नियति का निर्माण

द हार्टफुलनेस वे

दाजी

कमलेश पटेल

Hindi Translation of *Designing Destiny*

नियति का निर्माण

*नियति का **पहला सिद्धान्त** यह है कि इसे हम केवल वर्तमान में ही बदल सकते हैं।*

***दूसरा सिद्धान्त** यह है कि अपनी नियति का निर्माण हम अपने दिन-प्रतिदिन के विचारों द्वारा स्वयं ही करते हैं। जैसे अपनी इच्छाओं के द्वारा, किसी के प्रति आकर्षण या विकर्षण के द्वारा तथा अपनी पसन्द और नापसन्द के द्वारा।*

***तीसरा सिद्धान्त** यह है कि अपनी नियति के निर्माण के लिए हमें अपने मन पर कार्य करने की जरूरत है और इसके लिए हमें ध्यान का कोई अभ्यास करना होगा।*

***अन्तिम सिद्धान्त** जो हमें इस पुस्तक में मिलता है वो यह है कि हम अलग-अलग नहीं हैं। हम सब जुड़े हुए हैं। मानव की नियति का निर्माण हम स्वयं से आरम्भ करते हैं और फिर उसका घेरा बढ़ाते हुए दूसरों को शामिल करते जाते हैं। एक दिन ऐसा जरूर आयेगा जब हम सब मिलकर मानवता की वर्तमान दिशा को बदल पाने में सक्षम होंगे।*

दाजी

अनुक्रम

पढ़ना शुरू करें

भाग एक भूमिका

1. नियति, भाग्य और फ्री विल

भाग दो अभ्यास

2. अभ्यास क्यों

3. तनावमुक्ति

4. ध्यान

5. अतीत से मुक्ति पाना: सफाई

6. स्रोत से जुड़ना: प्रार्थना

7. रवैया

8. ध्यान, योग एवं न्यूरोसाइंस

9. मार्गदर्शन

भाग तीन जीवन शैली

10. स्वयं को रूपान्तरित करें

11. अपने रिश्तों में बदलाव लायें

भाग चार नियति, स्वतंत्र इच्छा और चुनने की स्वतंत्रता

12. नियति

13. अनुभवों के मायने

14. क्रमिक-विकास

15. नियति और स्पंदन

लेखक के बारे में

भाग एक

भूमिका

1. नियति, भाग्य और फ्री विल

क्रमिक विकास एवं नियति के विषय ने हमेशा से मुझे आकर्षित किया है। मेरी अपनी जिन्दगी में ऐसे कई अत्यधिक महत्वपूर्ण क्षण आये जब जीवन ने एक नया मोड़ लिया या उस समय लिए गये किसी फैसले ने मुझे एक निश्चित मार्ग पर आगे बढ़ा दिया। जिन्दगी में ऐसा ही एक पल 1976 में आया। तब मैं उन्नीस साल का था।

कॉलेज में मेरा एक मित्र था। वह मुझे ध्यान करते हुए देखा करता था। एक दिन उसने एकदम से कहा, 'यह तुम क्या कर रहे हो? इस तरह आँखें बन्द करके अपना वक्त क्यों ज़ाया कर रहे हो? मुझे लगता है कि ध्यान करते समय तुम हमेशा विचलित रहते हो।'

मैंने कहा, 'हाँ, मैं कोशिश तो पूरी करता हूँ लेकिन शायद मुझे पता नहीं कि यह ठीक से किया कैसे जाता है।'

उसने कहा, 'मैं एक ऐसी महिला के पास ले चलता हूँ जो तुम्हें समाधि की स्थिति में ले जाने में मदद करेंगी।'

यह बात मुझे जँच गयी। लिहाजा मैंने कहा, 'ठीक है, चलो चलते हैं।'

वह मुझे एक बहुत विनम्र महिला के पास ले गया। उनकी उम्र लगभग चालीस वर्ष रही होगी। उन्होंने मुझसे पूछा, 'तुम ध्यान क्यों करना चाहते हो?'

मैंने कहा, 'यह एक तरह से मेरी स्वाभाविक इच्छा है। मैं ध्यान करना चाहता हूँ। मैं स्वामी विवेकानंद की तरह पूरे भारत की यात्रा करना चाहता हूँ। मैं उनके जैसा बनना चाहता हूँ। मैं ईश्वर से साक्षात्कार करना चाहता हूँ।'

उन्होंने कहा, 'मेरे गाइड कहते हैं कि ईश्वर सर्वत्र है। जब वह सब जगह है तो क्यों न उसे वहीं खोजा जाये जहाँ आप हैं?'

मैंने अपनी बात जारी रखी और कहा, 'मैं एक संन्यासी बनना चाहता हूँ और बस कहीं चला जाना चाहता हूँ। मुझे शादी भी नहीं करनी।'

तब उन्होंने कहा, 'ईश्वर मूर्ख नहीं है। अगर एक ही काफी होता तो उसने स्त्री और पुरुष दो अलग-अलग लिंग के लोग न बनाये होते। शादी का भी एक मकसद होता है।'

मेरी मूलभूत धारणाओं को चुनौती देने के बाद उन्होंने कहा, 'चलो, इस पर अब और चर्चा नहीं। मैं प्राणाहुति के माध्यम से हार्टफुलनेस पद्धति से तुम्हारा परिचय कराती हूँ।

आप सोच रहे होंगे कि आखिर मैं किस ईश्वर के बारे में बात कर रहा था और वो गाइड कौन हैं जिनके बारे में उन्होंने मुझे बताया! दरअसल दुनिया में जितने लोग हैं ईश्वर के उतने ही मायने हैं। उस समय भी मैं ईश्वर को परिभाषित नहीं कर सकता था। वह प्रत्येक वस्तु जिसमें कोई गुण हो उसका बखान किया जा सकता है और उसे परिभाषित भी किया जा सकता है। हालाँकि गुणों से भरे इस संसार में ईश्वर हर वस्तु में मौज़ूद है परन्तु वास्तव में ईश्वर के वास का इलाका तो अनंत है और अनंत को परिभाषित नहीं किया जा सकता। और भी बहुत से शब्द हैं जो इसी सिद्धांत के लिए प्रयोग किये जा सकते हैं, जैसे स्रोत, सृष्टिकर्ता, परम, संपूर्ण, मालिक और दिव्यता।

जिस गाइड की उन्होंने बात की थी वह उनके आध्यात्मिक गाइड थे जिन्हें मालिक या गाइड के रूप में भी जाना जाता है। यह गाइड एक ऐसा शिक्षक होता है जो आध्यात्मिकता के छात्र के साथ चलता है और उसे रास्ता दिखाता है, ठीक उसी तरह जैसे कोई भी अच्छा शिक्षक छात्रों को किसी भी विषय में मार्गदर्शन देता है। यह कार्य एक विशेष तत्व जिसे प्राणाहुति कहते हैं, की मदद से किया जाता है। आप इस पुस्तक में हार्टफुलनेस परंपरा के शिक्षकों के बारे में और भी बहुत कुछ सुनेंगे। साथ ही यह भी समझेंगे कि वाकई प्राणाहुति है क्या।

ध्यान की वह पहली सिटिंग मेरी जिन्दगी का आज तक का सबसे अद्भुत अनुभव था। यह बहुत ही गहन था, और इसने साबित कर दिया कि यही पद्धति मेरे लिए सही है। मैंने सोचा, 'यदि इस पद्धति का एक ट्रेनर इस तरह से ट्रांसमिट कर सकता है तो कल्पना कीजिए कि इसका गाइड कितना कुछ कर सकता होगा।

उनका नाम रामचंद्र था। वे शाहजहाँपुर के रहने वाले थे। और अब मैं उनसे मिलने के लिए बेताब था। परंतु मुझे इंतज़ार करना पड़ा। लगभग एक साल बाद 1977 में कॉलेज की छुट्टियों के दौरान मैं उनसे मिलने जा पाया। जब मैं शाहजहाँपुर पहुँचा तो मैंने उन्हें एक प्रेममय, सरल, सच्चा, और ज़मीन से जुड़ा हुआ इंसान पाया। उनकी अत्यधिक सादगी ने मुझे चकित कर दिया। सिर्फ उनको देखने भर से ही मुझे लगा कि कैसे एक इंसान में इतनी

पवित्रता और सरलता हो सकती है। उनके संपूर्ण अस्तित्व से प्रेम रिस रहा था। मैं पूरे समय उनसे प्रवाहित होती हुई प्राणाहुति को महसूस कर पा रहा था। वहाँ एक भी निष्क्रिय क्षण नहीं था, यहाँ तक कि उनके मौन के दौरान भी नहीं। वे अधिकांश समय चुप ही रहते। वहाँ सदैव एक भीतरी ऐक्य था और मैं भीतर उनकी मौजूदगी को महसूस करने में मशगूल था। अपने गाइड के साथ यह मेरी यात्रा की शुरुआत थी। तो क्या उनके साथ मेरी यह भाग्यशाली मुलाकात पूर्व निर्धारित थी?

नियति के संबंध में मूलभूत प्रश्न हमेशा से ही यही रहा कि क्या नियत है और क्या बदला जा सकता है? क्या हमारी ज़िन्दगियाँ भाग्य से संचालित हैं या हमें अपनी नियति चुनने की आजादी है? हजारों वर्षों से अनेक ग्रंथ एवं चर्चाएँ यह परीक्षण करती आ रही हैं कि कर्म, ज्योतिष, ईश्वर, भाग्य और फ्री विल का हमारे जीवन पर क्या प्रभाव पड़ता है? कुछ लोग भाग्य में विश्वास रखते हैं। वहीं दूसरे सोचते हैं कि फ्री विल और चुनाव की स्वतंत्रता हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है। अधिकांश लोग़ मानते हैं कि न तो पूर्णतः फ्री विल है और न ही पूर्णतः भाग्य निर्धारित है। वे इन दोनों के मिश्रण के वजूद को स्वीकार करते हैं। जीवन इन्हीं दोनों चरम दृष्टिकोणों के बीच कहीं रहता है। यह आनुवांशिकी (जेनेटिक्स) की तरह है जिसमें मानवीय जीनोम द्वारा निर्धारित एक नियत जेनेटिक पैटर्न होता है और साथ ही एक परिवर्तनशील एपिजेनेटिक भाग भी। मौलिक आनुवांशिक संरचना तो नियत है परंतु हमारा वातावरण, विचार और भावनाएँ ये सभी हमारे जीन के प्रकट होने या अप्रकट होने के तरीके को प्रभावित करते हैं। नियति की तरह ही आनुवांशिकी भी फिक्स्ड और लचीली दोनों है। इसके बिना कोई भी विकास- क्रम नहीं हो सकता।

मैंने नियति के बारे में जो कुछ भी सीखा है, मैं वह सब इस पुस्तक में आपसे साझा करूंगा। यह भी कि कैसे हमारे विश्वास हमारे जीवन में भाग्य और फ्री विल के तुलनात्मक महत्व को निर्धारित करते हैं। साथ ही जीवन शैली में परिवर्तन के लिए मैं आपके साथ हार्टफुलनेस के सरल अभ्यासों का एक गुलदस्ता भी साझा करूंगा जो हमारी नियति की रचना में हमारी मदद कर सकते हैं। वर्तमान में हम जो करते हैं उससे हमारा भविष्य निर्धारित होता है। अतीत में हमने जो किया उसने पहले ही हमारा वर्तमान तय कर दिया है। हम अपनी नियति का ताना-बाना इसी तरह बुनते हैं।

देशकाल के आयामों में ही हम सबका वजूद है। अपने ऊर्जा-क्षेत्र में छापें बनाकर हम इन आयामों में लगातार अपने निशान छोड़ रहे हैं। इससे बनी हमारी पहचान, व्यक्तित्व व विशिष्टताएं हमारे व्यक्तिगत चरित्र या भविष्य के कर्मों का ब्लूप्रिंट बना रही हैं। यदि हम सिर्फ इन छापों को हटाकर अपनी स्लेट साफ कर दें तो हमारे कर्मों का ब्लूप्रिंट भी साफ हो जायेगा।

हमारी रुकावटें खत्म हो जायेंगी। हमारी भावी नियति के विस्तार को संभावना मिलेगी। अच्छी बात यह है कि हमारे ऊर्जा-क्षेत्र साफ़ करने और व्यक्तित्व और कर्मों को रूपांतरित करने के लिए ये छापें आसानी से हटायी जा सकती हैं। इस पूरी पुस्तक में हम यह जानेंगे कि यह कैसे किया जाता है। साथ ही यह भी समझेंगे कि केवल छापों को हटा देना ही कैसे हमारे जीवन को पूरी तरह रूपांतरित कर सकता है।

