छोटी चीज जिसको किये जाने की आवश्यकता होती है उसके पीछे भागते रहते हो और इसी में खुशी महसूस करते हो कि वो चीज हो जाये। यह मानसिक योजना बनाना है।

मैं आपको बताता हूँ : यह वास्तव में एक तरीका है खुशियों को टालने का, जीवन को टालने का, किसी एक विशेष घटना के घटने का इंतजार करना जिसे कि जीवन में आनन्द लेना प्रारम्भ किया जाये।

हम हमेशा सोचते हैं, यदि मेरा विवाह हो जाये, तो मेरा जीवन व्यवस्थित हो जाये। इसलिए मुझे विवाह करने के लिए कार्य करना चाहिए। उसके बाद फिर यदि मेरे दो बच्चे हो जायें तो जीवन परिपूर्ण हो जायेगा।

एक बार मैं सेवानिवृत्त हो जाऊँगा, फिर मैं शांति में रहूँगा।

यह वही रवैया है कि - आज मैं गंभीर रहूँगा, कल मैं खुश होऊँगा।

अन्त में आप न तो आज खुश होगे और न कल। आप अपने खुश होने की क्षमता ही खो दोगे, किसी भी समय।

मात्र साधारणता से, सहजता से और निश्छलता से जियो।

परिपूर्णता और दोष रहित की धुन में बहुत अधिक मत रहो। मैं आपको बताता हूँ : परिपूर्णता की धुन आपको मानसिक रोगी बना सकती है। जो कुछ भी आप करते हो उसे पूरी तरह से लगन से करो। तब जो आप करते हो वही पूर्ण होगा और आपको परिपूर्णता के लिए एकदम चिंता करने के लिए आवश्यकता नहीं पड़ेगी।

परिपूर्णता की धुन हमेशा आपके मस्तिष्क से ही उत्पन्न होती है। फिर आपके लिए एक लक्ष्य बन जाती है। तब आप उसी लक्ष्य के लिए कार्य करते हो और जब आप उस लक्ष्य के प्रति कार्य करते हो, वह सांसारिक और मृत हो जाता है। लेकिन जब आप पूर्ण हो, अपने हृदय में स्थित होते हो और वह एक गहरा अनुभव बन जाता है। तब उसका प्रतिफल अच्छा होना ही है और वो आपको आनन्द भी देगा। उसके पश्चात् जो भी आप करोगे वह अस्तित्व के तारतम्य में होगा।

परिपूर्णता की धुन आपको आनन्द कभी नहीं देती, यह केवल आपके अहंकार को संतुष्ट करती है। चाहे आप अंत में अपने आप को पूरी तरह से ही परिपूर्ण क्यों न महसूस करो केवल यह आपके अहंकार की संतुष्टि होगी, आपके स्वरूप की परिपूर्णता कभी नहीं। बहुत स्पष्ट रहो : जो परिपूर्ण धुन के होते हैं वो बहुत बड़े अहंकारी होते हैं। वो पूर्णता की सीमाओं से ही चूक जाते हैं और एक बात जान लो संपूर्णता तभी संभव है जब तुम उसमें गहराई तक प्रवेश करो। परिपूर्णता कभी संभव नहीं है, क्योंकि वह आपके मस्तिष्क में है और आपका मस्तिष्क परिवर्तनशील है और वो परिपूर्ण की परिभाषा बदलता रहता है।

हाँ एक बात और : त्रुटि करने का साहस करो। गंभीर लोग त्रुटियाँ करने से हमेशा डरते हैं, वे अपने आप को बहुत गंभीरता से लेते हैं, वे अपने आप के बारे में बहुत अधिक सोचते हैं ये उनके लिए बहुत अधिक होता है कि वो कोई त्रुटि करें और उनकी तरफ कोई उँगली उठायें। मैं आपको बताता हूँ कि वास्तव में, ये लोग छोटी-छोटी त्रुटियाँ करने से डरते हैं और अंत में बहुत बड़ी त्रुटियाँ करते हैं।

त्रुटियाँ हो जाने में क्या गलत है? आप कहोगे, ''स्वामी जी, मैं अपने कार्य में तो कोई गलती करने का साहस ही नहीं कर सकता, यही कारण है कि मैं गंभीर रहता हूँ।'' जो तुम कह रहे हो वो सत्य हो सकता है, आपका कार्य त्रुटियाँ करने

की अनुमति नहीं देता होगा, मगर वह बात नहीं है जो यहाँ मैं कहने का प्रयास कर रहा हूँ। जब आप त्रुटि करोगे, तो लोग आपके ऊँपर उँगली उठायेंगे और आप उसे बर्दाश्त नहीं कर पाओगे। आपके अहंकार केा निश्चित रूप से चोट लगेगी, क्योंकि आप इसके प्रति बहुत अधिक संवेदनशील हो, आप इस बात को जानते हो। इसलिए आप अपने अहंकार के चोट से बचने का प्रयास करते हो, और आप अपना पूरा प्रयास करते हो कि आपसे कोई त्रुटि न हो।

आप निरंतर अपने अचेतन में अपने अहंकार की रक्षा की योजना बनाते रहते हो। लेकिन जो कारण आप बताते हो वो सब भिन्न होते हैं। ऐसा नहीं कि आप झूठ बोलते हो। नहीं, यह मात्र इसलिए हैं, क्योंकि आप इस बात से भिज्ञ नहीं हो कि कितने सूक्ष्म तरीके से आपके अन्दर आपका अहंकार काम करता है। यदि आप गहराई से विश्लेषण करो और देखो, तो आप समझोगे कि मैं क्या कर रहा हूँ।

त्रुटियाँ करने में कोई गलती नहीं। वास्तव में, कुछ त्रुटियाँ करके आप स्पष्ट रूप से जानोगे कि त्रुटियाँ करने से कैसे बचा जाता है, क्योंकि आपने प्रायोगिक रूप से समझा है उसे। त्रुटियों से जितना अधिक आप सीखोगे, उतना ही अधिक आप इस बारे में जानोगे कि कैसे त्रुटियाँ न की जायें।

यह जानना कि त्रुटियाँ कैसे न की जायें, एक बहुत महत्वपूर्ण बात है। तभी आप उसके दोनों पहलुओं को देख पाओगे, तभी आप प्रायोगिक रूप से दोनों पहलुओं की छानबीन कर पाओगे। अन्यथा इस बात का खतरा हमेशा बना रहेगा कि किसी विषम परिस्थिति में किसी गलत पहलू की तरफ तुम चले जाओ, खासतौर से जब आप उस तरफ जाने की स्थिति में नहीं रहोगे।

केवल एक बात : वही त्रुटि दोबारा मत करो। आपका मस्तिष्क स्वरूपों की पुनरावृत्ति हमेशा करता है। वही त्रुटियों के साथ भी मत करो, नयी त्रुटियाँ करो और बेहतर समझ की तरफ बढ़ो। मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि जानबूझकर त्रुटियाँ करो। वह पुनः मूर्खतापूर्ण होगा। मैं केवल यह कह रहा हूँ कि चीजों को अपनी पूरी बुद्धिमत्ता और अधिक से अधिक उत्साह से करो बिना इस बात की चिंता किये हुए कि शायद कहीं वो त्रुटि न हो जाये। जिस क्षण आप इस बात के लिए चिंतित होते हो कि कहीं त्रुटि न हो जाये, आप अपने अहंकार पर पड़ने वाली चोट के बारे में चिंतित रहते हो।

अपने अहंकार पर पड़ने वाली चोट के प्रति, जब आप इतना चिन्तित नहीं राहेगे, तब आपके अन्दर इतना साहस होगा कि आप कोई भी छलांग लगा लो। आपकी सारी तथाकथित चिंता वास्तव में सब आपके अहंकार के चोट के बारे में है। जब

आप इससे मुक्त हो जाओगे, तब आप अधिक स्वतंत्रता और साहस के साथ क्रियाशील होगे। तब आप छानबीन करने के और इच्छुक होगे।

एक छोटी कथा :

एक क्लब में, एक व्यक्ति ताश खेलने के पश्चात् वहाँ से वापस जा रहा था।

वो जहाँ कोट टँगी रहती है वहाँ जाकर अपना कोट पहन रहा था, अचानक एक धीमी आवाज में पीछे से उससे कहा गया, ''महोदय, लेकिन क्या आप श्री फिलिप हैं?''

व्यक्ति ने घूमकर उत्तर दिया, ''नहीं मैं नहीं हूँ।''

आवाज आयी, ''ईश्वर को धन्यवाद। मैं फिलिप हूँ और वो कोट मेरी है।''

हम कितना भयभीत रहते हैं, इस बात से कि हमसे त्रुटि हो सकती है और हमको या हमारे अहंकार को चोट लग सकती है। इसलिए हम इतनी गंभीरता, सहृदयता, विनम्रता और इसी तरह के कई तरीके से कार्य करते हैं। ये और कुछ नहीं बल्कि हमारे अहंकार के निष्क्रिय स्वरूप हैं। क्योंकि तुम अपने अहंकार पर चोट पड़ने से इतना भयाक्रांत रहते हो कि तुम इन तरीकों से व्यवहार करते हो। अपने अहंकार की रक्षा करना बंद करो और स्वतंत्रता से घूमो।

'गंभीरता', से दूर हटों। किसी तरह से हम आध्यात्मिकता को हमेशा जोड़ देते हैं गंभीरता से। यह बहुत गलत अवधारणा है। गंभीरता कभी भी धर्म या आध्यात्मिकता नहीं हो सकती।

क्या आप सोचते हो कि मैं तुम लोगों को इतने हास्य दृष्टांत (Joke), और छोटी कथायें क्यों बताता हूँ? यदि मैं आप लोगों से यह सब चीजें न बताऊँ, आप धीरे-धीरे बहुत गंभीर हो जाओगे, और जब आप गंभीर हो जाओगे, आप मृत और बोझिल हो जाओगे, आप हल्के और जीवन्त नहीं रह जाओगे। मैं आपको यहाँ और बोझिल करने के लिए नहीं हूँ।

मैं यहाँ आपको हल्का करने के लिए हूँ। मैं आपको यहाँ यह बताने के लिए हूँ कि आपकी गंभीरता और कुछ नहीं, बल्कि आपके अहंकार का ही एक रूप है। मैं यहाँ आपको यह दिखाने के लिए हूँ जो आप नहीं हो। मैं यहाँ इसलिए नहीं हूँ कि जो आप पहले सोच रहे हो, उसी को आपके अन्दर पुनर्स्थापित करूँ।

जो लोग पूर्व और भविष्य के भार से ग्रसित रहते हैं, वे हमेशा गंभीर रहते हैं। वे स्वच्छंदता से हँसना नहीं जानते। वे महसूस करते हैं कि उन्हें पूर्व और भविष्य का भार अपने कंधों पर लेना उनका कर्तव्य है और इसीलिए वे गंभीरता में डूबे रहते

हैं। यह बहुत ही उच्च अहंकारी प्रवृत्ति है। वे महसूस करते हैं कि यदि वो नहीं करेंगे, तो इसे कोई और नहीं करेगा।

सर्वप्रथम, पूर्व और भविष्य का भार अपने कंधों पर लेने की कोई आवश्यकता नहीं है। मात्र वर्तमान में रहो, इतना पर्याप्त है। ये लोग हमेशा वर्तमान को पूर्णतः खोते रहते हैं। ये लोग हँसी से अपने जीवन में पूर्णतः वंचित रहते हैं।

हँसी वह चीज है, जो आपके अन्दर के स्वरूप से आपके शरीर को ऊर्जा की किरण प्रदान करती है। यह आपके अपने पूरे व्यक्तित्व को एक नवयौवन प्रदान करता है। यह आपको पूर्णतः स्वस्थ करने में किसी अन्य चीज से अधिक मदद करेगी। यह आपको वर्तमान की आश्चर्यजनक छवि दिखायेगी, जो आप कठिन साधना से प्राप्त करने का प्रयास करते हो। हँसी अत्यन्त शक्तिशाली ध्यान तकनीक है।

हँसी महानतम आध्यात्मिक गुण है। निश्छलता और हँसी साथ-साथ चलती है। जैसा कि मैंने पहले कहा कि गंभीरता और हँसी दोनों साथ-साथ नहीं रह सकते। या तो आप गंभीर रहोगे या हँसोगे, जब तुम निष्ठावान रहोगे, तो आप हँस सकते हो और अपना कर्तव्य पूरी निष्ठा से पूरा कर सकते हो।

हममें से कितने अपने खुले हृदय से हँसते हैं? हँसी पर भी हम अपना नियंत्रण प्रभावी रखते हैं। तथाकथित सामाजिक तरीकों ने आपको सिखाया है कि किस तरह से शिष्ट तरीके से हँसा जाये। जब बच्चे हँसते हैं तो हम उन्हें हँसने का तरीका सिखाते हैं। हम उनके स्वाभाविक तरीके से हँसने को भी गलत तरीके से प्रभावित करते हैं। हम उन्हें तत्काल बताते हैं, बहुत हँस चुके अब बस। हम उनके हँसने को भी नियंत्रित करते हैं।

मैंने माताओं को अपनी पुत्रियों से कहते सुना है, ''पुरुषों की तरह मत हँसो, औरतों की तरह हँसना सीखो।'' तुम हँसी को कैसे परिमार्जित कर सकते हो? हँसी एक ऐसी चीज है जो आपके अन्तःस्वरूप से निकती है। मैं आपसे बताता हूँ, कि ये सारे तरीके आप जो अपने बच्चों पर आरोपित करते हो, वो और कुछ नहीं मात्र आपके सुस्त और मृत स्वरूप का प्रतिबिम्ब है। जब तक आप अपनी संतान पर अपने आप को पूर्णतः प्रतिबिम्बित नहीं कर दोगे, आप आराम से नहीं बैठोगे।

इस वर्ष जब मैं अमेरिका गया था, तो मैंने कुछ बच्चों के साथ थोड़ा समय बिताया। मैंने कुछ घण्टे उन बच्चों के साथ बिताये। मैं हतप्रभ था जब मैंने देखा कि वो एकदम हँसे ही नहीं, जबकि मैंने उनके साथ बहुत सी हास्य कथायें कहकर के उन्हें हँसाने का प्रयास किया। बच्चे आजकल अपने ऊपर एक कृतिम परिपक्वता ओढ़ लेते हैं और हँसी को अपनी व्यवस्था से निकाल देते हैं। यदि वो

बच्चों के रूप में नहीं हँसेंगे तो बड़े होकर वो करेंगे क्या? मेरे लिए यह बात बहुत महत्वपूर्ण थी।

लोग मुझसे कहते हैं कि मेरी हँसी सब को छू जाती है। उन बच्चों के साथ, पहली बार मुझे लगा कि मेरी हँसी उन्हें छू भी नहीं रही है। वे मुझ मात्र देख रहे थे अपने चेहरों पर वही परिपक्वता लिये हुये। मैंने उन्हें छोड़ दिया इस डर से कि कहीं वे मुझे भी गंभीर न बना दें।

आप देखो, परिपक्वता या शालीनता का कभी न हँसने से या हँसी छोड़ देने से कोई संबंध नहीं है। लेकिन किसी तरह से, हम यह महसूस करते हैं कि हम यदि परिपक्व हो गए हैं तो स्वतः ही कम हँसना चाहिए। हँसी ताकत है क्योंकि वह तुम्हारे सम्पूर्ण परिवेश को आपके अन्तःकरण से ऊर्जा प्रदान करती है।

यदि आप, मेरे किसी सत्र में बैठो, तो अधिकतर समय आप देखोगे, वहाँ हँसी ही होती है। कोई हास्य कथा होगी या कोई कथा कहीं जायेगी, और हर व्यक्ति हँसता हुआ होगा। मैं गंभीरता को कभी व्याप्त नहीं होने दूँगा। मैं उन लोगों के अन्दर भी, जो मेरे आश्रम में काम नहीं करते, कभी गंभीरता को व्याप्त नहीं होने दूँगा।

एक छोटी कथा :

> एक हास्य वक्ता को एक शहर में कार्यक्रम देने के लिए निमंत्रित किया गया।
>
> वह उस कार्यक्रम में लोगों के बहुत बड़े समूह के साथ आया।
>
> जो व्यवस्थापक था वह आश्चर्यचकित था, जब उसने वक्ता के साथ इतने लोगों को देखा।
>
> वक्ता ने उनके आश्चर्यचकित चेहरे को देखा और समझाया, "आजकल लोगों को हँसना कठिन होता जा रहा है, इसलिए मैं अपने साथ श्रोताओं को लेकर चलता हूँ।"

इस तरह के तथाकथित विशिष्ट क्षेत्रों में लोग हँसेंगे, लेकिन बहुत व्यवस्थित और बड़े सभ्य तरीके से। यह सच्ची हँसी नहीं है, ये मृत हँसी है, हँसी को कभी भी परिमार्जित नहीं किया जा सकता। यदि वह परिमार्जित हुई तो वह हँसी नहीं रह जाती, तब वह, वह ध्यान वाली हँसी नहीं रह जाती जिसकी हम बात कर रहे हैं। वह मात्र अन्दर के अहंकार की अभिव्यक्ति होती है, बस इतना।

जब कोई हास्य कथा सुनाई जाती है उस वक्त आप अपनी हँसी का विश्लेषण करो, आप समझ जाओगे : पहले आपको कुछ अन्तर संबंधित तार्किक कथन

बताये जाते हैं। उसमें जो तर्क रहता है, जब आप उससे लीन जाते हो, तब मुख्य बात बताई जाती है और आपका तर्क बिखर जाता है। उस क्षण जब आपका तर्क बिखरता है, आपका मन भी बिखर गया, उस समय आप बिना मन की स्थिति में होते हो या *सतोरी* में। आप बुद्ध हो गये।

जब आप बिना मन की स्थिति में हो, आप वर्तमान में होते हो, जब तुम हँसते हो तो आप वर्तमान में होते हो उस वक्त आपके कोई विचार हो ही नहीं सकते। जब आप विचारहीन होते हो, आप वर्तमान में होते हो। जब आप विचारों में होते हो, या तो आप पूर्व में होते हो या भविष्य में।

हँसी अपने आप में पूर्ण होती है। यह बस आपको स्वस्थ करेगी और आपका परिवर्तन करेगी। यह मानवता के लिए उपलब्ध सबसे सरल और आसानी से प्राप्त होने वाली सबसे अच्छी औषधि है।

मैं आपको बताता हूँ : जीवन इतना कीमती है कि उसे अस्वस्थ और अकर्मण्य होकर के नहीं बिताया जा सकता। हँसों और अपने जीवन में परमानन्द की ऊर्जा भर दो। बस निर्णय लो कि निरंतर आनन्दित रहोगे, चाहे जो भी कार्य आप कर रहे हो। बस निष्ठावान रहो, गंभीर नहीं।

जब आप हँसते हो, आप अपने आस-पास ऊर्जा का प्रसार करते हो। यह सबको छू जाती है। आप अपने आस-पास चिकित्सीय आनन्द फैलाते हो। यही कारण है, जब कोई व्यक्ति खराब मनःस्थिति में आ जाता है तो वह अपने आस-पास वही खराब परिवेश लिए हुये आता है और इस बात की पूरी संभावना रहती है कि वहाँ उपस्थित सब लोग उससे प्रभावित हों, क्योंकि वह उसी प्रकार की मनःस्थिति का प्रसार करता है। मैं चिकित्सकों से हमेशा बताता हूँ, कि वो एक प्रकार की मनःस्थिति को स्वच्छ करने वाली ध्यान, क्योंकि वे मरीजों के संपर्क में निरंतर रहते हैं जो बहुत सी नकारात्मक विचारधारा और बीमारियों से ग्रसित रहते हैं।

***प्रश्न** : स्वामी जी, हमारे पास हँसने का कोई कारण होना चाहिए। हम कैसे बिना कारण के ही हँसने की मनःस्थिति में आ सकते हैं?*

हम हमेशा सोचते हैं कि हँसने के लिए या तो हमें कोई हास्य कथा चाहिए या कोई विदूषक। मैं आपको बताता हूँ : जब आप वर्तमान में रहना शुरू कर दोगे, तो आपका अस्तित्व बहुत खूबसूरत और भारहीन होगा। आपका साँस का ग्रहण करना और निकालना, आपके शरीर के अन्दर आपके भोजन का रक्त में परिवर्तित होना, अस्तित्व के साथ तारतम्य से घटनाओं का घटना, हर चीज बहुत खूबसूरत होगी। आप इतने अधिक आनन्द की अनुभूति करोगे कि हमेशा

मुस्कुराते और हँसते हुए रहोगे। आपका संपूर्ण स्वरूप केवल हँसी और आनन्द का प्रसार करेगा।

किसी भी हँसने वाली बात पर हँसना ठीक है, लेकिन जब आप अस्तित्व के साथ तारतम्य में हो जाते हो, तो इस संपूर्ण ब्रह्माण्डीय नाटक का आप आनन्द लेते हो और जो भी कुछ होता है उस पर तुम हँसते हो। तब गंभीरता के लिए कोई स्थान नहीं रहता आप और अधिक ठोस नहीं रह जाते। आप छिद्रिल (Porous) हो जाते हो और आप मात्र हँसते हो। आपमें अस्तित्व के खेल की गहरी समझ पैदा हो जाती है और आप हँसते हो।

आप यह देखने में सक्षम होते हो कि हर एक केवल एक खिलाड़ी है, लेकिन अपना भाग खेलने में कितना गंभीर हो गया है, और आप उस पर हँसते हो। आप इस बात पर भी हँसते हो कि कैसे हर एक-दूसरे को जीवन का खेल खेलते समय, छल रहा है। आप इस विचार से हँस देते हो कि आप एक खेल, खेल रहे हो। जब आप हँसने में सक्षम होते हो, आप एक दृष्टा बन जाते हो और जब आप एक दृष्टा बन जाते हो, आप 'मैं', 'मेरा' और अहंकार से अलग हो जाते हो।

एक छोटी कथा :

एक बार, बौद्ध भिक्षुओं का एक सम्मेलन, 'सच्ची आध्यात्मिकता का अर्थ' पर हुआ।

हर भिक्षु ने मंच पर जाकर के लंबे वक्तव्य दिये।

अंत में, एक जेन भिक्षु के बोलने की बारी आई।

वह मंच पर गया और मात्र हँसना प्रारम्भ किया। वह हँसता रहा और हँसता ही रहा.....अपने अन्तर स्वरूप से।

उसकी हँसी उसके पेट से उठ रही थी। वह असहज होकर के हँसने के कारण काँपने लगा।

और उसकी हँसी जल्द ही और लोगों को उस प्रांगण में इस तरह छू गयी कि हर एक जो वहाँ मौजूद था हँसने लगा, बिना यह जाने हुए कि क्यों?

बिना उनके इस बात के भिज्ञ हुए उन लोगों ने उस प्रांगण में एक बहुत बड़ी सकारात्मक ऊर्जा की लहर पैदा कर दी।

सारे भिक्षु एक प्रचण्ड ऊचाई की स्थिति में पहुँच गए।

उनकी सोच बिखर गयी और उनका स्वरूप आनन्द से भर गया।

अन्त में जेन भिक्षु बोला, "यह है सच्ची आध्यात्मिकता।"

हँसना सर्वोच्च आध्यात्मिक गुण है। यह आपको पराचेतनता तक ले जा सकता है। हँसना एक महान चिकित्सीय ऊर्जा है। यदि आप अपनी बीमारी पर हँसों, आप स्वस्थ हो जाओगे।

अस्तित्व की ऊर्जा से संबंध स्थापित करने का हँसी एक खूबसूरत मार्ग है, जो एक शुद्ध चिकित्सीय ऊर्जा है।

हमारे ध्यान कार्यक्रमों में, हम हँसी और नृत्य को हमेशा सम्मिलित रखते हैं। बुद्ध बनने के ये सबसे सरल तरीके हैं। नृत्य आपको भारहीन और सरल बना देगा। नृत्य हँसी की ही तरह एक दूसरी सरल और आनन्ददायक ध्यान है। जब आप बिना किसी परवाह के नृत्य करते हो, आप नृत्य स्वयं बन जाते हो। ऊर्जा आपके अन्दर से तीव्र गति से निकलती है।

बिना परवाह के नृत्य आप तभी कर सकोगे, जब आप हर तरह के अपने कृत्रिम प्रमाण-पत्रों से मुक्त होगे। जब तक आप यह सोचते रहोगे कि आप कुछ हो, आप आनन्द से नाच नहीं पाओगे। नृत्य आपके आंतरिक आनन्द की वाह्य अभिव्यक्ति है।

और मैं इस वक्त नियोजित कार्यक्रमों के बारे में बात नहीं कर रहा हूँ, जिसमें आप यह जानते हो कि कौन सा कदम कब उठाना है। मैं बातें कर रहा हूँ अपने तथाकथित प्रमाण पत्रों के परित्याग की और अस्तित्व से एकीकरण अनुभव करके आनन्द से नृत्य करने की।

जो आत्म सजग होते हैं वही अहंकारी होते हैं। वे इस बात के प्रति इतना अधिक चिंतित रहते हैं कि उनके नृत्य करने पर लोग क्या कहेंगे, इसलिए वे चुपचाप बैठे रहते हैं। एक बार फिर वे अपने अहंकार की ही रक्षा करते रहते हैं और जीवन के आनन्द को खोते रहते हैं।

कभी किसी दिन एक बार ही सही, अपने घर में ही, कोई संगीत बजाओ और नृत्य करो। केवल निर्णय भर ले लो और शुरू करो। यह एक ऐसी गहन साधना होगी जो आपको आपके मन के परे ले जायेगी और आपका परिवर्तन इस तरह से कर देगी जिसकी व्याख्या शब्दों में नहीं की जा सकती, स्वाभाविक रहो। जो लोग आपके नृत्य पर टीका करें, वो मात्र खो रहे हैं, नृत्य के आनन्द को। उनके बारे में चिंतित मत हो। मात्र घुस जाओ और नृत्य स्वयं बन जाओ। हँसी और नृत्य सरलतम तकनीक हैं अपने अहंकार का परित्याग करने के लिए और अस्तित्व में समाहित होने के लिए।

प्रश्न : *स्वामी जी, हम कब जानेंगे कि अब हमारे अन्दर अहंकार नहीं है?*

सरलतम तरीके से समझाया जाये तो ये समझो, जब तुम अपने आप को एक

अलग अस्तित्व के रूप में महसूस न करो, समझ लो तुम्हारा अहंकार समाप्त हो गया। जब तुम पराचेतन हो जाते हो, तुम्हारा अहंकार पक कर के फूट चुका रहता है। जब तुम्हारे अहंकार का परित्याग हो जाता है, तो जो बंधन तुम्हारे सामने पहले रहते हैं वो अदृश्य हो जाते हैं और अस्तित्व तुम्हारे माध्यम से अबाधित गति से बहता रहता है।

चाहे तुम जानते हो इसे चाहे न जानते हो, चाहे तुम इसे स्वीकार करो या न करो, अस्तित्व तुम्हारे माध्यम से बहने के लिए हर क्षण प्रयासरत है, लेकिन तुम इतना अधिक अहंकार से भरे हुए हो कि तुम उसे ग्रहण करने में असफल हो। तुम अस्तित्व के चमत्कारों को देखने से चूक जाते हो मात्र अपने अहंकार के कारण। तुम असफल होते हो अपने आप को अस्तित्व से जोड़ने में और इसलिए अहंकार के साथ जीते रहते हो तथा अज्ञानता और पीड़ा में रहते हो।

तुम इतना अधिक अहंकार से भरे हुए हो कि तुम अपने स्वरूप से ही बहुत दूर रहे हो। तुमने एक जीवन में नहीं, बल्कि बहुत से जीवन में इतना अधिक इकट्ठा कर लिया है कि तुम्हें उसे अपने अन्दर इकट्ठे किए हुए से मुक्ति पाने की आवश्यकता है। तुम्हारे अन्दर तुम्हारे अपने लिए ही कोई स्थान नहीं है और इसी कारण से तुम क्रियाशील रहते हो अपनी वाह्य सीमा से हर समय, बजाए इसके कि तुम अपने अन्तःकरण से क्रियाशील रहो।

जब तुम्हारा अहंकार समाप्त हो जाता है, तुम और अधिक इस रूप में नहीं रहते और तुम बस समाहित हो जाते हो अस्तित्व में। यही स्थित है पराचेतन स्वामियों की। मैं हमेशा लोगों से कहता हूँ, ''जो तुम नहीं हो उसे नष्ट करो।'' लोग मुझे हतप्रभ होकर देखते हैं। जब मैं यह कहता हूँ, मेरे कहने का अर्थ है, तुम अपना अन्तर स्वरूप हो और उस अन्तर स्वरूप को इस वक्त दूषित कर दिया गया है हर चीज से जो वह नहीं है - विभिन्न प्रकार की क्रियाशील और सक्रिय अहंकार के स्वरूपों से। ये हैं जिन्हें नष्ट करने की आवश्यकता है और यही मेरे कहने का अर्थ है जब मैं कहता हूँ, ''नष्ट करो जो तुम नहीं हो और यह करकर तुम अपने लक्ष्य तक पहुँच जाओगे।''

तुम अस्तित्व का एक भाग हो, और जितने भी कारण तुम्हें इससे अन्यथा सोचने पर विवश करते हैं, वह तुम्हारा अहंकार है। बस इतना। यह कुछ इस तरह से हैं : एक मछली, चाहे वह चाहती हो या न चाहती हो, चाहे वह स्वीकार करे चाहे न स्वीकार करे, चाहे वह विश्वास करे चाहे न करे, वह समुद्र का एक भाग है, यदि वह समुद्र से लड़ती रहती है और फिर भी उसी में निरंतर रहती है, तो अपने ही जीवन को और पीड़ादायक बनाती है।

यदि तुम अस्तित्व के साथ चलोगे, तुम अपने जीवन के हर क्षण का आनन्द लोगे। तुम तरल रचनात्मक संवेदनशील और छिद्रिल बन जाओगे।

एक छोटी कथा :

एक अध्यापिका अपने छात्रों को बाहर घुमाने ले गयी।

वे वहाँ खेल खेले, नाश्ता किया और खूब खुशी मनायी।

अचानक अध्यापिका ने उन लोगों का ध्यान उस खूबसूरत इन्द्रधनुष के प्रति आकर्षित किया, जो आसमान में बना था।

बच्चों ने उसे आश्चर्य से देखा।

अध्यापिका ने उन्हें देखकर उनसे कहा, ''ठीक है, अब हम इस रचना के पीछे जो कलाकार है उसके लिए ताली बजाते हैं।''

छात्र एक क्षण के लिए भ्रमित हुए, मगर तुरन्त समझ गए और सम्मान में ताली बजाने लगे।

बच्चों को अपने चारों तरफ फैली हुई अस्तित्व की खूबसूरती की सराहना करना सिखाये जाने की आवश्यकता है। अन्यथा, अतिशीघ्र वे अपना अस्तित्व से संबंध खो देंगे और अहंकारी हो जायेंगे। उन्हें तकनीकी रूप से क्रियाशील होने और अहंकारी बनने की अनुमति नहीं दी जा सकती। उन्हें छिद्रिल और संवेदनशील बनाया जाना ही चाहिये।

जब आप अस्तित्व की सराहना करोगे, आप उसके निकट आओगे। संपूर्ण अस्तित्व रचनात्मकता ही है। एक रचनात्मक व्यक्ति अपने मस्तिष्क की अपेक्षा अपने हृदय के अधिक निकट होता है। जब आप रचना करते हो, आप ईश्वर के निकट होते हो। ईश्वर ही रचयिता है, वही रचा जा रहा है और वही रचना है। जब आप रचना करते हो, आप अपने स्वरूप की अभिव्यक्ति करते हो, जो अस्तित्व का ही गुण है। जब आप रचना करते हो, तो आप अस्तित्व के प्रति अपना प्रेम और अपनी सराहना दिखाते हो, आप अस्तित्व की खूबसूरती को थोड़ा और बढ़ाते हो।

जब आप अस्तित्व के लिए आश्चर्य से भरे हुए होगे, तभी आप रचना कर सकोगे और दूसरी तरफ यदि आप अहंकार से भरे हुए होगे, आप रचना नहीं कर पाओगे, और यदि आपने रचना की भी, तो आपकी रचना एक मृत रचना होगी, वह एक कागज के गुलाब की तरह होगी, जो देखने में तो ठीक लगता है परन्तु उसमें जीवन ओर सुगन्ध नहीं होती। जब एक कलाकार प्रेम से रचना रचता है, तो वह अपनी रचना में एक विशेष प्रकार का गुण लाता है। यदि वह अहंकार से रचता है, तो उसकी रचना जीवनहीन होती है।

जब आप अस्तित्व के साथ तारतम्य बनाकर नहीं चलोगे, तो आप अस्तित्व के सुगन्ध से वंचित रह जाओगे। यह कुछ इस तरह से होगा, कि जैसे कोई अत्यन्त अच्छी सुगन्ध आपके आस-पास फैली हो और आप अपनी उंगलियों से अपनी नाक बंद कर लो। यही अहंकार है। जब आप अस्तित्व की सुगन्ध का अनुभव करोगे, तो आप उसके अन्दर व्याप्त सामंजस्य का भी अनुभव करोगे।

आप संपूर्ण अस्तित्व को प्रतिबिम्बित कर सकोगे। आप यह देखने में सफल होंगे कि हर पत्ती और हर टहनी ईश्वर के ही रूप का प्रदर्शन है। जब तुम इस स्थिति में होंगे, आप जिस-जिस भी चीज की कामना करेंगे, आप उसे पायेंगे, क्योंकि आप अस्तित्व के साथ तारतम्य बनाकर चल रहे हैं। जीवन तब आपके लिए एक चमत्कार बन जाता है। यह है जिसे हम अस्तित्व के साथ सामंजस्य स्थापित करना कहते हैं।

और एक बात समझो : जब आप अपने आप को पूर्णतः अस्तित्व के अनुरूप ढालते हो, आप लोभ के साथ कामना नहीं करोगे। बस अस्तित्व आपको हर क्षण जिस चीज की आवश्यकता होगी उसे आपको उपलब्ध कराती रहेगी - इसके पूर्व कि आप उसकी कामना करो। यह है जो मेरे कहने का अर्थ है जब मैं कहता हूँ, 'आप जिस चीज की कामना करेंगे आप उसे पायेंगे।'

समस्या यह है कि हमने अपने अस्तित्व के स्रोत, जो हमारे अन्दर गहराई में स्थित है, से इतनी अधिक दूरी बना ली है इसलिए हमें इस बात की बार-बार स्मरण कराये जाने की आवश्यकता पड़ती है। अपने चारों तरफ फैली हुई खूबसूरती की सराहना और सम्मान करके ही तुम शनैः-शनैः अपने अहंकार का परित्याग करोगे। यही तुम्हारे अन्दर परिवर्तन का बीजारोपण होगा। यही कारण होगा तुम्हें यह समझने का कि एक जीवन की शक्ति है जो तुम्हारे अहंकार से अधिक शक्तिशाली है और इस संसार को चला रही है।

जितना अधिक तुम अपने आपको अस्तित्व में समाहित करोगे, उतने ही अधिक अहंकाररहित तुम बनोगे। जितना अधिक अहंकाररहित तुम होगे, उतना ही अधिक तुम अस्तित्व में समाहित हो पाओगे।

प्रश्न : *स्वामी जी, हालांकि बौद्धिक स्तर पर हम इस बात को जानते हं कि हमें अपने अहंकार का परित्याग करने की आवश्यकता हैं, फिर भी हम यह नहीं कर पाते, क्यों?*

तुम देखो, कोई भी व्यक्ति अपने संपूर्ण अहंकार का परित्याग कभी करना ही नहीं चाहता। वह किसी न किसी चीज से चिपका रहना चाहता है हर समय और वही चीज उसका अहंकार होती है। तुम्हारा वही अहंकार ही तुम्हारी शक्ति होती

है। तुमने वर्षों से अब तक इतना अधिक उसे सुरक्षित रखा है कि तुम्हें लगता है वही तुम्हारे अस्तित्व का आधार है।

तुम नहीं जानते कि तुम्हारे अहंकार से परे भी एक संसार है, जो कहीं ज्यादा आनन्ददायक है उस तुलना में जितना आनन्दित तुम आज हो। तुम्हारा अहंकार तुम्हारे लिए जीवन को आधार देने वाली वस्तु बन गया है। लेकिन सत्य यही है - तुम्हें अपने अहंकार का परित्याग करना ही है।

यह कुछ इस तरह से हैं : कल्पना करो कि एक बीज बोया गया। पौधे को प्रस्फुटित होने के लिए उस बीज को फटना ही है, क्या ऐसा नहीं है? यदि वह बीज सोचे कि पहले पौधा बड़ा हो तब वो फटेगा, क्या यह संभव है? नहीं, इसी तरह, मनुष्य के अहंकार को उसके लिए सबसे पहले फटना ही है इसके पूर्व कि वो पूर्णतः खिल उठे। अपने अहंकार का परित्याग करने में जितना अधिक समय मनुष्य लगायेगा उसके खिलकर के प्रस्फुटित होने में उतना ही अधिक समय लगेगा, बात बस इतनी है।

जब तक कोई अपने गुरु से मिल नहीं लेता, वह यह जान ही नहीं पायेगा कि उसके अन्दर व्यवधान कहाँ-कहाँ है, किस स्थान पर मार्ग में उसका अहंकार व्यवधान बना खड़ा है। लेकिन एक बार जब वो अपने गुरु से मिल लेता है, उसे मार्ग की चाभी मिल जाती है। अब ये उसके ऊपर है कि वो उस चाभी का प्रयोग करता है या नहीं करता। गुरु का मुख्य प्रयोजन है कि वह अपने हर अनुयायी के अहंकार को चीरकर के अलग कर दे।

गुरु के शब्दों को और क्रियाओं को यदि तुम बाहर से देखोगे, तो वे आकस्मिक और अनुपयुक्त प्रतीत होंगे। लेकिन वह सत्य से सारगर्भित रहते हैं। वो उस एक लक्ष्य से सारगर्भित रहते हैं कि किस तरह तुम्हारे अहंकार को नष्ट किया जाये। गुरु मात्र दया के कारण मानवता के लिए इस संसार में आते हैं। उसका अपना कोई सन्निहित स्वार्थ किसी व्यक्ति या किसी चीज में नहीं होता। वह कामना के इस विश्वासघाती सागर से परे होता है। वह यहाँ होता ही है मात्र तुम्हें अपनी स्थिति में उठाने के लिए - परमानन्द की स्थिति - चेतनता की वह स्थिति जहाँ 'मैं' का अस्तित्व समाप्त हो जाता है।

चण्डी देवी के पाठ में 700 संस्कृत के छंद हैं, जिनमें यह बताया गया है कि किस तरीके से चण्डी देवी ने कई दानवों का वध किया। ऐसा नहीं है कि उन्होंने वास्तव में दानव वध किया। यदि उन्होंने वास्तव में दानव वध किया होता, तो वो सीखचों के पीछे होती और लोग उनकी विभिन्न स्तुतियों से पूजा-अर्चना न कर रहे होते। वह एक अपराध की दोषी होती।

राक्षस मूल रूप से प्रतिबिम्बित करते हैं हमारे अन्दर विभिन्न प्रकार के दुर्गुणों को, और हमारे अहंकार को और देवी ने इसी अहंकार को मार डाला मनुष्य को मुक्त करने के लिए उस अहंकार से और उन दुर्गुणों से। हमें यह समझने की आवश्यकता है। एक राक्षस भैंस के सिर वाला राक्षस है। यह हमें इस बात को समझाने के लिए दिखाया गया है कि हममें से कुछ इतनी मोटी त्वचा के होते हैं कि चाहे जितनी बार गुरु उन्हें अपने मार्ग ले जाने के लिए जाग्रत करे, वे अपने ही मार्ग पर चलने पर डटे रहेंगे। वे न तो छिद्रिल होते हैं और न संवेदनशील अपने गुरु के पुकार के प्रति।

तुम देखो, गुरु के साथ तर्क-कुर्तक करना सबसे बड़ी सजा है जो तुम अपने आप को देते हो। मैं पूरी ईमानदारी से तुम्हें बताता हूँ, जब तुम गुरु से बहस में फँस जाते हो, उससे अधिक नुकसान तुम्हारा और कोई नहीं कर सकता। तुम गुरु से बहस करके अपना पर्याप्त नुकसान कर लेते हो। गुरु जानता है सबके बारे में कैसे, कौन, किस तरह से प्रस्फुटित होगा अपने तरीके से और जो भी कोई गुरु के प्रति कर सकता है वह कम से कम इतना कि उसके प्रति आस्था और साहस के साथ खुला रहे।

प्रश्न : *स्वामी जी, हालांकि मैं जानता हूँ कि आप मेरे स्वामी हैं, आपकी उपस्थिति में मुझे हिचकिचाहट और भय क्यों होता है?*

(स्वामी जी हँसे) तुम इस कथन के साथ खुलकर के मेरे सामने आये हो यह तथ्य अपने आप में एक प्रमाण है कि तुम अपनी इस स्थिति पर विजय प्राप्त करना चाहते हो। तुमने एक लम्बी छलांग लगाने का निर्णय लिया है।

मैं तुम्हें समझाता हूँ : तुम्हारे स्वरूप ने मुझे स्पष्ट रूप से पहचान लिया है, लेकिन तुम्हारा मन विरोध कर रहा है। यदि तुम्हारे स्वरूप ने मुझे न पहचाना होता, तो तुम बार-बार मेरे पास न आ रहे होते। तुम्हें अपने घर पर यहाँ आने के लिए बहुत सी समस्याओं का सामना करना पड़ता है, क्या ऐसा नहीं है? सबसे सरल तरीका है तुम्हारे लिए कि तुम घर बैठो और अपना काम करो। इस चीज ने तुम्हारे परिवार को खुश किया होता, क्या ऐसा नहीं है?

तुम क्यों बार-बार मेरे आश्रम पर आकर के मुझे देखना चाहते हो? क्यों तुम बार-बार अपने घर पर उन्हीं समस्याओं और तर्कों का सामना करते हो, जो तुम्हें मेरे पास आने में देखनी पड़ती हैं? क्या इससे अधिक यह सरल नहीं है कि तुम घर बैठो और अन्य लोगों को खुश करो? इसका कारण है कि तुम एक खिंचाव महसूस करते हो अपने अन्दर स्वरूप के स्तर पर। यह तुम्हें वापस नहीं जाने देगा, एक बार जब तुमने मुझे पहचान लिया है। चाहे जितनी कोशिश करो, तुम बच नहीं पाओगे।

अब तुम्हारा स्वरूप मुझे जानता है। लेकिन तुम्हारा मन बाधक प्रतीत होता है। याद रखो : हमेशा अपने हृदय की सुनो। तुम्हें वास्तव में बस इस वक्त यही करने की आवश्यकता है। यदि तुम अपने हृदय का अनुसरण करोगे, तुम मुझ तक पहुँच जाओगे। यदि तुम अपने मस्तिष्क का अनुसरण करोगे, तुम मुझे प्राप्त करने से चूकते रहोगे।

तुम अपने आप को मेरे प्रति खोने में कितना डरते हो। समस्या यह है। तुम्हारे अहंकार पर खतरा मंडराता है। तुम अपनी पहचान के बारे में असुरक्षित होने लगते हो। तुम ऐसा महसूस करते हो जैसे तुम्हारी पहचान मिट रही हो। तुम अचम्भित होना प्रारम्भ कर देते हो कि बिना अपनी पहचान के तुम किस दिशा में बढ़ रहे हो। तुम्हारे अहंकार के सामने एक गंभीर संकट उत्पन्न हो जाता है।

जब यह होता है, जीवन में अन्य परिस्थितियों की ही तरह, तुम्हारा अहंकार तुमसे तत्काल अपनी पुष्टि की कामना करता है और इस बार तुम उसकी पुष्टि नहीं करते। इसलिए, तुम मेरे ऊपर संदेह करना प्रारम्भ करते हो। तुम विभिन्न तरीकों से तर्क द्वारा अपनी भावनाओं को अनुभव करना प्रारम्भ कर देते हो। तुम इस पर कार्य करना प्रारम्भ कर देते हो कि क्या सही है और क्या किया जाना चाहिए? तुम्हारा मन हाथी के सूँड़ की तरह इधर-उधर झूलता है - एक तरफ मेरे प्रति प्रेम और दूसरी तरफ मेरे प्रति प्रेम के प्रति संदेह।

याद रखो, प्रेम तुम्हारे हृदय से उत्पन्न होता है, जबकि भय तुम्हारे मस्तिष्क से उत्पन्न होता है। *हमेशा, और हमेशा, अपने हृदय का ही अनुसरण करो।* प्रेम प्राकृतिक है, भय सामाजिक है। भय और संदेह बहुत गहराई से संबंधित हैं और मात्र तुम्हारे द्वारा प्रतिस्थापित हैं।

बहुत स्पष्ट से समझो : संदेह करने में कोई गलती नहीं है। संदेह पराचेतन के मार्ग में तुम्हारे हाथ में टार्च (Torch) की तरह है। तुम्हारे मन के लिए बिना संदेह के आगे बढ़ना अत्यन्त कठिन है। लेकिन तुम्हारे संदेहों को अन्ततोगत्वा विश्वास में परिवर्तित होना है। केवल तब तुम उन्नति कर रहे होगे। जैसे-जैसे तुम अन्दर की तरफ बढ़ोगे, ऐसा होगा, *हाँ.....?*

प्रश्न : *हमें क्या करने की आवश्यकता है स्वामी जी?*

मात्र पूर्णता से प्रेम करो, इतना पर्याप्त है। पूर्णता से प्रेम करने का अर्थ पूर्णता से अहंकाररहित स्थिति में आना। यही कारण है, कि एक स्वामी - जो अहंकाररहित स्थिति में होता है, यह केवल दया व प्रेम करने में ही सक्षम होता है। उसके और अन्य भाव जैसे क्रोध, चिड़चिड़ापन इत्यादि उसके प्रेम का कृत्रिम प्रदर्शन होते हैं। वह क्रोधित और चिड़चिड़ा होने का अभिनय करता है। वह तुम्हारे स्तर पर

उतरकर के, तुम्हारे स्तर पर भावुक होकर के तुम्हें समझ की एक और पायदान से आगे ले जाता है, बस इतना। वह तुम्हारी भाषा में बात करता है, तब तक जब तक तुम उसकी भाषा न समझने लगो-अस्तित्व की भाषा। हाँ?

लेकिन स्वामी जी, हम पूर्णता से प्रेम करना कैसे शुरू कर सकते हैं? यह कहने में सरल प्रतीत होता है अपेक्षाकृत कि करने के।

पहली चीज : अपनी हर क्रिया को सजगता से भर दो दृष्टा बन जाओ। तुम यह महसूस करना शुरू कर दोगे कि सारी चीजें मात्र एक नाटक है और तुम बस एक दृष्टा हो और उस नाटक में तुम्हारा भी एक भाग है। *दूसरी चीज :* हर चीज जो तुम देखते हो उसके बारे में निर्णायक मत बनो। जब तुम निर्णायक होना बंद कर दोगे, तुम बस सबसे प्रेम करोगे और हर चीज पूर्ण निश्छलता से होगी।

जब तुम निर्णायक होते हो, तो तुम जो होता है वो नहीं देखते, तुम देखते वो हो जो तुम देखना चाहते हो। हममें से बहुत से लोग पहले से ही अपने निर्णय निर्धारित कर लेते हैं। यही हमारे लिए आधार का पत्थर होते हैं। तब हम बस उन्हीं को ठोस आधार मानकर क्रिया करते रहते हैं। जो कुछ भी हम देखते हैं, सबसे पहली चीज जो हम करते हैं, वह यह है कि हम उसे पूर्वाग्रसित निर्णय की दृष्टि से देखते हैं।

यदि हम इस रूप में क्रिया करेंगे, तो हम चीजें के असली रूप को हम कैसे देखेंगे? हम प्रेम कभी कैसे करेंगे? तुम प्रेम तभी कर सकोगे, यदि चीज का ताजगी के साथ स्वागत करो, एक विशेष प्रकार की निश्छलता के साथ। लेकिन तुम करते क्या हो? तुम प्रेम करने में भी अच्छाई और बुराई का विश्लेषण करना प्रारम्भ कर देते हो। जब तुम विश्लेषण करना प्रारम्भ करते हो, तुम उससे चूक जाते हो और जब तुम अंत में प्रेम करने का निर्णय लेते हो, तब तक बहुत देर हो चुकी रहती है।

देखो, गुरु और अनुयायी का संबंध केवल इसलिए हैं कि तुम्हारा अहंकार चला जाये। जब तुम अकेले होते हो, तुम अपने अहंकार को नहीं छोड़ सकते। गुरु ही वह माध्यम होता है, वह सहारा होता है तुम्हारे लिए अपने अहंकार का परित्याग करने के लिए। जितना अधिक तुम उसमें मिलोगे, उतना अधिक तुम खुलने के लिए तैयार रहोगे और अपने अहंकार का परित्याग करोगे। कब तुम जानोगे कि तुम्हारा अहंकार समाप्त हो रहा है? जब तुम एक विशेष प्रकार के आनन्द की अनुभूति करना प्रारम्भ कर दो जिसकी अनुभूति तुमने पहले कभी नहीं की।

तुम बिना किसी कारण के आनन्द का अनुभव करना प्रारम्भ करोगे। अस्तित्व में रहना मात्र ही तुम्हें खुश रखेगा। निश्चित रूप से, गुरु के साथ तुम्हारे अहंकार

की शल्य चिकित्सा होती रहेगी और बहुत से क्षण ऐसे होंगे जो पीड़ा-दायक होंगे, जब तुम्हारा अहंकार काटकर के निकाला जायेगा। लेकिन जब तुम इन क्षणों से उभरोगे, तब तक तुम उन्नति के मार्ग पर बहुत से कदम उठा चुके रहोगे और असीमित आनन्द का अनुभव करोगे बिना किसी कारण के बिल्कुल।

जरा युवा बच्चों की तरफ देखो, वे जीवन के प्रति कितना उत्साहित रहते हैं। वे इतना प्रेम करने वाले होते हैं। क्या तुमने कभी सोचा है कि तुम इतना उत्साहित उनकी तरह क्यों नहीं रहते? तुम एक समय में उन्हीं के तरह थे, क्या ऐसा नहीं था? तब, कहा खो दिया हमने वो उत्साह और निश्छलता? आगे बढ़ो और मुझे बताओ। कहाँ, सोचते हो तुम हमने खोया है इसे?

(एक भाग लेने वाले ने साहस किया) अब हम बड़े हो गये हैं अधिक परिपक्व हो गये हैं स्वामी जी। हम अधिक अनुभवी हो गये हैं उनसे.....