नियति की परिभाषा

कुछ ऐसे मूलभूत सिद्धांत हैं जो नियति के इस विषय को बहुत ही व्यावहारिक तरीके से समझने में हमारी मदद करते हैं। नियति का पहला सिद्धांत यह है कि हम इसे केवल वर्तमान में ही बदल सकते हैं। अतीत बीत चुका है जिसे अब बदला नहीं जा सकता है। अतः यह उचित होगा कि हम अतीत में उलझे न रहें क्योंकि यह बहुमूल्य ऊर्जा को बर्बाद करता है। जब हम अतीत में बनी छापों को हटाना सीख लेंगे तभी इसके ब्लूप्रिंट को मिटा सकेंगे। वर्तमान में हमारे जीने के तरीके से ही भविष्य निर्धारित होता है। हम आज जो कर रहे हैं वही मायने रखता है। हर दिन का हर पल भविष्य के प्रक्षेप-पथ में हमारी नियति के निर्माण का एक सुनहरा मौका है।

नियति का दूसरा सिद्धांत यह है कि हम अपने दैनंदिन विचारों से इसका निर्माण करते हैं। मसलन, वह सब जो हमें आकर्षित या विकर्षित करता है, हमारी पसंद और नापसंद व हमारी इच्छाएं। क्या आपने ध्यान दिया है कि कुछ चीजें हमें आकर्षित करती है, जबकि कुछ चीजें हमें अपने से दूर भगाती हैं और कुछ अन्य हमें बिल्कुल भी प्रभावित नहीं करतीं, मानो वे उदासीन हों? जब हम चीजों को पसंद करते हैं तो उन्हें अपने ऊर्जा क्षेत्र में खींच लेते हैं। जब हम चीजों को नापसंद करते हैं तो सोचते हैं कि उन्हें खुद से दूर कर रहे हैं परंतु वास्तविकता में वे हमें उतनी ही गहराई से प्रभावित करती हैं जैसे कि हमारी पसंदीदा चीज़ें। हम उन्हें नकारात्मक तरीके से बाँधते हैं, न कि सकारात्मक तरीके से। उदाहरण के लिए किसी व्यक्ति से घृणा भी हमें उसके बारे में उतनी ही शिद्दत से सोचने पर मजबूर कर देती है जितना कि प्रेम। एक बार मुझे लोगों के एक समूह में उपजे विवाद में मध्यस्थ बनना पड़ा। वे लोग अपने समूह की नेता से बहुत ज्यादा व्यथित थे। वह दमनकारी तरीके से व्यवहार कर रही थी और लोग इससे बहुत आहत थे। लोग मेरे पास उसकी शिकायत लेकर आये। मैंने पाया कि वे अपना पूरा समय उसके बारे में सोचने में खर्च कर रहे हैं। वे उसकी कमजोरियों और गलतियों पर ध्यान कर रहे थे! एक बार जब उन्हें समझ में आ गया कि वे क्या कर रहे हैं तो

उन्होंने अपना तरीका पूरी तरह से बदल दिया और चीजें बेहतर दिशा में होने लगीं।

ज्यादातर समय हम पसंद-नापसंद की विचार-प्रक्रिया में ही मशगूल रहते हैं, भले ही इनके प्रति जागरूक न हों। 'मैं वाकई उस घर को पसंद करता हूँ, मैं उसे पाना चाहता हूँ!' मैं उसके साथ काम नहीं करना चाहता, वह बहुत घमंडी है। 'काश मैं उसके जैसा होता, वह इतना काबिल है', 'ये लोग खतरनाक दिखते हैं, उनसे दूर रहना ही अच्छा है', 'वह कितनी खूबसूरत है, मैं उसके जैसे दिखना चाहती हूँ' इत्यादि। इस प्रकार हम अपनी पसंद-नापसंद के रूप में प्रतिक्रिया व्यक्त करके हर पल अपने मन में छापें बना रहे होते हैं।

दुर्भाग्य से हममें से अधिकांश ने इस भटकाव एवं प्रतिक्रियात्मक भाव से बचने के लिए खुद को प्रशिक्षित नहीं किया है। बिना किसी दिशा या उच्चतर लक्ष्य के पतझड़ में पेड़ से गिरती हुई पत्तियों की तरह जो हवा के द्वारा कहीं भी उड़ा दी जाती है, हम भी कहीं भी ले जाये जा रहे हैं। मन के इस प्रकार का होने से प्रतिदिन की घटनाएं बिना किसी सक्रिय योजना या पूर्व विचार के हमारी नियति को तय कर देती हैं।

तो हम क्या कर सकते हैं? उस यंत्र को प्रशिक्षित करना प्रारंभ करें जो हमारी नियति का निर्माण करेगा।

मगर पहले इस परिस्थिति की जरा कल्पना कीजिए: आपके पास एक नयी सुंदर फरारी कार है और आप इसे सभी मनचाही जगहों पर चलाकर प्रसन्न हैं, मसलन चौड़े हाईवे पर, शानदार इलाकों में, लंबी दूरी की यात्राओं में। परंतु आप इसे चलाने में इतने व्यस्त हैं कि आपके पास उसकी मरम्मत कराने के लिए समय नहीं हैं। तो कुछ समय बाद कार का इंजन अपनी कार्यक्षमता खोने लगता है और अंततः बैठ जाता है। शीघ्र ही कार सड़क पर ले जाने लायक नहीं रह जाती।

परन्तु मैं फरारी की बात क्यों कर रहा हूँ? इंजन के समान वह कौन सी चीज़ है जिसे अपनी नियति के निर्माण हेतु हमें अच्छी दशा में रखने की जरूरत है? हम इसे मन या हृदय-मन या सूक्ष्म शरीर कहते हैं। जब हम अपने मन की मरम्मत या इसे प्रशिक्षित करेंगे केवल तभी हमारे पास अपनी नियति के निर्माण हेतु सक्षम यंत्र होगा। इसका मतलब है विचारों के नियमन द्वारा भीतरी स्थिरता और स्पष्टता पाना, अपने अवचेतन मन में लगातार उठने वाली भावनाओं का कचरा साफ करना व हृदय के भीतर मानवीय क्षमताओं के और भी गहरे स्तरों तक की पहुँच को हासिल करना जो हमें एक रडार की भाँति मार्गदर्शन देता है। और इसके लिए हमें एक ध्यानपरक अभ्यास की आवश्यकता होती है जिसे हम इस पुस्तक में गहराई से जानेंगे।

आप यह कह सकते हैं, 'मैं जैसा हूँ, पूरी तरह से खुश हूँ। मैं क्यों बदलूँ?' मेरी वर्तमान नियति के साथ क्या गलत है? बिल्कुल, यह आपकी पसंद है

और यदि आप खुश हैं तो कुछ भी बदलना नहीं चाहेंगे। परंतु क्या आप वाकई पूरी तरह खुश हैं? इसके बारे में सोचिये। यदि आप चारों ओर देखें और अपने भीतर गहराई से झाँकें तो पायेंगे कि सामान्यतः हमारी यह खुशी बाहरी वस्तुओं और परिस्थितियों पर निर्भर होती है। अतः जब परिस्थितियाँ बदलती हैं और दु:ख आता है तो हमारे पास इसे झेलने के लिए कोई आंतरिक व्यवस्था नहीं होती। ठीक उसी तरह जैसे फरारी का चालक सड़क के किनारे एक खराब टूटी कार के साथ असहाय खड़ा रह जाता है।

समझदारी इसी में है कि परिस्थितियाँ चाहे कैसी भी हों, खुद को खुश रखने के लिए ठीक से प्रशिक्षित कर लिया जाये। इसके बारे में दूसरी तरह से सोचें: क्या यह अच्छा विचार है कि एक लंबी और असाध्य बीमारी के होने तक आप अपने शरीर की आवश्यकताओं की अनदेखी करें? इसी तरह, अपने मन की देखभाल करने के लिए इसके पूरी तरह बिखर जाने का इंतजार क्यों करना? फरारी की तरह इसे बेहतरीन हालत में क्यों न रखा जाये?

नियति हमें कहाँ ले जा रही है

नियति का मतलब है कि हम कहीं या किसी चीज़ की ओर जा रहे हैं। यदि नियति तय है तो क्या जीवन में किसी तरह के व्यक्तिगत लक्ष्य रखने की जरूरत है? परंतु यदि हमें विश्वास है कि हम अपनी नियति का निर्माण करते हैं तब हम लक्ष्य के साथ एक दिशा तय करेंगे। और वह क्या है जो हम जीवन में चाहते हैं? हर तरह की पृष्ठभूमि और संस्कृतियों के लोगों से प्राप्त सबसे आम उत्तर तो बस यही हैं- खुशी, संतोष और प्रेम। कुछ महानतम ग्रंथों जैसे कि अष्टावक्र गीता और बाइबिल में पुराने ऋषि क्या कहते हैं? अष्टावक्र ने जनक को क्षमा, सादगी, दयालुता, संतोष और सत्य का अभ्यास करने को कहा ताकि खुशी और प्रेम मूल रूप में प्रकाशित हो सकें। बाइबिल में जीसस की शिक्षाएं भी इसी सिद्धांत पर आधारित हैं।

खुशी, संतोष और प्रेम कैसे आता है? शायद यह आपके लिए इस समय एक अद्भुत रिश्ता हो सकता है या एक शानदार कॅरिअर या आपके बच्चे जिनका जीवन परिपूर्ण हो या फिर एक आराम वाली जीवन शैली। फिर भी आप जानते हैं कि यदि आपके पास बाकी सब कुछ हो तो भी शांति और संतोष के बिना कभी भी खुश नही होंगे।

जब आप इस विषय की गहराई में जायेंगे जैसा कि हम इस पुस्तक में करेंगे, आप मुझसे सहमत होंगे कि खुशी बाहरी चीजों या लोगों पर निर्भर नहीं करती। पढ़ायी में सफलता, खुशहाल पारिवारिक जीवन, अच्छा बैंक बैलेंस, अच्छे मित्र, आनंद, स्वामित्व और इसी तरह की अन्य चीजें अस्थाई

प्रसन्नता तो लाती हैं और वे दिन प्रतिदिन के जीवन में महत्वपूर्ण भी हैं, लेकिन ये चिरस्थाई खुशी सुनिश्चित नहीं करतीं। क्यों? क्योंकि ये सभी अल्पकालिक हैं। जब वे चली जाती हैं तो खुशी भी गायब हो जाती है। दूसरों को यह तय करने देना कि आप किस तरह खुश या नाखुश होंगे, यह जीवन जीने का समझदारी भरा तरीका नहीं है। इसलिए हमें खुशी के बाहरी स्रोतों पर निर्भरता को किसी और ज्यादा स्थाई चीज़ से बदल देना चाहिए। चिरस्थाई खुशी पाने के लिए हमें अपने भीतर गहराई तक देखना होगा। यह सब हमारे भीतरी और बाह्य जीवन में संतुलन की बात है।

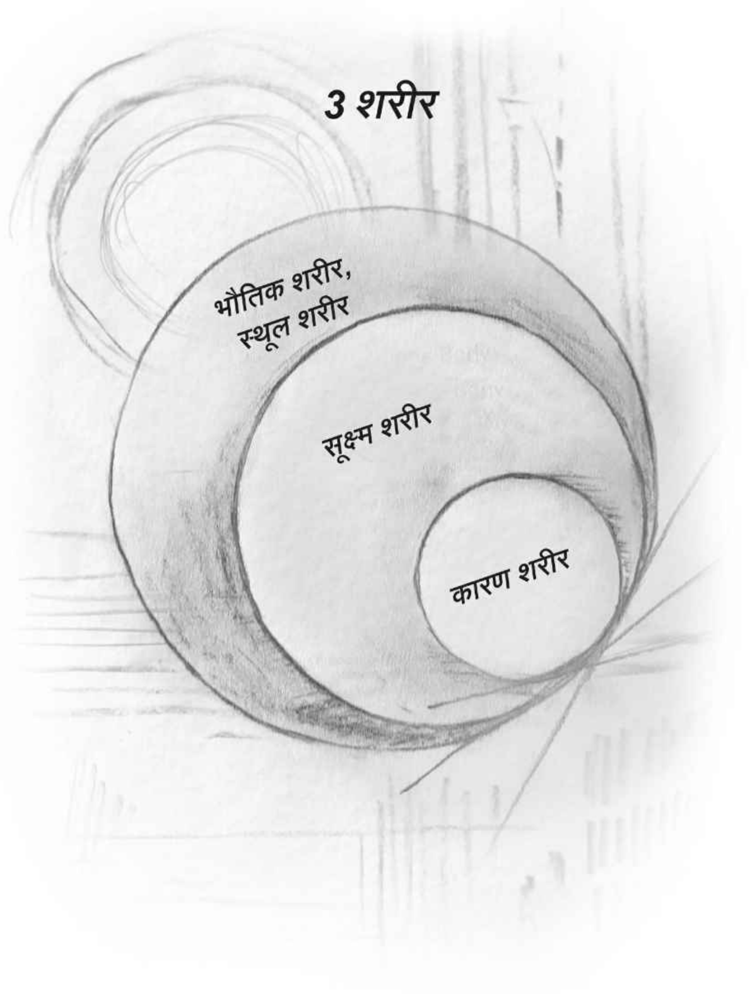
चलिए, एक मिनट को फर्ज कीजिए कि हमारे पास एक शांत, संतुलित और खुश मन है। यह पहले ही एक बड़ी उपलब्धि है, विशेषकर व्यस्त, तनावपूर्ण और अल्पकालिक स्थिरता वाले आधुनिक संसार में। परंतु क्या यही हमारी नियति है, मात्र खुश और शांत रहना? नहीं! यह केवल एक प्रारंभिक चरण है। यह जानना महत्वपूर्ण है कि उस शांत मन से क्या किया जाये और उसे कैसे उपयोग में लाया जाये।

हम जो कुछ भी करते हैं उसमें उत्कृष्टता लाने के लिए खुद को बेहतर बनाने का प्रयास कर सकते हैं और अपनी संभावनाओं का विस्तार कर सकते हैं। मनुष्य ने सदैव से ऐसा किया है। लक्ष्य-प्राप्ति के लिए वह सदैव संघर्षों और असुविधाओं का सामना करने को तैयार रहता है। वह चाहे किसी ओलंपिक का स्वर्ण पदक विजेता हो, कोई महान वॉयलिन वादक हो या चलने का प्रयास कर रहा एक छोटा बच्चा। कोई भी व्यक्ति जिसके जीवन में कभी भी कोई लक्ष्य या उद्देश्य रहा हो, वह यह जानता है। जो कुछ भी हम पाना चाहते हैं, उसके लिए संघर्ष करते हैं। संतोष पर्याप्त नहीं है। जो हमें पसंद है उसमें श्रेष्ठ बनने के लिए हम संघर्ष करते हैं और बेहतर बनते हैं।

जीवन का मतलब ही है क्रमिक विकास। प्रत्येक जीवन किसी न किसी प्रकार का क्रमिक विकास है। यह बुद्धिमत्ता, कौशल और मनोभावों (अभिवृत्तियों) के विकास के रूप में हो सकता है। आविष्कार और खोज भी क्रमिक विकास का उदाहरण हैं। यहाँ तक कि असफलताओं और संघर्षों से भरा जीवन भी हमें बहुत कुछ सिखाता है और भावी विकास की ओर ले जाता है। हम इसका निर्णय नहीं कर सकते। हम केवल बाद में ही समझ पाते हैं कि कैसे हमारी असफलताओं ने हमें बुद्धिमान बनाया। पर हम यह जरूर जानते हैं कि श्रेष्ठ बनने की यह स्वाभाविक प्रवृत्ति और अपनी सीमाओं से परे जाकर अज्ञात की ओर बढ़ना मानव होने का उदाहरण है। 'जीवन का उद्देश्य क्या है?' ऐसे प्रश्न पूछना अपने आपमें यह बताता है कि हममें वह तड़प है। होमोसेपियन्स का मतलब है 'बुद्धिमान मनुष्य'। यहाँ तक कि शब्द 'मैन' संस्कृत के शब्द 'मनस' अर्थात् मन से आता है। हम अपने भौतिक शरीर से ज्यादा अपने मन से अपनी पहचान स्थापित करते हैं।

यदि कोई कहता है, 'क्या हुआ, तुम्हारा चेहरा भयानक लग रहा है' तो आपको बुरा लगेगा। परंतु आपको तब और भी बुरा लगेगा यदि वे कहें, 'तुम्हारा दिमाग खराब हो गया है', 'तुम बहुत बेवकूफ हो।' हमारा अहं हमारी मानसिक दशा के अपमान से कहीं अधिक चोटिल होता है। यही कारण है कि मानसिक बीमारी शारीरिक रोग से कहीं बड़ा कलंक मानी जाती है। शेजोफ्रेनिया के मुकाबले डायबिटीज़ कहीं अधिक स्वीकार्य है, यद्यपि दोनों ही स्वास्थ्य संबंधी गंभीर समस्याएं हैं।

अप्रैल, 2017 में विश्व स्वास्थ्य संगठन ने घोषणा की थी कि आजकल संसार में बीमारी का सबसे प्रमुख कारण 'मानसिक अवसाद' है। उस समय करीब 30 करोड़ लोग मानसिक अवसाद से ग्रसित थे। इसके क्या मायने हैं? इसका मतलब है कि बहुत बड़ी संख्या में लोग नाखुश हैं। वे जीवन में और अधिक सकारात्मक और आनंदपूर्ण उद्देश्य चाहते हैं। हम मानव इतिहास के ऐसे नाजुक दौर पर आ पहुँचे हैं जहाँ हमें मानसिक अवसाद की ओर ले जाने वाली जटिलताओं पर ध्यान देना ही होगा।



यदि अपनी परिस्थिति का परीक्षण करें तो पाते हैं कि एक तरफ हम स्वयं को धन-संपत्ति, जायदाद, मौज-मस्ती, संतुष्टि और सफलता की इच्छाओं की तरफ खिंचने देते हैं, वहीं दूसरी ओर यह भी जानते हैं कि हल्कापन, प्रसन्नता और प्रेम हमें किसी उच्चतर चीज़ की ओर ले जाता है। वस्तुत: किसी उच्चतर उद्‌देश्य की ओर हमारी स्वाभाविक प्रवृत्ति हमारे अधिकांश व्यवहार को प्रेरित करती है। उदाहरण के लिए, प्रेम हमारे लिए इतना महत्वपूर्ण क्यों है? प्रेम में डूबा व्यक्ति उछलता-कूदता चलता है, माँ का प्यार एक शिशु के लिए उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि अच्छा पोषण। वहीं दादा-दादी और पोते-पोती के बीच का प्रेम दुनिया की सबसे सुंदर चीजों में से एक है।

प्रेम और आंतरिक खुशी के लिए हम जीवन के अर्थ और उद्देश्य की तलाश में रहते हैं और यह हमारे प्रतिदिन के कई व्यवहारों में देखा जा सकता है। उदाहरण के लिए, क्यों हम उचित या अनुचित किसी भी तरीके से अपने नीरस अस्तित्व से बचना चाहते हैं? क्यों बच्चे संसार को आश्चर्य-भाव से देखते हैं? क्यों बड़े अभी भी दिवा:स्वप्न देखना पसंद करते हैं? ये सारी चीजें अस्तित्व के एक भिन्न स्तर से अंतरसंबंध के खोज की सूचक हैं। यह भिन्न स्तर वह आध्यात्मिक आयाम है जो मनुष्य होने के नाते हमारे जीवन का हिस्सा है। इस जीवन के दौरान और इसके परे हमारी नियति की तस्वीर में भी ये बहुत महत्वपूर्ण है। परंतु हम अपने भविष्य पर कितना प्रभाव रख सकते हैं? क्या यह हमारे लिए पहले ही बना दिया गया है या हम जीवन में इसकी दिशा तय कर सकते हैं?

फ्री विल का क्या

आइये, थोड़ी देर के लिए फर्ज कीजिए कि हम अपना भविष्य खुद बना सकते हैं। तो क्या यह हमारे जीवन के सभी पहलुओं में संभव है? हम इसकी चर्चा इस पुस्तक में बाद में विस्तार से करेंगे। परंतु अभी के लिए बस इतना कहेंगे कि हमारे तीन शरीर हैं: भौतिक या स्थूल शरीर, मन या सूक्ष्म शरीर और आत्मा या कारण शरीर। इनमें से प्रत्येक के लिए एक भिन्न तरीका अपनाये जाने की जरूरत होती है।

सबसे पहले भौतिक शरीर को लें। इसे हम कितना बदल सकते हैं? हममें से कुछ बनावट में छोटे और गठीले हैं जबकि दूसरे कुछ लंबे और दुबले-पतले हैं। हम एक से दूसरे में नहीं बदल सकते, चाहे कुछ भी क्यों न कर लें। हम अपने शरीर को पौष्टिक भोजन, नियमित व्यायाम, अच्छी साफ-सफाई, पर्याप्त नींद और प्राकृतिक लय के अनुरूप जीकर दुरुस्त रख

सकते हैं और इसे अधिकतम स्तर तक ले जा सकते हैं। परंतु अपनी शारीरिक संरचना या आनुवांशिकी को बदलने की संभावना सीमित है।

इसके बाद आत्मा को लेते हैं। इसे कारण शरीर भी कहा जाता है क्योंकि यह हमारे अस्तित्व का कारण है। इसके बारे में दो मत हैं। एक मत कहता है कि आत्मा पहले से ही पूर्ण और अपरिवर्तित प्रकृति की है। दूसरा मत कहता है कि आत्मा का भी एक उद्देश्य है और वह उद्देश्य है विकसित होना। दोनों ही स्थिति में आत्मा का विकास कोई ऐसी चीज़ है जिसे हम नियंत्रित नहीं कर सकते। यह उन अभ्यासों के फलस्वरूप होता है जिनकी चर्चा हम इस पुस्तक में करेंगे। आत्मा के अस्तित्व का पोषण करके हम कारण शरीर का पोषण करते हैं।

इनके बीच में जो तीसरा शरीर शेष बचता है वह है मन। इसे सूक्ष्म शरीर के रूप में जानते हैं जो हृदय और मन का ऊर्जा क्षेत्र है। यहाँ क्या बदल सकता है? वास्तव में सब कुछ। हम विचारों का नियमन करने के लिए खुद को प्रशिक्षित कर सकते हैं व अपने स्वनिर्मित साँचे और भय, इच्छाओं और भावनात्मक प्रतिक्रियाओं पर काम कर सकते हैं। हम अपनी निर्णय लेने की क्षमता, हृदय की उदारता, अपने दृष्टिकोण, अपने संकल्प की ताकत और प्रेम करने की अपनी क्षमता को विकसित कर सकते हैं। ये सभी काफी जबर्दस्त तरीके से बदले जा सकते हैं। यह वह मुख्य भाग है जिसे हम अपनी नियति के निर्माण हेतु परिष्कृत करते हैं।

सामूहिक नियति

नियति के बारे में आखिरी सिद्धांत जो हम इस पुस्तक में आगे समझेंगे, वह यह कि हम अकेले नहीं हैं। हम सभी एक दूसरे से जुड़े हैं। हम न केवल अपनी व्यक्तिगत नियति का निर्माण कर रहे हैं बल्कि बतौर एक प्रजाति और समुदाय के रूप में एक साथ विकसित हो रहे हैं। यह सह-विकास के रूप में जाना जाता है। यह केवल तभी हो सकता है जब हम पहले एक व्यक्ति की तरह विकसित हों।

हममें से अधिकतर लोग संसार और हमारी सामूहिक नियति को बाहरी माध्यमों से बदलना चाहते हैं, जैसे राजनीति, शासकीय नीतियों, सामाजिक कारणों और जमीनी आंदोलनों के द्वारा। इन सबका अपना स्थान है परंतु समाज व्यक्तियों से बना है। लियो टॉलस्टाय ने एक बार कहा था, 'हर कोई संसार को बदलने की सोचता है मगर कोई भी खुद को बदलने की नहीं सोचता।' संसार को बदलने के लिए पहले हमें खुद को बदलना होगा। मानवता की नियति का निर्माण करने से पहले हम स्वयं के निर्माण से प्रारंभ

करते हैं और फिर अपने घेरे का विस्तार कर दूसरों को शामिल करते हैं। तब एक दिन जरूर आयेगा जब साथ मिलकर हम मानवता द्वारा ली जाने वाली दिशा को बदलने में सक्षम होंगे।

हम कैसे शुरू करें और क्या कदम उठायें

नियति के निर्माण की इस प्रक्रिया में मुख्यत: तीन चरण हैं। पहला, **प्रत्येक चीज़ अभ्यास से प्रारंभ होती है**। हमें अभ्यासों का एक ऐसा समूह चाहिए जो मन को निखारे ताकि वह हमारे विकास के लिए एक साधन बन जाये। ऐसे अभ्यास आंतरिक अभ्यास, ध्यानपरक अभ्यास या आध्यात्मिक अभ्यास कहलाते हैं। मैं आपके साथ वे अभ्यास साझा करूंगा जो मेरे लिए बहुत प्रभावी रहे हैं। ये हैं हार्टफुलनेस के अभ्यास। हम अभ्यास करने से शुरू करते हैं। कोई भी परिवर्तन हमेशा ही तब ज्यादा प्रभावी होता है जब यह भीतर से बाहर की ओर शुरू होता है। तभी यह स्थाई होता है।