वाह, वाह! अनुभव किस बात का? उदास होने का? देखो, बहुत स्पष्ट रहो : हम सोचते हैं कि हम बच्चों से अधिक परिपक्व हैं और जीवन के प्रति हमारा दृष्टिकोण सही है और बच्चों को अपने जीवन में इसी परिपक्वता को प्राप्त करने की आवश्यकता है।

सच्चाई यह है, हम इतना अधिक बौद्धिक हो गये हैं कि हम अपने हृदय से अपना सारा संबंध खो चुके हैं। हम केवल अपने मस्तिष्क से ही क्रियाशील रहते हैं। यहाँ तक कि हमारी भावनाओं को भी मस्तिष्क से ही निर्देशित किया जाता है। हमने अपने स्वरूप से भावुक होना बंद कर दिया है। हम अपने अन्तःकरण से संबंध खो चुके हैं।

जब हम इस संसार में आये थे, हम उत्सव मनाने की स्थिति में थे और स्वच्छंद थे। वर्षों के अंतराल में समाज ने हमें परिस्थितियों में ढाला और हमारे लिए मन का निर्माण किया। मन धीरे-धीरे अपने आप में ठोस हो गया और हमारे ऊपर शर्तें लगाने लगा। हमारे अन्दर की सहजता खो गयी।

मैं तुम्हें बताता हूँ, अपने अहंकार को खोने की इस प्रक्रिया में, हम अपने में उसी बच्चे को पुनः खोजने का प्रयास करते हैं। जब हम युवा थे, हम ईश्वर को अनुभव करने के नजदीक थे। जैसे-जैसे हम बड़े हुए और तथाकथित परिपक्व हुए, हमारी सामाजिक परिस्थितियों ने बस हमारे अन्दर के उस बच्चे को मार डाला।

बहुत से लोग मुझसे पूछते हैं, "स्वामी जी, आप हालांकि अंतिम सत्य पर बोलते हैं, लेकिन आप कैसे एक बच्चे की तरह लगते है?" अब तुम मुझे बताओ, क्या मैं बच्चें की तरह हूँ क्योंकि मैं बड़ा नहीं हुआ और परिपक्व नहीं हुआ? तुम बस

चीजों को अपने हिसाब से और अपनी सुविधानुसार निरूपित कर लेते हो, अपने दार्शनिक तरीके से, समस्या यह है।

सामाजिक दशाओं के कारण, नहीं तो हमारे अन्दर क्षमता है तैरने की और उड़ने की बिना किसी अभ्यास के। तुम्हें यह बात सुनने में बेतुकी लगेगी, लेकिन यह सत्य है। हमारे अन्दर ये क्षमतायें हैं। हम तैर सकते हैं ओर उड़ सकते हैं, तब तक जब तक लोग हमें बताना शुरू न कर दें कि न तो हम तैर सकते हैं और न उड़ सकते हैं। *यदि तुम एक नवजात शिशु को एक तालाब में डालो, वो तैरता रहेगा, डूबेगा नहीं।*

अहंकार अपने आप को इतने अधिक तरीके से प्रदर्शित करता है और हम अपने जीवन को हर क्षण उसी के अनुरूप बिताते हैं। हम सब वास्तव में अपने दिन-प्रतिदिन के जीवन में एक मुखौटा ओढ़े रहते हैं। जब हम अपनी माँ से मिलते हैं तो एक मुखौटा होता है, अपने पिताजी से मिलते समय दूसरा मुखौटा लगा लेते हैं, अपने मालिक से मिलते समय हम एक भिन्न मुखौटा लगा लेते हैं और इस तरह से अलग-अलग मुखौटे इस्तेमाल करते हैं। जब तक हम सही व्यक्ति के लिए सही मुखौटे के प्रयोग करते हैं, सब कुछ ठीक-ठाक रहता है। जिस क्षण हम किसी व्यक्ति के साथ गलत मुखौटा लगा लेते हैं, उसका अर्थ होता है कि, तुम्हारा अहंकार पदार्पण कर चुका है। तुम्हें जो करना है यह है कि दक्षता के साथ मुखौटे बदलते रहो और खेल का आनन्द लो। तब तुम एक दृष्टा कहे जाओगे और खेल में लिप्त नहीं होगे, एक ठोस तत्व की तरह।

तुम आनन्द तभी ले पाओगे, जब तुम यह जानोगे कि तुम कुछ हो मुखौटे के पीछे। अन्यथा तुम मुखौटे के साथ ही बह जाओगे और पूरे जीवन का आनन्द खो दोगे। जब तुम जानोगे कि तुम केवल मुखौटों का प्रयोग कर रहे हो, तुम्हारी कामनायें समाप्त हो जायेंगी।

ये कुछ इस तरह से हैं : जब तुम बड़े हो जाते हो, तुम स्वतः ही अपने खिलौने छोड़ देते हो, क्या ऐसा नहीं है? खिलौनों में तुम्हारी रुचि और अधिक नहीं रह जाती। इसी तरह से यदि तुम बुद्धिमत्ता की तरफ देखो, तुम्हें इनकी कोई कामना नहीं हैं, तुम बस इन्हें प्रयोग करो और आगे बढ़ते रहो।

अहंकार अपना प्रदर्शन बड़े कुटिल तरीकों से करता है - यही कारण है कि इसकी इतनी अधिक व्याख्या किये जाने की आवश्यकता है। यह सब तुम्हारी मदद करेंगे, तुम्हें यह देखने में कि तुम अपने अन्दर की यात्रा में किस व्यवधान के फलस्वरूप कहाँ अटके हुए हो।

अपने अन्दर की तरफ तुममें जितने कम व्यवधान होंगे, तुम उतने ही अधिक

तरल व आसानी से बहते हुए होगे। जब व्यवधान कम होंगे, तुम अधिक छिद्रिल होगे व कोमल होगे। यदि तुम्हारे अन्दर व्यवधान अधिक होगे, तुम बहुत ठोस होगे और तुममें प्रवेश कर पाना कठिन होगा। तुम्हारा अहंकार हर चीज के प्रति एक ठोस बाधा के रूप में होगा।

उदाहरण के लिए, यदि कोई कभी भी तुमसे कुछ कहेगा, तुम्हारी पहली प्रतिक्रिया उसके प्रति क्या होगी? तुम्हारी पहली प्रतिक्रिया एक निश्चित प्रतिरोध होगा, एक 'नहीं'। जब तुम 'नहीं' कहते हो यह तुम्हारे अहंकार की पुष्टि होती है। तुम अपने अन्दर अपने आप को ठोस और दृढ़ महसूस करते हो। जब तुम 'हाँ' कहते हो, तुम तरल होते हो और कोमल। तुम अपने अहंकार को झुकता हुए महसूस करते हो। इसलिए तुम कहते हो 'नहीं'।

यही कारण है कि जब भी तुम घर पर या स्कूल में या कार्यशाला में या कहीं भी नियमों का उल्लंघन करते हो तो अच्छा महसूस करते हो। वास्तव में, जिस क्षण तुम किसी नियम का अतिक्रमण करते हो तुम्हारे अन्दर महानता का अनुभव होता है। स्कूल या कॉलेज के छात्र जब कक्षा छोड़ते हैं, तो उन्हें बहुत अच्छा महसूस होता है। क्यों? क्योंकि जब वो नियमों का उल्लंघन करते हैं तो उनके अहंकार में और बढ़ोत्तरी होती है। छोटे बच्चों के साथ जिस क्षण उन्हें किसी चीज के लिए मना किया जायेगा वे उसी चीज के लिए जिद करेंगे। बड़े लोग भी दूसरों की अवहेलना करके आनन्दित होते हैं कई तरीके से।

पति और पत्नी में भी शायद ही कभी किसी सुझाव पर पहली बार में मतैक्त्य होता हो। उदाहरण के लिए, उनके अपने देवता। यदि पति का लगाव मुझसे पहले हो गया, पत्नी की पहली प्रतिक्रिया केवल मेरा विरोध करना होगा। वह मेरी पुस्तकें छुपकर के पढ़ भी सकती है और उसे अच्छा भी लग सकता है, लेकिन अपने पति के समक्ष वो मुझे स्वीकार करने के लिए तैयार नहीं होगी। यही बात लागू होती है पतियों पर, जो हर तरह की दिक्कत पैदा करेंगें, पत्नियों के लिए, इसके पूर्व कि अंत में दोनों में सामंजस्य बैठे।

ऐसा खेल होता है अहंकार का। हाँ कहना तुम्हें प्राकृतिक रूप से तरल बनाकर के बहाता रहता है बिना किसी व्यवधान के। इसका यह अर्थ नहीं है कि तुम हर चीज के प्रति आँखें बंद करके हाँ कहो। नहीं, इसका अर्थ है कोई निर्णय लो अपनी सहजता के हिसाब से बिना अपने अहंकार से प्रभावित हुए, बस इतना। तुम स्वतः ही हर सही चीज के साथ तारतम्य में आ जाओगे।

एक बात अच्छी तरह से समझ लो कि सतर्कता के साथ ना कहना कोई सुरक्षा शक्ति नहीं है, जो तुम्हारी सुरक्षा देव दूत की तरह तुम्हें रक्षित करें। बस मात्र खुले हुए रहो बिना किसी प्रतिरोध के और पूर्वाग्रसन के, इतना पर्याप्त है.....?

लेकिन स्वामी जी, मैं अभी तक सोच रहा था कि अपने आप को महत्व देना ही अहंकार का एक मात्र प्रदर्शन है।

नहीं, अहंकार विभिन्न रूपों में आता है - सक्रिय व निष्क्रिय, जिसकी अब तक हम लोग चर्चा कर रहे थे। इसलिए यह इतना छद्म है कि इसे पहचानना कठिन है।

सक्रिय अहंकार को पहचानना सरल होता है। सक्रिय अहंकार से ग्रसित लोग खुलकर के व्यवहार करते हैं, वे खुलकर के अपने महत्वपूर्ण होने का दावा करेंगे, उन लोगों के सामने झुकेंगे नहीं और बात-बात पर गर्म हो जायेंगे। इस अहंकार को स्वामी के लिए वास्तव में नियंत्रित करना सरल होता है। उसे बस उस अहंकार पर कुछ बार चोट करनी रहती है और वो टूट जाता है।

एक छोटी कथा :

एक व्यक्ति अपनी सारी सम्पत्ति जुअे में हार गया और करीब-करीब भिखारी हो गया।

एक दिन वो सड़क के किनारे एक होटल में गया और नाश्ता करने के लिए एक टेबिल पर बैठा।

बैरे (Waiter) ने आकर के खाने का आदेश माँगा।

वह व्यक्ति आश्चर्यचकित था। बैरा (Waiter) उसका पुराना मित्र था और वह भी उसी तरह पहले धनी हुआ करता था।

उस व्यक्ति ने उसकी तरफ देखा और कहा, "तुम इस होटल में एक बैरे (Waiter) का काम करते हो।"

बैरे (Waiter) ने उत्तर दिया, मैं यहाँ केवल बैरा (Waiter) हूँ, मैं यहाँ खाना नहीं खाता।"

सक्रिय अहंकार को पहचानना अत्यन्त सरल होता है। सक्रिय अहंकार से ग्रसित व्यक्ति अपने अहंकार का परित्याग नहीं करेगा, चाहे उसकी सारी सुरक्षा उपकरण जैसे धन, सम्पत्ति इत्यादि उससे ले ली जाये। सक्रिय अहंकार की काट-छाँट अत्यन्त सरल है।

लेकिन निष्क्रिय अहंकार अत्यन्त सूक्ष्म और कुटिल होता है। जिन लोगों के अन्दर निष्क्रिय अहंकार होता है, वो अत्यन्त विनम्र होने का नाटक करते हैं, लोगों से मिलने का उनके अन्दर साहस नहीं होता, किसी तरह का श्रेय लेने में शर्माते हैं इत्यादि, इत्यादि। इसका सबसे बुरा भाग यह है कि वो ये सोचते हैं कि वो ऐसा इसलिए हैं क्योंकि वो अहंकारी नहीं हैं। सत्य यह है कि वो और लोगों

की अपेक्षा अधिक अहंकारी होते हैं। वे बड़े ध्यान से अपने अहंकार पर चोट न पड़ने से उसकी सुरक्षा करते रहते हैं, इन्हीं सारी चीजों को सरल तरीके से करके।

जब तुम गहरी सजगता और समझ के साथ होगे, तुम अपने अहंकार के मात्र दृष्टा रहोगे और इस स्थिति में स्वतः ही न तो तुम अहंकारी होगे न विनम्र, न तो तुम श्रेय लेने के इच्छुक रहोगे और न ही श्रेय लेने से शर्माओगे और तुम ऐसा सोचोगे भी नहीं और इस बात का तुम दावा भी नहीं करोगे कि तुम उनमें से कोई नहीं हो, तुम मात्र रहोगे, बस इतना। जब कोई तुम्हारी सराहना करेगा या तुम्हें किसी चीज का श्रेय देगा, तो बस तुम उसे अस्तित्व का प्रदर्शन मात्र मानकर के उसे उसी रूप में छोड़ दोगे, बस इतना और वहाँ किसी भी प्रकार की तुलना या दावा करने की कोई आवश्यकता नहीं है।

इसलिए बहुत स्पष्ट रहो : बहुत से लोग प्रायः यही सोचते हैं कि सक्रिय अहंकार ही अकेले प्रकार का अहंकार का अस्तित्व है। नहीं, एक अहंकार यह भी है जिसे निष्क्रिय अहंकार कहा जाता है जिसकी अभी हमने चर्चा की, जिसे नियंत्रित करना अधिक कठिन होता है।

सक्रिय अहंकार से ग्रसित लोग, सूखी हुई कड़ी लकड़ी की टहनी की तरह होते हैं। उन्हें आसानी से तोड़ा जा सकता है। निष्क्रिय अहंकार से ग्रसित लोग ताजी और हरी टहनी की तरह होते हैं। हर बार जब उनके अहंकार को चोट लगती है, वे झुक जाते हैं लेकिन टूटते नहीं। वे अपने अहंकार को इतना अधिक सुरक्षित करते हैं कि उसे नियंत्रित करना कठिन होता है। वास्तव में, वो उसे सुरक्षित करने के लिए बहुत मेहनत करते हैं, लेकिन बहुत मीठे और निष्क्रिय तरीके से। निष्क्रिय अहंकार सक्रिय अहंकार की तुलना में अधिक खतरनाक है।

उदाहरण के लिए, तुम इस वक्त मेरे साथ कक्षा में हो। तुम्हारे अन्दर बहुत से प्रश्न उठ रहे होंगे, लेकिन क्या तुम सहजता से सारे प्रश्न मेरे सामने रखते हो? नहीं, तुम उन्हें अपने अन्दर तोड़ते-मरोड़ते हो और अंत में फिर उन्हें दबा देते हो। तुम उन्हें इसलिए तोड़ते-मरोड़ते हो, क्योंकि तुम डरते हो कि जब तुम प्रश्न पूछोगे तो तुम्हें मूर्ख समझा जायेगा। क्योंकि तुम मूर्ख दिखना नहीं चाहते इसलिए तुम प्रश्न नहीं पूछते। तुम अपने अहंकार को बचा रहे हो। यदि तुम्हारे प्रश्न मेरी उपस्थिति में सुलझा दिये जायें, यह एक दूसरी बात होगी। लेकिन यहाँ वो बात नहीं है।

तुम दूसरों की प्रतिक्रिया अपने प्रति और दूसरों की राय के प्रति कितना सजग रहते हो। जिस अहंकार को तुमने बड़े ध्यान से वर्षों से पाल रखा है, तुम उस पर एक भी चोट बर्दाश्त करने के लिए तैयार नहीं हो। यही अहंकार तुम्हार लंगर

बिन्दु है। यदि इसे झटका दे दिया जाये तो, तुम लंगरहीन महसूस करोगे। इसलिए झुकने की आड़ में तुम शांत रहते हो। गुरु के समक्ष अपने अहंकार को खोलने का एक और अवसर तुम खो देते हो। अपने खिलने की तरफ एक और कदम उठाने का एक और मौका तुम खो देते हो।

मैं तुम्हें एक बात बताता हूँ : दिन के अंत में जब देखा जाता है, तो हर प्रश्न मूर्खतापूर्ण हो जाता है। यह एक क्षण के लिए भी मत सोचा करो कि कुछ प्रश्न बुद्धिमत्तापूर्ण होते हैं अन्य प्रश्नों की अपेक्षा। जब गहरी समझ पैदा होगी, प्रश्न स्वतः ही समाप्त हो जायेंगे। यह असली विवेक है। किसी तरह भी हम सब लोग बहुत सर्तकता से अपने अहंकार की रक्षा करते रहते हैं।

अहंकार का एक और खेल है। जिस रूप में हम उसको अच्छी तरह पालते हैं - जिसे हम सामाजिक अहंकार कहते हें।

यह सामाजिक अहंकार क्या है?

तुम ऐसा महसूस करते हो कि तुम्हारा जीवन तुम्हारे लिए बहुत अधिक व्यक्तिगत है और किसी को भी उसमें प्रवेश करने का अधिकार नहीं है।

उदाहरण के लिए, लोग मेरे पास आते हैं अपने बच्चों के असामान्य तरीकों के बारे में चर्चा करने के लिए। लेकिन और लोगों के सामने वो असहज महसूस करते हैं। वे नहीं चाहते कि और लोग उनकी ये सब बातें जाने, क्योंकि उनकी अपनी दृष्टि में एक 'प्रतिष्ठा' है जिस दृष्टि से समाज उनके व उनके परिवार को देखता है। यदि तुम बाहर के लोगों को अपने पारिवारिक मसलों में प्रवेश करने दोगे, तो तुम्हें महसूस होगा कि तुम्हारा सब कुछ उनके सामने खुल जा रहा है। तुम डरते हो कि तुम्हारी सारी प्रतिष्ठा टूटकर बिखर जायेगी और फिर तुम्हारे पास समाज में उठने के लिए कुछ नहीं रह जायेगा। इसे सामाजिक अहंकार कहते हैं।

जिस प्रतिष्ठा को तुमने बहुत पीड़ा लेकर के बनाया है, जो प्रतिष्ठा तुम्हारी पहचान बन गयी है, जिस प्रतिष्ठा से तुम समाज में अपनी पहचान बनाते हो, वही दांव पर है। यह तुम्हारे लिए पहचान की चीज अधिक है अपेक्षाकृत कि दूसरों के लिए। यदि तुम अपने आप को या अपने परिजनों को जैसे हो वैसे दिखाओ, तुम अधिक आराम में रहोगे, क्योंकि किसी चीज को छुपाने का तुम्हारे ऊपर कोई दबाव नहीं होगा।

निश्चित रूप से, तुम कह सकते हो, "स्वामी जी, एक ही कारण है जिससे हम लोग इन सब चीजों को गुप्त रखना चाहते हैं, और वो यह है कि हम नहीं चाहते कि लोग तरह-तरह की बातें हमारे बारे में करें।" मैं तुम्हें बताता हूँ, किसी को

किसी के बारे में बात करने का कोई अधिकार नहीं है। यदि वो बात करते हैं, तो वो मूर्ख हैं। इस बात को याद रखो ओर तब जो शक्ति तुम दूसरों को और उनकी बातों को देते हो, वह स्वतः ही बस खत्म हो जायेगी। यह तुम हो जिसने उन्हें तुमको को प्रभावित करने की शक्ति दे रखी है, क्या ऐसा नहीं है? अब वह शक्ति समाप्त हो जायेगी।

बस निर्णय लो और एक खुली किताब की तरह जीवन व्यतीत करो, इतना पर्याप्त है। तुम्हारे साहस को देखकर और तुम्हारे शरीर की भाषा को देखकर, लोग स्वतः ही समझ जायेंगे कि तुम्हारे बारे में इधर-उधर की चर्चा से कोई लाभ नहीं होगा। मैं तुम्हें बताता हूँ : अपनी सामाजिक प्रतिष्ठा की इच्छा का परित्याग करके बिना किसी व्यक्तिगत स्वरूप के जीना एक महान मुक्ति है।

अपनी सामाजिक प्रतिष्ठा के कारण हम हर समय अत्यधिक आत्म सजग भी रहते हैं। हम आत्म सजग इसलिए रहते हैं, क्योंकि हमको लोग देख रहे हैं और हर समय हमारे बारे में बातें करते रहें हैं। बहुत स्पष्ट रहो : जब तुम आत्म सजग होते हो, तब तुम अत्यधिक अहंकारी होते हो। तुम सोचते हो कि तुम बहुत बड़ी हस्ती हो और हर व्यक्ति की दृष्टि हर समय तुम्हारे ऊपर है। यही कारण है तुम आत्म सजग हो जाते हो।

यदि तुम सोचते हो कि तुम 'कोई नहीं' हो, तो तुम क्या आत्म सजग होते? केवल इसलिए क्योंकि तुम सोचते हो कि तुम 'कोई' हो, तुम आत्म सजग होते हो और इसके ऊपर तुम नम्रता का प्रदर्शन भी करते हो आत्म सजग होते हुए। यह वास्तव में ऐसी चीज है जिसको तुम जानते भी नहीं कि तुम इससे ग्रसित हो। तुम बस यही सोचते रहते हो कि तुम विनम्र हो और सरल हो और तुम निरंतर यहाँ यही करते रहते हो।

जब तुम आत्म सजग होते हो, तुम जीवित तो रहते हो, फिर भी जीवित नहीं रहते। यह एक बाधा के रूप में हैं, तुम्हारी खूबसूरती और आभा में। तुम्हारी खूबसूरती इसीलिए मुक्त हो कर नहीं निकलती। जानवरों और प्रकृति की तरफ देखो। वे कितनी स्वच्छंदता और खूबसूरती से रहते हैं। ऐसा क्यों? क्योंकि वे आत्म सजग नहीं हैं। वे मात्र खुश हैं बस अपने आप को अस्तित्व से एक किये हुए। जिस क्षण तुम सोचना शुरू करते हो कि लोग तुम्हें देख रहे हैं, तुम्हारा अहंकार पदार्पण करता है और तुम अपने प्राकृतिक स्वरूप को खो देते हो।

बच्चे आत्म सजग नहीं होते, बड़ों की तरह। यदि तुम उन्हें ध्यान से खेलते हुए देखो, तुम देखोगे, कितनी अधिक खूबसूरती और निश्छलता पूरी चीज में दिखाई देती है। यदि तुम अपनी तस्वीर खींचों और दूसरों को भी, तुम ये बात देख सकते हो कि जो तस्वीर तुम्हारी जानकारी के बगैर ली गई और जो तुम्हारी

जानकारी में ली गई पहले वाली, बाद वाली से ज्यादा अच्छी होती है, जब तुम कैमरे के सामने खड़े होकर के फोटो खिंचवाते हो।

जिस क्षण तुमसे कहा जाता है कि अब आपकी तस्वीर खींची जाने वाली है, तुम आत्म सजग हो जाते हो। तुम्हारा अहंकार घबड़ा जाता है कि लोग क्या कहेंगे और कैसी तोड़-मरोड़ करेंगे। तुम्हारा आत्म सजग अहंकार हर वक्त केवल फायदे और नुकसान की गणना करता रहता है, हर चीज में। वह हर समय दूसरों की आँखों और मतों को तौलता रहता है ओर उसके फलस्वरूप अपनी सहजता को खो देता है।

हमारी ध्यान कक्षाओं में भी, यदि तुम देखो मैं तुमसे कहता हूँ कि तुम साधना तकनीक प्रारम्भ करने के पहले अपने नेत्रों पर जो पट्टी तुम्हें दी जा रही है उन्हें बाँध लो। लेकिन सबसे पहले तुम क्या करते हो? तुम सबसे पहले यह देखते हो कि और लोग अपनी आँखों पर पट्टी ठीक से बाँध रहे हैं कि नहीं? तुम इतना अधिक आत्म सजग रहते हो, ध्यान कक्ष के अन्दर भी। तुममें से कुछ तो ध्यान भी ठीक से नहीं करते इसलिए, क्योंकि वो आत्म सजग होते हैं। इस बात के कि मेरे और स्वयं सेवकों के नेत्र खुले रहते हैं। तुम एक दबाव के स्वरूप में ध्यान करते हो और इस तरह से ध्यान शिविर में आने का मुख्य अभिप्राय खो देते हो।

जब तुम गणना करना बंद कर देते हो, निश्छल और खुला रहना प्रारम्भ करते हो, तो तुम यह पाओगे कि तुम ताजगी और आश्चर्य से हर समय भरे रहते हो। जीवन तुम्हें कभी भी तब नीरस और बाधित नहीं लगेगा।

और एक बात : निश्छल व्यक्ति कभी किसी का अहित नहीं करता, क्योंकि अहित करने के लिए तुम्हें गणना करने की आवश्यकता पड़ती है। यदि उन्होंने कभी किसी को अंजाने में हानि पहुँचायी होगी, तो लोग उससे पीड़ित नहीं होते, क्योंकि वे जानते हैं कि ऐसे लोगों का अभिप्राय नुकसान पहुँचाना नहीं होता। ऐसे लोगों के शरीर की भाषा उनकी निश्छलता के बारे में बोलती है और उनकी रक्षार्थ उनके साथ रहती है।

ठीक है, अब हम एक अन्य महत्वपूर्ण अहंकार के प्रकार की तरफ बढ़ते हैं - अहंकार जो ज्ञान के साथ आता है।

जैसे-जैसे तुम बड़े होते हो, तुम निर्णयों को इकट्ठा करते हो, लोगों के बारे में अपनी पारस्पारिकता के माध्यम से, और आँकड़ों से जो तुम ग्रंथों से और पुस्तकों से प्राप्त करते हो। ये दोनों एक साथ मिलकर के तुम्हारा ज्ञान बनते हैं, तुम्हारी पूरी मानसिक व्यवस्था। जो कुछ भी तुम देखते हो इसी मानसिक व्यवस्था के माध्यम से देखते हो।

जो कुछ भी तुम देखते हो, वे मात्र तुम्हारे पहले से निर्मित निष्कर्षों के लिए एक समर्थन देने वाले तर्क बन जाते हैं। तुम करीब-करीब एक जिंदा लाश की तरह होते हो। तुम्हारे अन्दर उन्नति की कोई संभावना नहीं रह जाती। तुम हर समय एक विशेष रंगीन शीशे के माध्यम से देखते हो - एक रंग जिसे तुमने ही रंगा है। तुम इसकी परिकल्पना भी नहीं कर सकते कि तुम इस आश्चर्य से भरे हुए संसार में इस कारण से कितना अधिक खो रहे हो।

एक छोटी कथा :

> एक व्यक्ति अपने मित्र से कह रहा था, "क्या तुम जानते हो, मैंने वास्तव में अपने आप को बेवकूफ बनाया?"
>
> मित्र ने पूछा, "क्यों, क्या हुआ?"
>
> व्यक्ति ने कहा, "मैंने अपने घर की 10 टूटी हुई खिड़कियों को बदल दिया। बाद में मैंने पाया कि मेरे चश्में का शीशा टूटा हुआ था।"

यदि हम एक क्षण के लिए अपने अन्दर देखें, हम समझ जायेंगे कि हम जो भी देखते हैं उसमें हम ही कारण हैं। लेकिन किसी कारण से हम अन्दर देखना ही नहीं चाहते। हम ये महसूस करते हैं कि हम सब कुछ जानते हैं, और यहीं समस्या शुरू हो जाती है। सांसारिक ज्ञान बस हमें उभरने का मौका नहीं देता।

इसमें सबसे खतरनाक बात यह है कि तुम ये महसूस करते हो कि तुम अपने ज्ञान के साथ-साथ ठोस हो। तुम्हें ऐसा प्रतीत होता है कि तुम अपने ज्ञान के कारण एक ठोस चरित्र बन गए हो। तुम शायद ये बात जानते ही नहीं कि तुम अपने स्वरूप पर एक बोझ बन गये हो और कुछ नहीं।

तुम्हारा स्वरूप एक बहती हुई नदी है और तुमने उसे स्थिर कर दिया है अपने इस तथाकथित ज्ञान के द्वारा। वास्तविक ज्ञान यह जानना है कि किस तरीके से ज्ञान का परित्याग कर दिया जाये, जो तुम्हारे जीवन में मिलता है और एक छोटे से बच्चे की तरह जीवन जीना है और सहजता से बहते रहना है। तुम्हें अहंकार से सहजता की तरफ बढ़ना है।

हम जो कुछ भी देखते हैं अपने जीवन में, उसे श्रेणीबद्ध करने और उस पर लेबल लगाने के लिए तैयार रहते हैं और इस तरह से इसके फलस्वरूप हम जीवन से सहजता चुरा लेते हैं, हम लोगों को श्रेणियों में बाँधते हैं, स्थानों को श्रेणियों में बाँटते हैं, परिस्थितियों को और हर चीज को जो हमारे जीवन के मार्ग में आती हैं।

एक छोटी कथा :

एक बार एक व्यक्ति एक सिनेमा हाल में सिनेमा देखने गया।

वह फिल्म जब शुरू हुई तो उसकी शुरुआत अंतर्राष्ट्रीय फिल्म स्टूडियो जिसने वह फिल्म बनायी थी उसके नाम से शुरू हुई।

उस व्यक्ति ने अपने आप से कहा, "अरे! इस फिल्म को हमने पहले भी देखा है।" और वह उठकर बाहर निकल गया।

हर फिल्म जो बनती है वह उस विशेष स्टूडियो की मोहर के साथ बनती है और बस उसी को देखकर के उस व्यक्ति ने यह निष्कर्ष निकाल लिया कि उसने पहले भी यह फिल्म देखी है। वह बस चूक गया।

ऐसे ही हम सब हैं : खास तौर से वयस्क। बच्चे उस तरह के नहीं हैं। वे हर चीज को ताजगी के साथ देखते हैं। वो इतना अधिक जीवन से भरे हुए होते हैं, वो हमारी तरह मृत नहीं हैं।

जब तुम समुद्र के किनारे जाते हो, तो ध्यान से बच्चों को देखो कि वे कितना उत्तेजित रहते हैं। जहाँ भी, जब भी तुम समुद्र के किनारे जाओ, तुम ऐसा महसूस करते हो कि उस समुद्र तट को तुम पहले से जानते हो। वह अतुलनीय ताजगी जो प्रकृति से आती है, वो भी तुम अपने रंगीन शीशों के माध्यम से देखते हो। तुम अपने उस चश्में को नहीं छोड़ पाते जो तुम धारण किये रहते हो। वह समुद्र तट भी तुम्हारे लिए एक और स्थान बन जाता है जहाँ तुम अपना तथाकथित ज्ञान आरोपित कर देते हो। मैं तुम्हें बताता हूँ : यदि तुम किसी भी तरह यह महसूस करते हो कि तुम जीवन का आनन्द नहीं ले पा रहे हो, तो ये केवल तुम्हारे मस्तिष्क के कारण है, तुम्हारे ठोस अहंकार के कारण है, इसलिए नहीं है कि जीवन ही खूबसूरत नहीं है।

एक व्यक्ति छुट्टियों पर स्विट्जरलैण्ड गया और एक माह बाद वापस आया।

एक शाम वह अपने मित्र से मिला और बाहर खाने का निर्णय लिया।

उसके मित्र ने उससे पूछा, "तो स्विट्जरलैण्ड में अच्छे और खूबसूरत दृश्यों का खूब आनन्द लिया तुमने?"

व्यक्ति ने उत्तर दिया, "हाँ, एक तरह से। लेकिन पहाड़ बार-बार बीच में आ जा रहे थे।"

हम इतने संवेदनहीन हैं, हम प्रकृति से इतने दूर हैं। हमारे आस-पास इतनी खूबसूरती है, लेकिन हम उसका आनन्द लेने में सक्षम नहीं हैं और हम शिकायत करते रहते हैं कि आनन्द लेने के लिए कुछ है ही नहीं।

आनन्द लेने की क्षमता तुम्हारे अन्दर है। बाहर की किसी चीज को इसके लिए दोष मत दो। एक बच्चे के रूप में, तुमने अपने आस-पास की हर चीज का आनन्द लिया। उसके बाद क्या हो गया? तुम गंभीर बन गए और भूल गये कैसे आनन्द लिया जाता है। तुम नीरस बन गए अपने तथाकथित ज्ञान के कारण।

मैंने तुम्हें पहले भी बताया है, लोग मुझसे पूछते हैं, "स्वामी जी, आप अपने इतने सारे ज्ञान के साथ एक बच्चे की तरह कैसे दिखते हैं। हर बार जब आप कोई हास्य कथा सुनाते हैं तो आप इतनी स्वच्छंदता से हँसते हैं कि हम लोगों को आपको देखकर आश्चर्य होता है। जब आप कोई हास्य कथा सुनाते रहते हैं, तो कई बार ऐसा होता है कि हम उस कथा को पहले भी सुन चुके रहते हैं इसलिए हँसते नहीं, लेकिन आप उसका आनन्द उसी तरह लेते हैं और उतना ही लेते हैं जैसे कोई और सुना रहा हो और पहली बार सुना रहा हो।"

तुम देखो, निश्चित रूप से मेरे कहने का अर्थ यही है कि जब मैं कहता हूँ कि तुम अपने आनन्द लेने की क्षमता और स्वछंदता खो चुके हो। तुम्हारे अन्दर एक प्रवृत्ति पैदा हो चुकी है कि तुम अपने ज्ञान के माध्यम से सब कुछ जानते हो।

तमिलनाडु के गाँवों में सालाना मंदिर के उत्सवों के समय छोटे-छोटे अस्थायी मंच बनाये जाते हैं, जिस पर विभिन्न मशहूर नाटक मंडलियाँ रामायण और महाभारत जैसे हिन्दू ग्रंथों से लिए गये दृष्टांतों पर नाटक खेलती हैं।

मैं इन नाटकों को देखने के लिए जाया करता था।

एक अवसर पर, जब वे महाभारत के द्रौपदी चीरहरण का दृश्य दिखा रहे थे जिसमें अंत में भगवान श्री कृष्ण ने द्रौपदी की दुशासन से रक्षा की। उस नाटक में द्रौपदी का भाग खेलने वाला एक पुरुष था जो साड़ी पहने हुए था। उनकी योजना के हिसाब से उसे 7 साड़ियाँ पहननी थीं और दुशासन को एक-एक करके साड़ियाँ खींचनी थी, गिनती को ध्यान में रखते हुए।

जब सातवीं साड़ी खींची जाती, तो द्रौपदी चीखती कि श्री कृष्ण बचाओ और श्रीकृष्ण का पदार्पण हो जाता।

किन्हीं कारणों से द्रौपदी का अभिनय करने वाला एक साड़ी लपेटना भूल गया और उसने केवल 6 साड़ियाँ पहनी थीं।

मंच पर जब दुशासन ने साड़ियाँ खींचना शुरू कीं और अचानक जब छठवीं साड़ी खींची, तो द्रौपदी को गलती का अहसास हुआ।

वह जोर-जोर से दुशासन से चीखने लगा, "हे छोड़ो इसे। हे छोड़ो इसे।"

दुशासन ने सोचा कि देखो द्रौपदी अपना भाग कितनी अच्छी तरह से निभा रही है और साड़ी खींचता रहा।

अंत में मंच पर द्रौपदी हाफ पैंट और ब्लाउज पहने खड़ी थी, एक महिला का मेकप किये हुए।

लेकिन उसके पास एक अच्छी प्रतिउत्पन्न मति थी और वो जोर से चीखा, "हे कृष्ण आप कितने दयालु हो, आपने मेरी इज्जत बचाने के लिए मेरा लिंग परिवर्तन कर दिया।"

आज भी जब मैं उस दृश्य के बारे में सोचता हूँ, तो मैं हँसने से रुक नहीं पाता।

इसलिए समझो : ज्ञान ठीक है, लेकिन उससे अपने आप को ठोस मत बनाओ। तुम्हारी आंतरिक प्राकृतिक एक नदी की तरह है- बहती हुई। सहजता तुम्हारी प्रकृति है। अपने तथाकथित ज्ञान के माध्यम से तुम उस सहजता से दूर हो गये हो। यदि तुम निश्छलता से जियो, तुम्हारे लिए एक संपूर्ण नया संसार खुल जायेगा।

हर क्षण से खुलकर के मिलो। किसी प्रकार का पूर्वाग्रसन मत रखो। यदि तुम इस तरह से रहोगे, कोई भी चीज तुम्हें सांसारिक नहीं बना पायेगी। तुम देखोगे कि तब तुम्हारा अपना जीवन जो अब तक तुम जिये हो, वो अब प्रतिदिन कितना ताजा आनन्ददायक है।

जब यह तुम्हारा रवैया बन जायेगा, तब इस बात की संभावना है कि तुम्हारे अन्दर के खुलेपन को और लोग भी महसूस करेंगे और आनन्द के बहुत से मार्ग तुम्हारे लिए खुल जायेंगे। तब यह एक सक्रिय चक्र बनेगा, जिसमें तुम हर क्षण ताजगी और अधिक ताजगी की तरफ बढ़ोगे। तब तुम्हें हर जगह ताजगी ही मिलेगी, नयापन मिलेगा, कुछ भी बासी नहीं होगा।

जब तुम अहंकार के साथ जियोगे, तब तुम्हें बहुत सी अनावश्यक व्यवस्था करनी पड़ेगी, बहुत से सहारे हैं जो तुम्हें प्रमाणित करते हैं। बिना इसके तुम कुछ नहीं हो। एक राजा, राजा होता है केवल जब उसके पास एक राज्य है। दूसरी तरफ एक परमहंस जिसे किसी चीज की कोई आवश्यकता नहीं है जब वह अपने पैर फैलाता है तो सोता है, जब वह अपने हाथ फैलाता है तो भोजन करता है। वह मात्र अनुसरण करता है अस्तित्व के बहाव का। वह आत्मज्ञानी होता है और अपने आप मे एक राजा होता है। उसे किसी राज्य की आवश्यकता नहीं पड़ती।

लेकिन जब तुम परमहंस हो जाओगे, एक विशाल साम्राज्य स्वतः ही तुम्हारे आस-पास बन जायेगा, लेकिन तुम उससे पूर्णता पृथक होगे बिना उसे स्पर्श

किये और बिना उससे प्रभावित हुए। केवल कमजोर लोग साम्राज्य का निर्माण करते हैं अपने लिए और उसी से सहारा और शक्ति प्राप्त करते हैं। केवल कमजोर लेाग हैं, जिन्हें प्रतिष्ठा के सहारे की आवश्यकता होती है, उनके अहंकार के सहारे की आवश्यकता पड़ती है। एक परमहंस के लिए उसकी स्थिति उसके लिए सब कुछ कर देगी, वह अपने आस-पास फैली प्रतिष्ठा से निर्लिप्त होगा।

तुम व्यवस्थाओं की खोज इसलिए करते हो, क्योंकि तुम महसूस करते हो कि जीवन खाली है और एक तरह से सांसारिक है। तुम जीवन को सांसारिक महसूस करते हो, क्योंकि तुम हर समय चमत्कार की खोज करते रहते हो। अस्तित्व के महान चमत्कार तुम्हारे नेत्रों के सामने हर क्षण होते रहते हैं। लेकिन क्योंकि तुम अपने अहंकार में पहले से लिप्त रहते हो, इसलिए तुम उसे देखने से चूक जाते हो।

तुम्हारा शरीर स्वयं एक चमत्कार है। वह किसी सुपर कम्प्यूटर, जिसकी भी आज तक खोज की गई है, से महान है। तुम्हारे शरीर की करोड़ों कोशिकायें और हजारों तारतम्यात्मक क्रियायें जो होती रहती हैं इस पृथ्वी ग्रह पर सबसे बड़ा चमत्कार है। यदि तुम अपने मन का परित्याग करके और अस्तित्व के साथ सामंजस्य बैठाकर जीना जानो, तब तुम समझोगे कि जो तुम चमत्कार के नाम पर ढूँढ़ते रहते हो वह और कुछ नहीं, अपितु प्रकृति की एक तारतम्य से घटने वाली घटना है, जो अस्तित्व के कारण होती रहती हैं। तुम्हारा अहंकार इन्हें बस साधारण रूप में देखता है, बस इतना। तुम्हारा ज्ञान हर समय विभाजन करता है और विश्लेषण करता है और चीजों को सांसारिक तर्क तक घटा देता है।

प्रश्न : *स्वामी जी, ऐसा क्यों है कि हम जानते हैं फिर भी हम इन चीजों को अपने ऊपर ले लेते हैं?*

हाँ.....यह एक अच्छा प्रश्न है। जब हमारे पास खुशी के साथ जीने का विकल्प है, हम पीड़ा को क्यों चुने.....?

तुम देखो, तुम अपने आप को नहीं जानते, तुम्हारा स्वरूप जो वास्तव में तुम्हारी सच्ची पहचान है। समय के साथ-साथ, तुम अपने आप को वाह्य जगत से जोड़ लेते हो और अपने लिए एक कृतिम प्रमाण का निर्माण कर लेते हो। इसी कृतिम प्रमाण से तुम वाह्य जगत से जुड़ सकते हो। यही कृतिम प्रमाण तुम्हारा अहंकार है। यह प्रमाण उन लेबलों से निर्मित होता है, जो दूसरे तुम्हारे ऊपर चिपका देते हैं। तुम जानते ही नहीं कि तुम वास्तव में कौन हो?

मान लो मैं तुमसे पूछूँ तुम कौन हो, तुम क्या कहोगे? तुम कहोगे, "मैं फलाँ का

पिता हूँ और इसी तरह से'' या ''मैं फलाँ की बहन हूँ इत्यादि-इत्यादि'' या ''मैं एक चिकित्सक हूँ'' इत्यादि। लेकिन ये सब है क्या? ये तो सब तुम्हारे संबंध और व्यवसाय हैं। तुम अपने पिता की पुत्री हो, अपने पति की पत्नी हो, अपने बच्चों की माँ हो इत्यादि। तुम अपने आस-पास के लोगों के लिए हो ये। तब तुम अपने आप क्या हो?

वर्तमान में तुम्हारा अस्तित्व केवल संबंधों और व्यवसायों में रह गया है। तुम्हारा अहंकार इसी पर निर्मित है। तुम्हारी पहचान इसी के माध्यम से है। यही कारण है कि तुम्हें अपनी पहचान खोने का भय हमेशा बना रहता है। यह मनुष्य द्वारा निर्मित अत्यन्त नाजुक चीज है इसलिए किसी भी समय टूट सकती है। इसीलिए तुम्हें इसको बनाये रखने के लिए बहुत कड़ी मेहनत करने की आवश्यकता पड़ती है।

तुम्हारी आंतरिक प्रकृति वास्तव में अकेले रहना है। जब तुम अपनी माँ के गर्भ में थे, तुम अकेले थे। तुम वास्तव में अपने आप में पर्याप्त हो। यह तुम्हारा आत्मभिमान है। समय के साथ-साथ इस आत्मभिमान के ऊपर आरोपण हो गया उसका जिसे तुम अपना व्यक्तित्व कहते हो। आत्मभिमान प्राकृतिक है, व्यक्तित्व सामाजिक है।

यह कुछ इस तरह से है : एक पार्सल एक स्थान से दूसरे स्थान तक जाता है और हर स्थान पर उसके ऊपर मोहर लगती है और विभिन्न प्रकार के ब्यौरे लिखे जाते हैं। पार्सल वास्तव में ये मोहर नहीं है अपितु वो चीज है जो अन्दर भरी हुई है, क्या ऐसा नहीं है? इसी तरह से, तुम वो मोहर नहीं है जो लोगों ने तुम्हारे ऊपर लगा दी। तुम अपने अन्दर में जो है वो हो।

किसी तरह समय के साथ-साथ तुम्हारा अहंकार उन्हीं मोहरों पर निर्मित होता है और तुम्हें इसके पोषण के लिए अधिक से अधिक लोगों की आवश्यकता पड़ती है। यही कारण है कि तुम अनुभव करोगे कि तुम पूर्णतः अकेले रह ही नहीं पाते, अपने आप के साथ। जब तुम अपने आप के साथ होते हो, तब तुम दूसरों की आवाजें नहीं सुनते, जो तुम्हारे अहंकार का पोषण करते हैं। तुम्हारा अहंकार अपोषित रहता है। तुम करते क्या हो? कुछ नहीं तो दूर-दर्शन ही खोलकर के बैठ जाते हो।

एक छोटी कथा :

> एक बहुत बड़ी राजनीतिक पार्टी से संबंधित एक व्यक्ति मर रहा था।
>
> उसके मित्र उसके पास आये, जानने के लिए कि अपनी मृत्यु के समय उसने अपनी निष्ठा विपक्षी पार्टी की तरफ क्यों कर दी भी।

> वे आश्चर्यचकित थे और उससे पूछा कि उसने ऐसा क्यों किया?
>
> उस व्यक्ति ने उत्तर दिया, ''ओह, इसलिए कि मैं नहीं बल्कि उनमें से कोई मरे।''

हमारी कृत्रिम पहचान इतनी अधिक शक्तिशाली हैं यह हमारे लिए इतनी ठोस सच्चाई बन गई है कि इसने हमें अंधा कर दिया है कि हम और कुछ देख ही न पायें। मृत्यु के समय भी, हम अपनी प्रतिष्ठा का परित्याग करने में कितनी कठिनाई का अनुभव करते हैं। हम अचेतन अवस्था में जीते हैं और मरते हैं।

अपने व्यक्तित्व के खोने का भय जो तुम्हारा एक मात्र लंगर बिन्दु है, तुम्हें इस तरह से व्यवहार कराता है जिस तरह का व्यवहार तुम करते हो। यही कारण है कि हम कहते हैं कि तुम्हारा अहंकार प्रभावी है। संपूर्ण आध्यात्मिकता बस इस व्यक्तित्व का परित्याग करने के बारे में है, इस कृत्रिम पहचान का परित्याग।

यह होना संभव है। जब तुम देखना शुरू करो बजाए इसके कि तुम उसी में लिप्त हो जाओ और विश्वास करो। जब तुम देखना प्रारम्भ करोगे, तब तुम समझोगे कि तुम पार्सल के अन्दर की वस्तु हो उस पर लगे हुए लेबल या नाम नहीं। जब ये सजगता तुम्हारे अन्दर आ जायेगी, तब तुम्हें किसी भी व्याख्यान की आवश्यकता नहीं पड़ेगी, किसी प्रार्थना की आवश्यकता नहीं पड़ेगी, किसी शिक्षा की आवश्यकता नहीं पड़ेगी, किसी प्रवचन की आवश्यकता नहीं पड़ेगी।

प्रश्न : *स्वामी जी, यदि हम अपने स्वामी के समक्ष समर्पण कर दें, तो क्या हमारे अहंकार का निर्मूलन हो जायेगा?*

सबसे पहले, यदि तुम वास्तव में समर्पण करो, तो तुम पराचेतन हो जाओगे। इस बात का कोई प्रश्न ही नहीं है कि कब मैं समर्पण करूँ इत्यादि। लेकिन किसी तरह तर्क के लिए, यदि तुम मुझे अपने अन्दर प्रवेश करने दो। तुम्हारे अहंकार को काट-छाँट कर एक बोंसाई वृक्ष की तरह बना दूँगा, तब तक के लिए जब तक पूर्णतः तुम उसका परित्याग नहीं कर देते और रूपान्तरित नहीं हो जाते।

तुम्हारे पास पर्याप्त अहंकार होगा अपना व्यवसाय करने के लिए और अपनी दैनिक क्रियायें करने के लिए, दूसरों को पीड़ा न देते हुए और अपने को भी पीड़ित न करते हुए। तुम्हारा अहंकार उस भुने हुए बीज की तरह होगा, जो अब कभी प्रस्फुटित नहीं होगा।

एक बात समझो : एक व्यक्ति जो अभी तक पराचेतन (enlishtened) नहीं हुआ, उसके अन्दर अहंकार किसी न किसी रूप में रहता है। चाहे वह सक्रिय अहंकार हो या निष्क्रिय अहंकार हो, जितना अधिक तुम दृष्टा बनोगे, उतना ही अधिक तुम्हारा अहंकार मिटेगा। अब तक के लिए इतनी समझ पर्याप्त है।

साधारण लोगों के साथ, तुम आसानी से अपने अहंकार को सुरक्षित कर सकते हो और क्रियाशील रह सकते हो। लेकिन एक स्वामी के साथ, तुम उसे छल नहीं सकते। तुम यह सोचकर के कि उसे छल रहे हो अपने आप को ही छलोगे। चाहे जितनी गहराई से और छुपाकर के कुटिलता से अपने अहंकार को तुम रखो, वह बस स्पष्ट रहेगा, स्वामी की नजर में।

जब कि तुम संघर्षशील रहोगे उसे बचाने में, स्वामी प्रयासरत रहेगा उसे खत्म करने में। केवल वह जानता है कि अहंकार किस रूप में कैंसर की तरह एक बीमारी है।

मैं तुम्हें बताता हूँ, भगवद्गीता की कुछ बातें। भगवद्गीता भगवान श्री कृष्ण की संसार के लिए संदेश है।

> जब भगवद्गीता प्रारम्भ होती है, अर्जुन भ्रमित रहते हैं। वो कहते हैं, "हे कृष्ण! मैं नहीं जानता मुझे जीवन में क्या करना चाहिए, कृपया मेरा मार्ग-दर्शन कीजिए।"
>
> श्री कृष्ण ने उनके सामने सांख्य योग की व्याख्या की - आत्मा को समझने का तरीका।
>
> वे उसके पश्चात कर्म योग की व्याख्या करते हैं, फिर भक्ति योग, तब कर्म सन्यास योग, फिर ज्ञान कर्म सन्यास योग, और तब राज विद्या योग और इसी तरह।
>
> उन्होंने 18 अध्यायों में 700 छंदों के माध्यम से विभिन्न साधना तकनीकों की व्याख्या की।
>
> अंत में अर्जुन ने कहा, "हे कृष्ण! जब आपने व्याख्या करनी प्रारम्भ की थी, तब की अपेक्षा मैं अधिक भ्रमित हो गया हूँ। मैं किस साधना तकनीक का अनुसरण करूँ? कौन सी साधना तकनीक बेहर है और शीघ्र फलित होने वाली है? सबसे छोटा तरीका कौन सा है - अंतिम तकनीक कौन सी है?"
>
> श्री कृष्ण ने इसका उत्तर 18वें अध्याय के अंत में दिया है।
>
> किसी भी स्वामी के लिए जिन शब्दों से उन्होंने अंत किया है वे अंतिम, दृढ़ और परमसत्य है। श्री कृष्ण कहते हैं–
>
> सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज।
> अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः।।
>
> ये पंक्ति जो उन्होंने कही ऐसी है, कि यदि हम कल्पना करें कि सारे धर्म, सारे दर्शन और सारी आध्यात्मिक पुस्तकें एक पात्र में दूध की तरह हैं, तो ये पंक्तियाँ उस दूध से निकाले गए मक्खन की तरह हैं।
>
> उन्होंने कहा, "मैंने हर तरह के न्याय की व्याख्या तुमसे कर दी। तुम अपना सब कुछ मुझे समर्पित करो। मुझे समर्पित हो जाओ और मैं तुम्हारा ख्याल रखूँगा। मैं तुम्हें तुम्हारे समस्त पापों से मुक्त कर दूँगा और तुम्हें मुक्ति प्रदान करूँगा।"

श्री कृष्ण वास्तव में इस श्लोक में एक खूबसूरत वचन दे रहे हैं।

इसे श्लोक के माध्यम से श्री कृष्ण संसार को दिखा रहे हैं कि समर्पण ही अंतिम दृढ़ और आखिरी तकनीक है - अहंकाररहित स्थिति और मुक्ति का सबसे छोटा मार्ग।

श्री कृष्ण और अर्जुन के बारे में एक और रोचक कथा :

> श्री कृष्ण और अर्जुन एक शाम एक साथ अपना समय व्यतीत कर रहे थे।
>
> श्री कृष्ण ने अचानक इंगित किया एक कौए की तरफ और कहा, "अर्जुन, उस हरे कौए की तरफ देखो।"
>
> अर्जुन ने उस दिशा में देखा और कहा, "हाँ कृष्ण, मैं देख रहा हूँ।"
>
> कुछ क्षण बाद, कृष्ण ने कहा, "अर्जुन उस काले कौए को देखो।"
>
> अर्जुन ने कहा, "हाँ कृष्ण, मैं देख रहा हूँ।"
>
> कृष्ण ने पूछा था मात्र अर्जुन का परीक्षण करने के लिए, "अर्जुन तुम कितने मूर्ख हो। कभी कोई हरा कौआ नहीं होता। पहले स्थान पर तुमने उसे कैसे देखा?"
>
> अर्जुन ने उत्तर दिया, "कृष्ण, जब आपने कहा कि वह एक हरा कौआ है, मैंने उसे हरे कौए के रूप में देखा।"

अर्जुन ने अपनी समस्त इंद्रियों का श्री कृष्ण के समक्ष समर्पण कर दिया था। एक स्वामी के समक्ष अपने समस्त इंद्रियों का समर्पण ही अब तक का सबसे कठिन समर्पण है। स्वामी अपने आप में अस्तित्व स्वयं हैं, वह रूपों में रूपहीन है। यदि तुम्हारी इन्द्रियाँ केवल उस चीज को ग्रहण करें जो स्वामी कहते हैं, तो समझ लो समर्पण का सबसे ऊँचा बिन्दु तुमने प्राप्त कर लिया।

समर्पण है क्या? शब्द समर्पण का एक बहुत गहरा अर्थ है। यदि तुम इसे सही तरीके से नहीं समझे, तो तुम इसे गलत समझ लोगे। तब हम बहुत बड़ी गलती कर रहे होंगे। हम गहरे सत्य को भी गलत समझ लेंगे।

एक छोटी कथा :

एक रात्रि, दो शराबी सड़क के किनारे पैदल चल रहे थे, जब वो एक हैलोजन के प्रकाश के नीचे आए।

उनमें से एक ने देखा और कहा, ''देखो सूर्य हम लोगों के लिए नीचे आ गया है।''

दूसरे ने उत्तर दिया, ''नहीं, यह रात्रि का समय है, यह चंद्रमा है।''

पहला लगातार कहता रहा, ''क्योंकि यह रंग में पीला है इसलिए यह सूर्य है।''

एक तीसरा व्यक्ति जो शराब पिये हुए था उनके पास से गुजरा।

इन लोगों ने उसे पूछा, ''महोदय, कृपया हमें बताइये क्या यह सूर्य है या चंद्रमा।''

उस व्यक्ति ने उत्तर दिया, ''मैं पड़ोस में नया हूँ, मैं जानता नहीं।''

तो, जब तुम किसी ऐसे व्यक्ति से प्रश्न करोगे जो उत्तर नहीं जानता, तो या तो तुम उत्तर नहीं पाओगे या गलत उत्तर पाओगे।

केवल वो जिन्हें अनुभव है, स्पष्ट व्याख्या कर सकते हैं। यदि तुम समर्पण का अर्थ किसी ऐसे व्यक्ति से पूछा जिसे समर्पण का अनुभव नहीं है, तो वो कहेगा, ''मात्र हर चीज भगवान को समर्पित करो इतना पर्याप्त है।''

यह समर्पण नहीं है।

एक व्यक्ति मेरे पास आया और मुझसे पूछा, ''यदि मैं सब कुछ ईश्वर को समर्पित करूँ, क्या हर चीज ठीक हो जायेगी?''