हार्टफुलनेस पद्धति ध्यान के लिए हमें एक सरल और वैज्ञानिक दृष्टिकोण देती है। इसमें हम स्वयं ही प्रयोग हैं, प्रयोगकर्ता हैं और प्रयोग का परिणाम भी। हमारा हृदय हमारी प्रयोग़शाला है। इसके लिए हमें क्या चाहिए? स्वेच्छा, अभिरुचि और उत्साह। मन और हृदय को शुद्ध और सरल करने के बाद ही वास्तव में हम अपनी चेतना का विस्तार कर पाते हैं, अपनी पूर्ण मानवीय क्षमता का अहसास कर पाते हैं और एक उद्देश्यपूर्ण जीवन जी पाते हैं।

और फिर कुछ समय के बाद **अभ्यास एक जीवनशैली बन जाता है**। यह एक प्राकृतिक और आवश्यक चरण है क्योंकि आंतरिक परिवर्तन पर्याप्त नहीं है। इसे दिन-प्रतिदिन के जीवन में बाहर प्रकट होना चाहिए। ध्यान करने का क्या फायदा है यदि हम अधिक उदार, अधिक दयालु, अधिक दानी और बेहतर व्यक्ति न बनें? फिर तो यह सब व्यर्थ चला गया। अंतत: आंतरिक और बाह्य परिवर्तन को अलग नहीं किया जा सकता। बाह्य आदतें और व्यवहार हमारी आंतरिक दशा की बाह्य अभिव्यक्ति हैं। इसलिए बाह्य व्यवहार और भीतरी रूपांतरण के बीच सदैव एक बारीक-सा सुधार चलता रहता है। ध्यान के द्वारा जैसे-जैसे हम विकसित होते हैं और अपनी आंतरिक क्षमता का विस्तार करते हैं, हमें अपनी जीवन-शैली को सुधारने की जरूरत पड़ती है। ये दोनों साथ-साथ चलते हैं।

अंत में, **जीवन शैली नियति की ओर ले जाती है**। अभ्यास और जीवन शैली में परिवर्तन के द्वारा व्यक्तित्व को निखारने की निरंतर प्रक्रिया

आध्यात्मिक सफर या 'यात्रा' कहलाती है। यह योग का मार्ग भी कहलाता है। इस प्रक्रिया पर चलकर, नियति का निर्माण दूसरी प्रकृति बन जाती है।

जीवन यात्रा के दौरान, कदम-दर-कदम, थोड़ा-थोड़ा करके हम अपनी नियति का निर्माण करते हैं। प्रत्येक क्षण हम जो चुनाव करते हैं वे हमें किसी निश्चित दिशा में ले जाते हैं, या तो हमारे जीवन के उद्देश्य की ओर या इससे दूर। परंतु यह एक सीधी यात्रा नहीं है। इसमें आगे बढ़ने के लिए कभी-कभी हम पीछे जाते हैं। हम गलतियाँ करते हैं और उनसे सीखते हैं। और यह सब इस यात्रा के वृहद कैनवास (टेपेस्ट्री) का हिस्सा है। प्रत्येक विचार और प्रत्येक कार्य इसमें योगदान देता है।

जैसे-जैसे हमारी जीवन शैली विकसित होती है, चेतना का विस्तार होता है और यह सूक्ष्मतर होती जाती है। इतनी कि हमारी नियति का निर्माण करने की क्षमता स्वाभाविक और प्रयासहीन हो जाती है। आइये, अब हम साथ-साथ उस मार्ग को आगे खोजते हैं।

भाग दो

अभ्यास

ऐसा नहीं है कि ध्यान आपको सब कुछ दे देगा, परंतु अच्छी तरह से किया गया ध्यान एक हालत पैदा करता है और वह हालत आपको बदल देगी।

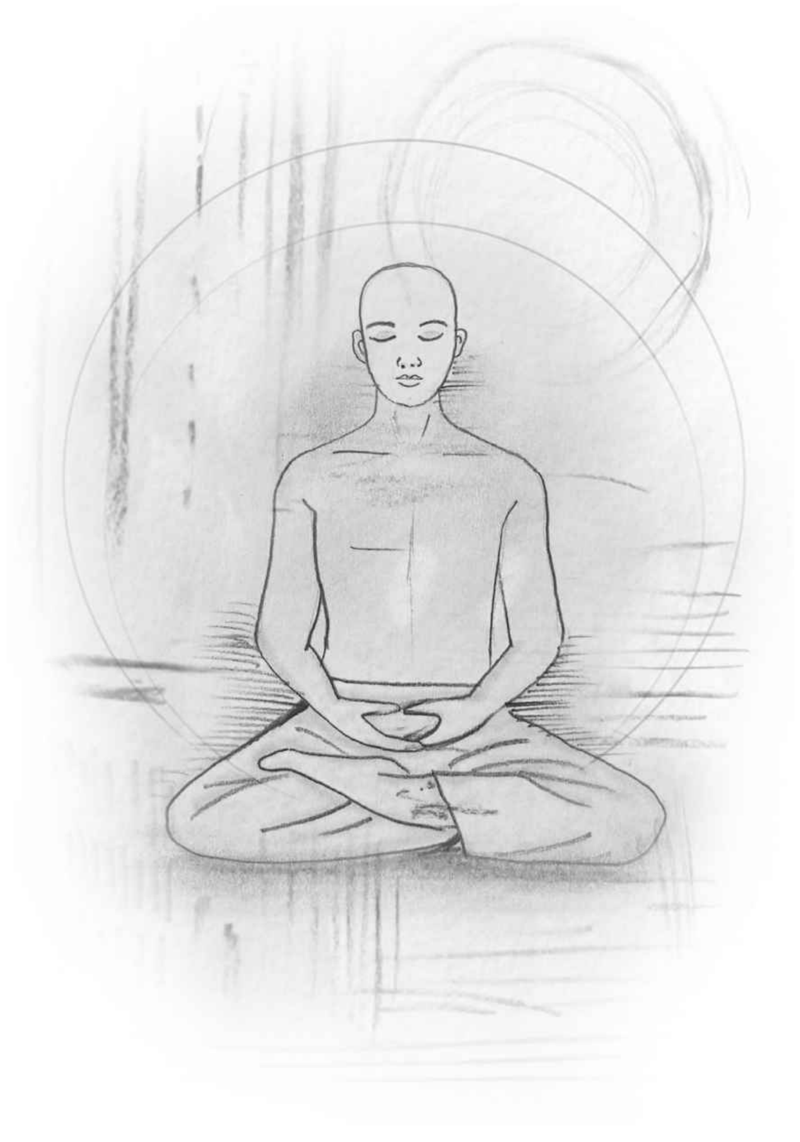
2. अभ्यास क्यों

जीवन का अधिकांश समय आध्यात्मिकता के छात्र की तरह व्यतीत करने के बाद मैं इस निष्कर्ष पर पहुँचा हूँ कि किसी भी आध्यात्मिक अभ्यास का उद्देश्य चेतना का विस्तार करना है। इस पुस्तक को पढ़ने के दौरान मेरे इस वाक्य का अर्थ आपको और स्पष्ट हो जायेगा। अभी के लिए इतना कहना पर्याप्त है कि हार्टफुलनेस अभ्यास हमें सक्षम करता है कि निम्न रूपान्तरणों द्वारा हम अपनी उपलब्ध चेतना को साधारण चेतना से दिव्य चेतना में विकसित और विस्तारित करें:-

मैं से हम,
स्वार्थ से निःस्वार्थ,
प्रतिक्रियात्मक से संवेदनशील,
आवेश से सहानुभूति,
क्रोध से प्रेम,
अहंकार से विनम्रता,
चिंता से शांतचित्तता,
भय से साहस,
संकुचन से फैलाव,
बेचैन से शांत,
असंतुलन से संतुलन,
भारी से हलका,
स्थूल से सूक्ष्म,
जटिल से सरल,

अशुद्ध से शुद्ध,
इच्छा से संतोष,
आसक्ति से अनासक्ति
अपेक्षा से स्वीकार्यता,
सोचने से महसूस करना, महसूस करने से अनुभव करना,
अनुभव करने से होना और होने से न होना,
बुद्धिमत्ता से विवेकशीलता
पास होने से प्रेममय होना

ये परिवर्तन बहुत ही सरल अभ्यास से हासिल कर लिए जाते हैं। इन्हें हम अब आगे जानेंगे।



3. तनावमुक्ति

एक मिनट के लिए जरा खुद पर गौर फरमाइये और देखिये कि क्या आप पूरी तरह तनावमुक्त हैं। यदि आप सावधानी से अपना अवलोकन करेंगे तो पायेंगे कि आपके शरीर के कुछ भाग तनावग्रस्त या कष्टप्रद हैं। यह आजकल की नयी महामारियों में से एक है। हम निरंतर तनाव की अवस्था में रह रहे हैं।

तनावमुक्त होना क्यों महत्वपूर्ण है? इसके कई कारण हैं जिनमें शारीरिक रूप से आराम पहुँचाना, खिन्नता की दशा में होने पर खुद को शांत व संयत करना, ऑफिस में एक व्यस्त दिन की समाप्ति पर थकी हुई माँसपेशियों को आराम देना और अपने शरीर और मन को स्वतंत्र छोड़ना ताकि हम ध्यान कर सकें आदि शामिल हैं। हमें अपनी आँखे कोमलता से बंद करना आना चाहिए और जब हम ध्यान करें तो अपने आंतरिक अनुभव को प्रकट होने दें। एक स्थिर और आरामदायक आसन के साथ प्रयासहीनता की दशा पर पहुँचना हमें ध्यान में डूबने के लिए तैयार करता है।

इसीलिए हार्टफुलनेस के चार मूल अभ्यासों में से पहला रिलैक्सेशन या तनावमुक्ति है। यह हमें अपने सभी प्रयासों को हल्का करने में हमारी मदद करता है। हार्टफुलनेस रिलैक्सेशन कुछ सुधारों के साथ पतंजलि के योगसूत्र में से लिया गया है। जब हम शुरू करते हैं तो हम सर्वव्यापी ऊर्जा पर अपना ध्यान केंद्रित करते हैं, विशेषकर धरती माता से निकल रही आरोग्य ऊर्जा पर। उसके बाद हम उस आरोग्यकर ऊर्जा को ग्रहण करते हैं। जैसे-जैसे यह हमारे पैरों से होकर ऊपर की ओर बढ़ती है, वहाँ की प्रत्येक मांसपेशी और जोड़ को तनावमुक्त करते हुए प्रत्येक अंग को शिथिल करती जाती है। हम पैरों के अँगूठे से शुरू करते हुए ऊपर सिर की ओर शिखर तक जाते

हैं। इस प्रकिया के दौरान हार्टफुलनेस प्रशिक्षक स्वयं को स्त्रोत से जोड़कर रिलैक्सेशन के निर्देश देता है।

जब आप रिलैक्सेशन का अनुभव करते हैं, आप दोनों आरोग्यकर ऊर्जाओं – धरती माँ से ऊपर चढ़ रही ऊर्जा और ब्रह्माण्डीय क्षेत्र (कॉस्मिक रीजन) से नीचे आती हुई ऊर्जा के स्पर्श में आते हैं। यह तनावमुक्ति की प्रक्रिया को दोगुना कर देती है। आप इन्हीं दोनों ऊर्जा को ग्रहण करते हैं और जब कभी इसी प्रकार के रिलैक्सेशन कार्यक्रम को संचालित करते हैं तो तनावमुक्ति का वही प्रभाव बना पाने में सफल होते हैं।

आप दूसरों के लिए निर्देश बोल सकते हैं या आप उन्हें स्वयं के लिए भी कर सकते हैं। यह प्रक्रिया बहुत सरल और कोमल है। यदि आप सारे चरण याद न भी रख पायें और एकाध छूट जायें तो भी चिंता की जरूरत नहीं है। मुख्य विचार यह है कि अपने आपको पूरी तरह तनावमुक्त करना है, स्वयं को पिघला देने की सीमा तक। और फिर अपना ध्यान अंततः हृदय पर लाना है जहाँ आप गहनता से स्वयं का केन्द्र महसूस कर पायें। यही तनावमुक्ति का उद्देश्य है। इसके चरण इस प्रकार हैं:-

- आराम से बैठ जायें और अपनी आँखें बहुत कोमलता और धीरे से बंद कर लें।
- पैरों के अँगूठों से शुरु करें। अँगूठों को धीरे से हिलायें। अब उन्हें ढीला छोड़ दें और तनावमुक्त महसूस करें।
- महसूस करें कि धरती माँ की आरोग्यकर ऊर्जा आपके पंजों और टखनों से ऊपर की ओर आ रही है। फिर आपके घुटनों तथा निचले पैरों को तनावमुक्त कर रही है।
- अब आरोग्यकर ऊर्जा को पैरों में ऊपर की ओर चढ़ते हुए महसूस करें, उन्हें तनावमुक्त करते हुए अपनी जांघों को ढीला छोड़ दें।
- अब अपने कूल्हों.. पेट.. कमर को ढीला छोड़ दें और उन्हें तनावमुक्त होने दें।
- अपनी पीठ को ढीला छोड़ें। ऊपर से लेकर नीचे तक, पूरी पीठ तनावमुक्त करें।
- अपनी छाती को ढीला छोड़े... और कंधों को भी। महसूस करें कि आपके कंधे पूरी तरह पिघलते जा रहे हैं।
- अपनी ऊपरी बाँहों को ढीला छोड़ें। बाँहों की प्रत्येक मांसपेशी को तनावमुक्त करें... अपने हाथों को... उंगलियों के पोरों तक तनावमुक्त होने दें।

- अपनी गर्दन की माँसपेशियों को ढीला छोड़ें। अपना ध्यान अपने चेहरे पर लायें। अपने जबड़े... मुँह... नाक... आखें... कान... चेहरे की माँसपेशियों... माथे को तनावमुक्त करें और सिर के ऊपरी भाग तक जायें।
- महसूस करें कि आपका पूरा शरीर बिल्कुल तनावमुक्त हो गया है। अपने शरीर का ऊपर से नीचे तक परीक्षण करें और यदि शरीर के किसी हिस्से में अब भी तनाव महसूस हो रहा हो, कष्ट या तकलीफ हो तो इसे कुछ और समय धरती माँ की आरोग्यकर ऊर्जा में डूब जाने दें।
- जब आप पूरी तरह आराम की अवस्था में आ जायें तो अपना ध्यान अपने हृदय पर ले आयें। वहाँ कुछ देर ठहरें। अपने हृदय को प्रेम और प्रकाश में डूबा हुआ महसूस करें।
- स्थिर एवं मौन रहें और धीरे से स्वयं में खो जायें। जितनी देर चाहें, उतनी देर ध्यान में डूबे रहें। तब तक जब तक कि आप बाहर आने को तैयार न महसूस करें।

पतंजलि ने अष्टांग योग के आखिरी तीन चरणों धारणा, ध्यान और समाधि की पूर्व तैयारी के रूप में तनावमुक्ति को आवश्यक बताया है। ध्यान के दौरान जब तक शरीर रिलैक्स नहीं है, आपका ध्यान अपने शरीर के एक भाग से दूसरे भाग में घूमता रहेगा। कारण, आप हर भाग को आरामदेह बनाने का प्रयास करेंगे। यदि आप पैर मोड़कर ध्यान करते हैं, आपके पैर तकलीफ में हो सकते हैं और आपका ध्यान फिर ध्यान की विषयवस्तु पर नहीं रहेगा बल्कि यह शारीरिक असुविधा पर रहेगा। तो इसे समाप्त करने के लिए आपको रिलैक्स होना जरूरी है।

जब हम तनावमुक्ति के बाद सहजता का अनुभव करते हैं तो वास्तव में इसके प्रभाव को समझते हैं, सिर्फ शारीरिक तौर पर ही नहीं बल्कि मानसिक तौर पर भी। यह हमें उस आध्यात्मिक स्तर पर ले जाने के लिए तैयार करता है जो आने वाला है। हमारा लक्ष्य समाधि है जिसे मैं परम आध्यात्मिक विश्रांति के रूप में परिभाषित करना चाहूँगा।

आप हार्टफुलनेस तनावमुक्ति का अभ्यास प्रतिदिन स्वयं से कर सकते हैं। आप इस प्रक्रिया में किसी प्रशिक्षक द्वारा निर्देशित किये जाने को कह सकते हैं अथवा www.heartfulness.org पर एक ऑडियो सुन सकते हैं। एक बार जब आप ये चरण सीख लेंगे तो दूसरों को तनावमुक्ति के बारे में आसानी से गाइड कर सकते हैं।

4. ध्यान

ध्यान हार्टफुलनेस का दूसरा अभ्यास है। एक बार जब हम तनावमुक्त होना सीख जाते हैं तब ध्यान कर सकते हैं। अधिकांशतः ध्यान को किसी एक चीज़ के बारे में लगातार सोचने के रूप में परिभाषित किया जाता है। लेकिन हम अक्सर इसी परिभाषा में अटककर रह जाते हैं और ध्यान के वास्तविक उद्देश्य से भटक जाते हैं। ध्यान उस वस्तु की सच्ची प्रकृति उजागर करता है जिस पर ध्यान किया जाता है। इस बात का स्पष्टीकरण विचार के रूप में नहीं बल्कि एहसास के रूप में होता है। इसलिए ध्यान वह प्रक्रिया है जिसमें हम सोचने के बजाय दिल से महसूस करने की ओर बढ़ते हैं। दिव्यता के बारे में सोचने के बजाय दिव्य उपस्थिति को महसूस करते हैं। यह मन की जटिलता से हृदय की सरलता की ओर ले जाने वाली यात्रा है। यही कारण है कि ध्यान की अनेक विधियों में हृदय को शामिल किया गया है।

वस्तुतः हममें से अधिकांश लोग पहले से ही जानते हैं कि ध्यान कैसे किया जाता है। एक छोटे बच्चे के लिए ध्यान की विषयवस्तु जन्म-दिन के लिए कोई खिलौना या बगीचे में चीटियों का दल हो सकता है या फिर एक वयस्क के लिए यह संपत्ति, ताक़त, सफलता, एक प्यार भरा रिश्ता या एक उच्चतर उद्देश्य हो सकता है। जब भी हम अपने विचारों को किसी एक वस्तु पर केंद्रित करते हैं तो यह ध्यान कहलाता है। इसलिए ध्यान की विषयवस्तु उस लक्ष्य के अनुरूप होनी चाहिए जिसे हम प्राप्त करना चाहते हैं। ध्यान के विषय में सामान्य मान्यता यह कहती है कि हमारे विचारों में इतनी ताक़त होती है कि हम जिस किसी वस्तु पर ध्यान करते हैं वही बन जाते हैं।

सब कुछ विचार से प्रारंभ होता है। हार्टफुलनेस ध्यान में वह विचार यह है कि दिव्य ऊर्जा का स्रोत पहले से ही मेरे हृदय में मौजूद है जो मुझे भीतर

की ओर आकर्षित कर रहा है। परंतु यह उसी विचार के साथ ही समाप्त नहीं होता बल्कि यह एक व्यापक आंतरिक संसार में प्रवेश का एक द्वार मात्र है।

हमारे मन में अनेक विचार घूमते रहते हैं। हम निश्चित रूप से एक ही वस्तु के बारे में सोचने के अभ्यस्त नहीं हैं। अतः जब हम ध्यान शुरु करने के लिए मौन होकर बैठते हैं तब मन में प्रकट होने वाले विचारों की विविधता से निराश हो जाते हैं। यह स्वाभाविक है और वस्तुतः यही अपेक्षित है कि विभिन्न विचार पैदा होंगे। हार्टफुलनेस ध्यान में हम विचारों, अहसासों और भावनाओं को दबाते नहीं हैं। यदि उनको अन्दर ही रहने दिया जाये तो वे या तो प्रेशर कुकर में बनने वाले दबाव की तरह हो जाते हैं या फिर बाहर निकलने के अवसर की तलाश में निष्क्रिय पड़े रहते हैं। अन्दर पड़े रहने के बजाय उनका बाहर निकलना ज़्यादा बेहतर है। हम उन्हें बाहर निकालना चाहते हैं और जब वे बाहर निकलते हैं तो अक्सर हमें उनकी उपस्थिति का भान होता है। जब ये विचार हमारे मन से बाहर निकल रहे होते हैं तो हम उनकी उपेक्षा करना सीख जाते हैं। अतः अभिप्राय यह है कि हमें उनसे उलझना नहीं है बल्कि ख़ुद को केवल यह याद दिलाना है कि हम ध्यान कर रहे हैं।

परंतु हार्टफुलनेस ध्यान भी ट्रांसमिशन या प्राणाहुति के बिना किसी अन्य ध्यान की तरह बन जायेगा। प्राणाहुति मानव रूपांतरण के लिए एक सक्रिय उत्प्रेरक है। अतः हार्टफुलनेस ध्यान को एक वैज्ञानिक की तरह परखना उचित होगा। पहले प्राणाहुति के बिना ध्यान करें, उसके बाद प्राणाहुति के साथ ध्यान करें और फिर दोनों अनुभवों की तुलना करें।

हार्टफुलनेस ध्यान के चरण इस प्रकार हैं जो प्राणाहुति के साथ या उसके बिना किये जा सकते हैं:-

- आराम से बैठ जायें, अपनी आँखें कोमलता और हल्के से बंद कर लें।
- अपना ध्यान भीतर की ओर मोड़ें और कोमलता से यह विचार लें कि दिव्य प्रकाश का स्रोत पहले से ही आपके भीतर मौजूद है और आपको अपनी ओर आकर्षित कर रहा है। इसे हल्के और स्वाभाविक ढंग से करें।
- इसमें एकाग्र होने की आवश्यकता नहीं है। यदि आप अपना ध्यान दूसरे विचारों की ओर भटकता पायें तो धीमे से हृदय में प्रकाश के विचार पर वापस आ जायें।

- अपना ध्यान हृदय पर बना रहने दें। स्वयं को अपने हृदय में पिघलता हुआ महसूस करें। यह बिल्कुल सामान्य बात है यदि आप जागरूकता से परे एक गहरी दशा में पहुँच जायें।
- ध्यान में बने रहें जब तक कि आपको इसके पूरा होने का एहसास न हो।

चूँकि ध्यान के दौरान किसी प्रकार के बल के इस्तेमाल की ज़रुरत नहीं है अतः इसे सहजता से करें। शुरूआत में इस तरह से आधे घंटे तक ध्यान करें और फिर कुछ दिनों, हफ्तों या महीनों के बाद धीरे-धीरे इस अवधि को एक घंटे तक बढ़ा लें।

ध्यान समाप्त होने के बाद पाँच मिनट उसी तरह बैठें रहें ताकि आप भीतर महसूस हो रही दशा का अवलोकन कर सकें और उसका आनंद ले सकें। प्रत्येक ध्यान के बाद की दशा एक विशिष्ट दशा है और यह एक विशिष्ट उपहार है। अब यह दशा आपका हिस्सा बन गयी है। इसे भीतर समेट कर धीरे से अपने स्थान से उठ जायें।

प्राणाहुति

प्राणाहुति हार्टफुलनेस ध्यान की विशेषता है। प्राणाहुति हमारी ऊर्जा क्षेत्र की आंतरिक जटिलताओं या गाँठों को खोलती है ताकि आध्यात्मिक केंद्र या चक्र साफ होकर प्रकाशित हो सकें। यह स्त्रोत तक की हमारी यात्रा में आने वाली बाधाओं को हटाती है और ध्यान को सही अर्थ में गतिशील बनाती है।

ट्रांसमिशन के लिए प्राणाहुति एक संस्कृत शब्द है जो 'प्राण' और 'आहुति' से मिलकर बना है। यहाँ प्राण का अर्थ ऊर्जा या सार (सत्व) है और आहुति से तात्पर्य भेंट चढ़ाना या त्याग करना है। इसमें संप्रेषक (देने वाले) के प्राणों की आहुति दी जाती है, परंतु किसी सीमित स्त्रोत से लगातार आहुति देने या संप्रेषित करने से रिक्तता पैदा होगी। इसलिए जो व्यक्ति प्राणों की आहुति दे रहा है उसका अनंत स्त्रोत से जुड़ा होना अनिवार्य है ताकि वह सतत प्राणाहुति प्रेषित करता रहे। गाइड से अभ्यासियों के हृदय में प्रवाहित हो रही इस मूल ब्रम्हाण्डीय ऊर्जा या दिव्य सार को आप वैसा ही मान सकते हैं जैसे माँ का प्रेम सहज रुप से उसके बच्चों की ओर उनकी वृद्धि और पोषण के लिए बहता है।

यदि आप आइंस्टीन के प्रसिद्ध समीकरण $E=mc^2$ पर विचार करें तो ऊर्जा सदैव प्रकाश की गति और द्रव्य की परिमितता पर निर्भर करती है, परंतु प्राणाहुति भौतिक नियमों से बंधी नहीं है। जिस क्षण प्राणाहुति प्रवाहित

होना प्रारंभ होती है, एक जिज्ञासु वह जहाँ कहीं भी हो उसे तत्क्षण प्राप्त करता है। आपके सोचने भर से यह प्रवाहित होना शुरू हो जाती है। यहाँ तक कि प्रकाश भी तत्काल इतनी दूरी तय नहीं कर सकता। अतः यदि कोई दूरी शून्य अवधि में नापी जा सके तो उसका वेग अनंत होगा। कल्पना करें कि आइंस्टीन के समीकरण का क्या होगा यदि हमें प्रकाश की गति को अनंत से प्रतिस्थापित करना पड़े, असीम वेग? इस समीकरण में अनंत को रखने का मतलब है कि जो ऊर्जा हम तक आती है वह भी अनंत होगी और इसका स्रोत भी अनंत होगा। यही प्राणाहुति है।