मैंने उत्तर दिया, ''हाँ, यदि तुम सच्चाई से सब कुछ ईश्वर को समर्पित करो, हर चीज ठीक हो जायेगी।''

वह तीन दिन बाद वापस आया और मुझे बताया, ''स्वामी जी, मैंने हर चीज ईश्वर को समर्पित कर दी।''

मैं खुश हुआ और उससे पूछा, ''अब तुम कहाँ जा रहे हो?''

उसने उत्तर दिया, ''शराब खाने में।''

वह कहता रहा, ''जो कुछ भी मैं करूँगा, अब से ईश्वर ही उसके लिए जिम्मेदार होगा।''

यह वास्तव में एक तरीका है अपने आप को मूर्ख बनाने का। यदि उसने सचमुच समर्पण कर लिया है, तो उसे पीने की आदत का भी समर्पण कर देना चाहिए। उसके पश्चात् उसे और आगे पीना भी नहीं चाहिए।

रामकृष्ण खूबसूरती से कहते हैं, ''जब सच्चा समर्पण हृदय से होता है, तो ईश्वर तुम्हारा हर कदम पर तुम्हारे जीवन में मार्ग-दर्शन करता है और तुम कभी कोई गलती नहीं कर सकते।'' जब समर्पण तुम्हारे अन्दर से प्रस्फुटित नहीं होता और केवल जिह्वा के स्तर से होता है, तब तुम केवल अपने आप आप को और दूसरों को मूर्ख बनाते हो।

समर्पण तुम्हें हर समय केवल अस्तित्व का ही चिंतन करायेगा। तुम धीरे-धीरे अपनी पहचान खो दोगे, तुम्हारा अहंकार समाप्त हो जायेगा। भागवतपुराण में आया है, एक छंद में गोपी अपने आप से कहती है, ''मैं श्री कृष्ण के अलावा कुछ भी नहीं सोच पाती। मैंने अपना मन उन्हें समर्पित कर दिया है। यदि मुझे किसी अन्य चीज के बारे में सोचना होगा, तो मुझे उनसे अपना मन वापस माँगना होगा, कैसे माँगू अब?''

रामकृष्ण परमहंस अपने जीवन के आखिरी दिनों में कैंसर से पीड़ित थे।

उन्होंने बहुत से लोगों की बीमारियों को ठीक किया था।

किसी ने उनसे पूछा, ''आप क्यों अपना मस्तिष्क एक क्षण के लिए अपनी बीमारी पर लगाकर के उसे ठीक नहीं कर देते?''

उन्होंने उत्तर दिया, ''मैंने अपने मस्तिष्क को उस असीमित ऊर्जा के समक्ष समर्पित कर दिया है, मैं कैसे उसे वापस लेकर के इस बीमारी पर केन्द्रित करूँ।''

यह सच्चा समर्पण है।

वह ब्रह्माण्डीय ऊर्जा हमारा ख्याल रखेगी। तुम मुझसे पूछ सकते हो, ''क्या यह ब्रह्माण्डीय ऊर्जा मेरी हर समस्या का ख्याल रखेगी?'' भगवतगीता में भगवान श्री कृष्ण कहते हैं या यूँ कहिये वचन देते हैं, ''यदि कोई व्यक्ति केवल मेरा ही चिंतन करेगा बिना किसी अन्य के, तो मैं उसकी हर उपलब्धियों, उपहारों और आनन्द का ख्याल रखूँगा। उनके लिए जो मेरे सामने पूरी निष्ठा से समर्पण करेंगे, मैं उनकी आमदनी और उनकी उन्नति का ख्याल रखूँगा। उनकी समस्यायें समाप्त हो जायेंगी।''

पूर्ण निष्ठा और मस्तिष्क की परिपक्वता आवश्यक है सच्चा समर्पण होने के लिए। तुम्हें किसी ईश्वर या स्वामी के सामने समर्पण नहीं करना है। तुम किसी भी चीज के प्रति समर्पण कर सकते हो। समर्पण अपने आप में एक सद्गुण है और उसके अन्दर अपने आप में महान शक्ति है। जब तुम समर्पण करते हो, तो तुम इस बात को स्वीकार करते हो कि जीवन की शक्ति तुम्हारे अहंकार से कहीं महान है, बस इतना।

वास्तव में, ईश्वर तो केवल एक बहाना है समर्पण के लिए। समर्पण ही क्रिया है जो महत्वपूर्ण है। ईश्वर लक्ष्य नहीं है, समर्पण है जो सच्चा लक्ष्य है। जब तुम समर्पण करते हो या जब तुम अपने अहंकार का परित्याग करते हो, तो तुम्हारा अलग से और कोई अस्तित्व नहीं रह जाता, तुम अस्तित्व का ही एक भाग होते हो या ईश्वर का एक भाग हो, तुम ईश्वर में ही समाहित हो जाते हो। तब तुम यह बात समझोगे कि ऊपर कहीं कोई भगवान नहीं बैठता। यह तो अस्तित्व है जो सब चीजों में सर्वव्याप्त है और तुम उसका एक भाग हो।

एक छोटी कथा :

एक व्यक्ति ने निर्णय लिया कि वह अब समर्पण करने जा रहा है मगर वह नहीं जानता था कि किसके समक्ष समर्पण करे।

उसने निर्णय लिया कि वह जंगल में जायेगा और पहला व्यक्ति जो मिलेगा, उसी के समक्ष समर्पण करेगा।

वह जंगल में गया और वहीं प्रतिक्षा करने लगा।

पहला व्यक्ति जो उसके समक्ष आया, वह एक चोर था जो पुलिस से बचकर भाग रहा था।

उस व्यक्ति ने उस चोर का पैर पकड़ लिया और घोषणा की कि वही उसका गुरू है और वह उसके समक्ष समर्पण कर रहा है।

चोर परेशान था और यह नहीं समझ पा रहा था क्या करे?

उसने जल्दी में उत्तर दिया, "ठीक है, यदि ऐसा है, तो अपने नेत्र बंद करो और यही रहना जब तक मैं वापस न आऊँ, और उसके बाद वो भाग गया।"

वह व्यक्ति अत्यधिक निष्ठावान था ओर वहीं रह गया एक लम्बे समय तक बिना भोजन के और बिना निद्रा के।

मात्र उसकी निष्ठा देखकर के ईश्वर उसके समक्ष उपस्थित हुए और उसका आलिंगन किया और तत्पश्चात् उसे मुक्ति प्रदान की।

यह महत्वपूर्ण नहीं है कि तुम किसके समक्ष समर्पण करते हो, यह पूर्ण समर्पण करने के विचार में ही वो शक्ति होती है जो तुम्हारे जीवन को परमानन्दित कर देती है। जब तुम समर्पण करते हो, तुम स्वामी बन जाते हो, अस्तित्व की न समाप्त होने वाली ऊर्जा के और फिर जो कुछ भी तुम्हारे मार्ग में आये उसको पार करते हुए तुम आगे बढ़ सकते हो।

तुम शक्तिशाली और न विचलित किये जाने वाले हो जाते हो, चाहे जो भी हो।

तुम्हारे आस-पास के लोग तुम्हें शक्ति का स्तम्भ समझेंगे। तुम्हारे माध्यम से लोग अस्तित्व के अदृश्य हाथों को महसूस करेंगे। यदि तुमने समर्पण नहीं किया है, इसका अर्थ यह है कि तुम्हारा अहंकार अब भी तुम पर हावी है और तुम्हें असीमित में समाहित होने से रोक रहा है और तुम स्वतः ही सीमित हो जाते हो अपनी ऊर्जा और अपने साधनों में।

एक स्वामी वह साधन है जो तुम्हें समर्पण करने में मदद करता है। समर्पण का अर्थ यह नहीं है कि तुम किसी दूसरे पर आश्रित हो। इसका मात्र इतना अर्थ है कि तुम दूसरे की सहायता अपने अहंकार को नष्ट करने के लिए ले रहे हो।

प्रश्न : *स्वामी जी, कृपा करें क्या आप हमें उस ध्यान के बारे में कुछ बतायेंगे, जिससे हमें अहंकार का परित्याग करने में मदद मिले।*

हाँ.....सबसे पहली मैं तुम्हें यह बताता हूँ कि क्यों और कैसे ध्यान तकनीके अस्तित्व में आयीं।

मनुष्य, तब से जब से उसकी रचना हुई इस बात के लिए आश्चर्य करता था और खोज करता था कि इस खूबसूरत संसार को किसने बनाया, वो क्या है जिसने इस खूबसूरत पृथ्वी को बनाकर के अंतरिक्ष में लुढ़का दिया और वो क्या है जिसने पहाड़ों को उगाया और नदियों को बहाया। उसने यह निष्कर्ष निकाला कि कोई ऊर्जा या शक्ति है जो इस सब चीज का संचालन कर रही है। उसने यह निष्कर्ष निकाल लिया कि कोई प्रचण्ड अस्तित्व की ऊर्जा है, जो पूरे दृश्य का नियंत्रण कर रही है। तब उसने इस बात पर चिंतन शुरू किया कि किस तरीके से उस ऊर्जा से संबंध स्थापित हो।

सबसे पहले लोग जो इस निष्कर्ष पर पहुँचे, उस पर खोज की और उससे संबंध स्थापित किया। वे ऋषि थे या आत्मज्ञानी थे या पराचेतन स्वामी थे। एक बार जब उन्होंने उस स्थिति को प्राप्त कर लिया, तब उन लोगों ने बहुत से मार्गों का निर्माण किया, जिससे कि आने वाली पीढ़ियाँ इस ऊर्जा को महसूस कर सकें और संबंध स्थापित कर सकें। उनमें से हर एक ने जो मार्ग बताये, वही विभिन्न मार्ग ध्यान तकनीकें और विभिन्न धर्म हैं।

उनमें से हर एक ने अलग-अलग तरीकों से ईश्वर को जाना, विभिन्न तकनीकों से और स्वतंत्रतापूर्वक अपना तरीका स्थापित किया। यह वैसा ही है जैसे वैज्ञानिक शोध करके शोध आख्या तैयार करते हैं अपनी खोज और आविष्कार पर। हर ऋषि ने अपनी पराचेतना पर एक व्याख्या तैयार की और वही बाद में धर्म या साधना तकनीक बन गई।

इस पराचेतन आत्माओं ने विभिन्न धर्मों को बनाया, जीवन की शक्ति जो इस

संसार को नियंत्रित कर रही है पर अपने विचार स्थापित करने के लिए। हम इस जीवन शक्ति को ईसा मसीह, अल्लाह, शिव इत्यादि से पुकारते हैं। तुम्हें किसी ईश्वर के ऊपर विश्वास करने की आवश्यकता नहीं है। नास्तिक ईश्वर के ऊपर विश्वास नहीं करते। लेकिन उन्हें अपने होने पर तो विश्वास करना ही पड़ता है। यदि हम अपने होने पर विश्वास करते हैं और हम इस प्रश्न का उत्तर खोंजे कि, 'मैं कौन हूँ'? तो यह एक ध्यान तकनीक बन जायेगी और हम ईश्वर को जान पायेंगे। इसी तरह से, ये विभिन्न तरीके या ध्यान तकनीकें समय के साथ-साथ विभिन्न धर्म बन गए।

लेकिन बाद में क्या हुआ? लोग विभिन्न धर्मों की मौलिक विचारधारा को पीछे छोड़कर धर्म के नाम पर लड़ना शुरू कर दिये।

एक छोटी कथा :

एक तमिल, एक अंग्रेज, एक उत्तर भारतीय और एक बंगाली एक साथ यात्रा कर रहे थे।

उन लोगों ने दूर से एक झील देखी।

तमिल ने जो दक्षिण से था देखकर के कहा तन्नीर (पानी)।

तमिल में पानी को थन्नीर कहा जाता है।

अंग्रेज ने उसे पश्चिम दिशा से देखा और उसने Water कहा।

उत्तर भारतीय ने उत्तर से देखा और पानी कहा।

बंगाली ने पूरब से देख और जल कहा।

वे सब चारों एक ही चीज के संदर्भ में बोल रहे थे जो पानी था।

लेकिन वे चारों आपस में लड़ने लगे, यह कहकर कि उनमें से हर एक जो कह रहा था वही सही था।

चारों में से किसी भी एक ने झील में उतरने का प्रयास नहीं किया कि जाकर के अपने आप के लिए ही यह देखे कि वास्तव में वो है क्या?

तमिल इस बात पर अड़ा हुआ था, जो उसके पितामह ने उसे बताया था, अंग्रेज इस बात का दावा कर रहा था कि उसके पितामह ने उसे बताया था, उत्तर भारतीय और बंगाली भी अपने-अपने पितामह की बातों पर अटके हुए थे।

यही है वास्तव में जो हम सब भी कर रहे हैं। जो लोग धर्म के नाम पर लड़ते हैं, वही चीज कर रहे हैं। उन्हें यह समझना जरूरी है कि किस दृष्टिकोण से हमारे पूर्व की पराचेतन आत्माओं ने धर्म को देखा था, और उसी दृष्टिकोण से उसे नामित किया था, लेकिन हर चीज एक हैं - अस्तित्व या ईश्वर। कृष्ण और

ईसामसीह, दोनों का अर्थ एक ही है, लोगों ने भिन्न दृष्टिकोणों से देखा था, बस इतना।

ये चारों लोग, बिना झील में उतरे हुए इस बात पर बहस कर रहे हैं जो उनके पूर्वजों ने उनको बताया है। होगा क्या? वे आपस में केवल लड़ेंगे, क्योंकि उनमें से हर एक ये सोचेगा कि उसके ही पूर्वज सही थे। यदि उन्होंने यह निर्णय लिया होता कि अपने पूर्वजों की बात को एक किनारे रख दें और झील में उतरकर स्वयं देखें तो वे समझ गये होते कि उनके सब के पूर्वज का कहने का अभिप्राय एक ही था और तब वे आपस में न लड़ते।

आज, केवल वे लोग जो झील तक नहीं गए हैं और एक घूँट पानी नहीं लिया है झील से, वही लोग लड़ रहे हैं। वो लोग उस झील में जिसे आध्यात्मिकता कहते हैं में कभी गये नहीं हैं और न ही सत्य का स्वाद लिया है, वही लोग धर्म और जाति के नाम पर आतंकवाद फैला रहे हैं। जो चारों व्यक्ति आपस में लड़ रहे हैं वो मात्र किनारे खड़े होकर के लड़ रहे हैं। इसलिए समझो कि सत्य की अभिव्यक्ति विभिन्न रूपों में हुई है, इतना पर्याप्त है।

अब मैं ध्यान पर वापस लौटता हूँ, सरलतम तरीके से बताया जाये तो ध्यान तुम्हारे मन को आराम देता है, इतना पर्याप्त है। ध्यान जैसा कि लोग सामान्यतः अर्थ निकालते हैं ध्यान केन्द्रित करना नहीं है। जब तुम ध्यान केन्द्रित करते हो, तो तुम वास्तव में हर चीज को अपने से अलग करते हो अपने मन के द्वारा, जो एक असंभव कार्य है।

मात्र दो मिनट के लिए बैठकर के अपने मन से हर चीज निकालने का प्रयास करो, तुम पागल हो जाओगे। हर एक चीज जिसे तुम निकालने का प्रयास करोगे वो वापस आकर के तुम्हें पीड़ा देगी। इसलिए ध्यान केन्द्रित करना साधना नहीं है। ध्यान साधारण तरीके से हर चीज को सम्मिलित करके आराम से हो जाना है। जब तुम ध्यान केन्द्रित नहीं करोगे हर चीज को निकालने में, तुम आराम से होगे।

जब भी तुम्हें समय मिले, बस आराम करो और सजग रहो हर चीज के बारे में जो तुम्हारे आस-पास हो। अपने हृदय से सुनो हर आवाज को जो तुम्हारे आस-पास हो रही है। वह चिड़ियों की चहचहाहट हो सकती है वह हवा में कैलेण्डर के उड़ने की आवाज हो सकती है, वह पंखे की आवाज हो सकती है, वह तुम्हारे आस-पास के लोगों की आवाज हो सकती है या कुछ भी हो सकता है। बस खुले हुए हृदय से उसको सुनो। ध्यान रहे ये सब ध्यान भंग नहीं करते। तुम इन्हीं के साथ बह रहे हो, इसलिए तुम्हारा ध्यान बँटेगा नहीं। जब तुम इन्हीं के साथ बहोगे तब ये व्यवधान नहीं रह जायेंगे।

जब तुम यह करोगे, तुम यह महसूस करते होते हो। तुम अपने अन्दर की शांति की झलक पाओगे।

धीरे-धीरे, तुम अपने शरीर की चैतन्यता खो दोगे। तुम्हारे अन्दर केवल सजगता रह जायेगी। तुम अपनी सजगता के माध्यम से ही अपने आप को महसूस करोगे, अपने शरीर या मन के माध्यम से नहीं। तुम्हारा शरीर निष्क्रिय नहीं होगा, लेकिन तुम इस बात को महसूस नहीं कर पाओगे, इतना पर्याप्त है केवल तुम्हारी सजगता रह जायेगी। यह तुम्हें अपने मन से परे ले जा सकती है यदि तीव्रता के साथ किया जाये।

ध्यान तुम्हें यह महसूस करने में मदद करेगा कि तुम केवल दृष्टा हो जीवन में। यह तुम्हें अपने अन्दर के स्वरूप में केन्द्रित होने में मदद करेगी और साथ-साथ तुम अपने वाह्य जगत के कार्यों को भी कर सकोगे, अधिक दक्षता और आनन्द के साथ। क्योंकि तुम अपने साथ एक आंतरिक शांति लिये रहोगे जो किसी भी चीज से न तो प्रभावित होगी और न विचलित होगी। यदि तुम यह लगातार करते रहे, तब तुम 'मैं' और 'मेरा' को छोड़ना शुरू कर दोगे। तुम्हारा अहंकार समाप्त हो जाता है। तुम्हारा अहंकार और कुछ नहीं बल्कि एक मजबूत भावना है औरएक पहचान है जो तुम अपने मन और शरीर के बारे में रखते हो।

तुम क्या सोचते हो, हम पूरे संसार में ध्यान का विश्वव्यापी आंदोलन क्यों चला रहे हैं? विश्व शांति के लिए ध्यान एक मात्र चाभी है। जब तुम अन्दर की तरफ देखना शुरू कर देते हो, तब तुम वाह्य जगत से और अधिक प्रभावित या विकेन्द्रित नहीं होते जैसे शक्ति, धन, बदला इत्यादि। तुम्हारी सारी आधार ऊर्जायें परिवर्तित होकर के और ऊँची आध्यात्मिक ऊर्जा बन जायेगी। यह सामूहिक जागरूकता एक परिवर्तन लायेगी और स्वतः ही शांति की विजय होगी। यही कारण है कि मैं व्यक्तिगत परिवर्तन पर ध्यान केन्द्रित कर रहा हूँ। जब कुछ व्यक्तियों का समूह परिवर्तित हो जायेगा, एक प्रायोगिक समझ के साथ, तो वे बदले में और लोगों को प्रोत्साहित करेंगे अपने अनुभव से और यह एक सकारात्मक नयी मानसिक विचारधारा के समाज का निर्माण करेगी।

जब तक तुम्हारी समझ तुम्हारा अनुभव नहीं बन जाती, परिवर्तन संभव नहीं। ध्यान तुम्हारी समझ को तुम्हारा अनुभव बना देगी। ध्यान ही एक मात्र आशा है, जिससे व्यक्तिगत परिवर्तन और सामाजिक परिवर्तन हो सकता है।

जब तुम ध्यान करते हो, तुम्हारी बुद्धिमत्ता बढ़ती है और तुम हर विषय को स्पष्टता से समझने लगते हो। तुम्हें लोगों से विकल्प पूछने की और अधिक आवश्यकता नहीं रह जाती। तुम बस जानते हो, इतना पर्याप्त है। तुम जानते

हो क्योंकि तुम अपनी आंतरिक बुद्धिमत्ता से इतना सामंजस्य बैठाकर चलते हो। तुम जानते हो कि यह गलत हो ही नहीं सकता।

तुम आत्म स्वरूप से जानोगे कि तुम सही मार्ग पर हो। ऐसे भी क्षण हो सकते हैं, जब चलना अत्यन्त कठिन हो जाये, क्योंकि बहुमत तुम्हारे खिलाफ होगा, लेकिन तुम इस बात को जानोगे कि इसका अंत कितना खूबसूरत और मुक्तिदायी होगा। तुम्हें बस इतना करने की आवश्यकता है कि दृढ़ता और अपनी बुद्धिमत्ता पर गहरी आस्था रखो।

जब तुम अपने आप को ध्यान से पोषित करोगे, तुम्हारी क्षमता का विस्तार होगा और तुम वाह्य जगत में बहुत सी चीजें करने में सक्षम होगे। तुम क्या कर सकते हो और क्या व्यक्त कर सकते हो, इसकी कोई सीमा नहीं होगी। तुम विभिन्न आयामों में अपने आप को बढ़ता हुआ पाओगे।

जब तुम अपनी आंतरिक बुद्धिमत्ता के साथ क्रियाशील होगे अपने अहंकार के साथ नहीं, तो कोई भी चीज तुम्हें सरलता से प्राप्त होगी। कोई भी चीज तुम्हारे लिए कठिन होगी तो वह मात्र तुम्हारे अहंकार के कारण होगी और उसी के कारण तुम उससे पृथक हो रहे होगे। जब तुम अपने आप को खोकर के अस्तित्व में समाहित होना प्रारम्भ करते हो, तुम्हारे लिये कुछ भी जटिल नहीं होगा, तुम बस सरलता से बढ़ोगे। तुम्हारी बुद्धिमत्ता स्वतः ही तुम्हारे लिए कार्य करेगी और इकट्ठा करेगी तुम्हारे अन्दर अस्तित्व की ऊर्जा।

तुम अपने आप को एक चमत्कारिक व्यक्ति के रूप में देखना शुरू कर दोगे। जो चीजें तुम्हारे लिए दुरूह होंगी वह अचानक तुम्हारी पहुँच में होंगी। तुम अनभिज्ञता से गहरी सजगता की तरफ बढ़ोगे।

प्रश्न : *स्वामी जी, जब हम गहरी स्वप्नरहित निद्रा में होते हैं और जब हम सच्चे ध्यान में होते हैं, क्या हम दोनों स्थिति में उसी बिना मन की स्थिति में होते हैं?*

नहीं, जब तुम गहरी निद्रा में होते हो, तब तुम बीज के स्तर तक चले जाते हो और वापस उसी स्थिति में आते हो, जिस स्थिति में सोने के पहले रहते हो। तुम्हारे अन्दर कोई उन्नति नहीं होती। जब तुम सच्चे ध्यान में होते हो, तुम बीज के स्तर तक जाते हो, वह बीज फूटता है और तुम नये ऊँचे स्तर की तरफ बढ़ जाते हो। दोनों में यह फर्क है। वे दो चरम हैं। निश्चित रूप से, जब तुम बाहर से देखोगे चरम एक ही जैसे दिखेंगे। एक पागल एक रहस्यवादी की तरह दिखता है और रहस्यवादी एक पागल की तरह दिखता है। दोनों ने अपना मन खो दिया है, लेकिन दो भिन्न दिशाओं में।

प्रश्न : *स्वामी जी, यह कैसे हैं कि आप हमेशा इतना खूबसूरत दिखते हैं.....।*

हाँ, यह एक रोचक प्रश्न है। मैं कैसे खूबसूरत दिखता हूँ हमेशा।

तुम देखो, यदि यह केवल इस रूप की बात है मेरा स्वरूप रूप जो तुम्हें अच्छा लगता है, जिससे तुम आकर्षित होते हो, यह आकर्षण समय के साथ क्षीण हो जायेगा। परिस्थितियों में परिवर्तन होगा, वस्त्रों में परिवर्तन होगा और कितनी चीजों में परिवर्तन होगा। जरा सोचो : तुम मुझे उसी पोशाक में देखते हो, वही गीत सुनते हो, वही आवाज सुनते हो प्रतिदिन और फिर भी उत्सुकता के साथ हमेशा आते हो। क्या तुम सोचते हो कि ऐसा और किसी के साथ कर सकते हो अपने जीवन में? समझो, यह व्यक्ति नहीं है, यह उपस्थिति है जो प्रसार करती है खूबसूरती का जिसे तुम महसूस करते हो और जो तुम्हें खींचती है।

जहाँ तक तुम्हारा तात्पर्य है, तुम एक व्यक्ति हो और जहाँ तक मेरा तात्पर्य है, मैं बस एक उपस्थिति हूँ, बस इतना। एक अहंकाररहित उपस्थिति इतनी शक्तिशाली होती है कि वो बस तुम्हें आकर्षित करती है। कितने पुरुष अभिनेता हैं जो मुझसे अच्छे व्यक्तित्व वाले हैं और देखने में मुझसे अच्छे हैं, मैं ठीक कह रहा हूँ न? तुम उन सबके प्रति आकर्षित हो सकते हो, लेकिन इतने गहरे आकर्षण और चाहत की तरह नहीं जितना कि मेरे प्रति।

यहाँ जो चाहत है वो तुम्हारे ही अन्तर स्वरूप की चाहत है, क्योंकि तुम्हारा स्वरूप इस रूप के पीछे की पराशक्ति को देख लेता है। यह केवल तुम्हारे स्वरूप का अभिप्राय है। अहंकाररहित उपस्थिति तुम्हारे स्वरूप के लिए कितना अधिक आनन्ददायक होती है। यही कारण है तुम बार-बार मेरी तरफ खिंचे चले आते हो।

तुम देखो : ईश्वर को महसूस करने की इच्छा हर आदमी के अन्दर होती है, लेकिन उसके लिए वो साकार नहीं होता। जब तुम मुझे देखते हो, तुम एक प्रकार का खिंचाव महसूस करते हो और आश्चर्य करते हो कि यह खिंचाव क्या है? ये खिंचाव तुम्हारे अन्तर स्वरूप की पुकार है। लेकिन तुम तुरन्त सोचना शुरू कर देते हो कि यह क्या हो सकता है, तुम केवल अपने मन का प्रयोग करना जानते हो और हर चीज को कम करके तर्क पर ला देते हो। ईश्वर तर्क से परे हैं। इसीलिए यह बात तुम तर्क से नहीं समझ सकते कि तुम क्यों मेरे प्रति खिंचाव महसूस करते हो।

तुम सब यहाँ बैठकर मुझे लगातार देखते रहते हो और सोचते रहते कि वो क्या है जो तुम्हें इतने समय तक बाँधे रहता है, बिना पलक झपकाये हुए। जब चाहत अन्दर से गहरी होगी तब ये होगा। ये चाहत घर वापस जाने की चाहत है। कई

जीवनों से तुम इस चाहत को पूरा करने का प्रयास कर रहे हो, लेकिन अब तक असफल हुए हो। इसलिए वापस आकर के तुमने पुनर्जन्म लिया है।

जब तुम इस चाहत को महसूस करोगे, तुममें से कुछ उसको पूरा करने के लिए लगेंगे और अपने अन्दर की यात्रा शुरू करेंगे और कुछ डरेंगे और बच निकेलेंगे। तुम वाह्य वृत्त के चारों तरफ घूमते हुए मुझे देखते रहते हो कि यदि कुछ हो तो तुम आसानी से भाग सको। तब मुझे तुम्हारे साथ छल करना पड़ता है और तुम्हें पढ़ाना पड़ता है और तुम्हें दिखाता हूँ कि तुम आ गये और तुम्हें अधिक कुछ नहीं करना है बस सिवाए अपने अहंकार का परित्याग करने के।

तुम हमेशा भय से क्रियाशील होते हो, क्योंकि तुम्हें सिखाया गया है उस तरह से। भय निष्क्रिय रूप का अहंकार है। तुम इसलिए डरे रहते हो, क्योंकि तुम सोचते हो कि तुम समर्पित न हो जाओ इसलिए तुम एक दूरी बनाकर रखते हो भय की आड़ में। ऐसा मत सोचो कि भय कोई सम्मानजनक चीज है। भय एक धोखा देने वाले रूप का अहंकार है। तुम इतना अधिक भयभीत हो अपने अहंकार का परित्याग करने में, तुम इतना अधिक भयभीत हो कि कहीं तुम्हारा अस्तित्व न समाप्त हो जा जाये।

समझो : अस्तित्व ही प्रेम है। यह केवल प्रेम है और कुछ नहीं। एक बात और अस्तित्व तुम्हें जानता है, क्योंकि तुम उसका भाग हो। यदि तुम्हें अस्तित्व नहीं जानता तो फिर तुम्हें जानता कौन है? इसलिए डरने की कोई बात नहीं है।

अस्तित्व के साथ तुम्हें किसी भी प्रकार के प्रदर्शन की आवश्यकता नहीं है। तुम अपने आप में वही बहुत साधारण से हो सकते हो और अस्तित्व तुम्हारे ऊपर कृपा बरसायेगा। अस्तित्व केवल प्रेम करना और क्षमा करना जानता है। वह किसी अन्य सद्गुण को नहीं जानता। तुम अस्तित्व का मूल्यांकन अपने अहंकार और तथाकथित धार्मिक माप से करते हो, समस्या यह है। यही कारण है कि तुम इस तरह से कार्य करते हो।

जब तुम यह जानोगे कि तुम अस्तित्व का ही एक भाग हो, तुम मुक्त महसूस करोगे। जब तुम अपने आप को अस्तित्व से अलग समझोगे, तुम पीड़ा में पड़ जाओगे। तुम जानते हो यह कितना महान अनुभव है कि तुम अस्तित्व का एक भाग हो। अपने अहंकार के कारण तुम ऐसा सोचते हो कि तुम अस्तित्व से पृथक हो।

जब तुम अपनी यात्रा अन्दर की तरफ घूमाते हो, तो तुम और अधिक सजगता से जानोगे कि तुम अस्तित्व का ही एक भाग हो। सजगता धीरे-धीरे अहंकार का स्थान ले लेगी। जब सजगता स्थान ले लेगी, अहंकार समाप्त हो चुका रहेगा,

दूसरा कोई रास्ता नहीं है। जब तक सजगता नहीं आयेगी, तुम अपने आप को एक ठोस सत्ता महसूस करोगे और अपने आप को पूरी तरह से अस्तित्व से अलग रखोगे।

वास्तव में, सम्पूर्ण आकाश तुम्हारे देखने के लिए हैं। लेकिन तुम उसे अपनी खिड़की से देखते हो, बस उतना ही जितना तुम्हारा अहंकार देखने की अनुमति देता है और तुम सोचते हो कि तुम्हारे उस ढाँचे में ही वास्तविकता आकाश है। यह सारे खेल और कुछ नहीं, अपितु अहंकार का खेल है। इसके प्रति सजग होना ही उससे बाहर निकलने के प्रति पहला कदम है। सजगता ही प्रधान कुंजी है जिससे तुम अपने अन्दर का कोई भी ताला खोल सकते हो। यही कारण है कि मैं बार-बार कहता हूँ - अपने अन्दर सजगता लाओ।

प्रश्न : *स्वामी जी, हम लोगों के प्रति आपकी दिलचस्पी आप कैसे वर्णित करेंगे?*

तुममें मेरी दिलचस्पी केवल इतनी है कि तुम्हारी मदद मैं तुम्हारे खिलने में करूँ। यही सबसे महानतम चीज है, जो मैं तुम्हारे लिए कर सकता हूँ और तुम मेरे लिए कर सकते हो। मैं चाहता हूँ कि लोग महसूस करें अपने प्राकृतिक आनन्द को, अपनी ऊर्जा की क्षमता को। ठीक इस वक्त, मनुष्य सोचता है कि वह एक मानव है, जो आध्यात्मिक अनुभव खोज रहा है। उसे यह समझने की आवश्यकता है कि वह एक आध्यात्मिक स्वरूप है जो मानव अनुभव खोज रहा है। मैं उसे यही शिक्षा देने पर कार्य कर रहा हूँ।

और एक मात्र तरीका यही है जिससे वह यह सीख सकता है, अहंकार के विभिन्न रूपों के बारे में जानकर। जो उसे यह महसूस कराते हैं कि वह एक मानव है बजाए कि आध्यात्मिक स्वरूप के। जब मनुष्य प्रार्थना करने से होने की तरफ बढ़ता है, तब समझ लीजिए वह कुंजी पा गया।

प्रश्न : *स्वामी जी, जब कोई ध्यान करता है तो परिवर्तन कैसे होता है? और क्या आप हमें उसमें स्वामी की भूमिका के बारे में बता सकते हैं?*

जब एक व्यक्ति ध्यान करता है, उसकी सारी आधार भावनायें जैसे, क्रोध, लिप्सा, ईर्ष्या, अत्यधिक राग। ये सब ऊँचे स्तर की ऊर्जा में परिवर्तित हो जाती हैं। यह उसे चेतनता और सजगता के ऊँचे राज्य में पहुँचा देती हैं। तब वह पहले की तरह असहज नहीं रहेगा। ऊर्जा का परिवर्तन केवल ध्यान के मार्ग से ही हो सकता है।

जब यह परिवर्तन हर एक में होगा, तब संपूर्ण समाज परिवर्तित होगा। तब कम हिंसा होगी और अधिक भूमंडलीय सामंजस्य होगा। व्यक्तिगत परिवर्तन ही सबसे प्रायोगिक मार्ग है, भूमंडलीय शांति के लिए।

ध्यान के साथ गुरु के संरक्षण में, परिवर्तन ही वह प्रक्रिया है जिसके माध्यम से तुम उस सबको नष्ट करोगे जो तुम नहीं हो। यह बहुत पीड़ादाय प्रक्रिया होती है जिसके माध्यम से तुम गुजरते हो एक गुरु के साथ, क्योंकि तुम्हें हर उस चीज को इस प्रक्रिया में छोड़ना पड़ता है, जिसे तुम अपने हृदय से पकड़ कर रखते हो, उस हर एक चीज को जिसे तुम सोचते थे तुम हो।

गुरु तुम्हें लगातार यह दिखायेंगे वो सब, जो तुम नहीं हो और हर चीज छूटना शुरू हो जायेगी। वह तुम्हारी दबी हुई भावनाओं के उभरने के लिए स्थितियों का निर्माण करेंगे। तुम्हें बस यह करने की आवश्यकता है कि तुम गुरु को अपने ऊपर कार्य करने दो जिससे कि वह तुम्हारे अन्दर कई जन्मों से एकत्रित कूड़ा-करकट को जलाकर खाक कर सके।

मैं लोगों को बताता रहता हूँ : यदि तुम मुझसे भागने का प्रयास करोगे, तब तुम मुझे पाने से एक बार और चूकोगे। इसलिए बचने का प्रयास मत करो। मैं अपना हाथ ठीक उस जगह पर रखूँगा जहाँ पर तुम्हारे अन्दर छुपे हुए फोड़े (Tumour) हैं, ये फोड़े तुम्हारा अहंकार हैं। बस मेरे प्रति आस्था रखो और खुलने का साहस करो। तभी मैं तुम्हारे सारे फोड़ों का इलाज कर सकूँगा। गुरु के समक्ष खुल जाने मात्र से तुम्हारा आधा अहंकार खत्म हो जाता है। बाकी का गुरु ख्याल रखेगा। तुम्हें बस अपना हाथ बढ़ाने की आवश्यकता है, वह तुम्हें ऊपर उठा लेगा, बस इतना।

जब तुम निष्ठावान जिज्ञासु होते हो, जब तुम परिवर्तन के लिए तैयार रहते हो, तुम गुरु के समक्ष खुल जाओगे और चीजें स्वतः ही हो जायेंगी। यदि तुम मात्र अपनी खिड़की के अन्दर से ही कार्य करने वाले हो, तब कुछ नहीं हो सकता, तुम बस एक गुरु से दूसरे गुरु तक घूमोगे और किसी से कुछ भी नहीं सीख पाओगे।

जब तुम ध्यान करते हो, गहनता से ध्यान करो। जब ध्यान के साथ-साथ गहनता भी होगी, परिवर्तन अवश्यंभावी है, पराचेतनता होना अवश्यंभावी है। सामान्यतः, हम या तो गहन होते हैं और साधना से चूक जाते हैं या साधना करते हैं बिना गहनता के। हम एक को पकड़ते हैं और दूसरा छूट जाता है। हमें दोनों को पकड़ने की आवश्यकता है, सच्चे रूप में खिलने के लिए।

कितनी देर तक तुम ध्यान करते हो, यह महत्वपूर्ण नहीं है, कितनी गहनता से तुम ध्यान करते हो यह महत्वपूर्ण है। किस स्तर की सजगता है महत्वपूर्ण यह है। जब तुम अन्दर की तरफ घूमने का सजग निर्णय लोगे, वह स्वयं ही तुम्हें ध्यान की गहनता देगा।

प्रश्न : *स्वामी जी, हम जीवन में हमेशा कुछ न कुछ प्राप्त करने के बारे में सोचते रहते हैं, क्या यह भी हमारे अहंकार का खेल है?*

हाँ, निश्चित रूप से। तुम सही बिन्दु पर आ गये। जब तुम यह सोचते हो कि जीवन का एक लक्ष्य है उसी लक्ष्य के पीछे भागते हो, तब तुम अहंकारी होते हो। जब तुम अस्तित्व की खूबसूरती को महसूस करते हो और अस्तित्व के बहाव के साथ-साथ चलते हो और यह समझते हो कि जीवन अपने आप में ही एक लक्ष्य है, तो बाकी सब लक्ष्य मात्र भ्रम होते हैं, तब तुमने सजगता प्राप्त कर ली होती है, तब तुम अहंकारी और अधिक नहीं रह जाते।

एक स्वामी वह है, जो तुम्हें जीवन की लक्ष्यहीनता समझाता है। जब तुम किसी कारण से खोज करते हो, तुम सच्चाई से चूक जाते हो। क्योंकि जब तुम कारण के पीछे भागते हो, तुम वर्तमान से चूक जाते हो। तुम बस अस्तित्व से चूक जाते हो।

जब तुम जीवन की लक्ष्यहीनता को महसूस कर लेते हो, तुम्हारे अन्दर एक नयी चेतनता खिलना प्रारम्भ कर देती है। तब तुम यह समझते हो कि जिन्हें हीरा समझकर अब तक तुम सुरक्षित करने आये हो वो हीरे नहीं, अपितु मात्र पत्थर थे। तुम यह समझोगे कि जिन चीजों को तुम महान समझते थे वह मात्र खिलौने हैं। तब तुम यह समझोगे कि धन ही सच्चा आनन्द नहीं है जिसे तुम खोजते हो। तुम उससे परे खोज रहे हो।

तुम जीवन को एक महान ईश्वरीय खेल के रूप में देखना शुरू करोगे - अस्तित्व का खेल। तुम इस नाटक से आनन्द लोगे और अपनी भूमिका पूरे आनन्द और पूर्णता से निभाओगे। तुम लक्ष्यों के लिए नहीं जियोगे, तुम जियोगे मात्र जीने के लिए और जीने के आनन्द लेने के लिए।

देखो, यह बात समझने का प्रयास करो कि मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि धनोपार्जन बंद कर दो। बिना धन के इस संसार में तुम कुछ भी नहीं कर पाओगे। मैं केवल यह कह रहा हूँ कि जीवन के हर क्षण को आनन्द के साथ जियो और अपने लक्ष्य को मात्र पूरी प्रक्रिया में एक घटना समझो। तुम्हें यह समझना ही होगा कि सारी चीजें मात्र एक नाटक हैं जिसके तुम एक पात्र हो। जब तुम लक्ष्य से जुड़ जाओगे, तुम संपूर्ण विचार से चूक जाओगे।

किसी नाटक में क्या इस बात का कोई अर्थ निकलता है कि उस नाटक में तुम्हारी जो भूमिका हो उससे तुम्हें राग हो जाये या उस चरित्र से तुम्हें राग हो हो जाये या उस नाटक की किसी अन्य चीज से तुम्हें राग हो जाये? नहीं, वह सीधे-सीधे बड़ा विचित्र सा लगेगा, क्या ऐसा नहीं? इसी तरह से जीवन भी एक महान

नाटक है, इसलिए इससे किसी भी रूप में लगाव मत पैदा करो। मात्र अपनी भूमिका अदा करो और पूरे खेल का आनन्द लो।

इस बात को समझो कि जीवन कोई लक्ष्य नहीं है, यह अपने आप में केवल एक मार्ग है। यदि तुम्हारे पास लक्ष्य होगा, तब तुम दौड़ोगे। जब तुम दौड़ोगे, तुम्हारे पाँव भूमी का स्पर्श नहीं करेंगे। जब तुम भूमी का स्पर्श नहीं करोगे, तुम अस्तित्व की खूबसूरती से चूक जाओगे। जब तुम दौड़ते हो, तुम वस्तुतः चूक जाते हो अपने नीचे अस्तित्व की उपस्थिति का अनुभव करने से। जब तुम लक्ष्य का परित्याग कर दोगे, तब सारा ध्यान स्वतः ही मार्ग पर केन्द्रित होगा। मार्ग आनन्द लेने के लिए होता है, लक्ष्य का ख्याल स्वतः ही रख लिया जायेगा।

जब तुम जीवन की लक्ष्यहीनता को समझ लोगे, तुम जीने का अर्थ समझ जाओगे। जब तक तुम यह नहीं समझोगे, तब तक तुम अपना जीवन अचेतन रूप में जीते हो। तुम बिना उचित जागरूकता के जीते हो। तुम एक ठोस अहंकार के साथ जीते हो, जो केवल लक्ष्य देखता है और स्वयं जीवन की खूबसूरती नहीं देखता।

लक्ष्य के लिए पूरे जीवन का बलिदान कर देना जीवन जीने का तरीका नहीं है। यदि तुम इस तरह से जीवन जिओगे, तो एक बार जब अपने लक्ष्य को प्राप्त कर लोगे तो तुम्हें केवल पश्चाताप होगा कि संपूर्ण जीवन तुमने कितनी महत्वहीन चीजों को प्राप्त करने में बर्बाद किया। अपने लक्ष्य का परित्याग करो और मार्ग का आनन्द लो। इस शिक्षा पर बार-बार ध्यान करो। सत्य तुम्हारे ऊपर प्रकाशित होगा किसी भी समय।

एक बात और : अपने जीवन से कोई भी चीज बाहर मत निकालो और ये कभी मत सोचो कि तुम जीवन में किसी चीज से वंचित किये गये हो। आध्यात्मिकता छोड़ना नहीं है वह हमेशा ग्रहण करना है। जब तुम जीवन में किसी चीज को छोड़ेगे, तब तुम उसी चीज से वंचित महसूस करोगे, बजाए इसके जुड़ो और हर चीज को जोड़ो। तब तुम संपूर्ण बनोगे। जब तुम संपूर्ण हो जाते हो तब तुम पवित्र हो जाते हो।

निश्चित रूप से, यदि तुम्हारी रुचि कुछ चीजों में नहीं है, तो ये दूसरी बात है। तुम्हें इस बात के लिए चिंतित होने की आवश्यकता नहीं है उन चीजों को अपने जीवन में ग्रहण करने की। मात्र क्रियाशील रहो सजगता से और बहते रहो।

समझो : एक वैज्ञानिक वह व्यक्ति होता है जो किसी सूत्र का निर्माण करता है, किसी चीज को पैदा करने के लिए जिसकी उसने खोज की है वाह्य जगत में, दूसरों को अनुभव करने के लिए।

एक स्वामी वह व्यक्ति है जो किसी सूत्र का निर्माण करता है, उस चीज को दिखाने के लिए जिसका अनुभव उसने आंतरिक जगत में किया है, जिससे कि और लोग उसका अनुभव कर सकें। वह उस सूत्र का निर्माण करता है, परमानन्द पैदा करने के लिए जिसका अनुभव उसने अपनी सजगता में प्राप्त किया है, जिससे कि और लोग उसका अनुभव कर सकें।

अब मै तुम्हें वह सूत्र दे रहा हूँ जिससे कि तुम अंतिम परमानन्द या नित्यानन्द को अनुभव करोगे?

प्रश्न : *स्वामी जी, हम किस तरह से अपने अहंकार को नष्ट करने का प्रयास करें?*

सर्वप्रथम, स्पष्टता से समझो कि तुम्हारे पास अहंकार किसी किसी न रूप में है - वह सक्रिय या निष्क्रिय हो सकता है, तब उन विभिन्न तरीकों को समझो, जिनसे अहंकार अपना प्रभाव डालता है - उन तरीकों का जिनकी चर्चा अब तक हमने की है। तुम्हारी सारी ग्लानियाँ, कामनायें, भय, विनम्रता, आत्म सम्मान इत्यादि अहंकार के विभिन्न रूप हैं, जो प्रभावी होते हैं जब तुम अपने आप को ठोस 'मैं' या 'मेरा' समझते हो। एक बार जब तुम इसे समझ लोगे, दृष्टा बन जाओगे जिससे कि तुम समझ सको संपूर्ण जीवन एक नाटक है। यह करके, तुम अपने ठोस व्यक्तित्व को समाप्त होता महसूस करोगे, तुम्हारा अहंकार समाप्त हो जायेगा।

जब यह होना प्रारम्भ होगा, तुम स्वतः ही अस्तित्व के साथ तारतम्य होगे और चीजें अपने आप पुनर्व्यवस्थित होकर के तुम्हारे लिए जीवन को खूबसूरत बना देंगी। तब जियो केवल इस लक्ष्य से कि तुम्हें अपने अहंकार को नष्ट करना है। उसे किसी भी तरह से सुरक्षित मत करो। अपने अहंकार को नष्ट करने के लिए सदा तत्पर रहो। जब तुम अपने अहंकार को नष्ट करने के लिए तैयार रहोगे, समझ लो तुम मुक्त होने के लिए तैयार हो, बस इतना।

स्वामी जी,

आपने कहा कि आज्ञा चक्र निश्छलता और बुद्धिमत्ता से संबंधित है। आप निश्छलता और बुद्धिमत्ता की व्याख्या कैसे करेंगे?

जब तुम मन की कठोर कार्यशैली से छूटकर स्वतंत्र होते हो, तुम तरल बन जाते हो और बहते हो एक नदी की तरह, तब तुम बुद्धिमान होते हो। जब तुम समानांतर भी सोच सकोगे, तुम बुद्धिमान होगे। जब तुम सहज रहोगे, तुम बुद्धिमान रहोगे। जब तुम्हें चुनौती देना कठिन होगा, तुम बुद्धिमान होगे।

जब तुम जानोगे कि जीवन एक नाटक है, तुम बुद्धिमान होगे। जब तुम समझोगे

कि अस्तित्व ही अंतिम जीवन शक्ति है, तुम बुद्धिमान होगे। जब तुम चेतन और जानकार होगे अपनी आंतरिक शांति के, तुम बुद्धिमान होगे।

जब तुम सहजता से मुस्कुरा सकोगे और हँस सकोगे बिना अपने मन का प्रयोग किए हुए, तब तुम बुद्धिमान होगे। जब तुम ऊर्जा का प्रसार करोगे मात्र अपनी उपस्थिति से, तब तुम बुद्धिमान होगे। जब तुम किसी स्थान पर बहुत समय तक अटकोगे नहीं, तुम्हें सरलता से चुनौती नहीं दी जा सकेगी, तब तुम बुद्धिमान होगे। जब तुम अपने अहंकार को चेतनता से अनुभव कर सकोगे, तब तुम बुद्धिमान होगे। जब तुम यह जानोगे कि तुम धनाढ्य हो अपने धन के कारण नहीं, बल्कि अपने स्वरूप के कारण, तब तुम बुद्धिमान होगे।

जब तुम एक गुरु को पहचान लोगे, तब तुम बुद्धिमान होगे। जब तुम अपने गुरु के प्रति अपने अहंकार का परित्याग करने के लिए तैयार होगे, तब तुम बुद्धिमान होगे। जब तुम अपने को हर क्षण आनन्द लेते हुए बिताओगे, तब तुम बुद्धिमान होगे।

एक छोटी कथा :

> तीन लोगों से एक ही प्रश्न पूछा गया, ''तुम क्या करोगे, यदि तुम्हें बताया जाये कि अब तुम्हारे पास जीवन के 10 दिन ही और शेष हैं?''
>
> पहले व्यक्ति ने कहा, ''मैं अपने सारे कार्य को व्यवस्थित करूँगा, इधर-उधर की सारी चीजें खत्म करूँगा, जिससे कि मेरे बाद मेरा परिवार पीड़ित न हो और तब मैं शांतिपूर्वक रहूँगा।''
>
> दूसरे व्यक्ति ने कहा, ''मैं जीवन का अधिक से अधिक आनन्द लूँगा हर चीज करते हुए, जो पहले मैंने कभी नहीं किया था।''
>
> तीसरे व्यक्ति ने कहा, ''मैं किसी दूसरे चिकित्सक से परामर्श लूँगा।''

यह बुद्धिमत्ता है। जब तुम सहज रह सको बजाए इसके कि उन्हीं परिचित मार्गों और ठोस स्वरूपों जिनका तुमना निर्माण किया है, में फँसते रहो, तब तुम तरल और बुद्धिमान हो।

एक छोटी कथा :

> एक अस्पताल में, टेलीफोन की घण्टी बजी और नर्स ने उसका उत्तर दिया।
>
> उधर से पूछा गया, ''कृपया क्या मैं जान सकता हूँ कि कमरा नम्बर 10 के चन्दबासू कैसे हैं?''
>
> नर्स ने उत्तर दिया, ''वह बहुत ठीक से हैं और हम उम्मीद करते हैं कि

कल शाम को उन्हें यहाँ से छोड़ देंगे। क्या मैं जान सकती हूँ कि मैं किससे बात कर रही हूँ?''

इधर से उत्तर दिया गया, ''मैं चन्दबासू बोल रहा हूँ। तुम लोग मरीजों से यहाँ कुछ नहीं बताते हो।''

यह बुद्धिमत्ता है। जब तुम लम्बे समय तक किसी बिन्दु पर नहीं अटके रहते। जब तुम बहुत समय तक चुनौतीपूर्ण ढंग से नहीं रुके रहते, तब तुम बुद्धिमान होते हो।

अब तुम यह सुनो :

एक आदमी अपने शहर के मित्र को अपने खेतों पर ले गया।

उसने घूमकर के उसे दिखाया और बाद में उससे पूछा, ''यह सब देखकर आश्चर्य हुआ होगा तुम्हें, इतनी अधिक भेंड़ें। क्या तुमने उन्हें गिनने का प्रयास किया?''

मित्र ने उत्तर दिया, ''अरे हाँ, वे तीन सौ थी।''

वह व्यक्ति आश्चर्यचकित था और पूछा, ''तुमने कैसे इन्हें गिन लिया?''

मित्र ने उत्तर दिया, ''अरे, ये तो बहुत सरल था मैंने सबके पैर गिन लिये और चार से भाग दे दिया।''

ये बुद्धिमत्ता नहीं है। यह तरीका है किसी सरल चीज को जीवन में कैसे जटिल कैसे किया जाता है।

इसके पश्चात् हम निश्छलता पर आते हैं : बच्चे सबसे अच्छा तरीका है निश्छलता को समझने के लिए। वो बोलते हैं बिना तोड़-मरोड़ के, वो गणना नहीं करते, वे अपने व्यवहार में पूर्ण होते हैं, कभी कुटिल नहीं होते और दिखावा नहीं करते। ये निश्छलता है।

लेकिन हम उनके साथ क्या करते हैं? हम अपना सारा प्रयास करते हैं उन्हें ये सिखाने में कि किस तरीके से शब्दों की काट-छाँट की जाये, और किस तरीके से तोड़-मरोड़ किया जाये। हम उन्हें सिखाते हैं अपने हृदय से मस्तिष्क की तरफ जाना, जिसके फलस्वरूप उनकी शुद्ध निश्छलता प्रदूषित हो जाती है मस्तिष्क के द्वारा।

एक छोटी कथा :

एक लड़के से बताया गया कि उसी धनी चाची उस दिन उसके घर आ रही है और उसे अच्छे से अच्छा व्यवहार करना है।

चाची आयी और एक भव्य दावत उसके सामने रखी गयी।

लड़का लगातार उसे देख रहा था, खाने के दौरान और अंत में उसने पूछा, ''चाची, आप अपनी वो चाल कब दिखायेंगी?''

महिला ने पूछा, ''कौन सी चाल, प्रिय?''

लड़के ने उत्तर दिया, ''मेरे पिताजी कह रहे थे कि तुम मछली की तरह पानी पीती हो।''

बच्चे साधारणतः वह बोलते हैं जो वो महसूस करते हैं। वे स्वच्छंदता से अभिव्यक्ति करते हैं। इसीलिए वो देखने में हमेशा आनन्दित लगते हैं। इसीलिए हमें उनसे आनन्द मिलता है। उनकी निश्छलता हमें आकर्षित करती है। लेकिन हम यह समझ नहीं पाते और उन्हें कुटिल बनना सिखाते हैं, तोड़-मरोड़ करने वाला बनाते हैं। यह है जो हम लगातार करते रहते हैं।

एक छोटा सा बच्चा अपने बाबा के पास गया और पूछा, ''बाबा क्या आप सचमुच मेढ़क की तरह बन सकते हो?''

बाबा आश्चर्यचकित हुए और पूछा, ''ऐसा तुम क्यों पूछते हो?''

बच्चे ने ने उत्तर दिया, ''मैंने अपने माता-पिता से कहते सुना था कि जब तुम टर्र-टर्र करोगे, तो हम लोगों के लिए कुछ पैसा छोड़ जाओगे।''

हम हर समय पाखंडी रहते हैं। हम स्वतंत्रता से अपने आप को व्यक्त भी नहीं करते। हम सोचते कुछ हैं और बोलते कुछ और हैं, हम कितने बदसूरत हो गए हैं इस कारण से। हमने बस अपनी निश्छलता खो दी है। बच्चे पाखण्डी नहीं होते। वे इतना स्वाभाविक होते हैं। वे खूबसूरत होते हैं, क्योंकि वे स्वतंत्रतापूर्वक अभिव्यक्ति करते हैं।

एक और छोटी कथा :

एक माता अपने बच्चे को एक दिन के लिए अपने मित्र के यहाँ छोड़ रही थी।

उसने अपने बच्चे से बताया कि ध्यान रहे, शाम को वापस आते समय उसके मित्र को धन्यवाद देना याद रखो।

बच्चा शाम को घर वापस आया, तो माँ ने पूछा उससे कि क्या उसने मित्र को धन्यवाद दिया?

बच्चे ने उत्तर दिया, ''नहीं, मैंने धन्यवाद नहीं दिया, क्योंकि जब दूसरी लड़की ने धन्यवाद दिया, तो उसने कहा इसकी कोई आवश्यकता नहीं है।''

बच्चे ऐसे होते हैं। निश्चित रूप से यह हमारा कर्तव्य है कि हम उन्हें मौलिक चीजें

जैसे सम्मान करना इत्यादि सिखायें, लेकिन मैं तुम्हें यह समझाने का प्रयास कर रहा हूँ कि हमें बच्चों को पाखण्डी नहीं बनाना है। उन्हें खेल को समझने दो और खेलने दो सजगता के साथ, बिना किसी अहंकार के लेकिन केवल सजगता से। उन्हें मौलिक नियम बताओ और बुद्धिमत्ता दो जिससे कि वो अपने आप के लिए चयन कर सके।

एक चीज : बच्चे की निश्छलता उसकी अज्ञानता के कारण होती है। यह निश्छलता एक बच्चे के अन्दर होनी ही है, क्योंकि उसे अभी सामाजिक शर्तों द्वारा प्रभावित होना है। लेकिन एक बार सामाजिक शर्तों का प्रभाव होने लगा और ज्ञान का लाभ होने लगा, बच्चा अपनी निश्छलता खो देगा। लेकिन वह बच्चा फिर से जुड़ सकता है अपनी उसी निश्छलता से जो उसने सालों में खोयी है, केवल सजगता के माध्यम से। यह निश्छलता जो पुनः प्राप्त की जाती है सच्ची निश्छलता है, क्योंकि ये निश्छलता अज्ञानता के कारण अब नहीं है, यह गहरी समझ से उत्पन्न हुई है।

यह फर्क है बच्चे की निश्छलता और स्वामियों की निश्छलता में। सांसारिक ज्ञान निश्छलता को नष्ट कर देता है और अहंकार का पोषण करता है, लेकिन बुद्धिमत्ता और सजगता ज्ञान को एक किनारे कर सकती हैं और एक बार पुनः निश्छलता को वापस ला सकती है। जब यह होता है, तब तुम समझ लेना तुम मार्ग पा गये।

प्रश्न : *स्वामी जी, हम ईश्वर से किस तरह से संबंधित हों?*

ईश्वर तुम्हारे लिए कोई अलग सत्ता नहीं है कि तुम उससे संबंधित हो। इसे पहले समझो। वह तुम्हारे सिर के ऊपर किसी स्वर्ग में नहीं बैठा है और प्रतीक्षा नहीं कर रहा है कि तुम उससे संबंध स्थापित करो। वह संसार की हर एक चीज में उपस्थित है, हर चीज उसके द्वारा निर्मित है।

वह ही रचयिता है, वह ही रचना है, उसने ही रचा है, वह ही अनुभव करने वाला है, वह ही अनुभव है और वह अनुभव किया गया है। ईश्वर तो नाम है जो हमने अस्तित्व को दिया है, बस इतना। जब तुम यह समझ जाओगे, तब तुम समझ लेना कि तुमने ईश्वर को अनुभव करना प्रारम्भ कर दिया, तब ईश्वर से संबंध का प्रश्न ही नहीं होगा।

लोग मुझसे पूछते हैं कि क्या मैं ईश्वर के निकट होने का अनुभव करता हूँ? मैं उनसे बताता हूँ, कि मैं ईश्वर हूँ। मैं उनसे बताता हूँ, कि वे सब भी ईश्वर है। लेकिन निश्चित रूप से वे इसे स्वीकार करने के लिए तैयार नहीं है। वे जानना चाहते हैं कि ईश्वर के निकट कैसे आया जाये। निकट अपने आप में यह अर्थ

बताता है कि कोई दूरी तुम्हारे ईश्वर के बीच में है, जो तुमको और ईश्वर को अलग कर रही है। मैं तुमसे बताता हूँ कि तुम ईश्वर हो। तब कहाँ प्रश्न उठता है निकट आने का? क्या तुम समझ रहे हो मैं क्या कहने का प्रयास कर रहा हूँ? यह कितना सरल है। ईश्वर और कुछ नहीं, बल्कि वह नाम है जो तुमने अस्तित्व को दिया है, और तुम अस्तित्व का ही एक भाग हो।

जब अस्तित्व के साथ तारतम्य बनाकर रहोगे, जब तुमने अस्तित्व के साथ अपना संबंध पा लिया है, तुम ईश्वर हो, बस इतना। जब तुम आत्मीयता की भावना से जियोगे, किसी भी व्यक्ति या किसी भी चीज के साथ जो तुम्हारे जीवन के मार्ग में आये, तुम शुद्ध चेतनता बन गये हो। जब तुम वही प्रेम सब के प्रति अपने आस-पास अनुभव करो, बिना इस बात से प्रभावित हुए कि तुम उसे जानते हो कि नहीं, तुम अपने अन्दर ईश्वर का अनुभव कर रहे होगे। यह सबसे सरल माप है तुम्हें बताने का कि तुम कितनी दूर हो ईश्वर सजगता से।

जब तुम अस्तित्व के साथ तारतम्य में आना शुरू कर दोगे, तुम अपने अन्तःकरण की आवाज सुनना शुरू कर दोगे। तब किसी मार्ग-दर्शक की आवश्यकता नहीं होगी। तुम्हें कोई आवश्यकता नहीं पड़ेगी लोगों से पूछने की कि क्या किया जाये और क्या न किया जाये। तुम बस जानोगे, तुम्हारी बुद्धिमत्ता हमेशा तुम्हारा मार्ग-दर्शन करती रहेगी। तुम बस बहते रहोगे बिना निर्णय लेने के भार को अनुभव किये हुए। एक स्वामी वह व्यक्ति है जो तुम्हारे अन्तःकरण की आवाज को जाग्रत कर सकता है। वह तुम्हारे ऊपर कार्य करता है, तुम्हारी बुद्धिमत्ता को जगाने के लिए।

हममें से अधिकतर प्रेम कर सकते हैं किसी कारण से। इतना शक्तिशाली हमारा अहंकार है। यदि तुम इस तरह के हो, तो बहुत स्पष्ट हो तुम बहुत दूर हो ईश्वर से। हम दावा करते हैं कि हम अपने परिजनों और मित्रों पर प्रेम की वर्षा करते हैं। बस देखों, उन स्वामियों की तरफ जो अब तक इस पृथ्वी ग्रह पर हुए वह कौन सा समान गुण था उनके अन्दर, जिसने उन्हें इस मुहिम पर चलाया, शुद्ध प्रेम, बस इतना। यदि उन्होंने उसी साधारण प्रेम का अनुभव किया होता, जो तुम दिन-प्रतिदिन के जीवन में करते हो, तो क्या तुम सोचते हो कि वो इतने बड़े मुहिम को चला सकने में सक्षम होते?

क्या यह संभव है कि एक विश्वव्यापी मुहिम मात्र साधारण प्रेम से स्थापित किया जाये? यह साधारण प्रेम कितनी दूर तक हमें ले जायेगा? वह तो तुम्हें बहुत जल्दी थका देगा। यदि स्वामियों ने समय-समय पर सारे संसार में घूमकर जीवन परिवर्तित किये हैं, तो इसका कारण ईश्वरीय प्रेम है और एकरूपता है जिसको उन्होंने हर एक मानव के अन्दर देखा, जो इस पृथ्वी ग्रह पर है।

वास्तव में, यदि तुम उनके जीवन वृत्तांत पढ़ो, तो तुम देखोगे कि उनमें से करीब-करीब सब ने अपने परिवार को एक किनारे कर दिया, अपने परिवार का कोपभाजन बने हैं है फिर भी बाहर निकले हैं लोगों से मिलने के लिए। परिवार हमेशा इन चीजों का विरोध करता है। निश्चित रूप से एक बार परिपक्वता और सजगता आ जाती है उनके अन्दर, तब वे भी बाकी संसार की तरह अनुसरण करते हैं।

कोई भी चीज जो तुम्हें ईश्वर से अलग होना महसूस कराती है, वह अहंकार है। यदि अहंकार होगा तब तुम निरंतर प्रेम नहीं कर पाओगे उसी गहरी भावना से हर समय, तुम्हारा प्रेम आत्मपरक होगा। वह झूलता रहेगा दो अंतिम परम के बीच में।

स्वामी के शरीर की भाषा को ध्यान से देखो और तुम जान जाओगे कि ईश्वरीय प्रेम से तारतम्य क्या है? अस्तित्व के साथ तारतम्य बनाने का सबसे सरल तरीका यही है कि तुम स्वामी के शरीर की भाषा को देखो। एक स्वामी अस्तित्व के साथ तारतम्य में हर समय रहता है। वह हर समय अपने अन्दर से प्रेम का ही प्रसार करता है, यह देखे बिना कि कौन उसके सामने बैठा है। जब तुम स्वामी के शरीर की भाषा को देखोगे, तो उसके पीछे जो गुण होते हैं उनको ग्रहण करोगे।

यदि तुम स्वामी को लम्बे अंतराल तक ध्यान से देखो, तो तुम यह सीख सकोगे कि कैसे नदी की तरह बहा जाता है खूबसूरती के साथ, संगीतमय तरीके से, अस्तित्व से तारतम्य बनाते हुऐ। उसका हर कदम पूरी तरह से अस्तित्व के साथ सामंजस्य लिए हुए होता है। इसीलिए उसे देखना इतना खूबसूरत लगता है। स्वामी को देखकर के मात्र तुम समझ सकते हो और अनुभव कर सकते हो, अस्तित्व की खूबसूरती।

क्योंकि स्वामी अहंकार रहित होता है, इसलिए वह बिना व्यवधान के बहता है। क्योंकि उसे 'मैं' और 'मेरा' के प्रति कोई सजगता नहीं होती इसलिए वो बहता है। क्योंकि वो प्रेम का ही प्रसार करता है और कुछ नहीं, इसलिए वह उपचार भी करता है। उपचार और कुछ नहीं, बल्कि प्रेम का केन्द्रीकरण है। यही कारण है कि हम समय-समय पर सुनते हैं स्वामियों के उपचार करने की चमत्कारित शक्ति। इसीलिए स्वामियों को ईश्वर की तरह देखा गया है। बहुत स्पष्ट रहो : स्वामी लोग केवल जीवित ईश्वर हैं, वे अंतिम ऊर्जा का सर्वोत्तम प्रदर्शन हैं।

इसलिए ईश्वर से कैसे संबंधित होगे इस बारे में चिंता करना बंद करो। अस्तित्व के साथ सामंजस्य स्थापित करो और ईश्वर बन जाओ।

याद रखो, तुम अस्तित्व पर विजय प्राप्त नहीं कर सकते। तुम केवल अस्तित्व से

पराजित हो सकते हो। जब तुम अपने अहंकार का परित्याग कर दोगे, अस्तित्व ने तुम पर विजय प्राप्त कर ली, बस इतना। जब तुम ईश्वर के लिए उचित गर्भ बन जाओगे, वो तुम्हारे अन्दर आते रहेंगे। शुरू की स्थिति में तुम एक मेहमान हो और वह एक मेजबान और अंत में तुम बन जाओगे मेजबान और तुम्हारे पास वह गर्भ होगा, जिसमें तुम उसका स्वागत कर सको। गर्भ बन जाने का अर्थ है पिघलकर के कोमल बन जाना। कोमलता से तात्पर्य यहाँ इस बात से है कि तुम अपने समस्त अहंकार का परित्याग कर दो और समाहित हो जाओ ईश्वर में या अस्तित्व में। तब जीवन एक संगीत बन जायेगा और शाश्वत उत्सव।

हाँ.....अब हम एक खूबसूरत और बहुत प्रभावशाली ध्यान तकनीक करेंगे, जिसे *दिव्य नेत्र* ध्यान कहते हैं, जो इस *आज्ञा चक्र* के लिए हैं।

दिव्य नेत्र ध्यान

(काल अवधि : 30 मिनट)

दिव्य नेत्र ध्यान किया जाता है *आज्ञा चक्र* को जाग्रत करने के लिए। *आज्ञा चक्र* को जाग्रत करने से तुम जुड़ जाते हो ब्रह्माण्डीय बुद्धिमत्ता से। इस साधना तकनीक को जोरोस्ट्रियन धर्म से लिया गया है। इस तकनीक के दो भाग है - एक *आज्ञा चक्र* को स्वच्छ करना और दूसरा ऊर्जावान बनाना। आज्ञा चक्र या तीसरा नेत्रा भ्रम और तृष्णा को नष्ट करने वाले के रूप में जाना जाता है। यह तुम्हारे अन्दर पराचेतनता को जाग्रत करने में मदद करता है। यहाँ तुम्हारे सामने एक प्रार्थना दीप जलाया गया है। उसे तिल का तेल इस्तेमाल किया गया है या शुद्ध गाय के दूध का मक्खन। तुम एक मोमबत्ती भी इस्तेमाल कर सकते हो, लेकिन ध्यान रहे कि वो वनस्पति तेलों से ही बनी हो। यह निर्देशन में की जाने वाली साधना तकनीक है। बस मेरे निर्देशों का ध्यान से पालन करो।

आराम से जमीन पर बैठ जाओ और नेत्र बंद कर लो। जो जमीन पर नहीं बैठ सकते, वह कुर्सी पर बैठ जाये।

(मंद सगीत बज रहा है।)

अपने आज्ञा चक्र पर ध्यान केन्द्रित करो जैसे कि उसमें छेद करोगे। (5 मिनट)

अपने नेत्र खोलो और दीपक की लौ को अपने तीसरे नेत्र से देखो, जो तुम्हारे भौवों के मध्य है। तुम्हारी आँखें झपकें या जलें या आँसू बहें उन्हें बहने दो और ऐसा होने दो। (5 मिनट)

अपने नेत्र पुनः बंद करो और आज्ञा चक्र पर केन्द्रित करो और गहराई से उसमें ध्यान करो। (5 मिनट)

अपने नेत्र खोलो और दीपक की लौ को देखो, अपने तीसरे नेत्र से। (5 मिनट)

अपने नेत्र बंद करो, अपने आज्ञा चक्र पर ध्यान केन्द्रित मत करो, बस आराम करो। (5 मिनट)

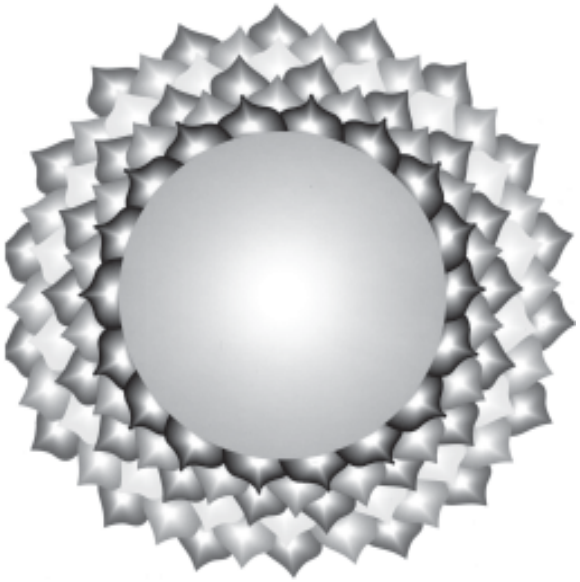
ओम शांति शांति शांति ही

धीरे, बहुत धीरे अपने नेत्र खोलो।

अब हम दूसरे चक्र में मिलेंगे। धन्यवाद



अध्याय 9



असंतोष से कृतज्ञता तक

असंतोष से कृतज्ञता तक

अब हम आखिरी चक्र में प्रवेश करते हैं - *'सहस्रार चक्र'* जो सिर के ऊपरी भाग में स्थित है।

संस्कृत भाषा में *'सहस्रार'* का अर्थ होता है- 'हजार पंखुड़ियों वाला' - जब यह *चक्र* स्वस्थ और क्रियान्वित हो जाता है, तो रहस्यमयी अनुभव में पाया गया है कि हजार पंखुड़ियों वाला कमल सिर के मुकुट क्षेत्र में खिल उठता है।

यह चक्र बाधित होता है असंतोष से और जीवन पर अपना हक मान लेने से, इसे खिलाया जा सकता है, संतोष और असीमित कृतज्ञता से।

(ध्यान तकनीक : सहस्रार ध्यान - एक सूफी साधना तकनीक)

एक व्यक्ति ईश्वर से रोज प्रार्थना करता है, "हे ईश्वर, मेरे पास पर्याप्त धन नहीं है। कृपया एक बहुत बड़ी लॉटरी जो कम से कम एक करोड़ रूपये की हो, जीतने में मेरी मदद कीजिए। यदि मैं जीत गया तो मैं वचन देता हूँ, कि उसका 20 फीसदी आपके मंदिर में चढ़ा दूँगा। यदि आपको मेरे ऊपर विश्वास न हो, कृपया अपना 20 लाख पहले से काट लीजिए और बाकी का 80 लाख मुझे दे दीजिए।"

हमारा हर व्यवहार एकदम इसी तरह है - मात्र एक व्यापार। हमारे जीवन में हो सकता है ऐसा न हो, लेकिन यदि तुम गहराई से विश्लेषण करो अपनी प्रार्थना के रवैये का, समझ जाओगे कि तुम हर समय सबसे एक व्यापारिक व्यवहार करते हो, ईश्वर के साथ भी।

एक छोटी कथा :

एक दिन एक निर्धन व्यक्ति बादशाह अकबर के महल में गया।

वह अकबर से अपने पुत्र की पढ़ायी के लिए कुछ धन के लिए अनुरोध करने गया था।

अकबर अपनी दया के लिए जाना जाता था, जो किसी को मदद से निराश नहीं करता था।

जब वह व्यक्ति महल पहुँचा, उस वक्त अकबर ईश्वर से प्रार्थना कर रहे थे। इसलिए और लोगों के साथ वह प्रार्थना कक्ष के बाहर प्रतीक्षा करने लगा।

जब अकबर बाहर आया, तो सब लोगों ने अपना-अपना अनुरोध सुनाया और उनसे मदद प्राप्त की।

केवल वह निर्धन व्यक्ति बिना कुछ माँगे हुए वापस लौटने लगा।

लेकिन अकबर ने उसे देख लिया और वापस बुलाया।

उन्होंने उससे पूछा, "तुम बिना कुछ माँगे हुए वापस क्यों जा रहे हो?

उस व्यक्ति ने उत्तर दिया, "हे बादशाह, मैं तो आया था आप से मदद माँगने, लेकिन देखा कि आप स्वयं भिखारी हैं।"

यदि तुम हमारी प्रार्थनाओं को देखो, तो तुम यह महसूस करोगे कि हम सब वास्तव में भिखारी हैं। हम बस माँगते हैं, माँगते हैं और माँगते हैं। हमारी प्रार्थना और कुछ नहीं, अपितु एक भिक्षापात्र है। हम भौतिक वस्तुओं के लिए भिक्षा माँगते हैं, मधुर संबंधों की भिक्षा माँगते हैं, शक्ति की भिक्षा माँगते हैं, अपने लक्ष्य को प्राप्त करने की भिक्षा माँगते हैं, शारीरिक खूबसूरती की भिक्षा माँगते हैं और क्या-क्या नहीं माँगते।

हम अपने मन में लगातार हर समय किसी न किसी चीज को माँगते ही रहते हैं। वास्तव में, माँगने से हमारा इतना बढ़िया तालमेल है कि वो एक सहज प्रक्रिया बन गया है, हमारे अन्दर और हो सकता है कि हम इसे स्वीकार भी न करें कि हम माँग रहे हैं। हम तर्क दे सकते हैं कि हम माँग नहीं रहे हैं, क्योंकि हम मानते ही नहीं। वह तो जीवन का स्वाभाविक तरीका बन गया है। हम उसमें इतना अधिक लिप्त हो जाते हैं कि हम उसे देख ही नहीं पाते और बिना पूर्वाग्रसन के तो एकदम देख नहीं पाते।

समझो : इस संसार में केवल दो प्रकार के ही धर्म हैं, एक धर्म - जो प्रार्थना पर आधारित है, और दूसरा धर्म - जो कृतज्ञता पर आधारित है।

प्रार्थना पर आधारित धर्म में हर समय ईश्वर से कुछ न कुछ माँगा जाता है। इसका अनुसरण करने वालों का बहुमत है, क्योंकि हम अपने माँगने के रवैये से बहुत अच्छा सामंजस्य बैठा चुके हैं। इस तरह के तारतम्य की दशा हमारे अन्दर तक बहुत कम उम्र से ही प्रभावी हो गयी है। प्रार्थना में माँगना ही है, जो हमें बचपन से सिखाया गया है। यही सबसे स्वाभाविक तरीका लगता है ईश्वर के पास या अस्तित्व के पास जाने का।

दूसरी तरफ वह धर्म है जो कृतज्ञता पर आधारित है जिसका आधार, अपने अन्तःकरण से उस ईश्वर या अस्तित्व के प्रति, कृतज्ञता प्रकट करना है। यह एकदम विपरीत है, उससे जो हमें बचपन से ही सिखाया गया है। हमें हमेशा सिखाया गया है कि हम केवल उस चीज के लिए धन्यवाद दें, जो हमें प्राप्त हो, हमें सिखायी गयी है कृतज्ञता एक सामाजिक व्यवहार के रूप में, इससे अधिक कुछ नहीं।

तब हम हर समय कैसे कृतज्ञ हो सकते है? ये बहुत अधिक है। यही कारण है कि कृतज्ञता पर आधारित धर्म का अनुसरण चुनिंदा लोग ही करते हैं।

केवल कुछ साधनागत धर्म, जैसे बौद्ध धर्म या सूफी धर्म, कृतज्ञता पर आधारित है। इन धर्मों के अनुयायी बहुत कम हैं। लेकिन अनुयायियों का स्तर बहुत ऊँचा है।

तुम देखो : प्रार्थना करने में कोई गलती नहीं है, लेकिन प्रार्थना करते समय माँगने में ही अटक जाना, ही है जहाँ परेशानी शुरू होती है। प्रार्थना को शुरुआती कदम के रूप में प्रयोग किया जाना चाहिए साधना में प्रवेश करने के लिए, एक ध्यान जहाँ कृतज्ञता प्रार्थना बन जाये और तुम्हारा स्वरूप परमानन्दित हो जाये।

तुम सोच सकते हो : *कृतज्ञ होना केवल साामजिक आदत हो सकती है, यह ध्यान कैसे हो सकती है?* लेकिन तुम समझ जाओगे, मैं क्या कहना चाहता हूँ, जब तुम वास्तव में कृतज्ञ होना शुरू करोगे, जब तुम कृतज्ञता देना शुरू करोगे, तब तुम अपने जीवन का मूल्य समझोगे।

मैं तुम्हें बताता हूँ : तुम केवल उन्हीं लोगो के बारे में जानते हो, जो प्रत्यक्ष रूप से तुम्हें चीजें उपलब्ध कराने के लिए जिम्मेदार हैं और ख्याल रखते हैं। लेकिन आज तक मध्य और हजारों बार पहले जिसकी तुम्हें जानकारी भी नहीं हैं कि तुम्हारी कितनी बार मदद की गयी, तुम्हें सुरक्षित किया गया और कितनी बार तुम्हारा ख्याल रखा गया, अस्तित्व के द्वारा, ब्रह्माण्डीय ऊर्जा के द्वारा।

लेकिन तुम हमेशा ये सोचते हो कि जो कुछ भी तुम्हें दिया गया, वह या तो

तुम्हारी पात्रता थी या एक घटना मात्र थी। जब तुम अस्तित्व के अदृश्य हाथ देखना शुरू कर दोगे और महसूस करना शुरू कर दोगे उसका तुम्हारा ख्याल रखते हुए, केवल तब तुम समझोगे कि अस्तित्व को तुम्हारी आवश्यकता है यहाँ। केवल तब तुम यह समझोगे कि तुम्हारे ऊपर अस्तित्व की कृपा की वर्षा निरंतर हो रही है।

यह तथ्य कि तुम *जीवित* हो पर्याप्त है यह दिखाने के लिए कि अस्तित्व चाहता है कि तुम रहो और तुम्हारा ख्याल रख रहा है। केवल तब जब तुम इस बात को नहीं समझ पाते, तुम सुस्त और अपने आप को हतोत्साहित करते हो और हमेशा कहते रहते हो कि तुम इस संसार के सबसे वंचित किए हुए व्यक्ति हो।

यदि तुम अपने स्वरूप से वह सुनोगो जो यहाँ कहा जा रहा है, तब तुम अपने आप को तारतम्य में ला सकोगे तब संवेदनशील बन सकोगे अस्तित्व के देने के आश्चर्यजनक तरीकों से।

हममें से अधिकतर लोग ईश्वर की प्रार्थना भय के साथ करते है। तुमने देखा होगा माताओं को अपने बच्चों से कहते हुए कि यदि वे एक विशेष कार्य नहीं करेंगे, तो ईश्वर उनसे नाराज हो जाएँगे। यह कथन उस बच्चे के अन्दर बहुत कम उम्र से ही जड़ पकड़ लेता है, और उनके अन्दर ईश्वर के प्रति एक गलत धारणा स्थापित कर देता है। ये सब दशायें हैं जिसमें तुम अपने बच्चें को बहुत कम उम्र से ढाल देते हो। जब वे बड़े हो जाते हैं, वे इसके कारण गंभीर असमंजस का सामना करते हैं। बजाए इसके कि वे अस्तित्व का प्रेम और कृतज्ञता से आलिंगन करें, वे अलग खड़े हो जाते हैं, उससे दूर भय और सम्मान के साथ।

धर्म का अनुसरण यदि भय के कारण किया जायेगा तो वह तुम्हें कहीं नहीं पहुँचायेगा, वह तुम्हारे अन्दर होने वाले परिवर्तन का मार्ग प्रशस्त नहीं करेगा। तुम भौतिक रूप से, अपनी आस्था के कारण जो तुम्हारी ऊर्जा हे, उन्नति कर सकते हो, लेकिन अपने स्वरूप के स्तर पर तुम वहीं रहोगे जहाँ तुम हो। भौतिक मार्ग पर जीवन में सच्ची परिपूर्णता कभी नहीं हो सकती है, वह केवल तुम्हारे स्वरूप के स्तर पर ही हो सकती है। जो लोग भौतिक स्तर पर सफल होते हैं, जिसे वे कहते हैं, सफलता का हतोत्साह वो अच्छी तरह से मेरी इस बात को समझ सकेंगे। सफलता के हतोत्साह के बारे में हम पूर्व के सत्र में बहुत चर्चा कर चुके हैं।

धर्म का अनुसरण, ईश्वर या अस्तित्व के प्रति गहरे प्रेम और कृतज्ञता के साथ किया जाना चाहिए। जब कि तुम्हें समाज यह दिखाता है कि ईश्वर की आराधना भय के नाम पर करो, मैं तुमसे बताता हूँ : ऐसा कभी मत करो। हमेशा प्रार्थना करो ईश्वर के प्रति प्रेम और कृतज्ञता के साथ।

एक छोटी कथा :

एक सूफी स्वामी जुनैद, ईश्वर के प्रति कृतज्ञता प्रतिदिन 5 बार प्रकट करता था।

एक बार वह अपने अनुयायियों के साथ भ्रमण करते हुए किसी गाँव से गुजरा, जहाँ के लोग सूफी धर्म को स्वीकार नहीं करते थे।

सबसे पहले गाँव वालों ने उन लोगों को भीख माँगने के लिए कोसा और थोड़ी बहुत भिक्षा दे दी।

दूसरे दिन, लोगों ने कोई भी मदद करने से इनकार कर दिया।

तीसरे दिन, जिस गाँव से वे गुजरे वे लोग विरोध में उत्तेजित हो गये और उन लोगों ने डण्डों से और पत्थरों से उन्हें मारकर बाहर खदेड़ दिया।

उस रात भी हमेशा की तरह, जुनैद ने घुटने टेककर ईश्वर के प्रति कृतज्ञता प्रकट की।

उसके अनुयायी उसे यह करते हुए देख रहे थे। उनके लिए यह बहुत था, वे नहीं समझ पा रहे थे कि जुनैद ईश्वर को क्यों धन्यवाद दे रहे हैं। वे उग्र हो रहे थे।

वे चीख उठे, ''स्वामी, हम लोगों ने 3 दिन से भोजन नहीं किया। आज हम लोग गाँव से कुत्तों की तरह बाहर निकाले गये। क्या इसलिए आप ईश्वर को धन्यवाद दे रहे हैं?''

जुनैद ने उनकी तरफ देखा और कहा, ''तुम 3 दिन की भूख की बात कर रहे हो। क्या तुमने ईश्वर को 30 साल भोजन मिलने के लिए धन्यवाद दिया है? एक बात और : मेरी कृतज्ञता कोई चीज पाने या न पाने के लिए नहीं है। वह तो मात्र मेरे स्वरूप में गहरे प्रेम और आनन्द की अभिव्यक्ति है। वह एक विकल्पहीन प्रार्थनापूर्ण अभिव्यक्ति है, बस इतना।''

जब तुम कृतज्ञता के साथ भरे हुए होकर के जीवन जियोगे, तुम समझ लो कि तुम वह स्थान पा गये, जहाँ किसी अन्य चीज की आवश्यकता नहीं होती। इसका अर्थ होता है कि तुम ध्यान की अवस्था पा चुके हो, उसके पश्चात् तुम किसी चीज की चिंता नहीं करोगे। अब तुम सही मार्ग पर हो। तुम्हारी उन्नति में तुम्हारा मन अब और अधिक व्यवधान नहीं करेगा। तुम्हारा मन अदृश्य हो गया है। तुम्हारा मन पदार्पण नहीं कर पायेगा, क्योंकि तुम हृदय की भावनाओं से भरे हुए हो। तुम्हारे मन के लिए कोई स्थान ही नहीं है। जब तुम्हारे मन के लिए कोई

स्थान नहीं होगा, असंतोष आयेगा कहाँ से? असंतोष हृदय से आ ही नहीं सकता। यह शुद्ध रूप से मन की उपस्थिति है।

तुम्हारे और अस्तित्व के मध्य हमेशा तुम्हारा मन खड़ा रहता है। वह तुम्हें सुनने से वंचित करता है, देखने से, महसूस करने से और अस्तित्व के प्रति भावुक होने से। एक बार तुम मन के परे जाओ और अस्तित्व की खूबसूरती को देखो, कृतज्ञता तुम्हारी प्रार्थना बन जायेगी और परमानन्द तुम्हारा स्वरूप बन जायेगा। तब तुम मुक्ति और स्थायी आनन्द की अनुभूति कर सकोगे।

जब तुम अपने मन के सांसारिक तर्कों का परित्याग कर देते हो, तब तुम एक नदी की तरह बहोगे - विकल्परहित, प्रयासरहित, आनन्द से पूर्ण, धारा के साथ। तब तुम अपनी भूमिका निभा सकोगे और उसके हर एक क्षण का आनन्द ले सकोगे। तब तुम यह समझ सकोगे कि तुम एक आश्चर्यजनक नाटक का एक भाग हो, जिसमें तुम जितना अधिक संवेदनशील संचालक के प्रति होगे, उतने ही प्रभावशाली ढंग से तुम अपनी भूमिका निभा पाओगे और अपनी भूमिका का आनन्द ले सकोगे।

जब तुम धारा के विपरीत जाओगे, तुम्हें प्रयास करने की आवश्यकता होगी और विकल्पों का अभ्यास करना पड़ेगा। यदि तुम धारा के अनुकूल जाओगे, तुम्हें कोई प्रयास करने की आवश्यकता नहीं होगी, तुम थकान अनुभव नहीं करोगे, तुम कुंठित महसूस नहीं करोगे, तुम केवल बहते हुए हल्कापन और आनन्द का अनुभव करोगे। तब तुम्हें हर चीज खूबसूरत प्रतीत होती दिखेगी।

एक छोटी कथा :

एक व्यक्ति रेलगाड़ी की लम्बी यात्रा पर था।

वह अपना सारा समय बाहर आते-जाते दृश्यों को देखने में बिताता था।

एक वयस्क महिला जो उसके बगल में बैठी थी, उसने उससे कहा कि यात्रा का सबसे अच्छा भाग बाहर के लुभावने दृश्य को देखना है।

उस महिला ने धीरे से सिर हिलाया, थोड़ी देर तक बैठी रही खिड़की के बाहर देखते हुए और फिर चली गई।

उसके थोड़ी देर बाद, वह महिला वापस आयी, थोड़ी देर बैठी खिड़की के बाहर देखते हुए, तब उठी और चली गयी।

कुछ देर बाद वह पुनः आयी और इस बार वह उसके पीछे बैठी। कुछ मिनट के बाद, उसकी पीठ पर उसने थपथपाया और पूछा, "मुझे क्षमा करना, लेकिन क्या तुम कोई ऐसी चीज देखते हो, जो मैं नहीं देख पा

रही हूँ?"

जब हम अस्तित्व के साथ तारतम्य बैठाना नहीं जानते, तो हम उसकी खूबसूरती से चूक जाते हैं। हम हर समय खुश होने का कारण ढूँढ़ते रहते हैं, उत्सव मनाने का कारण ढूँढ़ते रहते हैं, खुश होने पर प्रश्न का प्रश्न करते रहते हैं, इत्यादि, इत्यादि। इसी कारण से हम अस्तित्व से अपने संबंध को पूरी तरह खो चुके हैं।

बजाए इसके कि हम अपने आस-पास की चीजों के प्रति कृतज्ञ हों, हम हमेशा माँगते रहते हैं और प्रश्न करते रहते हैं। हमें वापस अस्तित्व से इस संबंध को फिर से स्थापित करना है। कृतज्ञता हमें इस खोये हुए संबंध को वापस लाने में मदद कर सकती है। वह एक बार फिर तुम्हें अपने मूल को प्राप्त करने में मदद कर सकती है। वह प्रकृति से तुम्हारा संपर्क बनाने में मदद कर सकती है और अस्तित्व से।

एक छोटी कथा :

एक व्यक्ति एक मंदिर में निरीह होकर प्रार्थना कर रहा था, 'हे भगवान्! कृपया मुझे 1000 रुपये 15 दिन के लिए दे दीजिए, मैं उसे पाने के लिए बहुत बेचैन हूँ। मैं आपको यह रुपये आज से 16वें दिन बाद वापस कर दूँगा, जब मुझे पहली तनख्वाह मिलेगी।"

मंदिर का पुजारी उसकी प्रार्थना सुन रहा था।

उसे बहुत दुःख हुआ उस व्यक्ति को इस स्थिति में देखकर।

उसके पास 500 रुपए थे। उसने उसे एक लिफाफे में रखा और उस व्यक्ति को देते हुए यह कहा कि ईश्वर ने कहा है यह पैसा उसे देने के लिए।

व्यक्ति बहुत खुश हुआ, वह लिफाफे को लेकर घर गया और वहाँ उसे खोला। उसने पैसे को गिना और देखा कि वो 1000 की जगह केवल 500 रुपये थे।

दूसरे दिन वह फिर मंदिर गया और उसने ईश्वर से प्रार्थना की, "हे भगवान! दूसरी बार कृपया पुजारी के हाथ पैसा मत भेजियेगा, उसने उसमें से आधा निकाल लिया।"

हम हर चीज को मानकर चलते हैं, ऐसा होना ही है, इसलिए असंतुष्ट रहते हैं।

याद रखो : जीवन *अपने आप* में तुम्हारे लिए एक उपहार है। क्या तुमने उसे प्राप्त करने के लिए कठिन परिश्रम किया है? क्या तुममें से कोई भी यह कह सकता है कि तुमने बहुत कठिन मेहनत की है इस जीवन को अर्जित करने के लिए?

नहीं, इसीलिए हम उसकी कीमत नहीं महसूस करते। हम बस चीजों को मानकर चलते हैं कि ऐसा ही था - हमारे शरीर, हमारा प्रतिदिन का भोजन, प्रकृति की खूबसूरती - हर चीज तो होनी ही थी। हम ईश्वर से हीरे की अँगूठी माँगते हैं - लेकिन क्या हम उसे इस बात के लिए धन्यवाद देते हैं कि उसने हमें उंगलियाँ दे रखीं हैं, उसे पहनने के लिए? समय के साथ-साथ हीरे की अँगूठी भी हमारे लिए अपनी कीमत खो देंगी।

एक छोटी कथा :

एक दिन, एक भूगोल की अध्यापिका ने अपने छात्रों से कहा कि वे विश्व के सातों आश्चर्यों का नाम लिखें।

हर बच्चे ने विश्व के आश्चर्यों की सूची बनायी जैसे चीन की दीवार, पिरामिड, आइफिल टावर इत्यादि।

एक लड़की जो लिख रही थी और लगातार लिखते जा रही थी, अपना सिर हिला रही थी और निरंतर लिख रही थी।

अध्यापिका उसके पास आयी और पूछा, ''क्या हुआ, तुमने जो याद किया था उसे भूल गयी?''

उस छोटी लड़की ने कहा, ''नहीं, मैं थोड़ा भ्रमित हूँ, सात से और भी बहुत अधिक ज्यादा है।''

अध्यापिका आश्चर्यचकित थी और उसकी कापी लेकर के पढ़ने लगी। उसने फिर पूरी कक्षा में जोर-जोर से उसने कहा कि सब सुन सकें, ''विश्व के सातों आश्चर्यों के नाम निम्न हैं : मैं देख सकती हूँ, मैं छू सकती हूँ, मैं सूँघ सकती हूँ, मैं सुन सकती हूँ, मैं स्वाद ले सकती हूँ, मैं हँस सकती हूँ, मैं प्रेम कर सकती हूँ.....''

अचानक पूरी कक्षा एक प्रवेश कर जाने वाली शांति से भर गयी।

ये छोटी चीजें भुला दी जाती हैं, क्योंकि हम सोचते हैं कि ये छोटी हैं। हर चीज जो हमें आसानी से उपलब्ध होती है वह हमारे लिए छोटी हो जाती है।

इस संसार में करोड़ों लोग ऐसे हैं, जो देख नहीं सकते, जो सुन नहीं सकते, जो चल नहीं सकते, जो स्वाद नहीं ले सकते। हम इन सब चीजों के बारे में कभी सोचते नहीं। हम हमेशा सोचते रहते हैं कि क्या और मिले, क्या बेहतर मिले, इसके बाद क्या मिले हर समय, बस इतना।

एक छोटी कथा :

एक व्यक्ति राजमार्ग पर यात्रा करते हुए अपने गाँव जा रहा था।

ठीक एक घण्टे की यात्रा के बाद, उसकी कार झटका खाकर रुक गयी।

वह एकदम से परेशान हो गया और देखा कि कार में ईंधन खत्म हो गया था।

वह कुछ किलोमीटर तक प्रार्थना करते हुए पैदल चला, ढेर सारा पसीना बहाते हुए, अपनी पैंट ठीक करते हुए और अंत में एक शहर में पहुँचा।

उसने एक गैस पम्प को खोजा और वहाँ जाकर समझाया कि उसके पास एक भी पैसा नहीं है, लेकिन उसे ईंधन की सख्त आवश्यकता है, क्योंकि उसे अपने गाँव पहुँचना है। उन लोगों ने उसे भगा दिया।

तब उसने दूसरा गैस स्टेशन खोजा, जो सड़क के दूसरी तरफ था और वहाँ जाकर फिर उसने अपनी स्थिति के बारे में समझाया।

वहाँ के प्रबन्धक को उसके ऊपर दया आयी और वह उसे कुछ लीटर ईंधन बिना पैसे के देने के लिए तैयार हो गया।

उस व्यक्ति ने कहा, ''क्या आप मुझे ईंधन के बजाए पैसा दे सकते हैं? सड़के के उस पार वाला गैस पम्प ईंधन आपसे सस्ता बेचता है।''

जब तक कोई चीज हमें मिल नहीं जाती, वह हमें बहुत कीमती प्रतीत होती है और हम प्रार्थना के भाव में ही बने रहते हैं, जिस क्षण वो हमें मिल जाती है, वह अपनी कीमत खो देती है और हम आगे बढ़ जाते हैं और दूसरी प्रार्थना करने लगते हैं।

हम हमेशा इसी रवैये के साथ जीते हैं कि 'इसके बाद क्या' : इसी कारण से हम कृतज्ञता से संबंधित नहीं हो पाते।

उदाहरण के लिए, यदि हम किसी दुकान में जायें और एक नये प्रकार की एलार्म घड़ी देखें, जिसमें कुछ नयी चीजें हों, तुरन्त हम सोचते हैं कि उन नई चीजों के साथ हमारा जीवन बहुत बेहतर होगा। हम ये महसूस करेंगे कि हमारे जीवन का पूरा स्तर बदल जायेगा, यदि वो सब चीजें हमें उपलब्ध हो जायें। हम ये महसूस करेंगे कि हम अपने जीवन में उस घड़ी के साथ और अधिक दक्ष हो जायेंगे। हम उसे खरीदेंगे और अपने घर ले जायेंगे।

कुछ दिनों के बाद, क्या होता है? हमारे पास इतना भी समय नहीं होगा कि हम उसी कीमती घड़ी को पोछकर साफ कर सकें। बेचारी घड़ी किसी कोने में पड़ी रहेगी, धूल से ढकी हुई और हो सकता है कि तुमको घर में डांटा भी जाये कि कहाँ से ये फालतू चीजें इकट्ठी करते रहते हो और तब तुम किसी अन्य चीज के बारे में सोचते हुए आगे बढ़ोगे, किसी अन्य कामना से ग्रसित।

हम हमेशा महसूस करते हैं कि कोई चीज जो हमारे पास नहीं है, वह हमारे लिए एक पहाड़ की तरह है और हम उसके बगैर जी नहीं सकेंगे, लेकिन जब हम वास्तव में उसे पा जाते हैं, किसी तरह वह हमारे लिए बहुत छोटी हो जाती है। इसी तरह से हम अपने जीवन में कृतज्ञता के आश्चर्यजनक रवैये से चूक जाते हैं। हम लगातार भागते रहते हैं, इसके बाद 'क्या' के पीछे।

भगवान रमण ईश्वर से कहते हैं : "मैं कितना अधिक बुद्धिमान हूँ। मैंने जो कुछ भी मेरे पास था तुम्हें दिया, अपना सारा जीवन - पीड़ा से भरा हुआ। तुमने अपनी दया से बदले में मुझे अपनी उपस्थिति परमानन्द के रूप में दी।"

भगवान ईश्वर से कहते हैं कि वो ईश्वर से अधिक बुद्धिमान हैं, क्योंकि उन्होंने ये बुद्धिमानी वाला विनिमय किया। इतना पूज्यनीय कृतज्ञता का भाव अस्तित्व के प्रति था उनका। जब तुम इसे पढ़ते हो, तो यह बात बस छू जाती है।

श्री रामकृष्ण परमहंस के बारे में एक छोटी कथा :

> ऐसा कहा जाता है, कि जब भी रामकृष्ण परमहंस ने किसी को चैतन्य महाप्रभु के स्थान से आया हुआ देखा, वे उसके पैरों पर गिर पड़ते थे, चाहे स्त्री हो या पुरुष। चैतन्य महाप्रभु भारत के महान पराचेतन स्वामी थे।
>
> ऐसे ही एक अवसर पर, रामकृष्ण किसी के पैरों पर गिर गये, आस-पास के लोगों ने उनसे पूछा कि वे साधारण मनुष्य के पैरों पर क्यों गिरे?
>
> उन्होंने उत्तर दिया, "चाहे वह साधारण हों या असाधारण, इससे कोई फर्क नही पड़ता। वे बानी गाती से आये हैं - वह स्थान जहाँ चैतन्य ने महत्वपूर्ण *संकीर्तन* किया था। जिस क्षण मैं सुनता हूँ कि वे वहाँ से आये हैं, वो नाम मेरे अन्दर चैतन्य की स्मृतियों का निर्माण कर देता है, उतना पर्याप्त है। मैं अपनी कृतज्ञता प्रकट करता हूँ, उनके प्रति उनके पैरों पर गिरकर के कि उन्होंने मेरे मष्तिष्क में चैतन्य को उत्पन्न किया। यदि मैं उनसे न मिला होता, इन क्षणों में तो मैं कुछ फालतू बातें सोच रहा होता। इसलिए वे लोग मेरे लिए यंत्र हैं, जिनके माध्यम से दैवीय स्मृतियाँ और विचार मेरे अन्दर प्रकाशित होते हैं।

यह था रामकृष्ण का उत्तर।

चैतन्य का भाव अपने अन्दर उत्पन्न कराने के कारण रामकृष्ण उनके पैरों पर गिर पड़ते थे। क्या आज तुम उनकी कल्पना कर सकते हो? यह है मेरे कहने का अर्थ जब मैं कहता हूँ, कि हर चीज और हर व्यक्ति चाहे वो जो भी कर रहे हों,

कृतज्ञता से देखे जाने चाहिए। वे सब अस्तित्व का ही भाग हैं और वे किसी न किसी सामंजस्य में ही घूम रहे हैं, अस्तित्व द्वारा संगीतबद्ध होकर। जब तुम ऐसा होने के प्रति संवेदनशील होगे, तब जिस तरह से चीजें हो रही है, उनके प्रति तुम कृतज्ञता का अनुभव करोगे।

हमें महान स्वामियों के अन्दर कृतज्ञता के इस भाव को आत्मसात करने की आवश्यकता है। यह एक मात्र चीज है जो उनसे हमें आत्मसात की आवश्यकता है और शेष का ख्याल स्वतः ही रख लिया जायेगा, क्योंकि जब तुम इसे आत्मसात करोगे, तब संयोग की शक्ति तुम्हारे लिए चीजों को होने देगी और अस्तित्व बस तुम्हारे ऊपर कृपा की वर्षा करेगी।

देखो समझो : कामना और कृतज्ञता दोनों साथ-साथ रह नहीं सकते। जब तुम एक के बाद एक कामना का अनुभव करोगे, इसका अर्थ है, तुम कृतज्ञता के साथ नहीं जी रहे हो। जब तुम कृतज्ञता के साथ जियोगे, तुम्हारे अन्दर कोई कामना हो ही नहीं सकती। जब तुम कृतज्ञता के साथ जियोगे, जो कुछ भी तुम्हें दिया जायेगा, वह बस उस क्षण तुम्हारी आवश्यकता की पूर्ति करेगी, बस इतना। इसके पूर्व कि तुम माँगो, तुम्हें दे दिया जायेगा, इसलिए माँगने का कोई प्रश्न ही नहीं होगा।

चीजें एकदम परिपूर्ण होंगी, जब तुम कृतज्ञता के साथ क्रियाशील होगे। अन्यथा, हर समय चीजों का अभाव होगा वे बदसूरत होंगी। मानव का लोभ ऐसा है कि चाहे उसे पृथ्वी का राजा क्यों न बना दिया जाये, वो सोचेगा : *समुद्र मेरी आज्ञा का पालन नहीं करते, सूर्य और तारे मेरे निर्देशों का पालन नहीं करते।*

> *शिवपुराण में आया है, भगवान शिव की और ब्रह्मकपाल* की एक कथा है।
>
> *ब्रह्मकपाल* एक खोपड़ी थी, जिसे भगवान शिव भिक्षापात्र के रूप में प्रयोग करते थे, जब वो एक साधु के वेष में भ्रमण कर रहे थे। *ब्रह्मकपाल* के बारे में एक विचित्र चीज थी, और वह यह थी कि जो भी भिक्षा उसमें डाली जाती थी, वह तुरन्त उसे निगल लेता था।
>
> भगवान शिव चाहे जितना कठोर प्रयास उसे भरने की करते थे, वह पात्र हमेशा खाली बना रहता था।

यह *ब्रह्मकपाल* वास्तव में हमारे सबके अन्दर है। यह और कुछ नहीं, अपितु हमारा अपना अहंकार है, वह अहंकार जो सब कुछ निगल लेता है और कामना करता है और अधिक की। यह अहंकार है जो हमें वंचित करता है आनन्द लेने से, उसकी जिसकी वर्षा हमारे ऊपर हो रही है।

क्या तुम अपना जीवन प्रार्थना पर आधारित करना चाहते हो या *कृतज्ञता* पर,यह पूर्णरूपेण तुम्हारे ऊपर है। कृतज्ञता किसी प्रकार की धार्मिकता नहीं है, जिसका आरोपण तुम्हारे ऊपर बाहर से किया जा सके। यह एक रवैया है जिसे तुम्हारे अन्दर से प्रस्फुटित होना है, अस्तित्व के अपने तरीके के प्रति गहरी समझ के फलस्वरूप। जब सच्ची कृतज्ञता होगी, यह तुम्हारा जीवन के प्रति संपूर्ण बोध परिवर्तित कर देगी और तुम्हारे लिए ले आयेगी हमेशा रहने वाली शांति और आनन्द।

एक बार एक व्यक्ति रमण महर्षि के पास गया और कहा, ''भगवान, मुझे शांति चाहिए।''

रमण ने उत्तर दिया, ''तुम्हारे अपने कथन में से, बस 'मुझे' और 'चाहिए' शब्दों को हटा दो - अब क्या बचता है, केवल शांति।

वास्तविक से जीवित संबंध रखने का एक मात्र तरीका, अस्तित्व के साथ, तुम्हारे द्वारा अपने चारों तरफ निर्मित दीवार को तोड़कर के अपने अहंकार का परित्याग करके, तब तुम यह देख पाने में सक्षम होगे कि संबंध हमेशा था। उसके लिए तुम्हें कोई विशेष चीज करने की जरूरत नहीं है, तुम्हे बस परित्याग करना है उसका जो नहीं है, बस इतना।

जब तुम प्रेमी होगे, बहते हुए होगे, कृतज्ञता से भरे हुए होगे, तुम हमेशा इस परिपूर्णता के भाव से भरे हुए होगे कि तुम्हारे अन्दर से अस्तित्व की प्रचण्ड ऊर्जा निरंतर बह रही है, किसी लाभ के कारण नहीं, अपितु इसलिए क्योंकि वही तुम्हारा स्वरूप बन गया है। यह परिपूर्णता ही अंतिम परिपूर्णता है जिसकी मनुष्य खोज करता रहता है, हालांकि उसे इसकी जानकारी नहीं है। समस्त भौतिक चीजों में वह उसकी बार-बार खोज करता रहता है और लगातार चूकता रहता है।

चाहे तुम इसे स्वीकार करो या न करो, अस्तित्व ख्याल रख रहा है और तुम्हें जो कुछ करने की आवश्यकता है, वह यह है कि तुम उसमें आस्था रखो और अपना कर्तव्य कृतज्ञता से निभाओ। तुम्हारे ऊपर अस्तित्व के कृपा की वर्षा होगी।

लेकिन हमारे अन्दर आस्था नहीं है।

एक छोटी कथा :

एक व्यक्ति ईश्वर के प्रति बिना आस्था के रहता था।

अचानक एक दिन, वो एक पहाड़ की चोटी से गिरा और उसने देखा कि वो किसी तरह से एक पेड़ की जड़ पकड़कर लटका हुआ है।

वह भय से भर गया।

उसे अचानक याद आया कि लोग हर समय ईश्वर की बातें करते हैं।

उसने अपने मन में सोचा, 'क्यों न ईश्वर से मदद माँगने की कोशिश की जाये' और वह चिल्ला उठा, ''हे भगवान! मुझे तुम्हारे ऊपर कभी विश्वास नहीं था, क्या आप सचमुच हो? क्या आप इस वक्त मुझे बचा सकते हो?''