एक अन्य वैज्ञानिक सिद्धांत है जो हमें प्राणाहुति का असर समझाने में मदद करता है और वह है 'एन्ट्रॉपी'। एन्ट्रॉपी किसी भी प्रणाली या तंत्र में अव्यवस्था का परिमाण है। एन्ट्रॉपी के स्तर को कम बनाये रखने के लिए उस प्रणाली में ऊर्जा का बाह्य निवेश जरूरी है। ऐसे इनपुट या प्रयासों की कमी होने पर वह तंत्र अक्सर छिन्न-भिन्न हो जाता है।

परंतु ऊर्जा के सभी निवेश स्थिरता प्रदान नहीं करते। उदाहरण के लिए, जब हम क्रोधित होते हैं तो वहाँ बहुत सी ऊर्जा का संचार होता है परंतु यह हमारे तंत्र को अस्थिर कर देता है क्योंकि यह विपरीत दिशा में काम करता है। अतः केवल ऊर्जा का निवेश ही महत्वपूर्ण नहीं है बल्कि ऊर्जा निवेश की दिशा भी अहम है। दो परिस्थितियों की तुलना करें। पहली में, ध्यान बाहर परिधि की ओर जा रहा है। दूसरी में ध्यान अन्दर प्रणाली के केंद्र की ओर आ रहा है। यदि हमारा ध्यान परिधि की ओर खिंचता है तो हमारा तंत्र अस्थिर हो जाता है जबकि केंद्र की ओर खिंचने पर यह स्थिरता प्राप्त करता है। प्राणाहुति के साथ ध्यान करने पर हमारा ध्यान स्वाभाविक रूप से अन्दर की ओर प्रवाहित होता है। अतः हमारे तंत्र में अत्यधिक स्थिरता आ जाती है जिससे एन्ट्रॉपी का स्तर न्यून से न्यूनतर हो जाता है। और वह केंद्र क्या है जिसके चारों ओर हमारा जीवन भँवर की तरह घूम रहा है? यही आत्मा है।

बगीचे में खिल रहे एक सुंदर फूल की कल्पना करें। यदि आप इसके पास से दौड़ कर निकल जायें तो इसकी सुंदरता को नहीं देख पायेंगे जबकि आप पास से चल कर गुजर रहे हों तो इसका अधिक आनंद ले सकेंगे और यदि इसके सामने ठहर कर खड़े हो जायेंगे तो इसकी सुंदरता को और बेहतर ढंग से सराह पायेंगे। वहीं यदि आप हवाई जहाज़ में सफ़र कर रहे हों तो आप नीचे धरती पर खिले फूलों को देख भी नहीं पायेंगे। जब हम तेजी से बढ़ रहे हों तो बहुत सी चीजें छोड़ देते हैं।

मन की गति किसी भी भौतिक गति से ज़्यादा तेज़ है। जब मन एक वस्तु से दूसरे की ओर, एक विषय से दूसरे पर, एक काम से दूसरे काम पर तेजी से घूम रहा हो तो हम अपने हृदय का पवित्र फूल खिलते हुए नहीं देख पाते। हम न केवल बारीकियों को अनदेखा करते हैं बल्कि फूल के अस्तित्व

को ही पूरी तरह नकार देते हैं। यह पवित्र फूल हमारी आत्मा है। प्राणाहुति हमें इतनी गहराई से भीतरी स्थिरता की ओर खींचती है कि हमारा ध्यान उस पवित्र फूल की ओर भी चला जाता है। इसे एक दुर्लभ प्रजाति के फूल की तरह मानें। लेकिन हम कितनी अच्छी तरह व प्रेम के साथ इस दुर्लभ प्रजाति की देखभाल कर पाते हैं, हमारे द्वारा की गयी पूरी देखभाल से ही इसका जीवित बचना सुनिश्चित हो पायेगा। परन्तु ज्यादातर हमारा ध्यान कहीं बाहर ही लगा रहता है। जब हम चल रहे होते हैं, सोच-विचार कर रहे होते हैं, चीजों को जान या समझ रहे होते हैं तब इस आंतरिक सुंदरता को महसूस करने का सुअवसर खो देते हैं। ध्यान क्या करता है? यह मन को स्थिर होने में सहायता करके उस पवित्र फूल की आंतरिक निःशब्दता से मेल खाते हुए जो स्थिर और प्रतीक्षारत है, केन्द्रित करता है। हम अपने मन का अपनी आत्मा की आंतरिक स्थिरता व स्पंदन के साथ मेल कराने का प्रयास करते हैं। जब यह घटित होता है तो अचानक कुछ समझ में आता है। यही वास्तविकता की अनुभूति का वह क्षण होता है जब हमारा बाह्यतम सूक्ष्म शरीर, अंतरतम पवित्र फूल के साथ संपूर्ण रूप से एकलय हो जाता है। तब हम एकाकार हो जाते हैं।

विभिन्न भाषाओं में प्राणाहुति के कई मायने है। उदाहरण के लिए, हार्टफुलनेस परंपरा के प्रथम मार्गदर्शक 'लालाजी महाराज' ने 'शब्द' के बारे में बहुत लिखा है। उन्होंने कहा 'शब्द' चेतना की अभिव्यक्ति है। यह जीवनों का जीवन है और अस्तित्वों का अस्तित्व। सम्पूर्ण संसार इसी पर टिका है। यह समस्त सृष्टि का संपूर्ण आधार और स्थाई नींव है। शब्द की गति की जीवंत धाराएँ प्रत्येक जगह दिव्य प्रकाश के रूप में विद्यमान हैं। जहाँ कहीं भी गति है वह शब्द का प्रवाह है। यदि आप 'शब्द' को 'प्राणाहुति' से बदल दें तब वे जो कह रहे हैं, अर्थपूर्ण बनता है क्योंकि वे ट्रक की ध्वनि या संगीतमय ध्वनि के बारे में नहीं लिख रहे हैं बल्कि सूक्ष्मतम स्पंदनहीन स्पंदनों के बारे में लिख रहे हैं।

प्राणाहुति के लिए फारसी शब्द 'तवज्जो' का मतलब है 'अवधान' (Attention)। इसमें संप्रेषक का पूरा 'अटेंशन' इसे ग्रहण करने वाले पर रहता है। तो यह एक ऐसी दशा है जिसमें स्रोत के साथ एकलयता के आध्यात्मिक लक्ष्य को मन में लिये सम्प्रेषक पूरी तरह फोकस्ड होता। यह दशा हमें ग्रहणशीलता के एक दूसरे ही स्तर पर ले जाती है।

इसका एक और अर्थ है: प्राणाहुति प्रेम है।

परन्तु फिर इन विभिन्न अर्थों को अपनी आध्यात्मिक यात्रा से जोड़कर देखें कि यदि हम शून्यता यानि स्रोत की ओर बढ़ रहे हैं तो उस स्रोत के साथ एक कैसे हो सकते हैं जबकि हममें अब भी स्पंदन या प्रेम है? प्राणाहुति स्रोत

से आती है और स्रोत को स्पर्श करती है तो यह शून्यता का पूर्ण सार होना चाहिए। इसका वर्णन नहीं किया जा सकता।

हम प्राणाहुति का प्रभाव शरीर में शिथिलता के रूप में महसूस करते हैं और साथ ही मन में एक तरह से बेफिक्री और शांति महसूस करते हैं। भावनात्मक रूप से हम लगभग खाली हो जाते हैं और भीतर से संतुलित महसूस करते हैं। प्रत्येक चीज़ मौन होती जाती है और सूक्ष्म शरीर ठहराव की अवस्था में आ जाता है। कोई भी बाहरी आवाज़ हमें इस दशा में नहीं ला सकती, न ही मंत्रों या जापों के उच्चारण से पैदा होने वाली आंतरिक ध्वनि ही मदद कर सकती है। ये सभी असफल हो जाते हैं। यह किसी भी ध्वनि से परे है। किसी भी मानसिक तैयारी से भी परे है। प्राणाहुति या शून्यता के सार के अलावा कोई भी साधन हमें पूर्ण ठहराव की उस दशा तक नहीं ले जा सकता।

आध्यात्मिकता के लिए परिवर्तन आवश्यक है। यह परिवर्तन स्वयं को "जो मैं आज हूँ" से "जो मुझे होना चाहिए" में बदलना है। वह क्या है जो मुझे रोक रहा है? यह भारीपन है जो मेरे संस्कारों, मेरी छापों की वजह से बना है। जिन छापों को हम एक जीवन से दूसरे जीवन में ढोते चले आ रहे हैं उन छापों की बेड़ियों से मुक्त कराने में प्राणाहुति हमारी किस तरह मदद करती है? यह कोई भौतिक गुणों से युक्त वस्तुएँ नहीं हैं जिन्हें हटाया जा सके। वे कपड़ों में पड़ी सिलवटों के समान हैं जिन्हें इस्तरी करके ही ठीक किया जा सकता है। इसी प्रकार संस्कार जो मन में लहरें बनाते हैं उन्हें हटाया जाना है और प्राणाहुति यह करने में सक्षम है। हम इस प्रक्रिया को 'जादुई' मान सकते हैं क्योंकि यह कुछ ऐसा है जिसे शब्दों में व्यक्त नहीं किया जा सकता। प्राणाहुति संस्कारों की ठीक जड़ में जाकर उन्हें हटाती है। कई बार, यह इन्हें पिघला देती है या भाप बनाकर उड़ा देती है ताकि छापों के कंपन शून्य हो जायें।

केनोपनिषद् में भी 'प्राणाहुति' शब्द का संदर्भ आया है जहाँ इसे "प्राणस्य प्राण" अर्थात प्राणों के प्राण के रूप में वर्णित किया गया है। संक्षेप में, यह जीवनदायी बल है। परंतु आत्मा के रूप में हममें पहले से ही जीवनशक्ति मौजूद है। तो अब यह प्रश्न उठता है कि क्या हमारा जीवन बनाने के लिए आत्मा स्वयं ही पर्याप्त नहीं है? यहाँ एक समानता पर विचार करें। गर्मी के महीनों में विशेषकर भारत में पेड़ों की पत्तियाँ कुम्हला जाती हैं। वे कभी-कभी तो ऐसी दिखती हैं मानों मरने ही वाली हों। उनसे जीवन धीरे-धीरे निकलता जाता है, हालांकि नीचे जड़ें ज़मीन से यथासंभव नमी व पोषण को सोखती रहती हैं। लेकिन मानसून की पहली वर्षा के साथ पेड़ों में जान आ जाती है। नया जीवन प्रारंभ हो जाता है। उनमें ताजगी छा जाती है और चारों ओर खुशी फैल जाती है।

उसी तरह हमारा अस्तित्व भी आत्मा से है जो हमारे भीतर स्थित है। परंतु जिस क्षण हम प्रथम बार प्राणाहुति ग्रहण करते हैं, अपनी आत्मा के लिए पोषण ग्रहण करते हैं। इससे हमारा जीवन बदल जाता है और हमारे अस्तित्व में ताज़गी आ जाती है। अब इसका सर्वोत्तम उपयोग करना हम पर निर्भर करता है और यहीं हम सब एक दूसरे से अलग हैं। यदि हम मानसून का उदाहरण जारी रखें तो बारिश उपजाऊ जमीन, सूखी रेगिस्तानी मिट्टी और चट्टान सभी पर होती है और प्रत्येक वातावरण इसकी जीवनदायी क्षमता के प्रति भिन्न-भिन्न तरीके से प्रतिक्रिया देता है। इसी प्रकार हममें से प्रत्येक अपनी प्रकृति के अनुसार प्राणाहुति के प्रति प्रतिक्रिया करता है। जब हम अत्यधिक ग्रहणशील हों, हममें विनम्रता हो, हमारे भीतर एक भावनात्मक खालीपन हो तब यह तेज़ी से हमारे अन्दर प्रवाहित होने लगती है। हम इसे ग्रहण करते जाते हैं और यह हमारे पूरे तंत्र को सराबोर कर देती है। हम इसे केवल ग्रहण ही नहीं करते बल्कि जब हमारा हृदय इसके सार से संतृप्त हो जाता है तो अनजाने ही इसे दूसरों को देने योग्य भी हो जाते हैं। प्राणाहुति ग्रहण करने के बाद अब हम इसे बाँट भी सकते हैं।