ईश्वर की आवाज टकराकर के वापस आयी, ''निश्चित रूप से पुत्र, बस उस जड़ को जो तुम पकड़े हुए हो, उसे छोड़ दो और मैं तुम्हें नीचे से पकड़ लूँगा।''

वह व्यक्ति फिर से चिल्ला उठा, ''क्या कोई और है यहाँ जो मेरी मदद कर सके।''

हम बस अस्तित्व पर विश्वास करने के लिए तैयार नहीं है। अपने स्वरूप में अस्तित्व के प्रति आस्था मात्र का गुण तुम्हें इस पृथ्वी पर ईश्वर की तरह जीवित रखेगा। तुम इस आश्चर्यजनक अवसर को खो रहे हो, बस अपने अहंकार और अज्ञानता के कारण।

यदि हम ब्रह्माण्डीय ऊर्जा के प्रति निरंतर कृतज्ञता के भाव को महसूस करें सजगता से, तो हम यह अनुभव कर सकेंगे कि हमारा ख्याल अस्तित्व लगातार रख रहा है। हम अपने आपको उसी तरह इस ऊर्जा की गोद में पायेंगे जैसे कि एक माँ अपने बच्चे को गोद में लेती है और चाहे तुम इसे स्वीकार करो या न करो यह एक सत्य है।

एक आदमी ने स्वप्न देखा कि वह और ईश्वर जीवन की यात्रा के मध्य समुद्र के किनारे टहल रहे थे।

उसने ईश्वर से बताया, ''हे ईश्वर! मैंने स्वप्न देखा था कि मैं और आप दोनों समुद्र के किनारे की रेत पर पैदल टहल रहे हैं। जब मैंने पीछे मुड़कर देखा तो मैंने देखा, जब जीवन अत्यन्त परीक्षण काल का था, जब मैं गहरी समस्याओं से घिरा हुआ था, तो समुद्र की रेत पर केवल एक ही व्यक्ति के चलने के निशान थे, दूसरा गायब था। उन परिस्थितियों में तुम मुझसे दूर कैसे जा सकते थे?''

ईश्वर ने उत्तर दिया, ''पुत्र! उन परिस्थितियों में मैंने तुम्हें अपनी गोद में उठाकर के ढोया है।''

मैं तुम्हें बताता हूँ, अपने खुद के अनुभव से : मेरे भ्रमण के दिनों में, मैंने 30,000 किलोमीटर से अधिक की यात्रा की, जिसमें 2000 किलोमीटर से अधिक की यात्रा मैंने पैदल चलकर की। मैं यात्रा में केवल दो जोड़ी कपड़े और भोजन की

भिक्षा के लिए एक बर्तन भर अपने साथ रखता था। मैंने एक प्रतिज्ञा की थी कि मैं धन का स्पर्श नहीं करूँगा, और दूसरे समय के भोजन के लिए भोजन नहीं बचाऊँगा।

लोग मुझसे पूछते हैं कि यह बस कैसे संभव हुआ? मैं तुम्हें अब बताता हूँ : मैं बस अस्तित्व के ऊपर विश्वास रखता था और अपना लक्ष्य कि मैं पराचेतना को प्राप्त करूँगा पर अपना ध्यान केन्द्रित रखता था और अस्तित्व ने मेरा ख्याल रखा, ऐसे हुआ सब कुछ।

जब तुम मुझे यह कहते हुए सुनते हो कि *अस्तित्व* में *विश्वास रखो,* तुम सोच सकते हो कि यह संतों के बीते हुए कल की अवधारणा है। कतई नहीं। मैं अपने अनुभव से बोल रहा हूँ, उससे बोल रहा हूँ, जो *मेरे* साथ हुआ था, मैं जो कि ठीक तुम्हारे सामने इस वक्त बैठा हूँ और मैं ये सोचता हूँ कि इस भीड़ में मैं सबसे कम उम्र का हूँ। इसलिए मैं ऐसी बात नहीं कर रहा हूँ, जो बहुत पहले की हो। इसे समझो।

मात्र कृतज्ञता के साथ जीने का प्रयास करो और चमत्कारों को होते हुए देखो। अस्तित्व देता है, यदि तुम बिना प्रश्न के लेने के लिए तैयार हो, हृदय की भावना से भरपूर होकर।

एक व्यक्ति ने स्वप्न देखा कि वह स्वर्ग चला गया और वहाँ एक देवदूत उसे घूमाकर स्वर्ग दिखा रहा था।

वे बगल-बगल चल रहे थे।

पहले, वो एक बड़े कार्यशाला में पहुँचे, जिसमें बहुत से देवदूत भरे हुए थे।

वह कमरा विभिन्न क्रियाओं की गूँज में भरा हुआ था।

मार्ग-दर्शक दूत यहाँ रुका और उस व्यक्ति को उसने समझाया, ''यह स्वीकार करने वाला विभाग है। यहाँ, सारी याचिकायें जो ईश्वर के पास भेजी जाती हैं, प्रार्थनाओं के माध्यम से, उन्हें स्वीकार किया जाता है और अलग-अलग किया जाता है।''

उस व्यक्ति ने चारों तरफ देखा और पाया कि वो तो अत्यधिक व्यस्त विभाग है,जिसमें कि बहुत से देवदूत याचिकाओं को जो विभिन्न कागजों पर लिखी हुई थीं, लम्बे कागज, छोटे कागज, रद्दी कागज और क्या नहीं, को अलग-अलग कर रहे थे। ये याचिकायें विश्व के विभिन्न भागों से चारों तरफ लोगों द्वारा भेजी गयी थीं, जो विभिन्न भाषाओं में थीं।

तब वे आगे बढ़कर दूसरे विभाग में गये।

यह विभाग भी बहुत से व्यस्त देवदूतों से भरा हुआ था और बहुत से कागज और बण्डल भरे हुए थे।

मार्ग-दर्शक देवदूत ने समझाया, ''यह पैकिंग करने वाला और चीजें पहुँचाने वाला विभाग है। यहाँ, जो कृपा, दया, आशीर्वाद लोगों ने माँगा था, उनको प्रक्रियाबद्ध करके इस विभाग में फिर पृथ्वी पर उन लोगों को पहुँचा दिया जाता है।''

वे चलते रहे और लम्बे बरामदे के एक किनारे पर वे रुक गये, एक छोटे से कमरे के दरवाजे के समक्ष।

उस व्यक्ति को आश्चर्य हुआ, वहाँ केवल एक देवदूत बैठा था, जो मेज पर झुका हुआ था।

व्यक्ति ने देवदूत से पूछा, ये कैसे, यह विभाग तो बहुत शांत है? ये कौन सा विभाग है?''

देवदूत मित्र ने शांति के साथ उत्तर दिया, ''यह आशीर्वादों के प्राप्त होने की पुष्टि का विभाग है। जिन लोगों को यहाँ से आशीर्वाद भेजा जाता है, वो उसकी पुष्टि भेजते हैं और उसे यहाँ स्वीकार किया जाता है और प्रक्रियाबद्ध किया जाता है।''

हम सब माँगते हैं और माँगते हैं, लेकिन हममें से कितने, जो हम पाते हैं, उसका धन्यवाद देते हैं? हममें से कितने अपनी प्रार्थना में माँगते समय कृतज्ञता को भी सम्मिलित करते हैं?

जब तुम अपने आप में एकदम अकेले हो, इस छोटे से अभ्यास को करने का प्रयास करो :

दो घण्टों के लिए, अपनी समस्त चिंताओं और आवश्यकताओं को एक किनारे कर दो और इस पर अपना ध्यान केन्द्रित करो, जो अस्तित्व ने तुम्हें पहले से दे रखा है। तुम तुरन्त यह सोचेगे कि *यदि मैं अपनी आवश्यकताओं की चिंता न करूँ, तो मैं उनको पूरा कैसे करूँगा? कौन मेरे परिवार का ख्याल रखेगा? मेरे व्यवसाय का क्या होगा?* मानता हूँ, तुम्हें इन सब चीजों के बार में सोचना है। लेकिन बस अगले दो घण्टों तक, अपने सिर से सारा बोझ हटा दो और वह करो जो मैं कह रहा हूँ।

चाहे जो भी हो, क्या तुम ये सोचते हो कि तुम्हारा परिवार या तुम्हारा व्यवसाय तुम्हारे कारण चल रहा है? मैं तुम्हें बताता हूँ, चीजें बिना व्यवधान के चल रही हैं, हमारे कारण से नहीं, बल्कि बिना हमारे चल रही हैं। यदि अस्तित्व को हमारे परिवार और हमारी सम्पति को बचाने के लिए हमारी बुद्धिमत्ता पर आश्रित

रहना पड़ता तो अब तक हम लोग असहाय होते और बहुत स्पष्ट रहो : केवल मात्र चिंता करने से, कुछ भी हासिल नहीं किया जा सकता। मैं समझता हूँ, चिंता करने पर हम पहले पर्याप्त बातें कर चुके हैं।

इसलिए मात्र कुछ मिनट के लिए, अपने नेत्रों को बंद करो और अपना ध्यान केन्द्रित करो, उन सब चीजों पर जो तुम्हें पहले से प्राप्त हो चुकी हैं, जो तुम्हारे पास पहले से हैं। मानसिक रूप से हर चीज के बारे में चिंतन करो - जैसे तुम्हारा शरीर, तुम्हारी सम्पदा, वो लोग जो तुम्हारी मदद करते हैं, तुम्हें सहारा देते हैं, तुम्हारा घर, तुम्हारी सुख-सुविधायें, हमारी छुट्टियाँ हर चीज। एक आरामदायक स्थिति में और कृतज्ञता के साथ इन बस चीजों का आनन्द लो। इसमें जितना समय संभव हो उतना समय इस्तेमाल करो।

तीव्रता से और जल्दबाजी में इन सब चीजों के बारे में मत सोचो। मात्र इन सब चीजों को जियो अपने मन में। इस भाव में स्थित रहो। एक क्षण के लिए परिपूर्णता की उस आश्चर्यजनक अनुभव में स्थित रहो। ऐसा महसूस करो कि तुम कृतज्ञता से भर गये हो और उससे भरपूर हो। जब तुम अपने नेत्र खोलेगे, तुम देखोगे कि जो कुछ भी तुम्हारे पास है वह पर्याप्त से अधिक है तुम्हारा जीवन चलाने के लिए और तुम्हें आश्चर्य होगा - कि तुम्हें और क्या चाहिए।

तुम्हें मात्र कृतज्ञ बनना है। कृतज्ञ बनने का सबसे अच्छा तरीका, यह है कि बिना कारण के आनन्दित रहना सीख जाओ। आनन्द लो हर चीज का जो तुम देखो, हर चीज का जो तुम सुनो और हर चीज का जो तुम करो। इस बात का परम आत्मविश्वास के साथ कि अस्तित्व तुम्हारा ख्याल रख रहा है। जीवन तब बस तुम्हारी आँखों में परिवर्तित हो जायेगा और तुम हर समय भरपूर रहोगे, क्योंकि तुम हमेशा आनन्द लेते रहोगे।

एक छोटी कथा :

> एक बार एक व्यक्ति आम के बाग के पास से जो रहा था, जो विभिन्न प्रकार के आमों से भरा हुआ था।
>
> उसने बाग में प्रवेश किया, आस-पास देखा, उसका अध्ययन किया, कुछ आँकड़ों को लिखा और आधे घण्टे बाद चला गया। कुछ आँकड़ों और तथ्यों के साथ।
>
> थोड़ी देर बाद, एक दूसरा आदमी उसी बाग के पास से गुजरा। उसने बाग में प्रवेश किया, कुछ आम तोड़े, उन्हें आनन्द लेते हुए खाया और चला गया।

अब, किसी आम के बाग के पास रुककर के आम तोड़कर मत खाना। तुम्हारा

स्वागत पत्थरों से हो सकता है। यह समझने की कोशिश करो कि मैं क्या कहने का प्रयास कर रहा हूँ। बिना प्रश्न किये बस आनन्द लेना सीखो। मेरे कहने का अर्थ यह नहीं है कि हर कार्य छोड़कर के तुम हर समय केवल आनन्द लो।

तुम्हें कार्य करने की आवश्यकता है, इसमें कोई संदेह नहीं है। यदि तुम केवल आनन्द लेते रहोगे, तो तुम्हें कोई भी सब कुछ नहीं देने जा रहा है। मैं केवल यह कह रहा हूँ कि आनन्द लेने के लिए कारण मत ढूँढ़ो, बस इतना। इसलिए बिना प्रश्न किये हुए बस हर चीज का आनन्द लो। आनन्द लेने को ही अपना स्वभाव बन जाने दो, तब कृतज्ञता ही तुम्हारा स्वरूप बन जायेगी।

तुम्हारा व्यवसाय कुछ भी हो सकता है, तुम्हारा सामाजिक स्तर कुछ भी हो सकता है, तुम्हारा आर्थिक स्तर कुछ भी हो सकता है, लेकिन आनन्द लेना एक ऐसी चीज है जो हर व्यक्ति बिना इन सब चीजों के भी कर सकता है।

समस्या यह है कि : तुम हमेशा यह महसूस करते हो कि हर चीज का कोई तथ्य या कारण होना चाहिए। आनन्द लेने के बारे में भी। तुमने अपने मन का अभ्यास इसी प्रकार के वैचारिक स्वरूपों से कराया हैं। यही कारण है कि तुम अक्सर यह महसूस करते हो कि दूसरे लोग जो चीजें पा गये हैं, वे उसकी पात्रता नहीं रखते थे, जबकि तुम्हें अपने प्रयासों के हिसाब से पर्याप्त नहीं दिया गया।

तुम हमेशा सोचते हो कि आनन्द लेने के लिए तुम्हें कड़ी मेहनत करने की आवश्यकता है। नहीं, कड़ी मेहनत करना ठीक है, लेकिन इसका आनन्द लेने की क्षमता से कोई संबंध नहीं है। इस विचार का परित्याग करो। यह एक मात्र तरीका है, जिससे तुम शिकायत करना और असंतोष का अनुभव करना बंद कर दोगे।

अस्तित्व कृपा की वर्षा करता है। यदि तुम आनन्द लेने का निर्णय लो, तुम आनन्द लोगे ये शुद्ध रूप से तुम्हारा निर्णय है। तुम गलत निर्णय लेते हो और तब शिकायत करते हो या किसी और को दोष देते हो। याद रखो, तुम्हारे साथ होने वाली किसी भी चीज के लिए कोई जिम्मेदार नहीं है। हर चीज तुम्हारा निर्णय है, जो तुम असजगता से ले लेते हो। तुम्हारे अन्दर सजगता की कमी के कारण, तुम असजग और एक ही प्रकार का फैसला ले लेते हो और अपने आप को जीवन के प्रति शिकायत करता हुआ पाते हो।

हमेशा याद रखो : स्वर्ग और नर्क वाह्य जगत में कोई भौगोलिक स्थान नहीं है। *तुम* अपने अन्दर ही उसका निर्माण करते हो। जिस क्षण तुम अस्तित्व पर विश्वास रखना खो देते हो, तुम अपने आप को उससे पृथक कर लेते हो और अपने साथ नर्क लेकर चलते हो, जहाँ भी तुम जाते हो। ऐसा मत सोचो कि नर्क

कोई चीज है जो तुम्हारे बाहर है। वह बस तुम्हारे मस्तिष्क में है। यह तुम्हारा निर्णय है, तुम्हारा स्वभाव है जो फैसला करता है कि तुम स्वर्ग में हो या नर्क में।

> एक अध्यापिका ने एक बार अपने छात्रों से पूछा, ''क्या कोई मुझे बता सकता है कि उसकी समझ से नर्क कहाँ है?''
>
> एक लम्बी शांति के बाद, एक लड़की खड़ी हुई और उत्तर दिया, ''मेरे पिताजी की पढ़ाई कक्ष में, मिस।''
>
> अध्यापिका आश्चर्यचकित थी और उससे पूछा कि उसने ऐसा क्यों कहा?
>
> लड़की ने उत्तर दिया, ''हर बार जब मैं पिताजी की पढ़ाई के समय जाती हूँ, वे कहते हैं इस नर्क से बाहर निकल जाओ।'' (get hell out of here)

बच्चों को बहुत कम उम्र से ही अभ्यास कराया जाता है, यह सोचने का कि स्वर्ग और नर्क उनके बाहर की सत्ता है। उन्हें यह सोचने का अभ्यास कराया जाता है कि ईश्वर ऊपर बैठा है, एक बहुत बड़े सिंहासन पर और हमारी हर गतिविधियों को देख रहा है और हमारे पाप ओर पुण्य को लिखता जा रहा है।

इस तरीके से सोचने के कारण हम प्रारम्भ देते हैं, अपनी हर क्रिया के कारण और प्रभाव के चक्र को। हम संबंधित कर देते हैं, आपने अच्छे कर्म को स्वर्ग से और बुरे कर्म को नर्क से। हम ईश्वर और संपूर्ण अस्तित्व के बारे में सोचना शुरू कर देते हैं, जैसे कि वो एक कार्य संपादन केन्द्र है। हममें से हर एक बन जाता है, एक व्यापारी अपने तरीके का, चाहे हमारा वास्तविक पेशा कुछ भी हो।

जब तुम किसी मंदिर में जाते हो तो क्या करते हो? तुम, फूल, फल, नारियल खरीदते हो और अन्दर मूर्ति के पास जाते हो और अपने परिवार के नाम पर चढ़ावा चढ़ा देते हो। तुम अपना नाम, अपने परिजनों का नाम, अपना गोत्र इत्यादि बताकर के अनुष्ठान करते हो।

बेचारा पुजारी अपने हाथ में एक पात्र लिए रहता है और तुम उसे एक लम्बी सूची नामों की सारी सूचना के साथ हर परिवार के सदस्यों की बता देते हो। तुम इतना डरे रहते हो कि ईश्वर अपनी कृपा गलत आदमी के पास न भेज दें, गलत घर में न भेज दें। तुम सही भौगोलिक स्थिति भी बताते हो इत्यादि और उसके सामने इस बात पर जोर देते हो कि ये *तुम* हो और कोई और नहीं जो यह चढ़ावा चढ़ाने आया है। केवल यह करने के बाद ही तुम मंदिर छोड़ते हो। क्या मैं सही हूँ?

जैसे कि ईश्वर तुम्हें जानता ही नहीं, यदि तुम उसे ये सब चीजें नहीं बताओगे।

जैसे कि तुम्हें अपने होने की ईश्वर को याद दिलानी है, जससे कि वो तुम्हारे ऊपर कृपा की वर्षा करे। मैं तुम्हें बताता हूँ : जो सब तुम्हें करने की आवश्यकता है वो केवल यह है कि तुम उसके प्रति निरंतर कृतज्ञता का भाव रखो, बस इतना। वह हमेशा कृपा की वर्षा करता रहेगा।

ऐसा नहीं है कि जब वह तुम्हें समस्याओं में देखता है, तब तुम्हें उससे निकालने का निर्णय लेता है या तुम्हें ठीक-ठाक देखता है, इसलिए तुम्हारी तरफ ध्यान नहीं देता। ये सब हमारी अपनी मानसिक दशायें हैं जो हम ईश्वर पर आरोपित करते हैं और वही पढ़ने का प्रयास करते हैं। यही सब है जो समाज ने हमें बहुत कम उम्र से सिखाया है।

कृतज्ञता की अवधारणा हम लोगों में कितना विकृत हो गयी है। हम महसूस करते हैं कि कृतज्ञता कोई ऐसी चीज है, जो हमें दिखानी चाहिए, जब हम किसी गहरी समस्या से बाहर निकाले जायें या जब कोई व्यक्ति किसी विशेष प्रयास के द्वारा हमारी मदद करता है या हमारा ख्याल रखता है। यह सबसे विचित्र बात है जो हमें सिखायी गयी है।

मैं तुम्हें बताता हूँ : किसी भी मंदिर में बस कृतज्ञता के भाव से प्रवशे करो, गहरे धन्यवाद के भाव से थोड़ी देर तक मूर्ति के सामने खड़े रहो, और इसी मनःस्थिति में मंदिर से बाहर निकाले। इतना पर्याप्त है। शेष का ख्याल आप रख लिया जायेगा। यही अंतिम प्रार्थना है। कृतज्ञता ही अंतिम *पूजा* है या चढ़ावा है।

इन कुछ दिनों में तुम यहाँ रहने जा रहे हो, जो मैं कहा रहा हूँ, उसे प्रभावशाली ढंग से प्रयोग करो और अनुभव करो। इन सात दिनों में कृतज्ञता को जड़ पकड़ने दो, जब तुम वाह्य जगत से दूर हो। खुलो और अपने आप को प्रस्फुटित होने दो। यह तुम्हारे लिए एक दुर्लभ अवसर है। यह तुम्हारे लिए परिवर्तित होने का मौका है। इससे चूको मत। अपने अन्दर नये आंतरिक स्थान का निर्माण करो, जो तुम्हारे साथ जायेगा, जब तुम इस स्थान को छोड़ोगे।

तुम देखो : समस्या यह है, हम हमेशा ईश्वर को अपने मन के माध्यम से प्राप्त करने का प्रयास करते हैं। तुम कभी भी ईश्वर तक, अपने मन के माध्यम से नहीं पहुँच सकते। तुम्हें बस अपने मन का परित्याग करना होगा, तुम स्वतः ही अपने हृदय से क्रियाशील हो जाओगे और यह पाओगे कि तुम्हें उस तक पहुँचने की कोई आवश्यकता ही नहीं है, क्योंकि वह पहले से तुम्हारे अन्दर ही है।

अपने मन के माध्यम से, तुम हमेशा बाहर खोजोगे और ईश्वर को तुम बाहर कभी नहीं प्राप्त कर सकते। कृतज्ञ होने के लिए हमेशा अपने मस्तिष्क से तुम कारण ढूँढोगे। जब तुम अपने मस्तिष्क से हृदय की तरफ बढ़ोगे, तुम्हारे लिए एक

पूरा नया स्थान खुलेगा और तुम अनुभव करोगे कि तुम पहले से जानते थे और यह तुम्हारा मस्तिष्क था जो सारी दिक्कतों का कारण था और तुम्हें उसे अनुभव नहीं करने दे रहा था।

जब तुम अपने हृदय से क्रियाशील होगे, तब तुम हमेशा कृतज्ञ रहोगे। क्या हम कभी कहते हैं, 'मस्तिष्क कृतज्ञता अनुभव करता है'? नहीं, हम हमेशा कहते हैं, 'हृदय कृतज्ञता अनुभव करता है', क्या ऐसा नहीं है?

तब तुम पूछोगे, "हम अपने मस्तिष्क से हृदय की तरफ कैसे बढ़ते हैं स्वामी जी"। बस अपने मस्तिष्क के प्रति सजग रहो, इतना पर्याप्त है। केवल क्योंकि अपने मस्तिष्क के प्रति तुम सजग नहीं रहते, तुम एक अव्यवस्थित रूप में क्रियाशील रहते हो, एक तकनीकी तरीके से। एक बार तुम अपने मस्तिष्क के प्रति सजग हो जाओ, तुम उसका परित्याग करने में सफल होगे।

कृतज्ञता कोई सदगुण नहीं है। इसे बस तुम्हारा रवैया होना चाहिए। तुम्हें और किसी चीज की आवश्यकता नहीं है, इससे अधिक कि बस तुम अस्तित्व के साथ सामंजस्य का अनुभव करो। जब तुम केवल कृतज्ञता का अनुभव करोगे, तुम खूबसूरती से अपना तारतम्य अस्तित्व के साथ बैठा सकोगे और तब अस्तित्व तुम्हारे सामने खोल देगा अपने जादुई वैभव। उसके बाद तुम्हें और कुछ करने की आवश्यकता नहीं है, बल्कि बैठकर के आनन्द लेना।

मैं तुम्हें समझाता हूँ, तारतम्य से मेरा क्या अर्थ है? हम सब जानते हैं, रेडियो कैसे कार्य करता है, क्या हम नहीं जानते?

ठीक है, वही रेडियो, उसके स्वरूप में बिना किसी भौतिक परिवर्तन के, उसे किसी भी रेडियो स्टेशन के विभिन्न कार्यक्रमों से जोड़ा जा सकता है, क्या ऐसा नहीं है? जब तक तुम किसी एक विशेष स्टेशन को सुनते रहते हो, जब कोई व्यवधान बीच में आता है, तुम क्या करते हो? मुझे बताओ।

हम बारीकी से लय बैठाते हैं, स्वामी जी।

एकदम ठीक, किसी भी स्टेशन को और स्पष्टता से सुनने के लिए, तुम्हें लय बैठाने की आवश्यकता है, बस इतना। अब, बस इसी धारणा को लागू करो अस्तित्व से अपना लय बैठाने में।

हमारे आस-पास हजारों कार्यक्रम हो रहे हैं, जिसके प्रति भी हम अपना लय बैठायेंगे, उसको हम अनुभव करेंगे। अब किस कार्यक्रम से हम अपना लय बैठाते हैं, यह शुद्ध रूप से हमारा निर्णय है, क्या किसी का मत इससे भिन्न है? नहीं, तुम्हें इस बात की स्वतंत्रता है कि तुम कार्यक्रम चयनित करो जो तुम सुनना चाहते हो, क्या मैं ठीक हूँ?

इसी तरह से, यदि तुम यह निर्णय लो कि तुम अपने आस-पास मस्तिष्क द्वारा पैदा की गई अव्यवस्था से संबंध स्थापित करो, तुम अव्यवस्थित हो जाओगे। तुम चिंता, असंतोष, विरोधाभास इत्यादि, इत्यादि न खत्म होने वाले भँवर में फँस जाओगे।

और यदि तुम निर्णय लो अस्तित्व के साथ तारतम्य बैठाने का, मुख्य सूत्र के साथ जो पूरे कार्यक्रम का नियंत्रक है, तुम समझ लो कि तुमने सही सूत्र पकड़ लिया, उस पूरी अव्यवस्था के मध्य जो तुम्हारे आस-पास है और तुम मुक्त होगे, इस तरह की समस्त भावनाओं से। तुम बन जाओगे एक खूबसूरत पुष्प जो खिल उठेगा सुगन्ध के साथ।

पहले की भावनाओं के साथ, तुम्हारा जीवन असंतोष की स्थायी स्थिति के रूप में प्रतीत होगा और बाद की भावनाओं के साथ, जीवन संगीत बन जायेगा - जो अस्तित्व की भाषा ही है और तुम उसका आनन्द लोगे हर समय कृतज्ञता के साथ।

जितना अधिक बारीकी से तुम अस्तित्व के साथ तारतम्य बैठाओगे, उतना ही अधिक आनन्ददायक तुम्हारा जीवन होगा। असंतोष तुम्हें नीचे की तरफ खींचेगा, तुम्हारा जीवन बोझिल और पीड़ादायक बना देगा और दूसरी तरफ, कृतज्ञता है और परिपूर्णता है, जो साथ-साथ आयेंगी और तुम्हारे जीवन को भारहीन और परमानन्दित कर देंगी। जब तुम चीजों को ऐसा होना ही था के रूप में लोगे, तब तुम बहुत सी चीजों से चूक जाओगे और कुछ भी तुम्हें खुश और आनन्दित नहीं करेगा। मैं तुम्हें बताता हूँ : ये तो होना ही था, कभी चीजों को इस रूप में मत लो।

इस छोटी कथा को सुनो :

> एक भिखारी ने एक व्यक्ति को सड़क पर रोका गया और पूछा, "दो वर्ष पहले, तुम मुझे 20 रुपये दिया करते थे, पिछले पूरे साल तुमने मुझे 10 रुपये दिये और पिछले कुछ महीनों से तुम मुझे केवल 2 रुपये दे रहे हो, क्यों?"
>
> व्यक्ति ने उत्तर दिया, "पहले मैं अविवाहित था, तब मैंने शादी की और अब मेरे पास एक बच्चा भी है, इसलिए।"
>
> भिखारी चिल्लाया, "क्या? तुम मेरा पैसा इस्तेमाल कर रहे हो, अपने परिवार को चलाने के लिए?"

भिखारी कहता है, "तुम मेरा पैसा इस्तेमाल कर रहे हो, अपना परिवार को चलाने के लिए।" वास्तव में, हमें से बहुत से लोग अपना जन्मसिद्ध अधिकार

समझ लेते हैं कि दूसरे हमारी मदद करते ही रहें, हमारी आवश्यकताओं में और हम बस अधिकार स्वरूप माँगते ही रहते हैं।

हम इस बात को महसूस ही नहीं करते कि कितनी गहरी अनभिज्ञता में हम रहते हैं। जब हम इस तरह का रवैया अपनाते हैं, हम इस बात के प्रति सजग ही नहीं रहते कि किसी चीज की हमारे अन्दर पूर्णतः कमी है, जब हम इस तरह से कार्य करते हैं। इस संपूर्ण रवैये का आमूल-चूल परिवर्तन होना ही है। यहाँ तक कि तुम्हारे अपने माता या पिता या पत्नी भी, इन्हें तो होना ही था के रूप में नहीं लिया जाना चाहिए।

एक और छोटी कथा :

> एक व्यक्ति जब काम करके एक दिन घर वापस आया, तो उसने पाया कि उसकी पत्नी का मिजाज बहुत खराब था।
>
> वह उसके ऊपर चीखी, ''मैंने किसी तरीके से नौकरानी को अभ्यास कराया था, सब काम करने का घर में और वो अब चली गयी।''
>
> व्यक्ति ने सहानुभूति पूछा, ''क्या कारण था, प्रिय?''
>
> उसने उत्तर दिया, ''बस, तुम कारण हो। उसने कहा कि तुम फोन पर उसके साथ बहुत रुखायी से बोले इसलिए उसने महसूस किया कि उसे अपने आत्म-सम्मान की रक्षा करने की आवश्यकता है और इसलिए चली गयी।''
>
> व्यक्ति परेशान हो गया और बड़बड़ाया, ''लेकिन मैं सोच रहा था मैं तुमसे बात कर रहा हूँ।''

हम हमेशा संबंधों को, ऐसे तो होने ही थे एक हक के रूप में लेते हैं, इसलिए और जटिलता में पड़ जाते हैं। हर एक व्यक्ति के प्रति इस तरीके का व्यवहार करना सीखो, जैसे वे संपूर्ण का भाग हैं और उसके प्रति कृतज्ञता का अनुभव करो, तब तुम किसी को इस रूप में नहीं लोगे। तब तुम सबका सम्मान करोगे और उसकी पूजा करोगे अस्तित्व का भाग होने के कारण।

जब तुम चीजों को ये तो होनी ही थीं, के रूप में नहीं लोगे, तब तुम अपने ऊपर कृपा की गिनती करोगे। यदि तुम बैठ जाओ और विश्लेषण करो, तो तुम महसूस करोगे कि हम हमेशा उन चीजों की गिनती करते हैं, जो हमें प्राप्त नहीं हैं। चाहे जितना हमारे ऊपर कृपा की वर्षा हो, हम खुश नहीं रहते, क्योंकि हम सोचते रहते हैं, उन चीजों के बारे में जो हम तक नहीं पहुँची।

कल्पना करो कि यदि तुम बैठकर के एक सूची उन चीजों की बनाओ, जो तुम

महसूस करते हो कि तुम्हें जीवन में कृपा के रूप में मिली हैं। तुम सूची की शुरुआत अपने नेत्रों से ही शुरू कर सकते हो। जैसा कि मैंने पहले कहा है, क्या तुम जानते हो कि कितने लोग देखने की शक्ति से वंचित किये गये हैं? क्या तुम इसकी कल्पना भी कर सकते हो कि क्या होगा, जब तुम एक दिन उठो और महसूस करो कि तुम अंधे हो गये? तुम बिस्तर से भी उठ नहीं पाओगे और तुम नित्यक्रिया के लिए भी नहीं जा पाओगे। हर कार्य जो तुम पहले किया करते थे, वह सब कार्य अब बिना तुम्हारे कड़े प्रयास के नहीं होंगे।

ठीक है, यदि तुम उन चीजों की सूची को लिखना शुरू करो, जो तुम्हें जीवन में दी गई हैं, वह एक बहुत लम्बी सूची होगी। जब यह सूची समाप्त हो जाये, तब तुम उन चीजों की सूची बनाओ जो तुम सोचते हो, तुम्हें नहीं दी गई हैं। यह भी एक लम्बी सूची होगी, एक बहुत लम्बी सूची वास्तव में। यह सूची शायद बेन्ज़ कार से प्रारम्भ होगी और शायद लम्बी होने के कारण बेन्ज़ कार पर ही खत्म होगी। दोनों सूचियाँ अंतहीतन है। वास्तव में असीमित, यदि तुम सचमुच बिना किसी एक चीज को छोड़े हुए लिखो।

ठीक है, अब हमारे सामने दो सूचियाँ हैं। अब इसका निर्णय हमें लेना है कि उनमें से कौन सी सूची हम देखेंगे। क्या हम उन चीजों की सूची देखेंगे, जो हमें नहीं दी गई हैं और हमारे जीवन को सुस्त और मृत बनाती हैं, या हम उन चीजों की सूची देखेंगे, जो हमारे ऊपर कृपारूप में बरसाई गयी हैं और हम जिनका आनन्द ले रहे हैं और जो हमारे जवीन को खूबसूरत बना रही हैं। यह शुद्ध रूप से हमारा चयन होगा।

एक व्यक्ति जो हर चीज को, ये तो होना ही था के रूप में लेगा, वो दूसरी सूची को लोभ और असंतोष के साथ देखेगा। जब तुम लोभ से ग्रसित होते हो, तुम स्वतः ही केवल असंतुष्टि का अनुभव करते हो, क्योंकि तुम्हारे लोभ का कोई अंत नहीं है, इसलिए संतोष तुम्हें कभी हो ही नहीं सकता। किसी तरह से, यह व्यक्ति पूर्णतः जीवन के आनन्द से चूक जाता है जो पहली सूची में होता है।

जो कुछ भी उसे जीवन में प्राप्त होगा, चाहे वह छोटा हो या बड़ा, उसे साधारण ही लगेगा और वह केवल अगली चीज के आने की प्रतीक्षा करता रहेगा और जब अगली चीज आयेगी, वह भी उसे साधारण लगेगी, क्योंकि वह पहले से ही अगली चीज के बारे में सोचता रहता है।

जबकि, एक व्यक्ति जो हमेशा कृतज्ञता से भरा रहता है वो यह जानेगा भी नहीं कि कोई दूसरी सूची भी होती है। वह केवल कृतज्ञता की साँस हर क्षण लेना जानता है। जीवन एक शाश्वत उत्सव है उसके लिए। वह इतना भारहीन और

आनन्द से पूर्ण होगा। वह एक देखने की चीज होगा। उसके अन्दर से ऐसी खूबसूरती निकलेगी, जो अपने आप में अनूठी होगी। वह यह जानता भी नहीं कि कोई दूसरी सूची भी है। वह उस भाषा को जानता ही नहीं। वह केवल हर चीज का आनन्द लेना जानता है, गहरे प्रेम और कृतज्ञता के साथ, बस इतना।

मात्र हर समय कृतज्ञता से रहने से जीवन की हर तथाकथित सांसारिक चीज पवित्र कर आश्चर्यजनक बन सकती है। मैं तुम्हें बताता हूँ : तुम समझते हो कि जीवन सांसारिक हो गया है, *केवल* तुम्हारे चीजों को लेने के रवैये के कारण कि ये तो होना ही था। जीवन जिस तरह तुम सोचते हो सांसारिक नहीं है। हर छोटी चीज कितनी खूबसूरत है। तुम्हारा मन है जो सांसारिक है, तुम्हारा मन प्रवेश करके अस्तित्व के बहते हुए खूबसूरत तरीके को देखने नहीं देता।

तुम्हारा मन एक मृत स्वरूप बन गया है, जो निरंतर यही दोहराता रहता है, 'इसके बाद क्या'।

जब तुम चीजों को आश्चर्य से परिपूर्ण रवैये से, विस्मय से देखोगे, वह तुम्हें ऐसी परिपूर्णता और कृतज्ञता से भर देगा। क्योंकि तुम उस समय के बिन्दु पर कोई प्रश्न नहीं कर रहे होगे। तुम अपने मस्तिष्क को क्रियाशील नहीं होने दे रहे हो। तुम मात्र हृदय से सामंजस्य बैठा रहे हो। यह तब है, जब तुम एक बच्चे की तरह बन जाते हो, और जब तुम एक बच्चा बन जाते हो, कुछ भी सांसारिक नहीं होता, हर चीज आश्चर्यजनक होती है।

यही कारण है कि बच्चे देखने में इतने खूबसूरत लगते हैं। उनका मस्तिष्क मृत नहीं होता, उनका मस्तिष्क तरोताजा और बहता हुआ होता है। समाज ने अभी उनके मस्तिष्क पर दशाओं का और परिचित स्वरूपों का आरोपण नहीं किया होता।

हर चीज को कृतज्ञता और विस्मय से देखना सीखो। उदाहरण के लिए, अपना शरीर ही ले लो। अब इस छोटे से प्रयोग को करने का प्रयास करो। बैठ जाओ और अपने नेत्र बंद कर लो। बस यह देखने का प्रयास करो कि तुम्हारे दाहिने हाथ की छोटी उँगली छोटी सी दुर्घटना में कट गयी। कल्पना करो कि अब तुम्हारी छोटी उँगली अपने लम्बाई की तीन चौथाई ही बची है। तुम्हारे शरीर में और कोई कुरुपता नहीं है, जिसे तुम जानते हो। तुम्हारे पास एक परिपूर्ण शरीर है। अचानक, केवल तुम्हारी छोटी उँगली कट गयी।

तुम्हारी कैसी प्रतिक्रिया होगी? तुम्हारे लिए यह हजम करना बहुत कठिन होगा। हर छोटे कार्य के लिए, जब तुम अपना हाथ प्रयोग करते हो, उस छोटी उँगली का भी अपना इस्तेमाल होता है, क्या ऐसा नहीं है? क्या होगा तुम्हें? तुम हतोत्साहित भी हो सकते हो।

अब जरा सोचो, इस संसार में पता नहीं कितने लोग हैं, जाने कितनी शारीरिक कुरुपता लिए हुए हैं। कितने लोग ऐसे हैं, जिनकी पाँचों उँगलिया भी नहीं है। तुम्हारे सिर से, तुम्हारे अँगूठे तक, यदि एक भी कुरुपता होती, जीवन के कुछ पहलू का आनन्द लेने से तुम चूक जाते। मैं ठीक हूँ ना?

प्रतिदिन अपने कमरे में अकेले रहकर कुछ क्षण बिताने का प्रयास करो, जिसमें अपने शरीर के हर भाग को प्रेम से स्पर्श करो और उस भाग को धन्यवाद दो, जो तुम्हें जीवन में विभिन्न चीजों का आनन्द लेने लायक बनाये हुए हैं।

क्या तुमने कभी इस रूप में अपने शरीर के बारे में सोचा है? कितना अधिक तुम अपने शरीर को भी हक रूप में लिए हुए हो कि इसे तो होना ही था? कितना अधिक तुम अपने शरीर का अपमान करते हो? हममें से कुछ तो अपने शरीर से घृणा करते हैं, क्योंकि वो पर्याप्त खूबसूरत नहीं है। मैं तुमसे बताता हूँ, यदि तुम इस अभ्यास को प्रतिदिन करो और उसके हर भाग के लिए गहरा प्रेम और कृतज्ञता अनुभव करो, तुम ये देखोगे कि तुम्हारा संपूर्ण शरीर और चेहरा दमकेगा एकदम नये कांति से।

तुम्हारा शरीर, तुम्हारे मन के प्रति प्रतिक्रिया करता है। उसकी कभी अवहेलना न करो या उसे इस रूप में मत लो कि इसे तो होना ही था। आखिर में, यह केवल तुम्हारा शरीर है, जिससे कि तुम इतनी चीजों का आनन्द लेने लायक हो। तुम्हारे लिए भी आज यहाँ आकर के और मेरी बातों को बिना किसी प्रयास के सुनने के लिए, यह आवश्यक है कि तुम्हारे शरीर का हर भाग ठीक ढंग से कार्य करे, क्या ऐसा नहीं है?

एक छोटी कथा :

> एक ईसाई परिवार में, एक लड़की खाने की मेज पर अपनी माँ के साथ बैठी थी।
>
> मेज पर भोजन परोसा गया और उसने बिना प्रार्थना किये भोजन करना शुरू कर दिया।
>
> उसकी माँ हतप्रभ थी और उससे पूछा कि वो कैसे कर सकती है।
>
> लड़की ने जल्दी से जवाब दिया, ''इस प्लेट में ऐसा कुछ भी नहीं है, जिसके लिए मैंने धन्यवाद अब से पहले एक बार भी न दिया हो।''

इसी तरह से लोग चीजों को, ये चीजें तो होनी ही थीं, के रूप में लेते हैं और यही मेरे कहने का अर्थ है, इस रवैये के बारे में। यह बात, छोटे बच्चों में किस तरह से जड़ पकड़ रही है, यह देखने में अत्यन्त दुखद है।

एक और छोटी कथा :

एक वयस्क लड़की ने अपनी माँ से पूछा, ''माँ, क्रिसमस आने में अभी और कितने दिन बचे हैं?''

माँ ने पूछा, ''तुम क्यों जानना चाहती हो?''

लड़की ने उत्तर दिया, ''मैं बस ये सोच रही थी, क्या समय आ गया है, मेरे लिए अच्छी लड़की बनना शुरू करने का?''

यह है तरीका जिस तरह से हम बच्चों को व्यवहार करना और सोचना सिखाते हैं। हम उन्हें सिखाते हैं, किस तरीके से आदान-प्रदान करना चाहिए। हम उन्हें सिखाते हैं कि हर चीज और कुछ नहीं, बल्कि आदान-प्रदान है। हम उन्हें सहज होकर बहना नहीं सिखाते। हम उन्हें बिना लक्ष्य के जीना नहीं सिखाते। हम उनके लिए हर चीज लक्ष्य आधारित बना देते हैं। यह सारी चीजें पूरी तरह से एकदम मूर्खतापूर्ण हैं।

यह जो सारी चीजें जो उनके साथ पहले की जा चुकी हैं, तुम्हें पहले बहुत कड़ा परिश्रम करना पड़ेगा, इन चीजों के प्रभाव को हटाने के लिए। यह बात बहुत स्पष्टता से समझो : मैं ये सब जो कर रहा हूँ, यह वही प्रभाव है जिसको मैं हटा रहा हूँ, मैं निरंतर उसी प्रभाव को हटाने में लगा हूँ। कल्पना करो कि तुम्हारे साथ पहले का कितना अधिक प्रभाव है। पीढ़ियों से, लोग अपने विचार पीढ़ी दर पीढ़ी देते चले आ रहे हैं और जो तुम्हारे में आरोपित हैं। मुझे सर्वप्रथम उनके प्रभाव को हटाना है और उसके पश्चात् तुम्हारे अन्दर उस स्थान का निर्माण करना है, जिससे तुम प्रफुल्लित हो सको।

जब मैं लोगों से बताता हूँ कि वो अपने अन्दर निरंतर कृतज्ञता का भाव रखें, वे आते हैं, और मुझसे बताते हैं, ''स्वामी जी, आजकल मैं टैक्सी चालक को और अपने घर के नौकरों को भी धन्यवाद देता हूँ।'' बहुत स्पष्ट रहो - जब कृतज्ञता तुम्हारा स्वरूप बन जायेगी, तब तुम्हें इन चीजों को बताने की जरूरत नहीं पड़ेगी।

मुझे एक बात बताओ, ''जब तुम अपने किसी प्रियजन की मृत्यु पर दुःखी हो रहे होते हो, तो क्या तुम अपने दुःख को दिखाने में परिवर्तित करते हो? क्या तुम उस दुःख को परिवर्तित कर पाओगे? नहीं, वह इतनी गहरी भावना होती है कि वो तुम्हारे स्वरूप की स्थिति बन जाती है, क्या ऐसा नहीं है? तुम केवल उसे *अनुभव कर सकते हो,* उसे कभी बता नहीं सकते। क्या ऐसा नहीं हैं? हाँ या ना?

हाँ स्वामी जी.....

इसी तरह से, कृतज्ञता भी जब तुम्हारा स्वरूप बन जाती है, तब बस वह तुम्हारा स्थिति बन जायेगी, तुम उसे कह भी नहीं सकते। निश्चित रूप से, धन्यवाद कहना ठीक है, सामाजिक कारणों से क्योंकि जब तक तुम उसको व्यक्त नहीं करोगे, तब तक वह दूसरे व्यक्ति के कानों तक पहुँचेगा नहीं।

लेकिन जो मैं तुम्हें बताने का प्रयास कर रहा हूँ यहाँ, वह यह है कि हमें मस्तिष्क की कृतज्ञता से स्वरूप की कृतज्ञता की तरफ बढ़ना है। जिस कृतज्ञता की बात हम कर रहे हैं, तुम उसे कभी कह नहीं कर पाओगे, क्योंकि वो इतनी *गहराई से* प्रभावी रहती है।

लोग अक्सर मुझसे आकर कहते हैं, ''स्वामी जी, हम लोग आपके प्रति इतना अधिक कृतज्ञत हैं, इसलिए क्योंकि हमारे जीवन में आपसे संबंधित होने के पश्चात् बहुत सी चीजें घटी हैं।''

मैं तुम्हें बताता हूँ : सामाजिक व्यवहार के कारण, तुम किसी को किसी चीज के लिए धन्यवाद दे सकते हो, कृतज्ञता कोई ऐसी चीज नहीं है जो तुम किसी को दो। जब तुम किसी के प्रति कोई चीज पाने के कारण कृतज्ञ होते हो, वह केवल मस्तिष्क कृतज्ञता होती है। यह कृतज्ञता की शैशव अवस्था होती है।

सच्ची कृतज्ञता तुम्हारे अन्दर भरी हुई गहरी भावना होती है, जो किसी लाभ के कारण नहीं होती, बस अस्तित्व के विचार के कारण होती है, अस्तित्व की दयालु जीवन शक्ति के प्रति विचार के कारण कृतज्ञता का भाव होता है, बस इतना। इस कृतज्ञता को किसी संबंध की आवश्यकता नहीं होती, यह किसी चीज या किसी व्यक्ति पर आश्रित नहीं होती, यह किसी भी रूप में किसी भावना से प्रभावित नहीं होती, जैसे तृष्णा, क्रोध, घृणा या प्रेम। वह मात्र होती है, बस इतना।

तुम अपने कृतज्ञता को शब्दों में व्यक्त करते हो, क्योंकि तुम अहंकारी हो और तुम यह चाहते कि लोग यह न सोचे कि तुम्हें व्यवहार करना नहीं आता। जिस क्षण तुम उसको व्यक्त करते हो, तुम उसे छोटा कर देते हो या झूठा कर देते हो।

वास्तव में, तुम्हारे *शरीर की भाषा* ही तुम्हारे अन्दर की कृतज्ञता की स्थिति को प्रकट कर देगी। तुम्हारे नेत्र प्रकट कर सकते हैं, तुम्हारी मुस्कुराहट उसको प्रदर्शित कर सकती है, तुम्हारे अन्दर की गर्मजोशी उसको प्रकट कर सकती है, शब्दों की तुलना में बहुत बेहतर तरीके से। कृतज्ञता के आँसू उससे किसी भी अन्य चीज से बेहतर तरीके से व्यक्त करते हैं। जब तुम भाव से भरे हुए होते हो, आँसू अपने आप बह निकलते हैं।

मैं तुम्हें रोने के लिए नहीं कर रहा हूँ। मैं केवल तुमसे यह कह रहा हूँ कि जब

तुम कृतज्ञता से भरे हुए रहते हो, तुम्हारा शरीर यह दिखा देगा, तुम उसे छुपा नहीं सकोगे और यही सच्चा संकेत है, तुम्हारे स्वरूप की स्थिति का।

और याद रखो, यह आँसू किसी जाति, प्रजाति या धर्म के नहीं हैं। उन्हें श्रेणीबद्ध नहीं किया जा सकता कि ये हिन्दू के आँसू हैं, ये मुसलमान के आँसू हैं, ये आँसू किसी धर्म के नहीं हैं। ये स्वरूप के आँसू हैं और स्वरूप इन सब चीजों से परे हैं। कृतज्ञता एक ऐसी चीज है, जो मनुष्य द्वारा निर्मित दशाओं और बाधाओं को खत्म कर सकती है। यही कारण है कि यह अंतिम प्रार्थना है।

कोई भी चीज जो बहुत गहराई तक व्याप्त है, उसे पूर्णरूपेण कहा नहीं जा सकता। कवि उसे व्यक्त करने के लिए कवितायें लिख सकते हैं, चित्रकार उसे व्यक्त करने के लिए चित्र बना सकते हैं, लेखक लेख लिखकर व्यक्त कर सकता है, लेकिन फिर भी एक भाग रह जायेगा, जो इनमें से किसी माध्यम से व्यक्त नहीं किया जा सकता। अस्तित्व को साधारण चीजों से व्यक्त नहीं किया जा सकता। यही कारण है कि वह इतना रहस्यमयी और आकर्षक है। इसीलिए वह जब तुम्हारे साथ *घटित होता* है, इतना उत्तेजक होता है कि शब्द उसे व्यक्त नहीं कर पातें यही कारण है कि तुम केवल उसे अनुभव कर सकते हो, लेकिन व्यक्त नहीं कर सकते और इसीलिए तुम यहाँ मेरे पास बार-बार आते हो।

मेरे साथ तुम्हें अपनी कृतज्ञता व्यक्त करने की जरूरत नहीं है, क्योंकि बिना तुम्हारे व्यक्त किये हुए भी मैं जान जाऊँगा। जब तुम्हारे अन्दर सच्ची कृतज्ञता व्याप्त होगी, मैं उसे तुमसे पहले जान जाऊँगा। मैं तुम्हारी हृदय गति को जानता हूँ। मैं तुम्हारी नेत्रों की दृष्टि की गहराई से उसे जानता हूँ। वास्तव में, जब तुम मेरे सामने व्यक्त करते हो तो हो सकता है अपने आप को छल रहे हो, क्योंकि ज्यादातर समय पर तुम सोचते और करते विरोधी तरीकों से हो। तुम अन्दर कुछ सोचते रहते हो, लेकिन बाहर कुछ और व्यक्त करते हो।

याद रखो : अस्तित्व *जानता* है कब एक व्यक्ति अन्दर से प्रस्फुटित हो रहा है। अस्तित्व के प्रति कृतज्ञता को मात्र गहराई से अनुभव करो, इतना पर्याप्त है। तुम्हें उसे व्यक्त करने की आवश्यकता नहीं है, बस वही *हो जाओ,* बस इतना।

भारत में, स्वामियों के पाँव स्पर्श करने की प्रथा है। जब तुम स्वामी के प्रति कृतज्ञता से भरे हुए रहते हो, तुम्हारे पास व्यक्त करने का कोई मार्ग नहीं होता, तब तुम केवल उनके पाँव स्पर्श करते हो, उनसे एकीकरण अनुभव करते हो और अपनी कृतज्ञता व्यक्त करते हो।

बहुत से लोग, बहुत सी जगहो से मेरे पास आते हैं। कुछ मेरे सामने आकर के खड़े हो जाते हैं और कुछ बोलते नहीं। बस उनके नेत्रों से अश्रु धारा बहती रहती

है। वो कुछ कहने का दबाव नहीं अनुभव करते, क्योंकि जो उनके आँसू व्यक्त कर रहे हैं, वे उससे अधिक कुछ कह ही नहीं सकते। वे बस अपने स्वरूप से भाव व्यक्त कर रहे हैं।

जब तुम स्वामी की उपस्थिति में होते हो, वहाँ रहो बस एक कृतज्ञता और प्रेम के गहरे भाव से, उनके निकट रहने मात्र के लिए कृतज्ञता के भाव के साथ। तुम ये पाओगे कि तुम्हारे सारे प्रश्न समाप्त हो गये और तुम बिना समय बीते एक विशेष आनन्द से भर जाते हो। जब तुम आसानी से भर जाओ, इसका अर्थ हुआ कि तुमने सही सूत्र पकड़ लिया। यदि तुम सरलता से नहीं भरते और वहाँ से असंतोष का भाव लेकर के निकलते हो, अनुत्तरित प्रश्नों के साथ, *तुम चूक गए।*

स्वामी के साथ हमेशा गहरी सजगता के साथ रहो, तब तुम चूकोगे नहीं। जब तुम स्वामी के साथ कृतज्ञता के साथ रहोगे, स्वामी की ऊर्जा तुम्हारे स्वरूप में प्रवेश करेगी और तुम उनके अनुभव से भर जाओगे।

और जब तुम स्वामी के प्रति *केवल कृतज्ञता* का अनुभव करोगे, शारीरिक रूप से उसके निकट रहने की आवश्यकता धीरे-धीरे खत्म हो जायेगी। कृतज्ञता, समय और दूरी को खत्म करने में तुम्हारी मदद करती है। यह तुम्हारा विस्तार करती है और सीमाओं को खत्म कर देती है। जब तुम्हारा विस्तार होगा, तो तुम हर चीज के साथ एकता महसूस करोगे। कुछ समय बाद, कृतज्ञता भी अव्यवस्था की तरह दिखेगी, मात्र शांति व्याप्त रहेगी।

मैं तुम्हें बताता हूँ : संबंधों में भी, यदि तुम यह महसूस करते हो कि कोई संबंध खत्म हो रहा है, बिना प्रेम खोये हुए, तुम बस इस दूसरे के प्रति कृतज्ञता का अनुभव करो और अलग हो जाओ, बस इतना। अपने अन्दर मात्र कृतज्ञता का अनुभव करो कि उस व्यक्ति से जिससे तुम अलग हुए हो उससे बस इतने दिनों का ही संबंध था, और उतने समय तक तुमने आनन्द लिया और सीखा उससे अपने संबंध के कारण, उस विशेष काल में और अलग हो गये, तब यह भी खूबसूरत बन जाता है।

लोग मुझसे पूछते हैं, "स्वामी जी, अपने शत्रु के प्रति हम किस तरह से कृतज्ञता का अनुभव करें?"

मैं कहता हूँ, *क्यों नहीं?* तुम्हारा तथाकथित शत्रु ही तुम्हें मजबूत बनाने का जिम्मेदार है। वे तुम्हारे लिए चुनौती हैं, वे तुम्हें उन्नति कराते हैं। तुम्हें चोट देकर, वे तुम्हें जीवन का भिन्न पहलू दिखाते हैं, जिसका तुम्हें सामना करना पड़ता है। क्यों मैं उनके प्रति कृतज्ञता का अनुभव न करूँ?

आखिर में, तुम उन्नति ही करना चाहते हो, क्या ऐसा नहीं है? हर क्षण तुम

अधिक बुद्धिमान बनना चाहते हो, क्या ऐसा नहीं है? यदि इन लोगों ने तुम्हारे लिए यह अवसर न पैदा किए होते, तो तुम कहीं अपने मित्रों से घिरे हुए रह रहे होते, उससे तुम्हारी कोई मदद न होती। तुम्हें मजबूत बनने की आवश्यकता है। केवल तब तुम प्रस्फुटित होगे और केवल तब तुम्हारी बुद्धिमत्ता खिल उठेगी।

बीज को प्रस्फुटित होना ही है, वृक्ष को बढ़ने के लिए। यदि बीज खुश है बीज के रूप में ही तो वह समय के साथ-साथ बस विघटित हो जायेगा और मृत हो जायेगा, बस इतना। उसमें कोई परिवर्तन नहीं होगा।

जब बात तथाकथित शत्रुता की आती है, एक साधारण आदमी उसे बदसूरत बना देगा। वह उसे ऐसे बिन्दु तक ले जायेगा, जहाँ हर चीज एक चकरघिन्नी बन जाती है, जो घृणा से और घृणा की तरफ बढ़ती जताी है। बहुत से परिवारों में, पारिवारिक झगड़े हैं। वह अत्यन्त बुरी स्थिति होती है, जिसका सामना करना अत्यन्त कठिन होता है। क्यों? यह *तुम* हो जिसने उसे इस रूप में बढ़ने दिया है। तुमने गहरी सजगता और बुद्धिमत्ता से क्रिया नहीं की। तुम परिपूर्णता के साथ क्रियाशील नहीं थे और तुमने उसे एक बदसूरत रूप में बढ़ने दिया।

यदि तुम परिपूर्णता के साथ क्रियाशील होते, तो तुम शत्रुता को बढ़ने देने के लिए कोई *स्थान* न बनने देते। क्या तुम समझ रहे हो, मैं क्या कह रहा हूँ? जब तुम हर समय परिपूर्णता की स्थिति में होते हो, तुम इस तरह की चीजों के लिए कोई स्थान देख ही नहीं पाते। वह तुम्हारे लिए एक अज्ञात भाषा होती है। चाहे दूसरा व्यक्ति शत्रुता रखना ही चाहता है, तुम उसके प्रति कोई घृणा न महसूस करते। यदि वो संबंध खत्म करना चाहता है, तुम उसके प्रति कृतज्ञता के साथ संबंध खत्म कर लेते।

बहुत से परिवारों में, लोग एक-दूसरे को देखना भी पसन्द नहीं करते और वे वास्तव में सामाजिक स्थलों पर एक-दूसरे से कतराने की पीड़ा भी उठाते हैं। ये सब अनावश्यक चीजें क्यों? तुम अपनी ऊर्जा इस तरह की चीाजें में क्यों बर्बाद कर रहे हो? घृणा को अन्दर ही अन्दर आप को खत्म मत करने दो। उसे गहरी सजगता और बुद्धिमत्ता से देखो और घृणा ही समाप्त हो जायेगी। फिर उसके फलस्वरूप केवल प्रेम और कृतज्ञता बचेगी।

प्रश्न : *स्वामी जी.....आजकल मैं आपके प्रति केवल कृतज्ञता का अनुभव करता हूँ, और एक तरह से मैं आपसे कुछ चाहता भी नहीं। लेकिन विचित्र बात यह है कि मैं ये सोचता हूँ कि आप मेरा नाम याद रखें और जब तब मुझे मेरे नाम से बुलायें। क्या यह एक प्रकार का असंतोष है या कामना है मेरी तरफ से स्वामी जी?*

(स्वामी जी हँसे!)

यह एक खूबसूरत चीज है, जिसको लेकर तुम आये हो। यह दर्शाती है कि तुमने अपने आप को बहुत गहराई तक विश्लेषित किया है। तुम देखो : जब तुम अपने मस्तिष्क के साथ ध्यान आकर्षण चाहोगे, ईर्ष्या और असंतोष के माध्यम से, वह अस्वस्थ बन जाता है। लेकिन जब तुम चाहते हो, उसे प्रेम और कृतज्ञता से, यह कामना नहीं होती, यह मात्र गहरा प्रेम है मेरे लिए, बस इतना।

जब तुम प्रार्थना करते हो कामना के साथ, वह बस कृतघ्नता होती है और तुम्हारे अहंकार का प्रभाव। लेकिन जब तुम माँगते हो गहरे प्रेम के साथ, वह प्रार्थना बन जाती है, समर्पण और कृतज्ञता से भरी हुई। दोनों में यह एक फर्क होता है।

तुम सजगता से हो, इसलिए इसे असंतोष नहीं कहा जायेगा या कामना करना नहीं कहा जायेगा। समय के साथ-साथ यह भी खत्म हो जायेगा और एक चीज : तुम्हारे अन्दर तो इतना साहस था कि तुमने यह प्रश्न किया। मैं निश्चित रूप से कह सकता हूँ कि बहुत से और इसी तरह से सोचते होंगे, लेकिन उन्होंने उसे कहा नहीं है। उन्होंने अपने आप को समझा दिया होगा, यह कहकर कि, ''नाम में क्या रखा है'', या वे आकर कहने में शर्म अनुभव करते होंगे। निश्चित रूप से, नाम में कुछ नहीं रखा है। लेकिन तुम्हें आवश्यकता है, उसके परे जाने की एक प्रायोगिक समझ के साथ, अपने आप को उससे अलग हटाकर नहीं। यह तथ्य कि तुम इस प्रश्न के साथ आये हो दर्शाता है कि तुम्हारे अन्दर वो साहस है, जिसके साथ तुम इसमें से गुजरना चाहते हो।

हाँ! क्या तुमने समझ लिया?

हाँ स्वामी जी.....

लोग मुझसे पूछते हैं, ''स्वामी जी, हम बदले में आपके लिए क्या कर सकते हैं, आपके प्रति कृतज्ञता दिखाने के लिए?''

मैं उनसे कहता हूँ, ''जो सबसे अच्छी चीज बदले में तुम मेरे लिए कर सकते हो, वह यह है कि तुम खिल उठो।'' यही है जो सबसे अच्छा तुम मेरे लिए कर सकते हो और सबसे अच्छा जो मैं तुम्हारे लिए कर सकता हूँ, इस बात को समझो। जब तुम इन शब्दों को आत्मसात कर लोगे और कृतज्ञता को अपना स्वरूप बना लोगे, तुमने बदले में मेरे लिए बहुत कुछ कर दिया।

लेकिन एक बात मैं तुम्हें बता सकता हूँ : यदि तुम महसूस करते हो कि बदले में तुम्हें कुछ करना ही है, तो समाज के लिए कोई कार्य करो, दूसरों की मदद करो। दूसरों को जागने की मदद करो, जिससे वो उस चीज का आनन्द ले सके,

जिसको तुमने खोजा है। इसे अहंकार और श्रेष्ठता के कारण मत करना। इसे *प्रेम* बाँटने के लिए करना, बाँटने का *आनन्द* लेने के लिए करना। अपनी पूरी ऊर्जा इसे देना और उसको करने में आनन्द लेना। यह तुम्हारे लिए एक आनन्ददायक साधना होगी और उनके लिए जाग्रति होगी।

हर बार जब तुम गहरी कृतज्ञता का अनुभव करोगे, तुम वास्तव में ध्यान में होगे। तो जरा कल्पना करो यदि तुम हमेशा कृतज्ञता में ही रहो। तब तुम हर समय ध्यान में ही होगे।

देखो.....एक बात : कृतज्ञता सिखायी नहीं जा सकती। निश्चित रूप से, कृतज्ञ होने का भाव बच्चों को बताया जा सकता है, जब वो बहुत छोटे होते हैं, जिससे कि वे उसके बारे में जान सकें। लेकिन और चीजों की तरह वह सामाजिक दशाये ही होती हैं, जिसे तुम्हें बड़ों का सम्मान करना सिखाया जाता है, जैसे तुम्हें स्कूल में अध्यापकों का सम्मान करना सिखाया जाता है और अन्य चीजें। यह मात्र एक मानसिक तकनीक है, तुम्हारे अन्दर का वास्तविक भाव नहीं।

केवल तब जब तुम अस्तित्व से संबंध का अनुभव करना शुरू कर देते हो, सच्ची कृतज्ञता तुम्हारे अन्दर पैदा होगी। दूसरा कोई मार्ग नहीं है। जब कृतज्ञता इस रूप में पैदा होती है, तो वह किसी विशेष चीज के प्रति नहीं होती, वह तो बस मात्र तुम्हारी खुश्बू होती है, बस इतना।

जब ऐसा होता है, तब तुम स्वतः ही जान जाते हो कि कृतज्ञता ही तुम्हारी प्रार्थना है। यह प्रार्थना ही *केवल* तुम्हें ऊपर उठायेगी। यह तुम्हें प्रेम और परिपूर्णता में उन्नति देती है। तुम अस्तित्व से तारतम्य स्थापित करने के रहस्य जान जाते हो। तुम हर समय गहराई से जुड़े हुए महसूस करना जान जाते हो। तुम बिना कारण के आनन्द लेना जान जाते हो। तुम यह जान जाते हो कि किस तरह से चीजों को जोड़ा जाता है, बजाए इसके कि उनको काटकर अलग किया जाये और विश्लेषण करके असंतुष्ट हुआ जाये।

और सर्वोपरि, तुम स्वामी से संबंध रखना जान जाओगे। सच्चा संबंध एक स्वामी से प्रारम्भ ही तब हो सकता है, केवल जब कृतज्ञता तुम्हारी प्रार्थना बन जाये। तब तक तुम केवल माँगते रहते हो, और जब तुम माँगते हो तुम *चूक* जाते हो।

इस समय भी, बहुत स्पष्ट रहो : मैं तुम्हें कृतज्ञ होना नहीं सिखा रहा हूँ। मैं केवल तुम्हारे *अन्दर एक स्थान निर्मित* करने का प्रयास कर रहा हूँ, जहाँ तुम *महसूस* कर सको जो मैं कहा रहा हूँ, जहाँ ये तुम्हारा अपना अनुभव बन जायेगा। मेरे शब्दों के पीछे जो ऊर्जा है, वह तुम्हारे अन्दर उस स्थान का निर्माण कर सकती है, बस इतना।

जब भी तुम्हें स्वतंत्रता दी जाती है, तुम एक बेहतर व्यक्ति बनते हो और अपने विस्तार के लिए तैयार होते हो। जब तुम मनोवैज्ञानिक गुलामी के प्रभाव में रहते हो, तब तुम्हें अन्वेषण करके अपने आंतरिक स्थान को खोज पाना कठिन हो जाता है।

मैं हमेशा तुम लोगों से कहता हूँ : *मैं मुक्ति प्रदान करने वाला गुरु हूँ।* मैं लोगों पर कार्य करते हुए उन्हें बहुत अधिक स्वतंत्रता देता हूँ। केवल तब उनके लिए अन्वेषण करके उभरना सरल होता है।

निश्चित रूप से, मैं अभिभावकों से यह नहीं कर रहा हूँ कि वो अपने बच्चों को पूरी स्वतंत्रता दे दें और बिना किसी प्रकार की दखलअंदाजी के उन्हें देखते रहे। मैं केवल यह कह रहा हूँ कि मनोवैज्ञानिक गुलामी से बचा जाये। बस उन सारी परिस्थितियों को पैदा किया जाये, जिससे वो उन्नति कर सकें। बचाव के आवश्यक कदम उठाये जायें, इसमें कोई संदेह नहीं, लेकिन उन्हें खुद सत्य का अनुभव करने दिया जाये, बजाए इसके कि जबरदस्ती उनके गले के नीचे धकेला जाये। उन्हें उन्नति करने के लिए पर्याप्त स्थान दिया जाये और अपने आंतरिक आनन्द का अनुभव लेने लिया जाये।

कभी-कभी लोग मुझसे पूछते हैं, "स्वामी जी, ये कैसे हैं कि आप हर समय इतने आनन्दित दिखते हैं?"

क्योंकि स्वामी हर समय अस्तित्व के साथ तारतम्य में रहते हैं, जिसके कारण उनके अन्दर निरंतर गहरी कृतज्ञता बहती रहती है और इसीलिए वो हर समय उल्लसित स्थिति में दिखते हैं।

जब तुम मेरे प्रति कृतज्ञता का अनुभव करो पर किसी अन्य के प्रति नहीं, तब तुम पूरी चीज से चूक जाते हो। कृतज्ञता कोई ऐसी चीज नहीं है, जिसे तुम नियंत्रित तरीके से जब जिसकी तरफ चाहे घूमा दो। वह एक सुगन्ध है। जब तुम उसे धारण करोगे, वह अपने आप बस फैलेगी। यह कारण है कि एक स्वामी क्यों हमेशा आनन्दित दिखता है? एक स्वामी एक सुगन्ध की तरह होता है, जिसका तुम अनुभव और आनन्द उठा सकते हो। यही कारण है कि तुम बार-बार यहाँ खिंचे चले आते हो।

देखो, एक बात समझो : हर क्षण खूबसूरत है, यदि तुम उसे स्वीकार करने के लिए और देखने के लिए तैयार हो। ऐसा नहीं है कि केवल तब जब हम कोई उत्सव मनाते रहते हैं या कोई आयोजन अपनी सफलता पर या कोई उपलब्धि जो हमने हासिल की है हर एक क्षण खूबसूरत है।

क्योंकि अस्तित्व स्वच्छंदता के साथ और आनन्द के साथ बस बह रहा है और

सारी घटनायें उसके तारतम्य में हर क्षण घट रही हैं। जब तुम यह समझ जाओगे, तुम्हें कोई चीज कभी गलत नहीं लगेगी। तब तुम्हें आश्चर्य होगा कि लोग हर समय किस बात की शिकायत करते रहते हैं।

जब तुम अस्तित्व के प्रति कृतज्ञता का अनुभव करते हो, संपूर्ण अस्तित्व ही तुम्हारे लिए एक मंदिर बन जाता है। तब तुम एक प्रार्थनामय साधना की मनःस्थिति में रहते हो, चाहे जहाँ तुम रहो। तुम्हें किसी मंदिर में जाकर के प्रार्थना करने की और अधिक आवश्यकता नहीं रहती, तुम बस संपूर्ण में समाहित हो जाते हो और हर समय परमानन्दित रहते हो।

जब संपूर्ण अस्तित्व तुम्हारे लिए एक मंदिर बन जाता है, तो ये वृक्ष, ये आकाश, ये पृथ्वी हर चीज तुम्हारे लिए एक बन जाती हैं। जब तुम उसके सामने झुकते हो, तब तुम किस चीज की कामना कर सकते हो? बस तुम केवल कृतज्ञता के साथ नतमस्तक होगे इस गहन अस्तित्व का भाग होने के कारण, बस इतना।

जब यह होगा, तुम वृक्षों से संबंधित होगे, आकाश से संबंधित होगे, पृथ्वी से संबंधित होगे और हर अन्य चीज से संबंधित होगे। तब तुम बढ़ोगे संचार से, जो मस्तिष्क की भाषा है सहभागिता की तरफ, जो हृदय की भाषा है। तब तुम अपना केन्द्र मस्तिष्क से हटाकर हृदय में कर दोगे।

तुममें से जो इस बार पर विश्वास करते हैं कि ईश्वर तुम्हारी प्रार्थनाओं का उत्तर नहीं देता है, उनसे मैं एक बात बताता हूँ : कि ईश्वर इतना कृपालु है कि वह तुम्हारी प्रार्थनाओं को अनुत्तरित कभी नहीं छोड़ता।

यह कुछ इस तरह है : जब एक बच्चा, जो सर्दी और जुकाम से पीड़ित रहता है और वह आइसक्रीम की जिद करता है, तो क्या तुम उसे आइसक्रीम देते हो? नहीं, तुम उसे नहीं देते।

अब वह बच्चा तुम्हारे प्रति कृतघ्नता का अनुभव करता है, लेकिन तुम जानते हो कि तुम बच्चे के लिए जो सबसे अच्छा है, वही कर रहे हो। क्योंकि वो नहीं जानता कि जिस चीज की इस वक्त वो कामना कर रहा है, वह उसके लिए उस वक्त सही चीज नहीं है।

इसी तरह से, अपनी गहरी अनभिज्ञता के कारण, तुम नहीं जानते, तुम्हारे लिए सबसे अच्छा क्या है और ईश्वर से विभिन्न चीजों की कामना करते रहते हो।

लेकिन शुद्ध दया के फलस्वरूप, तुम्हारी प्रार्थना को वह धीरे से एक किनारे कर देता है और तुम्हें वह चीज प्रदान करता है, जिसकी वास्तव में तुम्हें उस वक्त आवश्यकता है और तुम्हें बेहतर बुद्धिमत्ता की तरफ ठेलता है, जो उसका तुम्हारे प्रति एक मात्र कर्तव्य है। याद रखो : जितनी अधिक तुम्हारी आंतरिक बुद्धिमत्ता

बढ़ेगी, उतनी कम तुम प्रार्थना करोगे और उतनी ही कम तुम कामना करोगे।

तुम ईश्वर से क्या माँग सकते हो? जिस क्षण तुम माँगते हो, इसका अर्थ हुआ कि तुम यह सोचते हो कि कुछ चीजें हैं, जिन्हें ईश्वर नहीं जानता। इसका अर्थ हुआ कि तुम महसूस करते हो कि जब तक तुम बताओगे नहीं, ईश्वर जान नहीं पायेगा। यह सुनने में विचित्र नहीं लगता, क्या ऐसा नहीं है? क्या ऐसी कोई चीज हो सकती है, जिसे ईश्वर न जानता हो?

समझो : ईश्वर तुम्हें वह देता है, जिसकी तुम्हें *आवश्यकता* है, वह नहीं जिसकी तुम कामना करते हो। यदि वह तुम्हें वह देना शुरू कर दे, जिसकी तुम कामना करते हो, तुम पीड़ा से और अधिक पीड़ा की तरफ बढ़ जाओगे। जब तुम्हें ईश्वर वह देता है, जिसकी तुम्हें *आवश्यकता* है, तुम बुद्धिमत्ता से और अधिक बुद्धिमत्ता की तरफ बढ़ोगे और कहीं न कहीं, यह कामना करना समाप्त हो जायेगी और कृतज्ञता का उदय होगा।

ईश्वर तुम्हें शक्ति और साहस देता है, जिसकी आवश्यकता तुम्हें समस्याओं पर विजय प्राप्त करने में हैं।

वह तुम्हें अपनी तथाकथित समस्याओं को सुलझाने के लिए विवेक देता है।

वह तुम्हें तीक्ष्ण बुद्धिमत्ता का बहुमूल्य श्रोत देता है, जो तुम्हें समृद्धि प्रदान करती है।

वह तुम्हें अन्वेषण करने के अवसर प्रदान करता है।

वह तुम्हें अपने प्रेम और अपने विचार करने की क्षमता का अन्वेषण करने के अवसर प्रदान करता है।

वह तुम्हें हर चीज देता है, जिसकी तुम्हें *आवश्यकता* है, यह समझने की कि जो कुछ भी तुम्हारे पास है, तुम्हें बस उसी की आवश्यकता है।

वह तुम्हें हर चीज देता है, जिसकी तुम्हें आवश्यकता परिपक्व होने में है और खिलकर के सुगन्ध फैलाने में है।

हमारे सबके साथ एक मूल समस्या है कि हम यह तो विश्वास करने के लिए तैयार हैं कि ईश्वर के पास हमें कुछ भी देने की शक्ति है, लेकिन हम यह विश्वास करने के लिए तैयार नहीं हैं कि उसके पास वह *बुद्धि* भी है, जिससे वह यह निर्णय ले सके कि हमारे लिए अच्छा है कि नहीं। इसलिए हम यह विश्वास करते हैं कि ईश्वर के पास *केवल शक्ति* है, इसलिए हम बराबर माँगते रहते हैं।

हम हमेशा यह महसूस करते हैं कि केवल हम जानते हैं कि हमारे लिए सबसे अच्छा क्या है और उसी के लिए हम प्रार्थना करते हैं। हम अपनी बुद्धिमत्ता और

ईश्वर की शक्ति का प्रयोग करना चाहते हैं, अपनी कामना की पूर्ति करने के लिए। हम उसे स्पष्ट रूप से बताते हैं : यह है जो मैं चाहता हूँ, चीजों को इस तरीके से होना है, अब आप कृपा करके मेरे लिए अपनी ताकत से इसको ऐसा कर दीजिये। हम अपनी प्राथमिकताओं के आधार पर अपनी कामनायें बता देते हैं, अपनी प्रार्थना के रूप में।

हमारा यह रवैया है जो हमें जटिलता में डाल देता है। तुम्हें यह समझना होगा कि ईश्वर के पास केवल शक्ति ही नहीं है, अपितु वह बुद्धिमत्ता भी है, यह निर्णय लेने की कि तुम्हारे लिए अच्छा क्या है? जब तुम यह समझ जाओगे, तुम माँगना बंद कर दोगे।

तुम यह समझते हो कि सारा संसार तुम्हारी बुद्धिमत्ता के कारण चल रहा है। बहुत स्पष्ट रहो : संपूर्ण संसार तुम्हारी बुद्धिमत्ता के बगैर चल रहा है।

तुम आदान-प्रदान की अवधारणा के इतना अभ्यस्त हो चुके हो कि तुम्हारे लिए यह समझना अत्यन्त कठिन हो गया है कि ऐसा भी कोई हो सकता है, जो तुम्हारा सगा-संबंधी नहीं है और तुम्हारा ख्याल रख सकता है, बिना किसी कारण के, बदले में बिना किसी अपेक्षा के, तुम्हारे लिए यह विश्वास करना अत्यन्त कठिन हो जाता है।

मैं तुम्हें बताता हूँ : अस्तित्व तुम्हारा ख्याल उस तरह रखता है, जिस तरह कोई और नहीं। यह सत्य मैं तुम्हें बता सकता हूँ, लेकिन यह तुममें से हर एक के ऊपर है कि वह इस बात को अन्दर से महसूस करे, अपने अनुभव से। केवल तब यह उसका अपना स्वयं का ज्ञान होगा।

मैं हमेशा लोगों से बताता हूँ, "मैं तुम्हें आध्यात्मिकता नहीं पढ़ा सकता, लेकिन तुम सीख सकते हो।" मैं तुम्हें महान सत्य बता सकता हूँ, जिससे कि तुम कम से कम जानो, तो वो बातें जिन्हें तुम नहीं जानते। लेकिन उस सत्य को तुम अपनी समझ बनाओ यह तुम्हारे ऊपर है। मैं तुम्हें जितनी बार तुम चाहो सत्य सुनाने के लिए तैयार हूँ।

एक छोटी कथा :

> एक बार जब शंकर *परिव्राजक यात्रा* पर थे - एक पैदल की तीर्थ यात्रा, अपने अनुयायियों के साथ, एक स्थान पर उन्हें तीव्र प्यास लगी।
>
> उन्होंने चारो तरफ देखा, लेकिन प्यास बुझाने के लिए उन्हें कुछ दिखाई नहीं दिया।
>
> वहाँ केवल एक ताड़ का बाग था, जिसमें वो लोग देशी शराब बना रहे थे।

> शंकर ने बाग में प्रवेश किया और वहाँ पर कार्यकर्ताओं से कहा कि प्यास बुझाने के लिए कुछ है।
>
> उन लोगों ने कहा कि उनके पास देशी शराब के अलावा कुछ नहीं है।
>
> शंकर ने देशी शराब ली और उसे पी लिया।
>
> अनुयायियों ने देखा शंकर को पीते हुए। तुरन्त, वो सब भी देशी शराब माँगी और उसको पिया।
>
> देशी शराब ने शंकर के ऊपर कोई प्रभाव नहीं डाला, क्योंकि वो एक पराचेतन स्वरूप थे, जिनके पास असीमित जागरूकता थी।
>
> वह दृढ़ता से चलते रहे, लेकिन उनके अनुयायी उनके पीछे लड़खड़ा कर चल रहे थे।
>
> कुछ दिनों के पश्चात्, एक बार फिर जब वो प्यासे हुए, इस बार वो लोग एक रेगिस्तान के क्षेत्र में थे।
>
> उन्हें प्यास लगी और इस बार उन्होंने लोहा पिघलाने वाली एक भट्ठी देखी।
>
> और कुछ उपलब्ध नहीं था।
>
> शंकर ने वहाँ कार्यकर्ताओं से पूछा कि पीने के लिए कुछ है।
>
> कार्यकर्ताओं ने कहा कि पीने के कुछ नहीं है।
>
> लेकिन शंकर ने पिघला हुआ लोहा देखा ओर उसी को माँगकर पी लिया।
>
> पिघले हुए लोहे को पीने के बाद शंकर अपने अनुयायियों के पास आये और उसे उनको भी पीने के लिए कहा।
>
> अनुयायी बस हतप्रभ थे।

शंकर ने बस यह समझाना चाहते थे कि वह वो करें, जो वह *कहते* थे न कि वह जो वे *करते* थे। देशी शराब ने उनके ऊपर कोई प्रभाव नहीं डाला, क्योंकि वह असीमित जागरूकता में स्थित थे। जब तक तुम इसका अनुभव नहीं कर लोगे, तुम नहीं जानोगे। इसलिए बाहर से तुम इसका प्रदर्शन नहीं कर सकते। इसे तुम्हारे हर एक के अन्दर से होना है, तब तुम जानोगे।

कितना अधिक निष्ठावान और जुड़े हुए, तुम इस सत्य से महसूस करना चाहते हो, यह तुम्हारा निर्णय है। मैं केवल उनकी मदद कर सकता हूँ, जो अपनी मदद करते हैं। मैं अपने हाथ बढ़ाकर के तुम्हें ऊपर उठा सकता हूँ, केवल यदि तुम अपना हाथ बढ़ाकर के मेरा हाथ पकड़ने के इच्छुक हो। यदि तुम सचमुच उठाये

जाने की इच्छा रखते हो, तुम कम से कम अपना हाथ बढ़ाकर मेरे हाथ में दोगे। अन्यथा मैं तुम्हें जहाँ हो वहीं रहने की स्वतंत्रता दूँगा, बस इतना। इसीलिए लोग कहते हैं, ''ईश्वर तुम्हें बंधन में रहने की स्वतंत्रता देता है।''

हममें से बहुत लोग सोचते हैं कि हमारी मदद उस तरीके से नहीं होती, जिस तरीके से ईश्वर द्वारा हमारी मदद की जानी चाहिए। मैं तुम्हें बताता हूँ, ईश्वर तुम्हें बेहतर तरीके से जानता है अपेक्षाकृत कि तुम अपने आप को जितना जानते हो। तुम्हें यह समझना ही है, बस इतना। मात्र संदेह का परित्याग करो और कुछ आस्था रखो, इतना पर्याप्त है। बाकी का ख्याल स्वतः ही रखा जायेगा।

एक छोटी कथा :

दो स्वर्ण मछलियाँ (Gold-fish) एक छोटे जलाशय में थीं।

एक ने दूसरी से पूछा, ''क्या तुम सचमुच ईश्वर के अस्तित्व में विश्वास रखती हो?''

दूसरे ने उत्तर दिया ''और कौन, तुम सोचती हो प्रतिदिन हमारा पानी बदलता है?''

यदि तुम विश्वास करते हो कि तुम्हारी हर आवश्यकताओं का अस्तित्व ख्याल रखता है, तो तुम किसी भी तरह की चिंता से मुक्त होगे। लेकिन याद रखो, जैसो कि मैंने तुम्हें बताया है, तुम्हारी आवश्यकतायें भिन्न हैं, तुम्हारी कामनाओं से। तुम्हारी आवश्यकतायें कम हैं, लेकिन तुम्हारी कामनायें बहुत हैं। तुम्हारी आवश्यकतायें स्वतः ही अस्तित्व द्वारा पूरी की जाती हैं। जब तुम्हारी कामनायें बढ़ती हैं, तुम अस्तित्व के प्रति अपनी आस्था खो देते हो, क्योंकि तुम उन्हें पूर्ण होता नहीं देखते।

तुम देखो, साधारण रूप से मानना मात्र विश्वास करना है, बस इतना। दूसरी तरफ आस्था का अर्थ विश्वास के साथ-साथ ऊर्जा के साथ क्रिया करना है। तुम विश्वास के साथ शुरू कर सकते हो, लेकिन अंत तुम्हें आस्था में करना है। विश्वास में संदेह हो सकता है, लेकिन आस्था में कोई संदेह नहीं है, क्योंकि तुम इसका अनुभव कर चुके होगे। जब तुमने अपने लिए स्वयं कृतज्ञता के आश्चर्यों को अनुभव किया है, तब तुम अधिक से अधिक सौभाग्य को अपने प्रति आकर्षित करोगे। मैं इसकी घोषणा अपने अनुभव के आधार पर कर रहा हूँ।

एक छोटी कथा :

एक बालक एक दिन एक राजा के महल में गया।

उसने राजा से यह अनुरोध किया कि उसे राजमहल में एक दिन रुकने की अनुमति दें।

राजा ने सहमति दी और वह बालक राजमहल में रुका।

दूसरे दिन प्रातःकाल, बालक राजा के पास आया और न खत्म होने वाली शिकायतें करने लगा कि जो सुविधायें उसे दी गई थीं, उनमें कितनी कमियाँ थीं।

राजा ने उस लड़के को बाहर निकालने का आदेश दिया। यह कहते हुए कि उसकी तरह के व्यक्ति के लिए राजमहल में एक दिन का रुकना बहुत था।

बालक बहुत दुःखी हुआ और एक सूफी संत के पास जाकर उसने इस घटना को सुनाया।

संत ने कुछ नहीं कहा। उसने बालक को बस अपना अनुयायी बनने के लिए कहा।

कुछ महीनों के पश्चात्, संत ने बालक से बताया कि वह राजा से मिलने जा रहा है और वह भी उसके साथ चले।

वे लोग राजा के पास गये और राजमहल में कुछ दिन रुकने की अनुमति माँगी।

राजा मान गया।

दूसरे दिन प्रातःकाल, राजा ने आकर के संत से पूछा कि उन्हें जो व्यवस्था की गई थी, उसमें वो आराम से थे?

संत ने हृदय से राजा के प्रति कृतज्ञता प्रकट की, उस सुख-सुविधा के लिए जो राजा ने उन्हें दी थी।

राजा बहुत खुश हुआ और उसने तुरन्त अपने लोगों को आदेश दिया कि संत की व्यवस्था पर और अधिक ध्यान दिया जाये।

संत ने बालक से बताया, ''क्या तुम देख रहे हो, अब? यह है जीवन का रहस्य। तुम कृतज्ञता का अनुभव करो और तुम्हारे ऊपर वर्षा होगी।''

यह होता है, जब तुम अस्तित्व के प्रति कृतज्ञ होते हो, बजाए इसके उसमें खामियाँ निकालने के, जो कुछ तुम्हें दिया गया है। कृतज्ञता का अनुभव करके, तुम एक सकारात्मक तरंगों का प्रसार करते हो, जो स्वतः ही तुम्हें वापस जितना तुम कल्पना करते हो उससे अधिक देती है।

इसका यह अर्थ नहीं है कि तुम होंठों से लोगों की कुटिलतापूर्वक बड़ाई करो और अधिक पाने के लिए और उन्हें छलो। नहीं, जब तुम धन्यवाद की स्थिति में होते हो हर समय वाह्य जगत की चीजों से प्रभावित हुए बगैर, तुम्हारी कृतज्ञता तुममें से प्रसारित होगी। तब चीजें तुम्हारे लिए बस होना प्रारम्भ कर देंगी।

लोग मुझसे पूछते हैं, ''स्वामी जी, हम लोगों के आस-पास इतनी अधिक पीड़ा है। ऐसा क्यों है?'' मैं तुममें बताता हूँ, ये सब मूर्खतापूर्ण हैं। सर्वप्रथम, जैसा तुम समझ रहे हो, उस तरह की इतनी अधिक पीड़ा नहीं है। पीड़ा है ये ठीक है, लेकिन तुम्हारे मन द्वारा बढ़ा दी गयी है। यदि तुम ठीक तरीके से देखो, तुम समझ जाओगे कि इन चीजों में तुम्हारा मन किस तरह से क्रियाशील होता है। यह एक तरह की सामान्य सामाजिक वार्तालाप हो गयी है कि सब चीजों को कितना बढ़ा-चढ़ाकर कहा जाये। दूसरी, पीड़ा का कारण यह है, क्योंकि हमारे अन्दर से आस्था अदृश्य हो गयी है, बस इतना। हम अपने परोक्ष तरीकों से प्रभावित होकर के लोभी हो गये हैं।

देखो समझो : अस्तित्व इस संसार में घटनाओं को मात्र एक तारतम्य में व्यवस्थित करता है। सारी घटनायें इतने व्यवस्थित ढंग से संचालित हैं कि जितना अधिक तुम सजग रहोगे, उतना ही अधिक तुम इस बात को समझ पाओगे कि हर चीज कितनी व्यवस्थित है, जिसे तुम अव्यवस्थित रूप में देख रहे हो। तुम्हें इसे सजगता से देखने की आवश्यकता है और उसी के अनुरूप अपनी भूमिका निभानी है, जीवन तब बस एक संगीत की तरह बहेगा।

जब तुम इस व्यवस्था के प्रति संवेदनशील होगे, छोटी घटनाओं से लेकर बड़ी घटनाओं तक, तुम ये महसूस करोगे कि किस तरह से चीजों को पुनर्व्यवस्थित किया गया है और तुम्हारे साथ घटने दिया गया है और तुम उस पूरी प्रक्रिया में एक यंत्र मात्र हो। संयोग की शक्ति अपनी पूरी भव्यता के साथ अपने आप को तुम्हारे सामने खोलेगी। तब तुम्हें उसी संगीत के लय में बहने की आवश्यकता है और उसका आनन्द लेना। ये तो केवल तब होता है, जब तुम उस बहाव का विरोध करते हो और उससे लड़ते हो, जब तुम प्रयास करके उसके विपरीत जाते हो, तब समस्या शुरू होती है।

एक छोटी कथा :

> एक दिन, लोग दौड़ते हुए एक व्यक्ति के पास आये और उससे कहा कि उसकी पत्नी नदी में गिरकर बह गई।
>
> व्यक्ति ने तुरन्त नदी की तरफ भागा, अपने कपड़े उतारे और नदी में कूद पड़ा और विपरीत धारा में तैरने लगा।

> लोग चीखे, ''तुम विपरीत धारा में क्यों तैर रहे हो? वो तो निश्चित रूप से धारा के साथ ही बही होगी।''
>
> व्यक्ति चीखकर बोला, ''केवल मैं अपनी पत्नी को जानता हूँ.....नदी में भी, वो धारा के विपरीत ही गयी होगी, उसके साथ नहीं।''

जब हम बहाव से लड़ते हैं, तब समस्या शुरू हो जाती है, क्योंकि उसका अर्थ होता है कि हमने अपने आप में अहंकार को पदार्पण करने दिया है, हमारे और अस्तित्व के बीच में और दूसरी तरफ, यदि हम अस्तित्व के बहाव को समझ जायें और उसके साथ चलें, हम कितना सहज होंगे, हमारे जीवन में जो कुछ भी हमारे मार्ग में आयेगा, हम उस हर चीज का सामना कर सकेंगे और हमारा विस्तार कृतज्ञता के साथ होगा।

जब तुम सहज होते हो, इसका अर्थ होता है कि तुम कोई भी जिम्मेदारी लेने के लिए तैयार हो। मैं लोगों से हमेशा बताता हूँ : जिम्मेदारी, वो क्षमता है, जिससे सहजता से प्रतिक्रिया की जाती है। स्वामी संपूर्ण संसार के लिए जिम्मेदारी लेते हैं। कैसे? क्योंकि वो हर समय सहजता के साथ अस्तित्व के बहाव के साथ चलते हैं। वे जानते हैं कि यदि वो अस्तित्व के साथ बहेंगे, तो अस्तित्व उनके लिए चीजों को प्राकृतिक रूप में होने देगा।

यदि तुम हमारे आश्रम में आश्रमवासियों से बात करो, वे लोग तुमसे बतायेंगे, मेरे साथ के अपने अनुभव को। उनके लिए यह बहुत कठिन होता है कि वो पहले से ये जान सकें कि क्या करना है और कैसे स्वामी जी के साथ चलना है, क्योंकि मैं हर समय अस्तित्व के साथ बहता रहता हूँ। समय के साथ-साथ सबसे पहले वह इस बात का त्याग करना सीखते हैं कि किस तरह से क्रियाशील होने के लिए पहले से पर्याप्त समय की आवश्यकता होती है, धीरे-धीरे यह बात सीख लेते हैं कि हम हर समय तैयार रहें, किसी चीज के लिए, किसी भी समय। यह है तरीका जिस तरीके से चीजें आश्रम में होती हैं। चीजें किसी भी क्षण होती है।

कोई भी बाहरी आश्चर्यचकित होगा यह सब देखकर कि किस तरह से व्यवस्थित ढंग से अफरा-तफरी आश्रम में मची रहती है। चाहे वह *पूजा* हो, चाहे कोई आयोजन, मैं उन लोगों से मात्र कुछ घण्टे पूर्व चीजों के बारे में बताता हूँ और चीजें पूरी हो जाती हैं। मैं उन्हें केवल कुछ घण्टे पूर्व ही बताता हूँ, क्योंकि मैं निरंतर अस्तित्व के साथ बहता रहता हूँ और किसी योजना या प्रारूप के साथ नहीं।

यदि हम अस्तित्व के साथ बहना सीख जायें, तब हम बिना किसी चिंता के जी

सकते हैं। लेकिन किसी तरह से, हम सब ने अस्तित्व से लड़ने की कला में निपुणता हासिल कर ली है, इसीलिए हम पीड़ा पाते हैं। यदि तुम अस्तित्व के साथ बहने में अपना लय स्थापित कर लो आप ये पायेंगे कि आप हर क्षण देखे जा रहे हों और जो भी आवश्यकता आपको जिस क्षण पड़ती है वो आपको दी जा रही हैं।

जब आप लय स्थापित कर लेते हेा, तब आप अपने साथ अस्तित्व की ऊर्जा और प्रसार लेकर चलते हो। आप यह देखने में सक्षम होंगे कि चीजें किस तरह से पुनर्व्यवस्थित हो रही हैं। जो पहले अव्यवस्थित और उल्टे-सीधे तरीके से थीं, आप यह देखने में सक्षम होगे कि आपका स्वागत लोग अजीब सहजता और उत्साह से करेंगे, चाहे जहाँ आप जायेंगे।

लोग आपको अलग तरीके से देखेंगे। वे आपमें एक न व्यक्त कर पाने वाला खिंचाव अनुभव करेंगे। आपका जीवन एक संगीत बन जायेगा, जिसे अदृश्य संगीतकार बजा रहे होंगे, जिस पर आप बस नृत्य करोगे। जीवन मात्र संगीत और नृत्य बन जाता है। वह एक उत्सव बन जाता है।

लेकिन बजाए इसके कि हम उत्सव मनायें, हम हर समय खोजते रहते हैं, कुछ और के लिए, चमत्कारों को खोजते हुए। हम हर समय देखते रहते हैं कि चमत्कार होते रहें और अनुभव यह करना चाहते हैं कि वे नहीं हो रहे हैं।

मैं आपसे बताता हूँ : चमत्कार कभी किये नहीं जाते, वो बस होते रहते हैं, लगातार आपके आस-पास होते रहते हैं। ये आपकी पहचानने की क्षमता है जो उन्हें चमत्कार बना देती है। अस्तित्व के साथ अपना तारतम्य बनाने के लिए तुम कृतज्ञता का प्रयोग करो और आप देखेंगे, इन चमत्कारों को जो होते हैं। कृतज्ञता आपका तारतम्य चमत्कारों से बैठा देगी। आप या तो उनसे आनन्द लेंगे या आप चूक जायेंगे। यह आपका चयन होगा।

जब आप उनसे चूकेंगे, आप असंतुष्ट ही रह जाओगे। यह कुछ ऐसे हैं : द्वार खुला हुआ है, लेकिन आप निरंतर खटखटाये जा रहे हो। मैं आपसे बताता हूँ कि जो सब कुछ की आवश्यकता आपको है वो पहले से ही है, आपको केवल उसे स्वीकार करना है, लेकिन आप विश्वास करने के लिए ही तैयार नहीं है। आप अपने आस-पास चारों तरफ घटने वाले चमत्कारों को नहीं देखते और उसकी अपेक्षा उन्हें खोजते फिरते हो।

समझो : पानी को शराब बना देना चमत्कार नहीं है। मनुष्य को ईश्वर बना देना सच्चा चमत्कार है। महान जादूगर पी.सी. सरकार पहले वाला काम कर सकते हैं। लेकिन बाद वाला काम करने के लिए बहुत गहरी समझ की आवश्यकता है।

एक छोटी कथा, जो रामकृष्ण अक्सर सुनाया करते थे :

दो भाई एक साथ रहा करते थे।

बड़े वाले भाई ने व्यापार करने का निर्णय लिया, जबकि छोटे वाले भाई ने *साधु* बनने का निर्णय लिया

कुछ वर्षों बाद, दोनों एक-दूसरे से मिलें।

उन्होंने आपस में एक-दूसरे से पूछा कि बीते हुए वर्षों में उनकी क्या उपलब्धि रही?

बड़े भाई ने वाह्य जगत की जो वस्तुयें, जो उसने प्राप्त की थीं उसकी सूची दे दी। उसने अपने व्यवसाय के बारे में और जो धन सम्पदा एकत्रित की थी, उसके बारे में बताया। उसके बाद उसने अपने छोटे भाई से पूछा कि उसने क्या अर्जित किया?