प्राणाहुति बहुद्देशीय है। इसके बिना हार्टफुलनेस ध्यान सत्र सम्भव नहीं है। कल्पना कीजिए कि कोई व्यक्ति जो चल नहीं सकता उसे एक लाठी, बैसाखी या व्हीलचेयर की जरूरत होती है। उसी प्रकार जब एक व्यक्ति अपने मन का नियमन नहीं कर सकता अथवा चेतना के विभिन्न स्तरों की दूरी स्वयं तय नहीं कर सकता तो प्राणाहुति उसके लिए अधिचेतनावस्था (Superconsciousness) के द्वार खोलती है। चेतना के स्पेक्ट्रम में, चेतना के संकीर्ण घेरे के ऊपर का विशाल विस्तार ही अधिचेतनावस्था है। ऐसा व्यक्ति अपने प्रयासों से चेतना के स्तरों में एक मिलीमीटर भी आगे नहीं खिसक सकता। चेतना को अन्य आयामों में विस्तार के लिए प्राणाहुति छड़ी या बैसाखी की भूमिका निभाती है। यह हमें एक स्तर से दूसरे स्तर को पार करने, अधिचेतनावस्था में ऊँची उड़ान भरने और अवचेतन मन की गहराइयों में डुबकी लगाने और उसे साफ करने में मदद करती है। यही इसका मुख्य कार्य है।

हम पहले ध्यान सत्र में ही प्राणाहुति का सत्व प्राप्त करते हैं ताकि स्रोत अपना जादू कर सके। जब हम प्राणाहुति के बिना किये गये ध्यान से प्राणाहुति के साथ किये गये हार्टफुलनेस ध्यान की तुलना करते हैं तब प्राणाहुति के द्वारा चेतना में लाये गये परिवर्तन को समझ पाते हैं।

हम प्राणाहुति को संभव बनाने में मार्गदर्शक की भूमिका को "मार्गदर्शन" अध्याय में समझेंगे।

प्राणाहुति के साथ ध्यान का अनुभव करने के कई तरीके हैं: heartfulness.org/masterclass पर हमारी मास्टरक्लास

सीरीज़ से ऑनलाइन जुड़ें, अपने स्थानीय हार्टफुलनेस केंद्र पर जायें, फोन पर अपॉइंटमेंट के लिए अनुरोध करें, अपने स्मार्टफोन पर 'Heartsapp' एप्लिकेशन पर एक सत्र के लिए अनुरोध करें, www.heartfulness.org पर सत्र के लिए अनुरोध करें अथवा हमें info@heartfulness.org पर ई-मेल भेजें।

गहराई में उतरना

जब हम ध्यान की मूल प्रक्रिया से पर्याप्त रूप से परिचित हो जाते हैं तब गहराई में उतरना प्रारंभ करते हैं। हम प्राणाहुति के बहाव को महसूस करते हैं और यह देखते हैं कि अन्दर क्या हो रहा है? यह हमें सजग व सचेत बनाती है और प्रक्रिया से समायोजन करने में हमारी मदद करती है।

प्रारंभ में हम एक निश्चित गहराई पर पहुँचते हैं और उस गहराई के अभ्यस्त हो जाते हैं। परंतु कुछ समय बाद हम उसमें अटका हुआ सा महसूस करते हैं, मानो और गहरे नहीं जा सकते। मानो कि वहाँ कोई रुकावट या 'सीमारेखा' आ पहुँची हो जिसे पार नहीं किया जा सकता। जब ऐसा हो तो हम क्या करें? कभी-कभी हमारा ध्यान करने का मन नहीं करता। हम बैचेनी और भटकाव महसूस करते हैं। तरकीब़ यही है कि ध्यान जारी रखा जाये। शीघ्र ही आप पायेंगे कि दशा बदल गयी है और आप पुनः पहले से अधिक गहराई में जा सकते हैं, विशेषकर जब आप प्राणाहुति संप्रेषित करने में सक्षम प्रशिक्षक के साथ ध्यान सत्र लेते हैं।

समय के साथ हम पाते हैं कि चेतना की सीमारेखाएँ बदलती रहती हैं। क्या हम एक साल पहले की गहराई की तुलना आज से कर सकते हैं? जब हम एक निश्चित सीमारेखा को पार कर जाते हैं तो अचानक स्वयं को एक नये क्षेत्र या वातावरण में पाते हैं। तो शुरुआत में हम चेतना के नये स्तर को समझ या उससे जुड़ नहीं पाते। यही कारण है कि जब हम ध्यान के दौरान गहराई में जाते हैं तो जागरूकता खो देते हैं।

एक नये अभ्यासी के रूप में हम जो गहराई महसूस करते हैं वह एक कुशल अभ्यासी के रूप में महसूस की गयी गहराई से अलग होती है। एक छोटे बच्चे को मात्र एक फुट पानी में भी संभालने के लिए पकड़ना पड़ सकता है परंतु जिन्हें तैरना आता है वे समुद्र में पचास किलोमीटर की गहराई में भी सुरक्षित तैर सकते हैं। जब हम ध्यान करना जारी रखते हैं तो धीरे-धीरे चेतना के विभिन्न स्तरों के अभ्यस्त होते जाते हैं क्योंकि हर चरण में एक नयी गहराई को छूते हैं। ऊपरी तौर पर यह लग सकता है कि तल्लीनता की पहली दशा और दूसरी दशा में कोई फ़र्क़ नहीं है क्योंकि हम हर बार अपनी

जागरूकता खो देते हैं, परंतु यदि हम ध्यान के पश्चात अपनी दशा को देखें तो जो हल्कापन हमने पहले महसूस किया था और जो हल्कापन हम आज महसूस कर रहे हैं वे अलग-अलग हैं। चेतना एक लगातार विस्तृत होता हुआ कैनवास है।

भली प्रकार से ध्यान करने के लिए आपका मन और हृदय पूरी तरह शान्त होना चाहिए। शारीरिक विश्राम अनिवार्य है। निढाल मन और सुस्त शरीर आपको कहीं नहीं ले जायेगा। यदि जागने के बाद भी आपको बहुत नींद आ रही हो तो आप जॉगिंग करने, टहलने या तैरने के लिए जायें और उसके बाद ध्यान करें।

माँसपेशियों को सुदृढ़ बनाने के लिए हम प्रतिदिन जिम जाने की बड़ी-बड़ी योजनाएं बनाते हैं। हममें से कुछ लोग दो-एक दिन जाते हैं और उसके बाद दिलचस्पी खत्म हो जाती है क्योंकि यह कठोर श्रम है और इससे शरीर में दर्द होने लगता है। दूसरे जो गंभीर हैं, वे तीन महीने, छः महीने या तीन साल कड़े प्रशिक्षण से गुजरते हैं और तब परिणाम नज़र आता है। समय के साथ माँसपेशियों के मजबूत हो जाने पर यह अधिक स्पष्ट होता है। ध्यान में भी ऐसा ही होता है, हालांकि ध्यान के कारण हममें होने वाले बदलाव अदृश्य होते हैं। फिर भी वे महसूस किये जा सकते हैं।

विचारों के साथ क्या करें

हर समय मन में उठने वाले विचारों का तूफान एक स्थाई समस्या है। इसका सामना हम सभी करते हैं। नीचे उद्धृत अंश, मेरे पहले गाइड बाबूजी की पुस्तक, *सत्य का उदय (Reality at Dawn)* से लिया गया है जो इस समस्या से निपटने के लिए हमें कुछ स्पष्ट मार्गदर्शन देता है:

> सामान्यतः लोग ध्यान के समय अपने मन में चलने वाले असंख्य विचारों की शिकायत करते हैं। वे सोचते हैं कि मन को स्थिर न कर पाने के कारण वे अपने अभ्यास में असफल हो गये हैं जबकि ऐसा नहीं है क्योंकि हम एकाग्रता का अभ्यास नहीं कर रहे हैं बल्कि केवल ध्यान कर रहे हैं। इस समय अनजाने में आने वाले विभिन्न विचारों से प्रभावित हुए बिना हमें ध्यान में लगे रहना चाहिए। विचारों का यह प्रवाह हमारे सचेतन मन की गतिविधियों की वजह से है जो कभी विश्राम की स्थिति में नहीं होता। जब हमारा सचेतन मन इधर-उधर भटककर बहुत से विचारों में उलझा होता है तब भी ध्यान के दौरान हम अपने अवचेतन मन के साथ ध्यान में व्यस्त

होते हैं। इस प्रकार हम किसी भी तरह से असफल नहीं हैं। उचित समय पर पर्याप्त अभ्यास के बाद सचेतन मन भी परिवर्तित होकर अवचेतन मन के सामंजस्य में काम करने लगता है। इस प्रकार प्राप्त किया गया परिणाम गहरा और स्थाई होता है और अंततः शांति प्रबल हो जाती है जो आत्मा की विशेषता है।

विचारों के प्रबंधन के लिए एक दूसरी राय भी है। हम सभी ध्यान के दौरान अपने मन को स्थिर, विचारहीन दशा में लाना चाहते हैं। मगर हम दिन के बाकी 23 घंटे अपने मन के साथ क्या कर रहे हैं? स्वयं का अवलोकन करें और देखें। यदि बाकी समय यह जहाँ-तहाँ विचरण कर रहा है तो फिर एक घंटे के लिए किस प्रकार शांत हो सकता है।

ध्यान के दौरान अनुभव की गयी दशा को स्वयं में संचारित करते हुए पूरे दिन ध्यानावस्था में रहना, मन को नियमित करने का एक और तरीका है। आप जहाँ कहीं भी हों, इस सुझाव को भी अपना सकते हैं:

> सोचें कि आपके चारों ओर की प्रत्येक वस्तु ईश्वर की याद में डूबी हुई है। सबसे पहले स्वयं को ईश्वरीय याद में डूबा हुआ महसूस करें, तभी इसकी प्रतिध्वनि बाहर महसूस होगी।

एक समय आयेगा जब आप पायेंगे कि अब बिल्कुल विचार नहीं आते। मन अब शांत है। धीरे-धीरे, थोड़ा-थोड़ा करके यह परिष्कृत हो रहा है। ऐसा महसूस करना कि बाहरी भौतिक वस्तुएँ भी ईश्वर की याद में डूबी हुई है, यह अभ्यास आपके मन को केंद्रित रखता है। यह आश्चर्यजनक रूप से लाभप्रद है। जैसे 'स्टार वार्स' में योडा कहता है: 'हम प्रकाशित प्राणी हैं, न कि कोई अपरिष्कृत पदार्थ। तुम्हें अपने चारों ओर शक्ति महसूस होनी चाहिए, यहाँ, हमारे तुम्हारे बीच, पेड़, चट्टान यानी हर जगह। हाँ, यहाँ तक कि इस जमीन से लेकर उस जहाज के बीच भी।' इसका एक और फायदा है। चाहे आप किसी थियेटर में हों या किसी शॉपिंग मॉल या फिर कॉलेज में, क्या आप सोच सकते हैं कि इस सुझाव को अपनाने भर से आपके चारों ओर व्याप्त भावनाओं पर क्या असर पड़ेगा? इसे एक प्रयोग की तरह आजमायें।

जब आपके पास करने को कुछ न हो तो यह सुझाव देकर देखें। आप ईश्वर की याद में खो जायेंगे और धीरे से डूबने का यह भाव विस्तृत हो जायेगा। आप सिर्फ अपने चारों ओर ही नहीं बल्कि उस मित्र के बारे में भी सोचेंगे जो कहीं और रह रहा है। आप सभी जगह स्पंदन भेजेंगे। इस भाव का

विस्तार होने दें। स्वयं आपके द्वारा खड़ी की गयी किसी सीमा के अलावा इस फैलाव की कोई सीमा नहीं है। पृथ्वी तो बहुत छोटी है। यहाँ तक कि ब्रह्माण्ड भी बहुत छोटा होगा यदि आप अपनी चेतना को विस्तृत होने दें, प्रेम से भरी हुई चेतना।

ध्यान भी एक सतत विस्तृत होता हुआ अभ्यास है। यदि आप आज थोड़ा सा कर रहे हैं तो कल इससे कुछ ज्यादा करें। रोज़ाना ध्यान करने का प्रयास करें। फिर जब आपने इसमें महारत हासिल कर ली तो प्रतिदिन एक ही समय पर ध्यान करने का समय नियत कर लें। एक समय ऐसा आयेगा जब आपकी ध्यानावस्था की प्रतिगूँज दूसरों में होगी, आप उन पर असर छोड़ेंगे।

एक बार जब आप ध्यान के दौरान अपने मन का नियमन करना सीख लेते हैं तो अगला चरण शेष बचे समय में भी मन का नियमन करना है। विचार हर समय उठते हैं परंतु ध्यान के दौरान आप पूरी तरह सजग होते हैं कि भीतर क्या हो रहा है। इसीलिए उनकी उपस्थिति इतनी तीव्रता से महसूस होती है।