छोटा भाई बस उसको एक नदी के किनारे ले गया और उसे पैदल ही उस नदी को अबाधित गति से पार कर गया, फिर गौरव के साथ घोषणा की कि, "यह है जो मैंने अर्जित किया।"

बड़े भाई ने एक नाव किराये पर की और उसी नाव से नदी की दूसरी तरफ चला गया और कहा, "क्या? यही अर्जित किया, जिसकी कीमत दो पैसे हैं, यही है जो आपने इतने वर्षों में अर्जित किया।"

लोग सोचते हैं, यदि वो वाह्य जगत में चमत्कार कर सकें, तो वे आध्यात्मिक बन जायेंगे और शक्तिशाली बन जायेंगे। नहीं, समझो : आध्यात्मिकता वाह्य जगत का कोई चमत्कारों का खेल नहीं है। यह एक अन्तर जगत का खेल है - जिसमें आपके व्यक्तित्व को आपके स्वरूप में परिवर्तित किया जाता है - जो सबसे महान चमत्कार है। व्यक्तित्व को स्वरूप में परिवर्तित करना सबसे महान चमत्कार है।

लोग समय-समय पर मुझसे चमत्कार करने के लिए कहते हैं। मैं उनसे बताता हूँ कि तथाकथित चमत्कार मेरी स्थिति का मूल्यांकन करने का माप नहीं है। लेकिन वो मुझे सुनना नहीं चाहते और यदि मैं प्रदर्शन के लिए साधारण तकनीक जैसे भौतिक चीजों को परिवर्तित करना इत्यादि करूँ, जैसे कि एक-दो चीजें मैं करता हूँ, तो लोग मेरे पास इस चमत्कार को देखने के लिए आयेंगे, *न* कि परिवर्तन के लिए। मेरी चिंता यह है।

एक दिन, मेरे कुछ भक्तों के दबावपूर्ण आग्रह के कारण मैंने माँ लक्ष्मी की मूर्ति अदृश्य रूप से मँगायी और उन लोगों को दे दिया। मैंने उन्हें समझाया कि यह चमत्कार नहीं है। बस क्योंकि आप इसके कारण और प्रभाव के संबंध को, जो

आप देख और समझ नहीं पाते, आप यह सोचते हैं कि यह चमत्कार है।

वास्तव में, जो होता है, वह यह है कि अदृश्य रूप से मँगाने की क्रिया (Teleporting) होती है। उसी तरह से जैसे टेलीफोन पर आवाज विद्युत तरंगों में परिवर्तित हो जाती है और पुनः आवाज की तरंगों में परिवर्तित हो जाती है दूसरी तरफ, मैंने उसी तरह से पदार्थ को ऊर्जा में परिवर्तित किया और हवा के माध्यम से मँगाया और पुनः उसे पदार्थ में परिवर्तित किया, बस इतना। इसमें कोई चमत्कार नहीं है।

जब आपकी बुद्धिमत्ता बढ़ेंगी, आप अपने दिन-प्रतिदिन की क्रियाओं को प्रयासरहित और शांतिपूर्ण ढंग से नियंत्रित करोगे। उदाहरण के लिये जैसे यदि आप प्रबन्धक हैं तो आपके सामने बहुत सी जिम्मेदारियाँ हैं। क्या ऐसा नहीं है? आप लोगों को पारिश्रमिक पर बुलाते हो, उनके कार्य की देखभाल करते हो, उनकी तनख्वाह निश्चित करते हो इत्यादि। क्या आप इन सब चीजों को बिना तनाव के कर लेते हो? बुद्धिमत्ता के साथ आप इन सब चीजों को बिना तनाव के कर सकोगे। आप शांति में स्थिति होगे। तुम्हें जिस तरह की आवश्यकता है, वह बुद्धिमत्ता है न कि शक्ति। यह याद रखना।

जब आप समझ जायेंगे और अनुभव कर लेंगे कि अस्तित्व आपका ख्याल रख रहा है, आप परिवर्तित हो जायेंगे, जो मुक्त होगा, इस तरह के सारे भ्रमों से। हम हमेशा अपनी आस्था लोगों में रखते हैं, ज्योतिषियों में रखते हैं, भविष्यवक्ताओं में रखते हैं, ग्रहों और नक्षत्रों में रखते हैं और जाने किन-किन चीजों में रखते हैं, अस्तित्व में नहीं रखते, जो कि आधार श्रोत है, इस पूरे ब्रह्माण्ड का।

भारत में, एक मजेदार प्रथा है, जिसमें लोग अपना भविष्य तोते से पूछते हैं।

सड़क के किनारे पटरी पर अक्सर एक पिजड़े में एक तोता लिए उसका मालिक बैठा रहता है।

जो लोग उधर जाते हैं, वो रुककर के तोते के मालिक को कुछ पैसा देते हैं और फिर विश्वासपूर्वक अपना भविष्य पूछते हैं।

मालिक पिंजड़े का दरवाजा खोल देता है और तोते को निर्देशित करता है कि वो निकलकर एक करीने से लगे हुए कागजों में से एक कागज उठाये।

तोता पिजड़े से बाहर आयेगा, अपनी चोंच से एक कागज उठायेगा और मालिक की तरफ बढ़ा देगा।

मालिक तब उस कागज पर जो लिखा है, उसे पढ़कर सुनायेगा। यही भविष्यवाणी होगी उस व्यक्ति के भविष्य के बारे में।

एक आदमी जिसके पास छः इन्द्रियाँ हैं वो चार इंद्रियों के तोते से अपना भविष्य बताने के लिए कहता है। ये कैसे संभव है? मैं आपसे बताता हूँ : बस इन सारी मूर्खतापूर्ण चीजों को छोड़ दो और लयबद्ध होना प्रारम्भ करें, मुख्य सूत्र को पकड़े जो कृतज्ञता और अस्तित्व के साथ तारतम्य बनाकर आगे बढ़ें।

जब आप स्वामियों को ध्यान से देखेंगे, वे कितने सुशोभित, चमत्कारित और दैवीय लगते हैं। ऐसा इसलिए है, क्योंकि वो अस्तित्व के साथ तारतम्य में चलते हैं। लेकिन आप उनकी *स्थिति* को नहीं समझते, आप उनका केवल स्तर देखते हों। जब आप उनकी स्थिति को समझ जायेंगे, आप समझ जायेंगे कि वो बस अस्तित्व के साथ समाहित हैं और यही कारण है वो हर समय इतना आनन्दित लगते हैं। *यही* वो स्थिति है, जिसे आपको कोशिश करके प्राप्त करना है।

इसकी जगह पर हम कहते हैं? "अरे वो तो स्वामी हैं, वो तो हमेशा आनन्दित रहते हैं। वो किसी समस्या को कैसे जानेंगे? यहाँ मैं रोजी-रोटी के लिए संघर्ष कर रहा हूँ और वो कह रहे हैं कि तुम हमेशा कृतज्ञता के साथ रहो।"

मैं आपसे बताता हूँ : आप स्वामी के पैरों के पास गुलाब की पंखुड़ियाँ ही देखते हो, आप केवल उनका स्तर देखते हो और यह सोचते हो कि वह आपकी दिन-प्रतिदिन की समस्याओं के बारे में कुछ नहीं जानता। याद रखो : जो सम्मान उन्हें मिलता हैं, वह उनकी स्थिति को मिलता हैं, उनके स्तर को नहीं। आपको इस बात का कोई ज्ञान नहीं है कि इस स्थिति को प्राप्त करने के पीछे कितना संघर्ष किया गया।

आप रोजी-रोटी के लिए संघर्ष की बात करते हैं। मैं आपसे बताता हूँ अपने अनुभव से : भ्रमण के दौरान कई दिनों तक, मैं बिना भोजन के रहा। निश्चित रूप से, मैंने उस वक्त अस्तित्व के प्रति उन्हें एक कमी के रूप में नहीं सोचा। मैं इतने जोश के साथ सत्य की खोज में लगा हुआ था कि हर चीज मेरे लिए साधना बन गयी थी। बिना भोजन के रहना भी।

आप जानते हों, दान करने वाले कुछ घरों को छोड़कर, उत्तर भारत में जहाँ *सन्यासियों* को महान सम्मान दिया जाता है, *सन्यासियों* से लोग बचते हैं। उन्हें संदेह की दृष्टि से देखा जाता है। आप सोचते हो कि वो आपकी सम्पत्ति चुराने आया है। मैं आपसे बताता हूँ : उन्हें दूर मत करिये। उन्हें एक पात्र में थोड़ा चावल क्यों नहीं दे देते? उतना उनके लिए पर्याप्त है। जब किसी को देने की बात आये, तब कंजूसी से कार्य मत करिये। याद रखो : यदि आप *दानी* बनने के लिए इच्छुक नहीं हो, तब आप *महादानी* बन जाओगे, जब अपनी सारी सम्पत्ति छोड़कर मर जाना पड़ेगा।

किसी तरह से, कृपया समझो मैं केवल अपने अनुभव से बोल रहा हूँ। बड़ी से बड़ी समस्या और संघर्ष में भी यदि तुम न विचलित होने वाली आस्था और कृतज्ञता के साथ क्रियाशील रहो और अपनी आंतरिक बुद्धिमत्ता का प्रयोग करते हुए आगे बढ़ो, आप देखेंगे कि आप सफल होकर उभरेंगे महा-कृतज्ञता और बुद्धिमत्ता के साथ।

चाहे आप कोई बहुत कीमती चीज ही क्यों न खो दो, मात्र इसी बात के लिए कृतज्ञ रहे कि आपने कुछ समय के लिए ही उसका आनन्द उठाया है, बस इतना। जब आपके अन्दर शुद्ध कृतज्ञता आ जायेगी, तब आप किसी खोने वाली चीज पर दुःखी नहीं होंगे। आप बस उसका आनन्द उठायेंगे, जब तक कि वह चीज होगी और कृतज्ञता का अनुभव तब भी करेंगे, जब वह चली गयी रहेगी।

एक छोटी कथा :

एक राजा वेष बदलकर अपने ही राज्य में रात्रि में घूमने निकलता था।

हर रात्रि में, वह एक स्वामी को एक वृक्ष के नीचे आनन्द की स्थिति में बैठा देखता था, जबकि सारा शहर सोता था।

उसने स्वामी के प्रति गहरा सम्मान महसूस किया और अनुरोध किया कि वो उसके साथ एक दिन महल में रहे।

स्वामी ने कहा, "ठीक है, मैं आज ही आऊँगा, कल का निश्चित नहीं है।"

राजा चौंका, स्वामी के अचानक स्वीकारक करने पर लेकिन फिर भी उसे महल में ले आये।

महल के अन्दर राजा ने स्वामी को सबसे अच्छा कमरा दिया और सबसे अच्छा भोजन।

स्वामी ने हर चीज का अधिक से अधिक आनन्द लिया।

राजा स्वामी को बड़े ध्यान से हर सांसारिक चीज और सुख-सुविधाओं का आनन्द लेते हुए देख रहा था। उसे यह विश्वास नहीं हो रहा था कि एक सच्चा संयासी इस तरह से आनन्द लेगा।

स्वामी के प्रति उसका सम्मान दिन-प्रतिदिन कम हो रहा था, वह छला हुआ महसूस कर रहा था।

अंत में एक दिन, स्वामी ने उससे कहा, "कोई चीज आपको परेशान करती दिखती है, आप उसे बताते क्यों नहीं?"

राजा ने कहा, "हाँ, मैं आपमें और मुझमें फर्क नहीं समझ रहा हूँ। जब

मैं आपको मेरी ही तरह इन सब चीज का आनन्द लेते हुए देखता हूँ।"

स्वामी मुस्कुराये और बोले, "ठीक है, चलो हम टहलने चलते हैं।"

राजा तैयार हो गया और वो दोनों टहलने निकले। वे बहुत देर तक शांति के साथ टहलते रहे।

तब वे एक नदी के निकट पहुँचे, जो राजा के महल की सीमा थी।

स्वामी ने कहा, "ठीक है, मेरा रुकने का समय समाप्त हुआ। मैं जा रहा हूँ, आपका राज्य छोड़कर, क्या आप आ रहे हो?"

राजा ने कहा, "मैं कैसे आ सकता हूँ? मेरे पास मेरा राज्य है, मेरे लोग हैं और बहुत सी चीजें हैं, करने के लिए।"

स्वामी मुस्कुराये और बोले, "अब क्या आपको आपके प्रश्न का उत्तर मिल गया?"

राजा को स्वामी के शब्दों से मात्र झटका लगा।

स्वामी जानते हैं कि हर चीज अस्तित्व की है। यही करण है वो हर क्षण पूर्णता से जीते हैं, उसका पूरा आनन्द लेते हुए। हर क्षण पूर्णता से जिया जाता है। वो किसी भी चीज को खोने से कभी नहीं डरते, क्योंकि *आपका है क्या खोने के लिए?*

हमेशा याद रखो : हर चीज अस्तित्व की है, आप केवल एक अस्थायी धारक हो बस इससे अधिक और कुछ नहीं। हमेशा कृतज्ञता का अनुभव करो, चाहे आपके पास बहुत सी चीजें हों या न हों।

जीवन को मुक्त करने का यह तरीका है। तुम प्रचण्ड स्वतंत्रता का अनुभव कर सकते हो, जब आप इस एक बात को समझ जायेंगे।

एक और छोटी खूबसूरत कथा :

विश्व के सारे वैज्ञानिकों सब ने मिलकर के एक गोष्ठी की और ईश्वर से प्रतियोगिता की।

जो कुछ भी ईश्वर ने बनाया था, वैज्ञानिकों ने भी एकदम उसी तरह का बना दिया, किसी पदार्थ से। वैज्ञानिक बना सकने में सक्षम हुए बिना किसी समस्या के।

अंत में, ईश्वर ने मिट्टी से आदमी बना दिया और वैज्ञानिकों को चुनौती दी।

वैज्ञानिकों ने मिट्टी उठाई.....

ईश्वर ने कहा, ''रुको! *मेरी मिट्टी* से मत बनाओ, अपनी *मिट्टी* से बनाओ।''

मनुष्य को समझना ही है कि अस्तित्व ही निर्माता है, वही निर्मित है, वही निर्माण है। केवल तब वह चीजों का आनन्द ले पायेगा बिना किसी चिंता के। केवल तब वह अपने स्वामित्व और कर्तित्वाभिमान का त्याग कर पायेगा।

इसलिए समझो : जब आप असंतोष, चिंता और हतोत्साह से अपने रवैये को वर्तमान कृतज्ञता के प्रति परिवर्तित करते हों, आप स्वतः ही एकत्रित करने में सक्षम होंगे, अस्तित्व की ऊर्जा बेहतर रूप में। आप अस्तित्व की सराहना बेहतर तरीके से कर सकोगे और तब कृतज्ञता ही आपका रवैया बन जायेंगी।

एक छोटी कथा :

एक व्यक्ति अपनी पत्नी के लिए सब्जियाँ लेने बाजार गया। उसने भिंडियाँ खरीदीं और वापस आकर अपनी पत्नी को दिखाया।

उसकी पत्नी ने भिंडियों को देखा और कहा, ''अरे! ये कड़ी भिंडी लाये हो, मैं इन्हें पका नहीं पाऊँगी।''

वह व्यक्ति दूसरे दिन फिर बाजार गया और फिर कुछ और भिंडियाँ लाया, इस बार बहुत ध्यान से चुनकर के लाये और ले जाकर के अपनी पत्नी को दिखाया।

पत्नी ने कहा, ''ये क्या ले आये? ये बहुत मुलायम हैं, उस व्यंजन के लिए जो मैं बनाना चाहती थी।''

अगले दिन वह व्यक्ति फिर बाजार गया और उसने दुकानदार से प्रार्थना की और कहा, ''कृपया मुझे कुछ अच्छी भिंडियाँ दीजिए, जो न तो बहुत कड़ी हों और न बहुत मुलायम।''

दुकानदार ने अपने आप अच्छी-अच्छी भिंडियाँ चुनकर के दीं और उसे लेकर अपनी पत्नी के पास गया।

पत्नी ने उन्हें देखा और कहा, ''क्या? आप आज फिर से भिंडी उठा लाये।''

हममें से बहुतों में सराहना करना सहजता से नहीं आती। जब हम सहजता से सराहना नहीं कर सकते, इसका अर्थ है, हमारे अन्दर असंतोष व शिकायत भरी हुई है। वास्तव में, असंतोष ही भोजन है, मन का।

असंतुष्ट रहना वैसे ही है, जैसे खाने के लिए मन को भोजन देना। मन का उसी पर पोषण होगा और वह उसी में व्यस्त रहेगा। क्या होता है, जब हम बहुत

संतुष्ट रहते होते हैं? मन भूखों मरने लगता है। उसे सूझ ही नहीं पाता कि वो करें क्या? इसलिए वो अपने भोजन की खोज करने लगता है।

एक महिला जूते की दुकान में गयी।

उसने अपने पैर की नाप के जूते माँगे और दुकानदार ने धैर्यपूर्वक कई जोड़ी जूते दिखाये।

उस महिला ने एक के बाद एक कई जूतों का परीक्षण किया मगर ठीक से कोई फिट नहीं बैठ रहा था।

आखिर में दुकान ने उस महिला को एक और जोड़ी जूता दिखाया और कहा, इस पर प्रयास करें।

महिला ने उसे पहनकर कहा, ''ये तो बहुत ठीक है, मैं सोच रही हूँ, क्या यही मेरी माप है?''

(हँसी!)

यदि आप दृढ़ हो कि आपको संतुष्ट होना ही नहीं है, तब आपकी मदद कोई नहीं कर सकता। यह आपके मन की स्थिति होती है और केवल वही *आपकी* मदद कर सकती है। हममें से बहुत असंतोष के बारे में अनुभव करके और बात करके थोड़ा आराम महसूस करते हैं, क्योंकि कुछ न कुछ तो बात करने के लिए होता है और हमारा मन उसी में लिप्त रहता है।

हमेशा संतोष का अनुभव करना उसी तरह है, जैसे मन का परित्याग कर देना। यह भी एक कारण है जो हम दावा तो करते हैं कि हम हमेशा के लिए संतुष्ट होना चाहते हैं, लेकिन जब वो होता है तो हम उसके लिए तैयार नहीं होते। हमारा मन कुटिलता से क्रियाशील होता है, क्योंकि उसे कुछ न कुछ चाहिए आहार के तौर पर।

हम बहुत सुरक्षित महसूस करते हैं, जब हम क्षितिज के पीछे भागते हैं। क्षितिज एक परिकल्पित रेखा है, लेकिन हम उसके पीछे भागकर सुरक्षित महसूस करते हैं, क्योंकि कोई चीज होती ही नहीं, जिसके पीछे भागा जाये। मन को तो सदा क्रियाशील रहना ही सिखाया गया है।

जब आप इस तरह के होंगे, आप वास्तव में अपने आप को मूर्ख बना रहे होंगे। आप अपने लिए आत्म विरोधी परिणामों का निर्माण कर रहे होंगे। उदाहरण के लिए, आप अपने हृदय के एक कोने में संतुष्ट रहना चाहते हों, लेकिन आप हमेशा अपने आप को भ्रमित करते रहते हों, संतुष्टि को लेकर। निरंतर शिकायत करते हुए इस बात का कि जो आपको दिया गया हैं, उसे आप देखना नहीं चाहते। आपको चाहिए कुछ और लेकिन लाते हो कुछ और अपने लिए और आप

इसी में आराम महसूस करते हैं कि निरंतर प्रयासरत हो संतुष्टि की प्राप्ति के लिए, एक न खत्म होने वाले जीवनपर्यन्त प्रक्रिया की तरह।

एक बात समझो : जिस क्षण आप अपने लिए आत्म विरोधी परिणामों का निर्माण कर लेते हो, आपकी पीड़ा शुरू हो जाती है। इस बात पर स्पष्ट रहें कि आप कैसा जीवन चाहते हैं और उसके पश्चात् अपनी ऊर्जा का हर भाग उसी दिशा में लगाये, जिससे कि कि आपका जीवन वैसा बन सके। जब आप स्पष्टता से क्रियाशील होंगे, तब आप अपने आप को धोखा नहीं दोगे और आप ये देखेंगे कि अति शीघ्र आप वह बनेंगे, जो आप बनना चाहते हैं।

जब आप ऐसे स्थान में प्रवेश कर जाते हो, जहाँ कृतज्ञता आपकी साधना बन जाती है, संतुष्टि स्वतः हो जाती है। सामान्य संतुष्टि जिसे हम बस जानते हैं, हमेशा किसी कारण से आती है। वह हमेशा संबंधित रहती है, किसी चीज से, जो वाह्य जगत में घटी है। जिसने अस्थायी रूप से आपके मन को आराम दिया, बस इतना। जब आपका मन आराम से रहता है, आप कहते हैं, आप संतुष्ट हैं। यह सच्ची संतुष्टि नहीं हैं।

सच्ची संतुष्टि तब है, जब आप अस्तित्व की उदारता के प्रति स्थायी कृतज्ञता का अनुभव करें। सच्ची संतुष्टि और कुछ नहीं माँगती, वह बिना कारण के ही हर चीज का आनन्द लेती है, उसे किसी कारण की आवश्यकता नहीं पड़ती। जब आप इस स्थिति को प्राप्त कर लेंगे, तब आप ये जानेंगे ही नहीं कि असंतोष किसे कहते हैं।

एक छोटी कथा :

> एक व्यक्ति चिकित्सक के पास गया और नींद न आने की शिकायत की।
>
> चिकित्सक ने उससे पूछा, "तो, आप पूरी रात्रि एकदम नहीं सो पाते?"
>
> व्यक्ति ने उत्तर दिया, "मैं रात्रि में ठीक से सोता हूँ।"
>
> चिकित्सक ने पूछा, "तब समस्या क्या है?"
>
> व्यक्ति ने कहा, "मैं दोपहर में और शाम को नहीं सो पाता।"

हम सब अधिक से और अधिक माँगते ही रहते हैं, बिना किसी माप के। यदि हमारे पास कोई माप है तो वह असीमित है, समस्या है। हम अपने माँगने वाले रवैये के कारण पूरी तरह से अंधे हैं। हम इसी कारण से यह जानते भी नहीं कि हम खड़े कहाँ हैं? हमने अपने अन्दर की तरफ कभी देखा ही नहीं बहुत समय से। हम केवल अपने मन द्वारा ही भ्रमित किये जाते रहे। हम इस तरह का अज्ञानतापूर्ण जीवन जी रहे हैं। हम अपने लिए पीड़ा का निर्माण अपने अन्दर

करते हैं और उसका निदान बाहर खोजते हैं।

आप इस हास्य कथा पर हँस सकते हो, क्योंकि आप केवल देख रहे हो, आप ये जानते हो कि आप इसका एक भाग भी नहीं हो। जीवन में बहुत बार आप इसी तरह की परिस्थिति में होते हो और आप उसे नहीं जानते। उन समयों पर आप दृष्टा नहीं होते। आप पूरी चीज में इतना लिप्त रहते हो कि वह बहुत गंभीर बात हो जाती है, आपके लिए। वह आपके लिए एक ठोस वास्तविकता बन जाती है।

इस हास्य कथा को हमेशा याद रखना, जब भी आपको कोई चीज परेशान करें। तुरन्त अपने आप को इस कथा से जोड़ना और सजगता से देखना कि आपको क्या परेशान कर रहा है? गहराई तक उनके अन्दर जाना और देखना कि क्या वास्तव में आपके सामने कोई समस्या है या आपका मन अपना खेल, खेल रहा है। हो सकता है, अंत में आप मात्र हँसों।

> एक महिला एक लंबी दूरी की हवाई जहाज की यात्रा पर थी।
>
> वायु-परिचारिका सब को भोजन उपलब्ध करने के लिए आयी। उसने महिला को सोते हुए पाया, इसलिए वो दूसरे व्यक्ति की तरफ बढ़ गयी।
>
> महिला थोड़ी देर बाद जागी और अपना भोजन माँगा।
>
> वायु-परिचारिका ने उसके लिए भोजन लाकर दिया।
>
> महिला ने भोजन को स्पर्श किया और गुस्से से बोली, "यह किस तरह की वायु-सेवा आप लोग चला रहे हैं? भोजन गर्म नहीं है। मैंने अपनी नाक के दम पर पैसा दिया है, इस उड़ाने के लिए और मुझे गर्म भोजन भी नहीं मिल रहा है।"
>
> वायु-परिचारिका ने क्षमा माँगी और कहा, "महोदया, कृपया हमें क्षमा करें। गर्म करने वाला यंत्र कार्य नहीं कर रहा है। बाकी लोगों ने भी इसी तरह का भोजन किया है।"
>
> महिला ने कहा, "क्या ऐसा है? तब ठीक है।"

देखो, भोजन अब भी ठंडा ही है। लेकिन महिला अब दुःखी नहीं है, क्योंकि वो जानती है कि और बाकी लोगों ने भी उसी तरह का भोजन किया है। यही है जो मेरे कहने का अर्थ है। जब मैं कहता हूँ कि हर चीज केवल मन का खेल है, हर चीज मन का ही समाधान है, मन हमेशा अपना दृष्टिकोण बदलता रहता है और आपके ऊपर खेल खेलता रहता है, क्योंकि आपने उसे खेलने की अनुमति दी है, आपने अपने आप को संतुष्टि पर केन्द्रित नहीं किया, इसलिए आप अपने मन के साथ प्रभावित होते रहते हो।

तो जैसा मैं कह रहा था, यदि आप दिन के अंत में हँस नहीं सकते, इसका अर्थ हुआ कि आप पूरी चीज के लिए अब भी गंभीर हो, आप अब भी सोचते हो कि आप पूरे संसार का भार अपने कंधों पर लिए हुए हो और ये आप हो, जिसके कारण सारे संसार का खेल चल रहा है।

आप देखो, गहराई से नीचे एक सत्य यह है कि हम सब उस अस्तित्व के हैं, जो अंतिम और सर्वव्याप्त ऊर्जा है और जो पूरे संसार को नियंत्रित कर रही है। हमारा आंतरिक स्वभाव भी यही है कि हम वापस अस्तित्व से संबंध स्थापित करें, जिससे कि हम बिना किसी समस्या के बह सकें। लेकिन किसी तरह यह समझने में हम चूक जाते हैं और अस्तित्व से अपने आप को पृथक कर लेते हैं और भौतिक वस्तुओं के पीछे भागने लगते हैं, यह सोचते हुए कि यही है जो हम खोज रहे हैं।

यदि जीवन में कभी एक बार भी आप चिड़ियाघर गये हो, आपने यह देखा होगा कि सबसे लंबी कतार उस कठघरे के सामने रहती है, जिनमें शेर और चीते रहते हैं। हमेशा आप ये पाओगे कि लोग बहुत देर तक शेर और चीतों के सामने खड़े रहते हैं, प्रशंसा के साथ उनके प्रति आश्चर्य और सम्मान के भाव से।

हम ऐसा इसलिए करते हैं, बिना ये महसूस किये हुए कि हम विचित्र तरीके से उन्हें देखकर के निश्चिंत हो जाते हैं कि चीजें हमसे अधिक बड़ी और शक्तिशाली भी हैं। हमें यह एक आरामदायक भाव देता है कि हम अंतिम शक्ति नहीं है। हम जानते हैं कि हम अंतिम शक्ति नहीं हैं। हमारा स्वरूप वास्तव में खोजता रहता है, उस महानतम सत्ता से मुलाकात को, जो हमें याद दिलायेगी हमारी सच्ची भूमिका को इस सूक्ष्म ब्रह्माण्ड (Macrocosmic Universe) में।

लोग मंदिरों में केवल इसी आश्वासन के लिए जाते हैं जो उन्हें मिलती है, जब वे मूर्ति को देखते हैं। जिन लोगों को यह आश्वासन मंदिरों में नहीं मिलता, वो अन्य स्थानों पर खोजते हैं। लेकिन किसी तरह, अपनी गहराई में अन्दर तक हम इस बात को जानते हैं कि हम अंतिम शक्ति नहीं हैं। यह भाव हमारे लिए प्रायोगिक सच्चाई बन जानी चाहिए। तब हम जानेंगे यह निश्चित हैं।

यदि आप, हिमालय पर जायें, आपको वहाँ अस्तित्व की गंभीरता को याद दिलाने वाले स्थायी और मजबूत प्रमाण मिलेंगे। चोटी से चोटी तक उठे हुए पहाड़, दूर तक फैले हुए मैदान और मैदान से पुनः बनते हुए पहाड़, न कोई शुरुआत और न कोई अंत और गंगा नदी निरंतर उसी मैदान में एक अलग मनःस्थिति में बहती हुई, विभिन्न रंगों और विभिन्न तरंगों में कल-कल करके हँसती हुई अस्तित्व की भाषा में। यदि कोई संसार है जो मनुष्य द्वारा नहीं बनाया गया, तो वह हिमालय है। हिमालय सिद्ध करते हैं कि मानव अंतिम

राजा नहीं है।

जब आप हिमालय को देखेंगे, आप देखेंगे कैसे सैकड़ों किलोमीटर बर्फ के पहाड़ केवल बर्फ की ही तरह लगते हैं और वही पहाड़ बाद में पहाड़ बन जाते हैं और फिर पानी। इस तरह के आश्चर्य है, प्रकृति के अपनी पराकाष्ठा पर।

जो शब्दों के माध्यम से कोई पुस्तक तुम्हें नहीं पढ़ा सकती, हिमालय तुम्हें सिखा देंगे मात्र देखने के अनुभव के माध्यम से। केवल आपको बस तैयार रहने की आवश्यकता हैं। हिमालय एक जीवंत ऊर्जा है, जिसके पास तीक्ष्ण प्रवेश कर जाने वाली शांति है। आपको मात्र बस उसको अपने अन्दर प्रवेश करने देना है। यदि आप यह समझते हैं कि आप इस महान अस्तित्व का एक टुकड़ा हैं, तो आप स्वीकार कर लोगे उसे विनम्रता और कृपा के साथ, बिना कोई प्रश्न पूछे हुए।

जब आप अस्तित्व के प्रति अपने आप को खोल देते हैं, वह आपको भर देता है। जितना अधिक आप अपने आप को खोलेंगे, उतना ही अधिक तुममें वो भरेगा। आप ये सोचते हैं कि आप ईश्वर को पकड़ने के लिए बहुत कड़ी मेहनत करनी है। एकदम नहीं। क्या आपने कभी देखा है, कैसे बन्दरका बच्चा अपने माँ से चिपका रहता है? इस बात की पूरी संभावना रहती है कि वो छूटकर गिर न जाये और बिल्ली के साथ भी माँ अपने बच्चे से चिपकी रहती है, बच्चा पूर्णतः सुरक्षित रहता है।

आपको ईश्वर से चिपकने की जरूरत नहीं है। यदि आप अपने आप को अनुमति दें और अपने कर्तव्यों का पालन करें, बाकी सब छोड़कर के तो स्वयं ईश्वर आपसे चिपक जायेगा। ईश्वर के लिए झुकना बहुत बड़ी बात नहीं है। अपने लिए ईश्वर को झुका देना ये बड़ी बात है। यह तब होगा, जब आप न विचलित होने वाली आस्था से परिपूर्ण सेवा और प्रेम के साथ जीवन जियेंगे।

एक खूबसूरत छोटी कथा :

> एक व्यक्ति जो ईश्वर के प्रति बहुत सजग थे, प्रेमी थे और जीवन में बहुत से अच्छे कार्य किये थे।
>
> उनको ये पता चला कि एक विशेष पुस्तक है, एक आदमी के पास, जिसमें उन लोगों का नाम लिखा हुआ है, जो ईश्वर से प्रेम करते थे।
>
> वह यह जानने के लिए उत्तेजित हुआ कि उसका नाम उस पुस्तक में है कि नहीं और वह उस व्यक्ति के पास गया और उससे पूछा कि क्या वह वो पुस्तक देख सकता है?
>
> उसने कई बार सारे पृष्ठों को देखा, लेकिन उसे कहीं अपना नाम नहीं मिला।

वह बहुत दुःखी हुआ और चला गया।

एक वर्ष पश्चात् वह वापस आया, यह देखने के लिए कि उसका नाम उस पुस्तक में जोड़ा गया कि नहीं?

फिर से उसने देखा तो पाया कि उसका नाम नहीं है।

जैसे ही वह वापस आने वाला था, उस व्यक्ति ने उससे कहा, "महोदय, कृपया रुकिये। इस पुस्तक में उन लोगों के नाम हैं जो ईश्वर से प्रेम करते हैं। मेरे पास एक छोटी पुस्तक और है, जिसमें कुछ नाम हैं। वह उन लोगों के नामों की सूची है, जिन्हें ईश्वर प्रेम करते हैं।"

उस व्यक्ति ने उसे वह पुस्तक दिखायी।

उसको उसमें अपना नाम मिल गया।

ईश्वर के लिए झुकना अत्यन्त सरल है। आखिर वो इतना अधिक प्रेम करने वाले हैं, इतने बड़े दाता है, इतने शक्तिशाली हैं और क्या नहीं है? आप निरंतर यह कह सकते हैं कि आप उन्हें प्रेम करते हैं और जहाँ हो वहाँ रह सकते हैं। लेकिन जब आप उस ईश्वर को स्वरूप के स्तर पर अनुभव करना शुरू कर दोगे, परिवर्तन आपके अन्दर हो जायेगा, तब ईश्वर आपके लिए झुकेंगे। तब आप ये पायेंगे कि आपको कई तरीके से प्रेम किया जा रहा है, जिन्हें आप पहले जानते भी नहीं थे। इतनी अधिक दया से भरा हुआ है, ईश्वर का प्रेम।

हमें हमेशा से यह सिखाया गया है कि हम प्रकृति, ईश्वर या अस्तित्व के प्रति सावधान रहें। हमें सिखाया गया है कि हम हमेशा चप्पल पहनें, जब हम पैदल चलें, जिससे कि पृथ्वी से चोट न लगे। हमें सिखाया गया है कि हम वर्षा से दूर रहें। हमें सिखाया गया है कि हम घर के अन्दर रहें, जब तूफान चल रहा हो। हमें सिखाया गया है कि हम जानवरों से दूर रहें और बहुत सी चीजें।

मैं आपसे बताता हूँ, इस पृथ्वी ग्रह पर अस्तित्व ही एक मात्र मित्र है। क्या आप जानते हैं कि भूमि के स्पर्श अनुभव के साथ पैदल चलना कितना लाभप्रद है? मैं अपने बचपन के दिनों में कभी चप्पलें नही पहना करता था। सिवाए जब कॉलेज जाना होता था, क्योंकि वहाँ नियम था और मैं पहनता था। मैं बस नंगे पाँव ही चला करता था, चाहे वह घर रहा हो, चाहे स्कूल या मेरे भ्रमण के दिनों में।

आज भी आश्रम में, मैं अधिकतर समय *नंगे* पाँव ही चलता हूँ। निश्चित रूप से, मेरे आस-पास लोग मेरे प्रति लाड-प्यार में मुझे चप्पलें लाकर दे देते हैं कि कहीं मेरे पाँव में चोट न लग जाये। मैं उनसे कहता हूँ कि ये मेरे पाँव जो भारतवर्ष की लम्बाई और चौड़ाई में *नंगे* होने पर चोट नहीं खाये, तो यह अब क्या चोट खायेंगे।

आप इन सब चीजों को करके मात्र अपने आपको पूरी तरह से प्रकृति से अलग कर लेते हो। बहुत से लोग मुझसे कहते हैं, "स्वामी जी, ये कैसे हैं संभव कि आपके पाँव में इतने वर्षों के ऊबड़-खाबड़ रास्तों पर भ्रमण के कारण भी कोई कठोरता नहीं आयी और ये इतने मुलायम कैसे हैं?" मैं आपसे अब बताता हूँ : मैंने अस्तित्व से अलग कभी महसूस नहीं किया, इसलिए, यही सही कारण है। मैंने हमेशा महसूस किया कि मैं अस्तित्व का ही भाग हूँ।

मैंने हमेशा अनुभव किया कि मैं प्रकृति का ही हूँ। इसीलिए तो मैं बिना ख्याल किए हुए भ्रमण करता था, बिना किसी चीज के भय के।

बस कल्पना करो, यदि आप जंगली जानवरों के साथ अँधेरे जंगल में अकेले हो, और आपके पास भोजन भी नहीं है और ये जानकारी भी नहीं है कि भोजन कब मिलेगा और सोने के लिए कोई स्थान भी नहीं है, सिवाए खुले आसमान के? कैसे रहोगे? पूरी तरह डरे हुए, क्या ऐसा नहीं है?

ऐसा इसलिए हैं, क्योंकि आपको कभी यह नहीं सिखाया गया कि अस्तित्व आपका न धोखा देने विचित्र मित्र हैं। आपने हमेशा सहायता के लिए लोगों की तरफ देखा, क्योंकि आपको विश्वास था कि केवल लोग मदद करते हैं। आप यह समझने में भूल गये कि यह अस्तित्व है जो लोगों के माध्यम से सहायता करता है। आपका विश्वास हमेशा लोगों के प्रति रहा, अस्तित्व पर नहीं।

जब आप अस्तित्व पर विश्वास करेंगे, तब आप इस पृथ्वी ग्रह पर एक राजा की तरह रह सकेंगे। मैंने अपने भ्रमण के दिनों का आनन्द लिया। मैं केवल बस चलता था और वहाँ जाता था, जहाँ मेरे पाँव ले जाते थे, बिना इस बात की जानकारी के कि मेरा अगला पड़ाव क्या है? मैं रेलगाड़ी में बैठ जाता था और कहीं भी उतर जाता था, जहाँ मुझे दृश्य आकर्षित करते थे। मैं उस समय हिन्दी भाषा नहीं जानता था और मेरा अधिकतर भ्रमणकाल उत्तर भारत के हिमालय में बीता। मैं बस हिन्दी भाषा के कुछ शब्द चुनकर के अपना काम चलाता था।

वास्तव में, किसी भाषा को सीखने के लिए सबसे पहली दिक्कत तुम्हारे विचार होते हैं, कि आप उस भाषा को नहीं जानते। आप पहले अपने आपको उस भाषा से अलग करते हैं और तब वो कठिन दिखती है। यहाँ फिर, आप अपने आप को प्रकृति से अलग किये हुए हैं जो आपको पूरी तरह से जानती है।

किसी तरह अधिकतर बार, मैं अपने आप अकेले ही भ्रमण करता था, किसी के समूह के साथ नहीं और कभी भी मैंने अपने आपको अकेला नहीं समझा। अस्तित्व का एक भाग बनकर मैंने आनन्द लिया। जब आप प्रकृति से जुड़ा सीख जायेंगे, तब आप अस्तित्व का आनन्द लेंगे। मुझे भोजन के लिए भिक्षा कभी नहीं

माँगनी पड़ी। जब भी मैं भूखा होता था या वैसे भी, भोजन किसी न किसी के माध्यम से या किसी न किसी रूप में आ जाता था। यह है मेरे कहने का अर्थ, जब मैं कहता हूँ कि बस विश्वास करो और चलने दो, अस्तित्व आपका ख्याल रखेगा।

लोग मुझसे पूछते हैं, "स्वामी जी, आपने अपने जीवन में इतना संघर्ष किया और तब अपने लक्ष्य को प्राप्त किया। क्या हम लोगों को भी कष्ट नहीं उठाना चाहिए, अपने लक्ष्य तक पहुँचने के लिए?" मैं उनसे बताता हूँ : मैं संघर्ष इसलिए किया, क्योंकि मैं एक ताले को खोलने के लिए 10 हजार चाभियों का प्रयोग कर रहा था।

मैं वर्षों तक इकट्ठे प्रयोग करता रहा और सही चाभी खोजा। अब मेरे पास सही चाभी है। मैं उसे जो भी चाहे उसे देने के लिए तैयार हूँ। आपको उसके माध्यम से एक क्षण लगेगा खोलने में। फिर भी, अगर आप महसूस करते हैं कि आपको कष्ट उठाना ही है, वो आपकी स्वतंत्रता है, मैं हस्तक्षेप नहीं करूँगा।

आपका केवल एक ही प्रयास होना चाहिए कि आप अस्तित्व को अपने अन्दर से बहने दें, जितना कम विरोध आप अस्तित्व का करेंगे, उतना ही कम विरोध आपको अपने आपका करना पड़ेगा। यह सीधा अनुपातीय संबंध है। जब आप जाग्रत हो जाते हो, आप केवल एक अबाधित खाली मार्ग होते हो, जिसके माध्यम से अस्तित्व निरंतर बहता है, बस इतना। जब आपके भाग के सारे प्रयास खत्म हो जाते हैं, तब अस्तित्व बिना प्रयास के आपके अन्दर से बहेगा।

हाँ.....कोई प्रश्न, आप पूछना चाहते हैं?

प्रश्न : *स्वामी जी, संतुष्ट महसूस करने में ध्यान हमारी मदद कैसे करता हैं?*

आप देखो, जब आप लगातार ध्यान करते हो, आप सरल और असुरक्षित बन जाते हो। आप छिद्रिल बन जायेंगे, संवेदनशील और सजग बन जायेंगे। आप यह पायेंगे कि चेतनता का हर क्षण विस्तार हो रहा है। तब आपकी चेतनता, आपकी भावनाओं और क्रियाओं को निर्धारित करती है। यही कारण है कि मैं आपसे बार-बार ध्यान करने के लिए कहता हूँ। मैं आपकी चेतना को शुद्ध कर दूँगा। चीजें आपके लिए और स्पष्ट होंगी।

आप यह महसूस कर सकेंगे कि आपका केन्द्र मन से हृदय की तरफ हट रहा है। जब आपमें और आपके मस्तिष्क में दूरी बढ़ती है, तो आपका स्वरूप एक दूसरी प्रकार की भावना से तरंगित होता है और यही भावना है, जिसे संतोष कहते हैं, एक गहरी परिपूर्णता, एक गहरा प्रेम बिना किसी कारण के - संपूर्ण के प्रति, एक निरंतर अनुभव आनन्द और परमानन्द का।

जब तक आप अपने मस्तिष्क के माध्यम से क्रियाशील रहोगे, आप केवल और अधिक माँगते रहेंगे, आप विश्लेषण करेंगे, विभाजन करेंगे और असंतोष पर अंत करेंगे, किसी भी चीज से अधिक। जब आप अपने हृदय से क्रियाशील होंगे, आपका सारा विश्लेषण समाप्त हो जायेगा, उसके पश्चात् न तो आप विभाजित करेंगे पूर्व को और न ही चिंतित होंगे, भविष्य के लिए। आप बस वर्तमान में रहेंगे, बिना किसी निर्णायक भावना के और इस स्थिति में आप केवल संतुष्टि और कृतज्ञता का अनुभव करेंगे। आपके अन्दर एक नया स्थान खुल गया होगा।

जब आप इस स्थान को पा जायेंगे, आपके अन्दर की समस्त ऊर्जा जो आपने पहले नकारात्मक सोच और असंतोष में खर्च की है, वह मुक्त हो जाती है और आप एक, परमानन्दित और ऊर्जा से भरा हुआ महसूस करेंगे। कृतज्ञता तब आपकी प्रार्थना बन जाती है और धन्यवाद आपका मंत्र होता है।

अस्तित्व के प्रति कृतज्ञता के भाव की स्थिति में जो आप अपने अन्दर ऊर्जा की बाढ़ महसूस करेंगे, उसकी व्याख्या शब्दों में नहीं की जा सकती। इसे प्रायोगिक रूप से समझना होगा। हर एक चीज जो आपके मार्ग में आयेगी, वह आपको इतना अधिक संतोष देगी और आपको और अधिक अस्तित्व के प्रति आकर्षित करेगी और आप ये पायेंगे कि अस्तित्व की कृपा की वर्षा आपके ऊपर हो रही है।

अचानक, सारी चीज एक नये स्वरूप में परिवर्तित हो जाये, जहाँ अधिक से अधिक आनन्द को अनुभव किया जा सकेगा। आप आनन्द से परिपूर्ण होंगे, हर बीते हुए क्षण में। मात्र रहना इतना आनन्ददायक लगेगा कि आप यह महसूस करेंगे कि आप अपने आप को आशीर्वाद दें और सारे संसार को भी।

जब आप *माँगते हैं,* आप स्पष्ट रूप से चूक रहे हैं। जब आप *कृतज्ञ* होते हो, आपके ऊपर वर्षा होती है। बस धन्यवादपूर्ण रहो, हर समय यही मुख्य चाभी है, सब चीजों की। निश्चित रूप से, आपको अपने स्वरूप से कृतज्ञता अनुभव करने की आवश्यकता है, वाह्य सीमा से नहीं। केवल तब जब आप अपने स्वरूप से कृतज्ञता अनुभव करेंगे, चीजें होना शुरू हो जायेंगी।

जब आप सोने जायें, सोने से पूर्व कृतज्ञता का अनुभव करें कि आपने एक और दिन अस्तित्व के साथ बिताया। जब आप जागे, इस कृतज्ञता के भाव से जागो कि आप अस्तित्व के साथ एक दिन और बिताने के लिए मिल रहा है। यह सबसे सरल और सबसे अधिक प्रभावशाली साधना है, जो आप कर सकते हैं और जो कृतज्ञता को ही आपका स्वरूप बना देंगी।

मैं आपसे बताता हूँ, मात्र अनुभव करके और अपने स्वरूप से कृतज्ञता का प्रसार करके, तुम पृथ्वी का स्वरूप बदल सकते हो। सारा आतंकवाद, युद्ध, धार्मिक

उन्माद, खराब स्वास्थ, गरीबी इत्यादि दूर किये जा सकते हैं। बस सजगता को फैलाकर के कृतज्ञता के बारे में, जिसकी हर एक व्यक्ति के अन्दर ले जाने की आवश्यकता है।

जब हर एक व्यक्ति कृतज्ञता का अनुभव करेंगे और कृतज्ञता का प्रसार करेंगे, तब कोई द्वेष नहीं होगा, कोई घृणा नहीं होगी, कोई ईर्ष्या नहीं होगी। विश्व में नकारात्मकता की हर संभावित जड़ को नष्ट किया जा सकता है, मात्र एक भावना से, क्योंकि सारी नकारात्मकता के कारण बस नष्ट हो जायेंगे, ये है खूबसूरती कृतज्ञता की।

ठीक है, अब हम कुछ समय एक सुन्दर ध्यान करने में बितायेंगे, जिसे *सहस्रार साधना* तकनीक कहते हैं - कृतज्ञता की साधना।

(स्वयं सेवक, उपस्थिति समूह में सबको पुष्प बाँटते हैं।)

सहस्रार ध्यान

(काल अवधि : 30 मिनट)

(मंद संगीत बज रहा है)

सहस्रार ध्यान एक कृतज्ञता की साधना है, जो सूफी धर्म से लिया गया है।

सीधे बैठ जायें, पुष्पों को अपने हाथ में लें और अपने नेत्र बन्द करें।

अपने सहस्रार चक्र पर ध्यान केन्द्रित करें। अपने शरीर के अन्य भागों को भूल जायें। अपने ध्यान को अपने मुकुट क्षेत्र पर केन्द्रित करें और वहीं आराम से स्थित हो जायें। एक मुस्कुराहट धारण करो और आराम से स्थित रहें।

अपने संपूर्ण स्वरूप के साथ, अपनी माता के प्रति कृतज्ञता अर्पण करें, जिसने आपको यह शरीर दिया। याद करो और उन्हें अपने संपूर्ण हृदय से कृतज्ञता अर्पित करें।

अपने पिता के प्रति कृतज्ञता अर्पित करें, जिन्होंने यह जीवन दिया और आपकी सारी आवश्यकताओं की पूर्ति की।

सारे चिकित्सकों और नर्सों के प्रति अपनी कृतज्ञता अर्पित करें, जिन्होंने आपका स्वागत किया, जब आप इस पृथ्वी ग्रह पर आयें।

हर उस व्यक्ति के प्रति अपनी कृतज्ञता अर्पित करें, जिन्होंने वह अस्पताल या घर बनाया, जिसमें आपने जन्म लिया।

अपनी कृतज्ञता हर उस व्यक्ति के प्रति अर्पित करें, जिन्होंने आपका बचपन में ख्याल रखा।

अपनी कृतज्ञता अर्पित करें, हर उसके प्रति जिसने आपके भोजन, वस्त्र और रहने के लिए कार्य किया जब तुम छोटे थे।

अपनी कृतज्ञता अर्पित करो हर उस शिक्षक के प्रति जिसने तुम्हें प्राथमिक शिक्षा प्रदान की।

अपनी कृतज्ञता अर्पित करो अपने बचपन के हर मित्र के प्रति जिसने आपको कभी खुश या आनन्दित किया हो, जिसने अपनी निश्छलता और खुशी आपकी साथ बाँटी हो।

अपनी कृतज्ञता अर्पित करो हर भाई-बहन के प्रति और अन्य संबंधियों के प्रति जिन्होंने आपका रख-रखाव और ख्याल रखा। उनसे क्षमा माँगों यदि आपने उन्हें कभी पीड़ा पहुँचाई हो जाने या अनजाने में, चेतनता या अचेतन अवस्था में।

अपनी कृतज्ञता अर्पित करो हर उस व्यक्ति को जिसने आपको व्यवसायिक शिक्षा प्रदान की, जिसने आपका आपके व्यवसाय में खड़े होने में मदद की जिसने आपको वह साहस दिया कि आप अपने पैरों पर खड़े हो सकें।

अपनी कृतज्ञता अर्पित करो हर उस व्यक्ति के प्रति जिसने कभी आपको आवश्यकता पड़ने पर आर्थिक की हो।

अपनी कृतज्ञता अर्पित करो हर चिकित्सक और नर्स पर जिसने आपका स्वास्थ का ख्याल रखा हो, जिसने आपको चिकित्सीय सहायता प्रदान की हो, जब आपको उसकी आवश्यकता रही हो।

अपनी कृतज्ञता अर्पित करो आनी पत्नी या पति के प्रति जिसने आपको प्रेम दिया और जीवन में सुरक्षा दी। उन्हें क्षमा करो हर चीज के लिए उन्होंने आपके साथ की हो, जिससे आपके पीड़ा पहुँची हो, उनसे क्षमा माँगो हर उस चीज के लिए जो आपने उनके साथ की हो और जिससे उन्हें पीड़ा पहुँची हो, बिना आपकी जानकारी के।

अपनी कृतज्ञता अर्पित करो हर उस व्यक्ति के प्रति जिसने आपको साहस दिया हो और प्रेरणा दी हो, आपके आध्यात्मिक जीवन में।

अपनी कृतज्ञता अर्पित करो हर उस व्यक्ति के प्रति जिसने आपको किसी न किसी रूप में पूरे जीवन में कभी मदद की हो। दूधवाला जो दूध देता है, पंसारी, धोबी, कूड़ा बटोरने वाला, आपका नौकर, आपका कार चालक और हर वो व्यक्ति जिसको आपने सोचा कि उन्हें तो ये करना ही था। हर उस एक से क्षमा माँगो यदि आपने किसी न किसी रूप में उन्हें पीड़ा पहुँचाई हो, जाने या अनजाने में, चेतन या अचेतन में।

अपनी कृतज्ञता अर्पित करो अपने शत्रुओं के प्रति जिन्होंने आपको पीड़ा पहुँचाई, आपको मजबूत बनाने के लिए और क्षमा करने के लिए। उनसे क्षमा माँगों किसी पीड़ा के लिए जो आपने उन्हें दी हो।

अपनी कृतज्ञता अर्पित करो हर उनको जिसने आपकी शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक मदद की हो। हर उस व्यक्ति को याद करो समय लेकर के और उन्हें अपनी कृतज्ञता अर्पित करो।

अपनी कृतज्ञता अर्पित करो अपने शरीर के प्रति और अपने शरीर के हर भाग के प्रति एक-एक कर।

अपनी कृतज्ञता अर्पित करो अपने मस्तिष्क के प्रति उसकी चमत्कारित क्रियाशीलता के कारण।

अपनी कृतज्ञता अर्पित करो उस परमसत्ता के प्रति, संपूर्ण के प्रति, उस ईश्वर के प्रति जिसने आपके एिल, आपके जीवन में हर चीज संभव की।

अब मैं आप सबके प्रति अपनी कृतज्ञता अर्पित करता हूँ इस बात के लिए कि आपने मेरे प्रति विश्वास किया और मेरे शब्दों को सुना इन कुछ दिनों तक।

अब आप अपने नेत्र खोल सकते हो और अस्तित्व के प्रति कृतज्ञता के ये पुष्प अर्पित करो इस श्वेत चादर पर।

(समूह का हर एक आगे आता है और कृतज्ञता के पुष्प अर्पित करता है।)

अब, *आनन्द दर्शन* होगा।



अध्याय 10

आनन्द दर्शन

आनन्द दर्शन

(यह भाग आनन्द दर्शन के बारे में हैं - दर्शन का समय जब स्वामी जी अपने अन्दर से दैवीय ऊर्जा बहने के लिए एक शुद्ध माध्यम बन जाते हैं, जो अवसर स्वामी जी हर एक को देते हैं, जो वहाँ उपस्थिति होता है, एक दैवी उपहार के रूप में।)

स्वामी वह है जिसके अन्दर ब्रह्माण्डीय पराचेतना होती है। वह एक रूप है रूपहीन का, वह स्वयं में अस्तित्व है। अपने अन्दर गहरे प्रेम और दया के कारण, *आनन्द दर्शन* के माध्यम से, वह अपने आप को पूरी तरह से खोलते हैं सबके लिए, उनके माध्यम से ब्रह्माण्डीय पराचेतना को अनुभव करने के लिए।

स्वामी की दया और दैवीय प्रेम प्रचण्ड गहनता के साथ सबके द्वारा महसूस किया जाता है। स्वामी अपने आस-पास हर समय अस्तित्व की ऊर्जा का प्रसार करते रहते हैं। *दर्शन* के समय वो अपने आप को सबके लिए सुलभ बना देते हैं, जिससे कि वह हर एक के अन्दर दैवीय ऊर्जा को संस्थापित कर सकें, हर एक के अन्दर उस जड़ को बोने के लिए जो खिलकर के उन्हीं की सुगन्ध का प्रसार करें, अस्तित्व की सुगन्ध।

यदि केवल हम ऊर्जा को आत्मसात करने के लिए तत्पर हों, वह हमारे अन्दर प्रवेश करके स्वरूप के स्तर पर हमारा परिवर्तन कर देगी। यदि हम अपने अन्दर शांत रह सकें, सांसारिक तर्कों के पकड़ से मुक्त, विचारों और शब्दों से मुक्त, तो हम उस आनन्द के समुद्र जो यहाँ निर्मित होता है, का बूँद बन सकते हैं।

अकारणप्रेम का अनवरत स्राव करने वाले स्वामी की एक ही अपेक्षा है और वह है

हमारी तरफ से आस्था के साथ आत्मसात करने वाला प्रयास। यदि हम केवल अपने मन का परित्याग कुछ घण्टों के लिए करके वहाँ पर निर्मित वातावरण से सामंजस्य में आ सकें, तो हम संपूर्ण अस्तित्व के प्रति अपनी सबसे गहरी श्रद्धा अर्पित करेंगे।

दर्शन के समय वहाँ नृत्य और *कीर्तन* होता है। उल्लसित करने वाली स्वामी की उपस्थिति और वह ऊर्जा जो इस दर्शन काल में व्याप्त रहती है, वहाँ उपस्थित समस्त लोगों को परिवर्तित कर देती है परम देवत्व में। यह अस्तित्व का एक शुद्ध उत्सव है।

दर्शन के समय जो आनन्द व्याप्त होता है, वह मन को झकझोर देता है और उसके परे ले जाता है, संपूर्ण में एकरूपता को अनुभव करने के लिए। मन अनुपस्थित होता है, स्वरूप को भार से मुक्त करके, जिससे कि स्वरूप आनन्द अनुभव करे, जिसका अनुभव करने की उसे बहुत लंबे समय से कामना थी, यह अनुभव करने के लिए जो सचमुच में वो है, अस्तित्व का आनन्द ग्रहण करने के लिए, जिसका वह अंगभूत भाग है। मन अदृश्य हो जाता है, एक खाली स्थान छोड़कर जो भर जाता है पूरे जीवन के लिए असीमित प्रेम से।

दर्शन का समय वह समय है जहाँ समस्त बंधन और सीमायें टूट जाते हैं, - सामाजिक, आर्थिक और चाहे जो, और हर व्यक्ति देवत्व को सबके अन्दर बराबर देखता है और इस तरह से मुक्ति का अनुभव करता है। यह वह समय है जब अपनी और दूसरों की सारी पहचान खत्म हो जाती है और हर चीज और हर एक बस मात्र आनन्द से उत्सव अनुभव करते हैं। हर स्वरूप चमक उठता है, देदीप्यमान होकर के अपने अन्दर देवत्व का प्रसार करते हुए।

स्वामी के हर एक शब्दों को जो स्वामी बोलते हैं, अन्य समय पर सुना जा सकता है। लेकिन *दर्शन* के समय, वह नहीं बोलते, वो केवल अपने आप को हमें दिखातें हैं। यह महानतमम और सीधा उपहार स्वामी का हर एक के लिए होता है। यदि हम और सजग रह सकें, तो हम यह देख सकेंगे। यदि हम सोचने से और क्रियारूपता से ग्रसित हैं, तो हम उससे चूक जायेंगे।

चाहे हम स्वीकार करें, *दर्शन* के दृश्य को या उसे अस्वीकार करें, हम बस चूक जायेंगे। यदि हम दोनों न करके और बस वहाँ हों, बिना माने हुए या न माने हुए, बिना किसी निर्णय के, बिना क्रियारूपता के प्रयास के, बिना किसी सकारात्मक या नकारात्मक सोच के, तब समझ लो हमने सूत्र पा लिया। यदि हम बस वहाँ हो सकें, प्रेम का अनुभव पाने, प्रेम सीखने नहीं, तभी हम अनुभव कर पायेंगे। बिना शब्दों का आदान-प्रदान किये हुए, हम ये देखेंगे कि हमारे अन्दर कोई चीज प्रक्रिया कर रही है। करोड़ों लोगों के लिए, *दर्शन* परिवर्तन करने वाला अनुभव

रहा है।

आनन्द दर्शन की आश्चर्यजनक स्मृतियाँ लिए हुए, लोग सारे संसार में फैले हुए हैं। लोगों को *दर्शन* के समय बहुत सी पीड़ाओं से निदान मिला है, लोगों को विभिन्न प्रकार के दर्शन हुए हैं, उपचार के बहुत से दृष्टांत *दर्शन* के समय के हैं, बहुत से गहन आध्यात्मिक अनुभव भी लोगों को दर्शन के समय हुए हैं।

विभिन्न लोगों के द्वारा यह ऊर्जा विभिन्न तरीके से अनुभव की गई है। *दर्शन* के समय किसी अनुभव के लिए लालायित होने की कोई आवश्यकता नहीं है। जो हो रहा है, बस उसे होने देने की ही हमें आवश्यकता है। तब हम अपने अन्दर वह स्थान बना पायेंगे, जिससे कि हम *दर्शन* को आत्मसात कर सकें। ऊर्जा प्रज्ञा है और वह जानती है कि क्या करना है। किसी अपेक्षा की कोई आवश्यकता नहीं है। किसी प्रकाश के अनुभव करने की कोई आवश्यकता नहीं है या खालीपन या ऊर्जा का अनुभव या किसी अनुभव या किसी अन्य चीज की अपेक्षा करने की कोई आवश्यकता नहीं है।

इस समय केवल प्रार्थनामय मनःस्थिति में रहना ही पर्याप्त है। वह हमारा परिवर्तन शब्दों से अधिक कर सकता है। प्रार्थनामय का अर्थ यह नहीं है कि चीजों को माँगा जाये, प्रार्थनामय का अर्थ है कि हर चीज के प्रति कृतज्ञता अनुभव करना। निश्चित रूप से, स्वामी हमेशा कहते हैं कि हम *दर्शन* के पश्चात् जो भी महसूसस करें, वो माँग सकते हैं, उठने से पूर्व। वो कहते हैं कि हम उनसे कोई भी प्रश्न पूछ सकते हैं जो हमारे मन में है, किसी समस्या के बारे में भी पूछ सकते हैं, जिसका हम समाधान खोज रहे हैं।

लेकिन वह क्षण आनन्द से इतना भरा हुआ होता है और सांसारिक प्रकरणों की परिधि के इतना परे होता है कि किसी चीज के लिए कुछ पूछना अत्यन्त कठिन होता है। जिस क्षण हम कुछ माँगने की मनःस्थिति में आते हैं, हम संपूर्ण चीज से चूक जाते हें। क्योंकि हमारे लिए कुछ पूछने का अर्थ है, हमारे मन का पदार्पण होना और जब हमारा मन पदार्पण करता है, हम पूरी चीज से चूक जाते हैं।

ऐसे बहुत से प्रकरण हुए, जिनमें लोगों ने बताया कि *दर्शन* के समय जब वो स्वामी जी के पास गये, तो उन्होंने बस ठीक उसी स्थान पर हाथ रखा, जहाँ उनके शरीर में पीड़ा या विकार था। लोग हतप्रभ थे। वो ठीक उसी स्थान पर हाथ रखते हैं, जिस क्षेत्र पर ध्यान देने की आवश्यकता रहती है, बिना उन्हें कुछ भी बताये। स्वामी हमारे लिए अपने प्रेम के साथ हमें हमारी अनकही समस्याओं के साथ संबोद्धित करते हैं।

दर्शन काल में जब प्रश्न पूछे जाते हैं, स्वामी उस समय तरल दया और संदर्भ के साथ उत्तर देते हैं, उनका उत्तर भिन्न होता है, हर व्यक्ति के लिए चाहे प्रश्न एक ही

रहा हो। ये तो तभी कोई समझ पाता है कि हर स्वरूप भिन्न हैं, हर एक का मार्ग भिन्न है, हर एक स्वामी से अलग और स्वतंत्र तरीके से संबंधित है। स्वामी हर एक व्यक्ति के स्वरूप के अन्दर देखते हैं और प्रश्नकर्ता केा यह कहते हैं, 'मैं ख्याल रखूँगा'। स्वामी जी के मात्र आश्वासन के कुछ शब्दों पर लोग अपनी उत्सुकता और हतोत्साह को वहीं छोड़ देते हैं।

इन कुछ क्षणों में, यदि हम अपनी प्रार्थना को भूलकर के केवल अस्तित्व में विश्वास रखें, तब हम अनुभव कर सकेंगे। यदि अस्तित्व के प्रति मात्र थोड़ी सी आस्था होगी और वो जानेंगे हमारे लिए जो भी सबसे अच्छा होगा वह पर्याप्त होगा। यदि हम इस रवैये से होंगे, तो हम प्राप्त कर सकेंगे, जो हमें देने का प्रयास कर रहे हैं, और कुछ नहीं। वह हम सब के लिए एक प्रचण्ड क्षण होता है।

दर्शन काल एक आश्चर्यजनक अवसर होता है, जब हम स्वामी के प्रति सम्पर्क से साथ की तरफ बढ़ जाते हैं। स्वामी जी के सब व्याख्यानों में हम अधिक से अधिक बौद्धिक स्पष्टता के लिए प्रश्न पूछते रहते हैं। हम मस्तिष्क से संबंध बनाने का प्रयास करते हैं। हम हर सत्र के अंत में अधिक से अधिक शब्द एकत्रित कर लेते हैं और हम वापस लौटते हैं और अधिक शब्दों और प्रश्नों के साथ। *दर्शन* वह समय होता है, जब हम अपने स्वरूप से संबंधित होते हैं।

हम अपने अन्दर कुछ अनुभव होने देना संभव कर सकते हैं। यह अच्छा होगा कि प्रयास करके मस्तिष्क को छोड़ दिया जाए और हृदय के साथ रहा जाए, कम से कम इस काल के दौरान। हम अपने मस्तिष्क के माध्यम से अस्तित्व के साथ एकरूपता नहीं बना सकते। वह केवल हमारे हृदय या स्वरूप के माध्यम से संभव है। किसी भी प्रकार का समाहित होना केवल हृदय से संभव है या स्वरूप से। *दर्शन* काल में स्वामी सीधे हमारे नेत्रों में देखते हैं और हम अपना प्रतिबिम्ब उनके अन्दर देख सकते हैं। वह निदान करते हैं, अपनी दृष्टि से, स्पर्श से और आलिंगन से। हर *दर्शन* के पश्चात् हम वापस लौटते हैं एक भिन्न व्यक्ति के रूप में और कुछ अधिक जाग्रत।

हर *दर्शन* भिन्न होता है। अस्तित्व की संपूर्ण खूबसूरती, प्रकृति की संपूर्ण खूबसूरती यह है कि वह अपनी पुनरावृत्ति नहीं करती। हर *दर्शन* एक भिन्न रूप में प्रकट होता है, एक नये आयाम के साथ, अपने आप में एक नयी गहनता लिए हुए, एक अंजाने जोश के साथ। हर *दर्शन* उत्कृष्ट लगता है केवल तब तक, जब तक अगले का प्रकटीकरण नहीं होता।

स्वामी द्वारा *दर्शन* काल में हमारे अन्दर ऊर्जा का स्थानान्तरण सीधे हमें कामनारहित स्थिति में पहुँचा सकता है। यदि हम प्रेमी हैं और खुले हुए हैं, वह हमारा परिवर्तन एक ही नहीं, बल्कि कई तरीके से कर सकता है। निरंतर साधना और

बौद्धिक समझ के माध्यम से कामनारहित स्थिति को भी प्राप्त भी किया जा सकता है। लेकिन *दर्शन* काल वह समय है, जब किसी को भी मात्र स्वामी की कृपा से सीधे कामनारहित स्थिति में पहुँचाया जा सकता है।

यदि हम पूरी तरह से आनन्द और कृतज्ञता से भरे हुए हो सकें और पूर्णता से उपस्थित रहें, तो ऊर्जा हमारे अन्दर प्रवेश कर सकेगी और हमारी कामनाओं की पूर्ति करते हुए कामनारहित स्थिति और उससे परे ले जा सकती है। पूरी तरह से आनन्द में होना वास्तव में एक कामनापूर्ण स्थिति में पागल होना है, किस विशेष के लिए नहीं। मात्र तीक्ष्ण कामना का होना होता है, किसी विशेष चीज के लिए नहीं। इस स्थिति में हम स्वामी के समक्ष खुले हुए होते हैं और ग्रहण करने के लिए तत्पर रहते हैं। इसके लिए हमें कोई प्रयास नही करना पड़ता। हमें मात्र सारे प्रयासों को छोड़ना पड़ता है इसके लिए, बस इतना। इसके पश्चात् ऊर्जा हमारा ख्याल रखेगी। शेष कार्य वह करेगी। ऊर्जा ही भौतिकता है। अस्तित्व की ऊर्जा हमारे माध्यम से बह सकती है और जो भी आवश्यक हो कर सकती है, यदि हम उसे ऐसा करने दें।

दर्शन का अर्थ होता है, स्पष्ट दृष्टिकोण का मिलना, स्पष्टता की झलक का मिलना, बिना धुँधलेपन के देखना। जिस ऊर्जा का प्रसार होगा वह स्वरूप के स्तर पर चमत्कार कर सकती है। यदि हम अपने अन्दर *दर्शन* काल में पर्याप्त सजगता ला सकें, तो हम देखेंगे कि उस जोश के मध्य, जो निर्मित होता है, उस संगीत और नृत्य के मध्य पूरे दृश्य में एक शांति की चमक दृष्टिगोचर होती है और दृष्टिगोचर होती है, अस्तित्व की समुद्र की तरह गहनता। जो शोर वहाँ निर्मित होता है, उसमें हम पायेंगे वह मुख्य सूत्र तरंगमय शांति का, जो पूरे खेल दृश्य में व्याप्त रहता है। तब हम समझेंगे कि स्वरूप के स्तर पर केन्द्रि होने की अवधारणा सब कुछ समाहित करके किसी चीज का परित्याग न करके हर चीज को अपने साथ लेते हुए और फिर भी अपने आप में केन्द्रित होकर के आनन्द में रमण करते हुए संपूर्ण दृश्य का दृष्टा की तरह रहना क्या है।

हर *दर्शन* के पश्चात्, हर स्पर्श के पश्चात् हमारी ऊर्जा बढ़ती है, कामनाओं में और स्पष्टता आती है और या तो वो पूर्ण हो जाती हैं या समाप्त हो जाती हैं।

स्वामी के समक्ष, हम पूर्णतः आवरणहीन होते हें। वह हमें हमेशा स्वरूप के स्तर पर देखता है। किसी चीज को माँगने का प्रयास वास्तव में किसी काम का नहीं होगा, क्योंकि हम केवल अपने गहरे भ्रम और अपनी गहरी अज्ञानता की ही अभिव्यक्ति करेंगे। हम जानते ही नहीं कि हमारी वास्तविक आवश्यकता क्या है? वो जानता है कि क्या करने की आवश्यकता है हमारे लिए, हमको आगे ले जाने के लिए।

यदि हम केवल अपने अन्दर मात्र संगीत को प्रवेश करने दें और अपने आप को आनन्दादायक तरीके से अभिव्यक्ति करने दें, यदि हम पूर्ण और उल्लसित रहे, यदि हम मात्र ऊर्जा के साथ तारतम्य स्थापित कर सकें और अपने आप को पूर्णतः भूल सकें, तब हम स्वतः ही अपने सब एकत्रित किये हुए विचारों और शब्दों से मुक्त हो जायेंगे। तब हमारे अन्दर केवल खालीपन होगा और आनन्द होगा, जब हम निकट जायेंगे।

इस मनःस्थिति में, हम अन्दर से स्वतः ही शांत होते हैं, हम ग्रहण करने के लिए तत्पर और प्रेमी होते हैं, हमारे अन्दर आंतरिक शांति उबाल मारती रहती है। तब ऊर्जा हमारे अन्दरएक किरण की तरह प्रवेश कर सकती है, एक क्षण में वह हमारे अन्दर गहराई तक जा सकती है बीज स्तर तक और हमारा परिवर्तन इतने तरीके से करेगी जिसे हम नहीं जानते।

दर्शन के समय मात्र उपस्थित रहो और स्वामी को देखो, यह अपने आप में एक उल्लसित करने वाली साधना है। किसी के जीवन में यह एक दुर्लभ अवसर है। इस वक्त किसी अन्य चीज से ग्रसित होना किसी भी रूप में लाभप्रद नहीं हो सकता। मात्र पूर्णता के साथ उपस्थित रहो - बिना किसी लोभ के लेकिन पूर्ण प्रेम और कृतज्ञता के साथ, इतना पर्याप्त है।

स्वामी जी इतने खूबसूरत हैं देखने में, कितने लालित्यपूर्ण हैं, हमेशा सम्मोहित करने वाले हैं, लेकिन दर्शन काल में तो और ही। वो एक दया के सागर की तरह चमक उठते हैं, कितने तरल, कितने असुरक्षित, हजारों इकट्ठे लोगों की शांत पुकार के प्रति। हर एक अस्तित्व की ऊर्जा का स्पर्श पाता है जो उसकी आत्मा को उद्वेलित करके स्वयं अस्तित्व में समाहित होने लायक बना देती है। हर एक अपनी पहचान खोकर के एक में समाहित हो जाता है।

स्वामी के स्वरूप के हर एक इंच के माध्यम से अस्तित्व की ऊर्जा बहती है और अपने आप को व्यक्त करती है। उन्हें देखने मात्र से उस समय हमें हल्की-फुल्की झलक उस देवत्व की मिलती है जो वो धारण किये रहते हैं। जितना अधिक हम अपने आप को संपूर्ण, में मिलायेंगे, उतना अधिक हम उसके साथ तारतम्य बैठा सकेंगे और उतना ही अधिक हम जाग्रत होंगे, ब्रह्माण्डीय ऊर्जा के स्पर्श और बहाव के प्रति।

यही वो समय है जब हम अपनी कृतिम पहचान को तोड़ें, अपनी सामाजिक दशाओं को तोड़ें ओर उत्सव मनायें। यह वह समय नहीं है, जब हम अपनी कुर्सी पर टेक लगाकर बैठ जायें। ऊर्जा हमें स्पर्श करेगी इसमें कोई संदेह नहीं है, लेकिन हम खुले नहीं रहेंगे, इसलिए उसे ग्रहण नहीं कर पायेंगे।

इस काल में स्वामी के निकट रहने मात्र के कारण हम उनमें समाहित हो सकते हैं और चेतनताओं को मिला सकते हैं। जैसे एक नदी समुद्र में मिलती है, हम समाहित होते हैं स्वामी में जो अस्तित्व का समुद्र है, रूपहीन का रूप है और ब्रह्माण्डीय पराचेतना है। इसीलिए हम *आनन्द दर्शन* के अंत में नयापन का अनुभव करते हैं। कई बार तो ये घण्टों तक, रात भर चलता है। फिर भी उसके अंत में हर आदमी कितना कम्पायमान महसूस करता है। चेतनता में बदलाव बस और ऊँचे स्तर पर उठा देता है।

दर्शन काल में यदि कोई स्वामी जी के निकट है, तो अवचेतन भय, कामना, गहन शांति, आनन्द के अश्रु सब या इससे कुछ अधिक उभर आते हैं। हो सकता है कि कोई इसका कारण भी न जाने, क्योंकि ये हमारे गहरे अचेत स्तरों से उभरते हैं, जो स्वामी की मात्र उपस्थिति के कारण होता है।

इन भावनाओं को न तो किसी को रोकने की आवश्यकता है और न ही दबाने की। स्वामी की उपस्थिति में इन्हें स्वतंत्रता से उभरने दो। वे पूर्णता से बाहर आ जायेंगी। वह जो कुछ भी हम व्यक्त नहीं कर पाते शब्दों में और जो कुछ भी हमारे अन्दर गहराई से हमारी अचेत स्मृतियों में स्थापित हैं और जिनके बारे में हमें कोई जानकारी नहीं है लेकिन वे हमें परेशान करती हैं, वे सब की सब भावनाओं की तरह बाहर निकल आयेंगी। इन गहराई से स्थापित स्मृतियों से मुक्त होने का यह दुर्लभ अवसर होता है। ये सारी भावनायें बस जड़ से साफ हो जायेगी। स्वामी की बहती हुई दया इन्हें बहा ले जायेगी। जो दबाव बनाकर के एक ढाँचा हमने वर्षों में निर्मित किया रहता है वह इस समय टूट सकता है, यदि केवल हम एक अवसर दें।

दर्शन काल में जो कुछ भी होता है, वह पूर्णता से होता है। हम हाथों से तालियाँ बजाते हैं या नाचते हैं या हँसते हैं या रोते हैं - बिना किसी तर्क के, अपने अन्दर बढ़ती हुई पूर्णता की भावना के कारण मात्र से। आँसू या हँसी किसी विशेष कारण जैसे खुशी या दुःख से नहीं निकलते, बल्कि मात्र अपने को व्यक्त होने का माध्यम होते हैं। वह हमेशा दबा रहता है और ग्रसित रहता है मस्तिष्क द्वारा। यह वह समय है जब स्वरूप अपने आप को व्यक्त करात है और जब वह व्यक्त करता है, तो अभिव्यक्तियों को संबंधों के स्वरूप में बाँधा नहीं जा सकता, बस इतना।

हम जितना संपूर्ण अपने आप को समझते हैं, उतना हम हैं नहीं। हम वास्त्व में टुकड़ों में हैं, एक-दूसरे से अपने अन्दर लड़ते हुए। एक क्षण हम किसी चीज का कामना करते हैं और दूसरे क्षण हम दूसरी चीज की कामना करते हैं। जबकि एक क्षण एक विशेष भावना उठती है हमारे अन्दर, दूसरे ही क्षण विपरीत भावना

उभरकर सामने आती है। हम अपने अन्दर बहुत अव्यवस्थित रहते हैं चाहे बाहर से हम शांत ही क्यों न दिखें। *दर्शन* काल वह काल होता है जब हम इस आंतरिक संघर्ष का परित्याग कर सकते हैं और स्वामी को अपने ऊपर अधिकार देते हुए जो भी आवश्यक हो, वह उन्हें करने दें। वेा हमें जानते हैं और वो जो आवश्यक होगा वो करेंगे। यदि केवल हम आराम से रहें और यह होने दें। *दर्शन* काल वह समय है जब अपनी समस्त सीख को एक किनारे रख दें, सारे एकत्रित निर्णय, सारे निष्कर्ष अपने बारे में एक किनारे कर दें और अपने आप को पूर्णतः खोल दें, स्वामी के परिवर्तन करने वाले प्रेम के प्रति।

हर दर्शन के साथ स्वामी हमारे स्वरूप को प्रकाशित करते हैं। वास्तविक रूप उनसे इसी समय पर होता है, वह अंतिम होता है, जो वो हमें देते हैं। वेा हमें अपना प्रकाश देते हैं, एक बार जब वो हमें प्रकाशित करते हैं, यदि हम चाहें, हम उस प्रकाशपुंज को अपने साथ ले जा सकते हैं, जहाँ भी हम हैं, जहाँ भी हम जायें और जो भी हम करें। मात्र एक स्पर्श पर्याप्त है, यह एक अवसर है जानने का बिना ज्ञान के, अनुभव करने का बिना व्याख्या के।

और यदि इस ऊर्जा ने हमें गहराई से स्पर्श कर दिया, हमारा जीवन परिवर्तित हो जायेगा हमेशा के लिए। एक स्थान का निर्माण हमारे अन्दर होगा, जहाँ सजगता प्रवेश कर सकेगी और सारे प्रश्नों को सुलझा देगी। परमसत्ता के लिए बहुत से दरवाजे हैं। एक बार तुम प्रवेश करोगे अनुभव एक ही होगा। *दर्शन* काल जितने भी दरवाजे हैं, उन सबको खोल देता है। अंतिम अनुभव के लिए यह एक निमंत्रण है। हर एक का दरवाजा भिन्न है, दरवाजा महत्वपूर्ण नहीं है, जहाँ तक कि तुमने एक दरवाजा पा लिया हो।

दर्शन काल में प्रसारित ऊर्जा इतनी गहन होती है कि वह तुम्हारे विचारों को इतनी मजबूती दे देगी अन्तर ज्ञान के द्वारा मार्ग निर्देशन के प्रति। वह हमारी बुद्धिमत्ता को इस तरह से प्रकाशित करेगी, जो हमें बुद्धि से अन्तर की तरफ ले जायेगी। हम अधिकतर समय ग्रसित रहते हैं, अपने मन के गहरे अचेत निर्णय लेने की तरफ। अन्तर ज्ञान की शक्ति से हम अपने स्वरूप की ऊर्जा की मदद ले सकते हैं, निर्णय लेने में, जो जीवन के किसी भी क्षेत्र से संबंधित हो। *दर्शन* काल की ऊर्जा ऐसी होती है कि हमारे अन्दर अन्तर ज्ञान की शक्ति को खोल सकती है।

हम हो सकता है, *दर्शन* काल में जो होता है, उसकी गहराई को न समझ पायें, वह प्रचण्ड उपहार जो हमें दिया जाता है, लेकिन हम यह तो करने का प्रयास कर सकते हैं कि हम खुले हुए रहें और आनन्द लेते हुए खुलेपन से उसका स्वागत करें, शेष स्वतः ही हो जायेगा।

आनन्द *दर्शन* काल एक समय है जब हम स्वामी के निकट आ सकते हैं, जब हम उनके प्रेम को उनकी भौतिक निकटता से अनुभव कर सकते हैं, उनके अन्दर की ऊर्जा का अपने अन्दर स्थानान्तरण अनुभव कर सकते हैं। जो सब हम नहीं हैं, जो सब हमारे अन्दर भ्रम का कारण हैं, हमारे अन्दर की सभी आरोपित कामनाएँ जो हमें पीड़ा दे रही हैं, *दर्शन* उन सबको नष्ट कर सकता है। *दर्शन* काल एक प्रचण्ड अवसर है एक होने का उस ब्रह्माण्डीय पराचेतना से, परमानन्द के समुद्र में समाहित होने का।



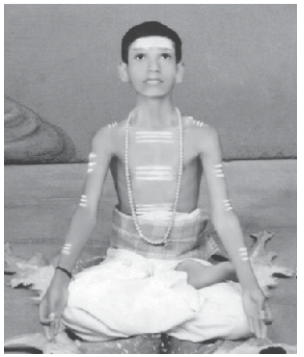
परिशिष्ट

परमहंस नित्यानंद के बारे में



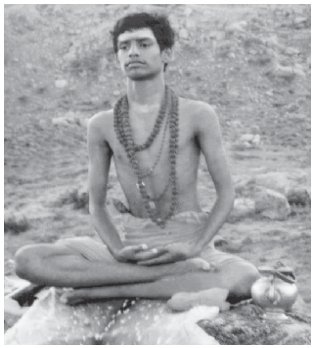
आध्यात्मिक चुम्बक अरूणाचल के प्रभामण्डल में, दक्षिण भारत स्थित, तिरूवन्नमलाई नामक ऊर्जा केन्द्र में, 1 जनवरी, 1978 को पिता अरूणाचलम एवं माँ लोकनायकी के घर राजशेखरन के रूप में नित्यानन्द का जन्म हुआ। परिवार के ज्योतिषी ने भविष्यवाणी की कि यह बालक सन्त महात्माओं के भी राजा के रूप में उभरेगा।

3 साल की उम्र में नित्यानन्द, योगगुरु योगिराज रघुपति महाराज के सम्पर्क में आये, जिन्होंने कठिन साधना द्वारा इनके शरीर को तैयार किया, सम्भवतः अन्तःप्रज्ञा द्वारा जानकर कि इस युवा शरीर में ऊर्जा का विस्फोट होने वाला है।

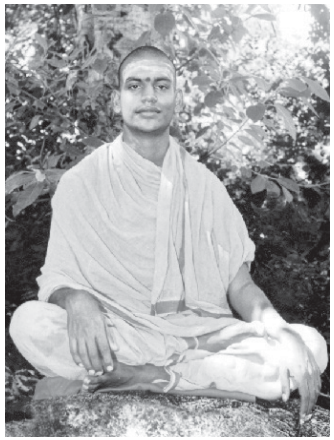


बचपन की एक तस्वीर 10 साल की वय में परमहंस ध्यान मुद्रा में।

5 साल की उम्र से ही नित्यानन्द जी बड़े ही भावपूर्ण ढंग से देवमूर्तियों की पूजा में रूचि लेने लगें। इन मूर्तियों की पूजा-क्रिया को बहुत ही लगन एवं मनोयोग से करते थे। कुछ सालो के बाद एक बहुत ही आध्यात्मिक महिला माता जी कुप्पम्मल के सम्पर्क में आये जिन्होंने इनको वेदान्त और तन्त्र की दीक्षा दी और बहुत ही कम उम्र से शास्त्रों की शिक्षा प्रारम्भ हो गयी।



अरुणाचल पर परमहंस ध्यान की मुद्रा में



तिरूवन्नामलाई में इनकी भेट अनेक योगियों एवं सन्तों से हुई, जिनसे इन्होंने गुप्त रहस्यमयी आध्यात्मिक शिक्षायें प्राप्त की। बारह वर्ष की उम्र में इन्हें पहला सघन आध्यात्मिक अनुभव हुआ। अरूणाचल पर्वत पर एक पत्थर पर बैठे हुए थे कि अचानक अपने चारो तरफ का दृश्य 360 डीग्री इन्हें दृष्टिगोचर होने लगा और अपने आस-पास की सारी चीजों से एकरूपता और एकात्मकता का बोध होने लगा। इस अनुभव ने इन्हें आगे बढ़ने के लिए अत्यन्त उत्साहित किया।

पालिटेकनिक और स्कूल की शिक्षा एक स्वाभाविक ढंग से होती रही। कक्षाओं में दिये गये आख्यानों पर द्वारा ये सभी परीक्षायें विशेषता के साथ पूर्ण करते गये। तमिलनाडू के एक प्रमुख प्राइवेट पालिटेकनिक से मेकेनिकल इंजीनियरिंग में डिप्लोमा प्राप्त किया।



मिशन स्थल पर निर्माण का शिलान्यास करते हुए



जीवन के सत्य की खोज की अदम्य इच्छा के कारण, 17 वर्ष की उम्र में इन्होंने घर त्याग दिया और निकल पड़े पूरे भारतवर्ष एवं नेपाल की लम्बाई और चौड़ाई में परिव्राजक बनकर हर जगह गुप्त एवं गुह्य योग विद्या को सीखते हुए और महान सन्तों एवे आत्मज्ञानी महात्माओं से मिलते हुए। हिमालय से लेकर दक्षिण भारत में कन्याकुमारी तक और पश्चित में द्वारका से लेकर पूर्व में गंगासागर तक अनेक आश्रमों एवं तीर्थों की यात्रा की। अत्यन्त कठिन एवं अनवरत गहन ध्यान और अनेक व्रत साधनाओं को करते हुए अन्ततः नित्य आनन्द को प्राप्त किया, नित्यानन्द की अवस्था प्राप्त हो गई और 22 वर्ष की उम्र में राजशेखरन नित्यानन्द हो गये।

आज नित्यानन्द, विश्व के करोड़ों लोगों के लिये आशा की किरण बन गये हैं। अपने स्वयं के सत्य के अनुभव से आनन्द के सूत्र एवं तकनीक विकसित कर दी है, हर व्यक्ति के लिये। इनकी बनाई हुई ध्यान-विधियाँ हमें शारीरिक एवं मानसिक स्तर पर पूर्ण स्वस्थ बनाकर, आध्यात्मिक शक्ति के साथ, अन्तर एवं वाह्य जगत में जीवन को सक्षम एवं सशक्त बनाती हैं। बहुत ही कम समय में, पूरे विश्वभर में लाखों लोगों ने, इन ध्यान विधियों के द्वारा अभूतपूर्व मूल रूपान्तरण का अनुभव किया है।

नित्यानन्द हर संसाधनों से युक्त कर देते हैं जो रचनात्मक एवं उपयोगी जीवन के लिये आवश्यक होती है, एक ऐसा जीवन जो अंतःप्रज्ञा से निर्देशित होता है न कि बुद्धि एवं पाशविक वृत्तियों से। वाह्यजगत में श्रेष्ठता और अन्तरजीवन में ऊर्जा एक साथ खिल उठती है। इनके कार्यक्रम हमें स्वाभाविक रूप से उस आयाम में पहुँचा देते हैं, जिन्हें हम ध्यानावस्था कहते हैं।



पवित्र बट वृक्ष, बिड़दी आश्रम, भारत

इनका कहना है कि "ध्यान वह मास्टर कुंजी है जो भौतिक जगत में सफलता के साथ-साथ अन्तर्मन में पूर्ण तृप्ति प्रदान करती है"

इनकी अत्यन्त प्रभावी ध्यान की विधियाँ एवं क्रियायें जो ध्यान के कार्यक्रमों में कराई जाती है, व्यक्ति की अन्तरचेतना में विस्फोट कर उसे पूर्ण रूप से खिलने में अत्यन्त सहायक होती हैं।



हैदराबाद आश्रम, भारत

विश्व के अग्रणी वैज्ञानिकों और शोधकर्ताओं के सहयोग से परमहंस नित्यानंद रहस्यमयी घटनाओं को वैज्ञानिक तथ्य के रूप में स्थापित कररहे हैं। अपने स्वयं स्नायुतंत्र पर किये गये शोधकार्यो के परिणामों से आधुनिक चिकित्साजगत को आश्चर्य चकित कर रहे हैं। वैज्ञानिकों ने यह अनुभव करना शुरू कर दिया है कि अब आसाध्य बीमारियों जैसे हृदय रोग, कैंसर, आर्थराइटिस, अल्कोहलिज्म इत्यादि पर विजय पा सकना सम्भव है।



लास एंजिल्स आश्रम, यू.एस.ए.



सियेटल आश्रम, यू.एस.ए.

नित्यानंद मिशन, परमहंस नित्यानंद स्वामी का ध्यान एवं परिवर्तन हेतु एक विश्वव्यापी आन्दोलन है। वर्ष 2003 में स्थापित यह संस्था मानवता के जीवन परिवर्तन हेतु निरंतर कार्य कर रही है। विश्वभर में व्याप्त नित्यानंद मिशन के आश्रम एवं केन्द्र एक आध्यात्मिक प्रयोगशाला की तरह कार्य करते हैं जहाँ आंतरिक विकास परम है और वाह्य विकास संयोग है। ये अकादमिया परिचारक गतिविधियों के माध्यम से ध्यान से विज्ञान तक का विस्तार करने का एक सुगम स्थल हैं। ये प्रचुर आध्यात्मिकता प्रदान करती हैं जहाँ भौतिक एवं आध्यात्मिक विश्व एकरूप होकर आनन्दमय हो जाता है और जहाँ रचनात्मक ज्ञान गहन चेतना से पैदा होता है।

नित्यानन्द मिशन के बारे में



सेलम आश्रम, भारत

ये संस्था जीवन समाधान प्रदान करती हैं जिससे आप अपने जीवन में सजीव एवं प्रभावशाली परिवर्तन महसूस करते हैं। स्वामी जी ने ऐसे कार्यक्रम सृजित किये हैं जो आपके शरीर, मस्तिष्क एवं आत्मा का संतुलन सिखाते हैं।



कोलम्बस आश्रम, ओहायो, यू.एस.ए.

मिशन द्वारा विश्वभर में ध्यान कार्यक्रमों एवं सामाजिक सेवाओं की एक व्यापक शृंखला प्रस्तुत की जा रही है। नित्य आध्यात्मिक निरोगता तंत्र, विश्वभर में

व्याप्त समस्त आश्रमों में युवाओं को शिक्षा, कला एवं संस्कृति के प्रोत्साहन, सत्संग, व्यक्तित्व विकास, सामूहिक कार्यक्रम, निःशुल्क चिकित्सा कैम्प एवं नेत्र चिकित्सा, निःशुल्क भोजन, भारत में एक वर्ष की आवासीय आध्यात्मिक प्रशिक्षण कार्यक्रम, बच्चों की गुरुकुल शिक्षण व्यवस्था तथा अन्य कई सेवाएँ प्रदान कर रहा है।

इस मिशन के आध्यात्मिक क्रियाकलाप नित्यानंद ध्यानपीठम् के तत्वाधान में होते हैं। लाइफ ब्लीस फाउन्डेशन (L.B.F.) इस मिशन का दूसरा अंग है। जो टीचिंग, शिक्षा के कार्य को संभालता है। नित्यधीर सेवा सेना (NDSS) एक स्वयं सेवक बल अनगिनित आनंद सेवकों से बना हुआ है, जो अत्यन्त उत्साह के साथ विश्वव्यापी स्तर पर इस मिशन की सहायता एवं समर्थन कर रहे हैं।

लाइफ ब्लिस फाउन्डेशन (L.B.F.) की प्रस्तुतियाँ

लाइफ ब्लीस फाउन्डेशन नित्यानंद मिशन का शिक्षण अंग है। यह विभाग विशेष प्रकार के ध्यान के कार्यक्रम विश्व भर में प्रस्तुत करता है। इन कार्यक्रमों से करोड़ों लोगों को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्तरों पर लाभ मिल रहे हैं।

उनमें से कुछ निम्नलिखित है।

लाइफ ब्लिस प्रोग्राम पहला स्तर - आनंद स्फुरण प्रोग्राम (LBP I) (ASP)

ऊर्जावान बनिये

यह चक्रों से संबंधित कार्यक्रम है। इसमें आपके शरीर के सातों मुख्य चक्र सहज और ऊर्जावान हो जाते हैं। यहा कार्यक्रम आपके विभिन्न वृत्तियों जैसे लोभ, भय, चिंता, ध्यान आकर्षित करने की इच्छा, ईर्ष्या, अहंकार, अकृतज्ञता इत्यादि के बारे में बुद्धि और अनुभव के स्तरों पर स्पष्ट समझ प्रदान करता है। भौतिक स्तर पर आध्यात्मिक प्रभाव उत्पन्न करने के लिए इसकी रूपरेखा बनायी गयी है।

यह निश्चित समाधान है। आपको अपने आनंद स्वभाव को अनुभव करने के लिए यह बहुत ही प्रभावी कार्यक्रम है, विश्वभर में हजारों लोगों ने इसका प्रमाण दिया है।

लाइफ ब्लिस प्रोग्राम दूसरा स्तर - नित्यानंद स्फुरण प्रोग्राम (LBP II) (NSP)

मृत्यु का रहस्य

यह एक ऐसा कार्यक्रम है जो मृत्यु के रहस्य को खोलकर जीने की कला से भरपूर कर देता है। यदि आपको मृत्यु का उद्देश्य और उसके होने की प्रक्रिया का ज्ञान हो जाय तो आप पूरे जीवन को एक अलग तरह से जीने लगते हैं। यह एक ऐसे अन्तःकरण का निर्माण करता है जिसमें मृत्यु से उत्पन्न भावों जैसे अपराध बोध सुख की लालसा और दुख दर्द इत्यादि से मुक्ति मिल जाती है। यह एक ऐसे जीवन की शुरुआत कर देता है जो सहज उत्साह एवं स्वाभाविक प्रज्ञा से संचालित हो।

लाइफ ब्लिस प्रोग्राम दूसरा स्तर - आत्म स्फुरण प्रोग्राम (LBP III) (ATSP)

आत्मा से जुड़िये

यह एक अद्भुत कार्यक्रम है जो मन के क्रिया कलापों का विश्लेषण करके अनुभव के स्तर पर मन के ऊपर प्रभुत्व सिखा देता है बजाय इसके कि मन आपका मालिक बन बैठे। यह साफ बुद्धि के स्तर की समझ और विशिष्ट ध्यानों का अद्भुत संगम है, जो तत्काल अनुभूति प्रदान करता है।

लाइफ ब्लिस टेकनालजी (L.B.T.)

लाइफ ब्लीस टेकनालजी (L.B.T.), 18 से 30 साल के उम्र वाले युवाओं के लिए जीवन की व्यावहारिक कला सिखाने का एक साल का आवासीय कार्यक्रम है। यह प्राच्य की वैदिक पद्धति पर आधारित है।

इस कार्यक्रम की रूप-रेखा युवाओं को शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य प्रदान करने के साथ स्वयं में ऊर्जावान बनाना है। सहजता और प्रज्ञा का पोषण करते हुए और व्यावसायिक शिक्षा के साथ यह कार्यक्रम आर्थिक एवं आध्यात्मिक रूप से स्वयंपूर्ण युवाओं की रचना करता है, और सबसे ऊपर जीवन में सबसे बड़ा अवसर देता है आत्मज्ञानी गुरु के साथ रहने और उनसे ज्ञान प्राप्त करने का।

नित्य आध्यात्मिक चिकित्सा

ब्रह्माण्ड की ऊर्जा द्वारा चिकित्सा

ब्रह्माण्ड की ऊर्जा के द्वारा उपचार करने की यह एक शक्तिशाली एवं अदभुत पद्धति है। यह चिकित्सक के लिए ध्यान है, जब कि रोगी के लिए निरोग होने का साधन। नित्यानंद जी लगातार पूरे विश्व में हजारों नित्य आध्यात्मिक चिकित्सकों को इस वैज्ञानिक और समय के साथ प्रभावी चिकित्सा तकनीक में शिक्षित करते जा रहे हैं। इस चिकित्सा पद्धति ने माइग्रेन से लेकर कैंसर तक के करोड़ों रोगियों को स्वस्थ किया है।

नित्यध्यान

– जीवन आनंद का स्त्रोत

आनलाइन रजिस्टर करके और दीक्षा लेकर उन करोड़ों लोगों में शामिल हो जाइये, जो इस पृथ्वी पर असंबंध (UNCLUTCH) अवस्था में आनंद के स्त्रोत के साथ जीवन जी रहे हैं। नित्यध्यान दैनंदिन ध्यान की प्रक्रिया है। जो पूर्ण मानवता के लिए नित्यानंद जी ने बनाया है। यह एक ऐसा सूत्र या तकनीक है जो अपने आप में पूर्ण है। यह आपके पूरे अस्तित्व पर कार्य करके इसको रूपान्तरित करता है और तैयार करता है इसको आत्मज्ञान के परम अनुभव के लिए। इस तकनीक के हर हिस्से अपने से आगे वाले हिस्सों को परिपूर्ण करते हैं। व्यक्तिगत चेतना को ऊपर उठाने के लिए यह मन से असम्बद्ध होकर जीवन के आनंदमय रूप से जीना सिखाता है। यह नित्य आनंद प्राप्त करने की ध्यान विधि है www.dhyanapeetam.org पर जाकर आनलाइन रिजिस्टर कीजिये। आपको Mail द्वारा एक माला, ब्रेसलेट, नित्यानंद जी द्वारा दिया गया आध्यात्मिक नाम आपकी आध्यात्मिक उन्नति के लिए (वैकल्पिक) नित्य ध्यान की CD और पुस्तक आपकी भाषा में, नित्यानंद जी द्वारा व्यक्तिगत हस्ताक्षर के साथ भेजी जायेगी (कमेन्ट के कालम में अपनी इच्छित भाषा लिख दें)।

नित्यानंद कहते हैं— ''इस पृथ्वी पर मेरा उद्भव, मनुष्य की व्यक्तिगत चेतना में एक नये चक्र का सूत्रपात करके सामूहिक विश्वचेतना को उच्चतम चेतना स्तर में प्रवेश कराने के लिये हुआ है।''

और यह कार्य प्रारम्भ हो जायेगा जब एक लाख लोग जीवन मुक्ति की दीक्षा लेकर, जीवन मुक्त का अनुभव लेकर जीने लगेंगे तथा एक करोड़ लोग नित्य ध्यान की दीक्षा ले लेंगे, नित्यध्यान जिसकी रचना इस पृथ्वी पर मनुष्य की आन्तरिक चेतना के आरोह के लिये हुई है।

Contact us

USA:

Los Angeles
Los Angeles Vedic Temple
9720 Central Avenue, Montclair,
CA 91763
USA
Ph.: 1-909-625-1400
Email: programs@lifebliss.org
URL: www.lifebliss.org

Florida
International Vedic Hindu University
113 N. Econlockhatchee Trail, Orlando
Florida, 32825
Ph.: 626-272-4043

New York
Queens Vedic Temple
129-10 Liberty Avenue, Richmond Hill,
Queens NY 11420
Ph.: 718-296-1995

Ohio
Ohio Ashram
820 Pollock Rd,
Delaware, Ohio
Ph: 740-362-2046

Oklahoma
Oklahoma City Vedic Temple
3048 N. Grand Blvd.
Oklahoma city
OK 73107
Ph.: 405-833-6107

Missouri
St Louis Vedic Temple
8201 Nithyananda Ave,
House Springs, MO 63051
Ph.: 314-849-6760

Washington
Seattle Vedic Temple
2877 152nd Ave Ne building 13
Redmond Washington 98052
Ph.: 425-591-1010

Phoenix
Phoenix Temple
6605 South 39th Ave,
Phoenix, AZ 85041
Ph.: 480 388 2490
Email: vedictemplephx@yahoo.com

MALAYSIA

Malaysia Ashram
Kuala Lumpur ashram,
14, Jalan Desa,
Gombak 5, Taman Desa Gombak
53000 KL
Ph.no.+60178861644
+60122350567

Email: murthi.kasavan@gmail.com
manirantaraananda@gmail.com
URL: www.mynithyananda.com

Klang Ashram
No 62, Jalan Serempang Dua,
Off Jalan Sungai Betek,
Taman Betek Indah,
41400 Klang, Malaysia

INDIA

Bangalore, Karnataka
(Spiritual headquarters. Vedic Temple located here)
Nithyananda Dhyanapeetam
Nithyanandapuri
Kallugopahalli, Mysore Road, Bidadi
Bangalore - 562 109
Karnataka
Ph.: +91+80 27202801 / 92430 48957
Telefax: 27202084
Email: mail@nithyananda.org
URL:www.nithyananda.org

Varanasi, Uttar Pradesh
Nithyananda Dhyanapeetam
Leelaghar Bldg,
Manikarnika Ghat,
Varanasi
Ph.: 99184 01718

Hosur, Tamil Nadu
Nithyananda Dhyanapeetam
Nithyanandapuri,
Kanuka Estate, Nallur post,

Hosur - 635 109
Krishnagiri District,
Tamilnadu
Ph.: 99947 77898 / 99443 21809

Hyderabad, Andhra Pradesh
Sri Anandeshwari Temple,
Nithyananda Giri,
Pashambanda Sathamrai Village
Shamshabad Mandal
Rangareddy District - 501 218
Andhra Pradesh
Ph.: 91 +84132 60311 / 60044
Mob.: 98665 00350 / 93964 82358

Salem, Tamil Nadu
Nithyananda Dhyanapeetam
Nithyanandapuri
102, Azhagapurampudur
Salem – 636 016
Tamilnadu
Ph.: +91 94433 64644 / 94432 35262
(Behind Sharada College)

Namakkal, Tamil Nadu
Nithyananda Dhyanapeetam
Nithyanandapuri,
2/200, Tirumangkuruchi Post,
Namakkal – 637003
Tamilnadu, INDIA
Ph.: +91 +94433 88437

Tiruvannamalai, Tamil Nadu
Nithyananda Dhyanapeetam
Nithyanandapuri,

Opposite Rajarajeswari Temple
Girivalam path
Tiruvannamalai
Ph.: 94449 91089 / 94432 33789

Pattanam, Tamil Nadu
Nithyananda Dhyanapeetam
Nithyanandapuri, Puthupatti road,
Pattanam
Rasipuram (Taluk) - 605602
Namakkal disrict
Ph.: 04287 222842

Rajapalayam, Tamilnadu
Nithyananda Dhyanapeetam
Nithyanandapuri,
Kothainachiarpuram,
Rajapalayam,
Virudhunagar District
Ph.: 04563 260002 / 94426 23768

Pondicherry, Tamilnadu
Nithyananda Dhyanapeetam
Nithyanandapuri,
Embalam to Villianoor main road,
Embalam post,
Pondicherry - 605 106
Ph.: 94420 36037 / 97876 67604

Poompuhar Aadeenam, Tamilnadu
Shivarajayoga Mutt
Opposite Poompuhar College
Melayur Post
Seerkaali Taluk
Nagai District - 609 107

For a list of centres worldwide, visit www.nithyananda.org

Suggested for further reading

- Guaranteed Solutions for lust, fear, worry ....
- Nithyananda Vol. 1 (The first volume of a biographical account of Nithyananda)
- Life Bliss Program Level 2 - Nithyananda Spurana Program
- Follow me IN! (Life Bliss Program Level 3 - Atma Spurana Program)
- You can Heal (Nithya Spiritual Healing)
- Meditation is for you
- Bliss is the path and the goal
- The only way out is IN
- Rising in love with the Master
- Bhagavad Gita series
- Uncommon answers to common questions
- Open the door…Let the breeze in!
- Nithya Yoga - The Ultimate Practice for Body, Mind & Being

To purchase books and other items, visit www.lifeblissgalleria.com or contact us.

Visit http://www.youtube.com/lifeblissfoundation to view over 400 FREE video discourses of Nithyananda.

नित्यानंद हमें अवगत कराते हैं उससे जो हम नहीं हैं पर सोचते हैं कि हम हैं। हमारे मन के क्रिया-कलापों और इन्द्रियों पर उसके अनवरत प्रभाव को स्पष्ट कर देते हैं। हमारे अपराधबोधों, भयों एवं लालच की शल्यक्रिया करके सिद्ध कर देते हैं कि वे मात्र सामाजिक प्रभाव ही हैं। वह स्पष्ट कर देते हैं कि हम स्वाभाविक हैं प्राकृतिक हैं जबकि हमारा मन समाज द्वारा निर्मित है। हमें प्रेरित करते हैं कि हम अपने मन को लय करके अपने शुद्ध स्वभाव की खोज करें। वह हमें मात्र सामाजिक व्यक्तित्व से उठाकर हमारे असली रूप शुद्ध आध्यात्मिक चेतना पर पहुँचा देते हैं।

www.nithyananda.org

निश्चित समाधान

निश्चित समाधान एक ऐसी पुस्तक है जो हमारे भावावेशों जैसे कामुकता, भय, ध्यानाकर्षण की आवश्यकता, ईर्ष्या, असंतोष एवं अहंकार इत्यादि की साफ सम्पूर्ण समझ देती है। पुस्तक की विषयवस्तु नित्यानन्द के विश्वभर में ध्यान के कार्यक्रमों जैसे आनन्दस्फुरण (ASP) और लाइफ ब्लिस प्रोग्राम (LBP) में दिये गये व्याख्यानों का संकलन है। यह जीवनीशक्ति के संचालक हमारे शरीर के सात चक्रों के बारे में परिचय देती है। इन सातों ऊर्जा केन्द्रों या चक्रों का हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर सीधा प्रभाव पड़ता है।

ASP/LBP ध्यान के कार्यक्रम, हमारे संवेगों-भावावेशों और इन सातों चक्रों के सीधे सम्बन्धों की व्याख्या करते हैं। इसमें हम समझ पाते हैं कि किस तरह ये संवेग/भावावेश हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। कार्यक्रम हमें यह साफ और गहरी समझ दे देता है कि ये भावावेश छायामात्र है, बिना किसी असली तत्व के। इन भावावेशों को सम्भालने के लिये शक्तिशाली ध्यान विधियाँ सिखाई जाती हैं। हममें पूर्ण भरोसा, आत्मविश्वास दे दिया जाता है कि हम इन भावावेशों से मुक्त जीवन जी सकते हैं। ये कार्यक्रम हमें विषद् विषय वस्तु दे देते हैं मन की माया और आत्मा के अवसाद से मुक्त होने के लिये, उस मानसिक दासता से मुक्त हो जाने के लिये जो हमारे स्व को एक अनजाने और अन्धेरे बन्धन में जकड़े रहता है। हमें अपने अन्तरतम में एक जगह, एक आकाश का निर्माण कर लेते हैं जहाँ हम पूर्ण रूप से अभिव्यक्ति होकर अपने अन्तर्केन्द्र से जुड़ जाते हैं। अपने में केन्द्रित होकर अपनी आत्मा से जुड़ जाते हैं, जो शरीर और मन के परे है, शुद्ध, निर्मल है, नित्य आनन्द है नित्यानन्द है। ये ध्यान के कार्यक्रम लगातार पूरे विश्व में फाउण्डेशन के द्वारा दीक्षित आचार्यों द्वारा संचालित हो रहे हैं।

"स्वामी नित्यानंद की निश्चित समाधान, एक अत्यन्त ज्ञान और समझ देने वाली पुस्तक है जो हमारे दैनन्दित जीवन की समस्याओं का, आधुनिक जीवन की जटिलताओं का समाधान बहुत ही सहज पवित्र, प्रज्ञापूर्ण और लालित्यमय ढंग से कर देती है। विशेष रूप से पूछे गये प्रश्नों के उत्तर के रूप में यह प्रस्तुति है। स्वामी नित्यानन्द का मौलिक और अप्रभावित दृष्टिकोण अपने तरह का अनोखा और अलग हटकर है। काम, तनाव, विवाह, मानवीय सम्बन्ध इन सभी विषयों को सहज, शान्त और अविचलित तरीके से हास्य कथाओं द्वारा, उदाहरणों द्वारा प्रस्तुत करते हैं और यह निश्चित कर देते हैं कि यह हमारे समझ का अंग बन जाये और पाठक को यह प्रगाढ़ विश्वास दे देते हैं कि यह सब समस्यायें सत्य में कोई समस्या ही नहीं है और इस समझ में ही हमारा कल्याण निहित है"

नन्दिता अग्रवाल
सीनियर कमिशनिंग संपादक, हार्पर कालिंस

लाइफ ब्लिस फाउण्डेशन द्वारा प्रकाशित.


असंतोष


अहंकार


ध्यानाकर्षण की आवश्यकता


ईर्ष्या


भय


चिन्ता


काम

ISBN No. 1-60607-047-9