जब आप एक प्रशिक्षक के साथ ध्यान करते हैं तो कभी-कभी दूसरे अवसरों की तुलना में विचार और भी अधिक तीव्रता से उठते हैं। प्रायः जब वे अच्छे विचार होते हैं तो आप उनका आनंद लेते हैं और वे आगे, और आगे बढ़ते दिखायी देते हैं परंतु जब विचार बहुत अच्छे न हों या कष्टदायक हों तो आप आश्चर्य करते हैं कि ऐसे विचार अभी क्यों आ रहे हैं और आप अन्दर उनसे संघर्ष करते हैं। यह हमें याद दिलाता है कि ये सारे विचार चाहे अच्छे हों या बुरे, आपके अवचेतन मन से केवल हटा देने के लिए पैदा हो रहे हैं। आप बाद में शायद ही कोई विचार याद रख पायें क्योंकि वे अज्ञात से आते हैं और अज्ञात की ओर चले जाते हैं। इसलिए उन्हें जाने दीजिये। केवल धीरे से खुद को याद दिला दें कि आप ध्यान कर रहे हैं।

पहली बात यह कि ये विचार हमारे अवचेतन मन में कहाँ से आ जाते हैं और फिर उसे अपना घर बना लेते हैं? यह समझना और आसान होगा जब हम अगले अध्याय में छापों के इकट्ठा होने और उनकी सफाई के बारे में पढ़ेंगे।

अवलोकन

ध्यान के बाद हमेशा अपने सम्पूर्ण तंत्र का कुछ मिनट के लिए बारीकी से अवलोकन करना और यह देखना कि मैं कैसा महसूस कर रहा हूँ और मेरे अन्दर क्या हुआ, बहुत ही उपयोगी होता है। उसके बाद मैं उन अनुभवों को

एक डायरी में लिख लेता हूँ। मैंने पाया है कि मुझे हमेशा अलग-अलग चीज़ें महसूस हुई हैं या फिर कुछ भी महसूस नहीं हुआ। यह ठीक भी है। तब मैं लिख लेता हूँ, 'आज कुछ अनुभव नहीं किया' या 'मेरा मन विचारों में उलझा था और मैं ठीक प्रकार से ध्यान नहीं कर पाया।' जो कुछ होता है, बस उसे लिख डालें। ठीक वैसे ही जैसे कोई वैज्ञानिक करता है। ऐसा करने से आप पायेंगे कि साधना में आपकी रुचि, अपने भीतर अवलोकन करने की क्षमता, विभिन्न दशाओं को व्यक्त करने के प्रति आपकी संवेदनशीलता और आपका मूड एक चक्रीय क्रम में आ गये हैं। आप विभिन्न प्रकार के अनुभवों को महसूस करने लगेंगे।

यहाँ एक व्यक्तिगत उदाहरण देता हूँ। काफी सालों पहले लिखे गये एक विवरण से मैं बहुत चकित हुआ। उस समय एक विशिष्ट अनुभव मुझे बहुत ही सामान्य लगा था। मैंने लिखा था कि मैंने ध्यान के दौरान एक विशिष्ट व्यक्ति को देखा और हम एक हो गये। कल अचानक मैंने अपनी डायरी खोली तो वही पेज सामने था। इसने मुझ पर एक रॉकेट की तरह प्रहार किया और मैं रो पड़ा। इसका इतना गहरा प्रभाव पड़ा मगर जब मैंने इसे लिखा था तब ऐसा कुछ नहीं हुआ था।

एक और बात बताता हूँ। 1979 में जब मैं भारत में ही था, मुझे एक सपना आया और मैंने अपनी डायरी में सपने में देखे गये स्थान का विवरण लिखा। उसमें एक झरना था, 150 फीट के विशाल व घने छायादार पेड़, लॉन और एक छोटा सा घर। सपने में मैं अपने द्वितीय गाइड चारीजी के बगल में बैठा था और वहाँ हमारे साथ चार या पाँच अन्य लोग थे। मैं बल्कि सपने में आश्चर्य भी कर रहा था 'यह एक विदेशी धरती है और मैं भारत में हूँ।' बाद में वर्ष 1986 में हम अटलांटा में थे और चारीजी ने कहा, 'अल्बानी चलते हैं।' तो हम पाँच या छः लोग न्यूयॉर्क स्टेट में अल्बानी गये और जिस स्थान पर पहुँचे, वह वही जगह थी जिसे मैंने अपने सपने में देखा था और अपनी डायरी में जिसका वर्णन किया था। मैंने ठीक उसी जगह का सपना देखा था।

इसलिए यदि कुछ साधारण सा भी लगता हो तो इसे अपनी डायरी में लिख डालें, उदाहरण के लिए 'मैंने गिलहरी देखी।' हो सकता है आप बाद में उससे कभी मिलें। जो भी आपने ध्यान में महसूस किया वह लिख डालें। आप अपने सपने भी लिख सकते हैं, जो विचार आपको आये, जो भावनाएँ आपके मन में हैं, अपने प्रति, परिवार के सदस्यों के प्रति, दूसरों के प्रति, अपने गाइड के प्रति, ईश्वर के प्रति, वे पुस्तकें जो आप पढ़ते हैं, वे फिल्में जो आप देखते हैं... ऐसी बहुत सारी चीज़ें हैं।

अब हम कैसे इन आन्तरिक स्थितियों को पढ़ें जिन्हें दशाएँ भी कहते हैं और कैसे इनका अवलोकन करें? पहला चरण है एक दशा बनाना और फिर उसे पहचानना। डायरी में अपने अनुभवों को लिखना उस दशा को बनाये

रखने की दिशा में पहला क़दम है। इससे यह क्षमता और अधिक विकसित होती है।

आंतरिक दशा को पढ़ना एक सापेक्ष चीज़ है। एक विदेशी भाषा को पढ़ने की कोशिश करने की कल्पना कीजिए जिसे आप नहीं जानते। उदाहरण के लिए चीनी, तमिल और ग्रीक, ये सभी मुझे मंगल ग्रह की भाषा जैसी लगती हैं। क्योंकि मैं इनके अक्षरों से परिचित नहीं हूँ। कई बार तो मैं यह भी नहीं जानता कि काग़ज पर कौन सी भाषा लिखी हुई है परंतु यह जानना भी पर्याप्त है कि उसमें कुछ लिखा हुआ है। तो उस तरह शुरू करें। शुरुआत करें कि 'कुछ लिखा हुआ है।' उसके बाद अक्षर पहचानना शुरू करें, उसके बाद शब्द, फिर वाक्य, और फिर सूक्ष्म भावार्थ। जब आप कहीं से शुरुआत करते हैं तो बाकी बातें अपने आप आती हैं।

इसे सही ढंग से करने के लिए ध्यान से पहले सर्वप्रथम अपने संपूर्ण तंत्र का ऊपर से नीचे तक परीक्षण और अवलोकन करें। उसके बाद धीरे से ध्यान में चले जायें। अंत में ध्यान के पहले और बाद में अपनी दशा में आये परिवर्तन को देखें। उसके बाद उस परिवर्तन को अपने मन में बनाये रखें।

हो सकता है कि आप इसे कोई नाम न दे सकें, जैसे कि निर्वाण की दशा या अनासक्ति की दशा, या सत्-चित्-आनंद की दशा। लेकिन दिन के दौरान उसे पुनः स्मरण करें जैसा महसूस हुआ था और यदि यह प्रभावशाली था तो एक हफ्ते बाद भी आप उसे याद रख पायेंगे। 'पिछले शुक्रवार का ध्यान खास था; यह इतना सुंदर था।' इसलिए पहले अनुभवों से परिचित हो जायें और उनका अवलोकन करें। बाद में क्या होता है? यह किसी को आम देने के समान है जब वह इसका नाम नहीं जानता। नाम जानना केवल तभी जरूरी है जब वह इसे खाने के लिए दुबारा माँगना चाहता है। लेकिन वह कहेगा, 'मुझे वो फल याद है। कितना स्वादिष्ट था।' भले ही वह उसका नाम भूल गया हो। जब आपको अनुभव होते हैं तो उन्हें याद करें और सहेज कर रखें।

मेरे पहले के ध्यान सत्रों के कुछ विशिष्ट अनुभव हैं जिन्हें मैं आज भी नहीं भूला क्योंकि वे बहुत प्रभावशाली और सम्मोहक थे। क्या ध्यान इतना महत्वपूर्ण था? नहीं, महत्वपूर्ण वह दशा थी जिसने मुझे बदल दिया, जिसने मुझे ऊपर उठाया और जो मुझे अब भी याद आती है। जब आप ऐसे किसी ध्यान के बाद अपने मन और हृदय की दशा में परिवर्तन पाते हैं, तभी इसे सहेज कर रखते हैं। यह मायने नहीं रखता कि आप इसे क्या नाम देते हैं।

ध्यानमय दशा बनायें

प्रत्येक ध्यान में हमें कुछ खास दशा प्रदान की जाती है। ऐसे ही हम आध्यात्मिक पोषण प्राप्त करते हैं या आध्यात्मिक संपत्ति अर्जित करते हैं। तो यह नयी दशा जो हमें उपहार स्वरूप प्रदान की गयी है उसे कैसे संरक्षित करें?

पहला चरण है कि हम संवेदनशील बनें ताकि यह जान सकें कि हमें आध्यात्मिक पोषण दिया जा रहा है और फिर इसे सहेज कर रखने का प्रयास करें, इसे संरक्षित करें और विकसित होने दें।

मैं इसे AEIOU कहता हूँ। A यानी Acquire, अर्थात अर्जित करें। E यानी Enliven, अर्थात जियें। I यानी Imbibe, अर्थात आत्मसात करें। O यानी Oneness, अर्थात इसके साथ एक हो जायें। U यानी Union, अर्थात अंततः एकता की दशा को प्राप्त कर लें। हम इसे सुरक्षित रखते हैं इसलिए यह हमारे साथ एकलय हो जाती है। हम इसमें विलीन हो जाते हैं। AEIOU को याद रखना आसान है।

ध्यान के बाद स्वयं के अन्दर देखने, अपनी दशा को पहचानने और उसके साथ एक होने, उसका आनंद लेने, उसे जीने और उसे अपना बनाने में केवल 5 मिनट का समय लगता है। उसके बाद इसके विकसित होने की संभावना बन जाती है। जब हम चाकू की धार तेज करते हैं तो यह सब्जी काटने के लिए करते हैं। जब हम चेतना की धार तेज करते हैं तो इसे दिन भर प्रयोग में लिया जाना है। इससे हमें यह जानने में मदद मिलती है कि हमारी चेतना कितनी तीक्ष्ण है। सुबह ध्यान के दौरान हम चेतना का एक निश्चित स्तर प्राप्त करते हैं। जब हम इसे स्थाई बनाकर अपनी दैनिक गतिविधियों के साथ बनाये रखते हैं तो खुली आँखों से प्रातः ध्यान में प्राप्त की गयी दशा पर पूरी तरह पकड़ बना लेते हैं।

'ध्यान की दशा पर पूरी पकड़' के क्या मायने हैं? यहाँ एक उदाहरण देता हूँ: कल्पना कीजिए कि कोई आपको एक चुटकुला सुनाता है और आप इसे घर पर याद कर बड़ी जोर से हँसते हैं। आपका बेटा आपसे पूछता है, 'पापा, क्या बात है?' तो आप बताते हैं, 'मुझे एक चुटकुला याद आ गया।' इसी प्रकार, प्रातः ध्यान में पैदा हुई दशा इतनी अच्छी, इतनी प्रभावी और इतनी गहन हो सकती है कि यह आपके पास वापस आती है। आप इसको साथ लेकर चलना सीख जाते हैं, काम करना सीख जाते हैं और आराम करना सीख जाते हैं और इसे पूरी तरह ग्रहण कर लेते हैं। यह वो ध्यानमय दशा है जो हम दिन-रात अपने साथ ले चलने का प्रयास करते हैं।

एक बार ध्यान के द्वारा हमारे अन्दर शांति और शुद्धता का संचार कर दिया जाता है तो हम इन्हें पकड़े रखना सीखते हैं। यह कला 'खुली आँखों से ध्यान' या 'सतत स्मरण' कहलाती है जिसमें हम ध्यान के दौरान प्राप्त हुई दशा को दिन भर अपने जीवन के सभी आयामों में अपने साथ रखते हैं।

इसे प्राप्त करने के लिए ध्यान के बाद के पाँच या छः मिनट बहुत लाभकारी हैं। इन्हें आप अपने फायदे के लिए होशियारी से उपयोग करें। आंतरिक ध्यानमय दशा गुलाब के फूल की खुशबू से भी ज्यादा सूक्ष्म है। यह हवा में आसानी से गायब हो सकती है। फिर हम इसे याद नहीं कर सकते। अतः ध्यान में प्रदान की गयी दशा को बनाये रखने के लिए ध्यान के तुरंत बाद हमें कुछ चीज़ों से बचना चाहिए।

ध्यान के तुरंत बाद अपना ध्यान बाहर की ओर ले जाने का प्रयास न करें। इसका मतलब बाहरी वातावरण में चीज़ों को न बदलने से है। यदि पंखा चल रहा है तो इसे चलने दें। यदि पंखा बंद है तो इसे न चलायें क्योंकि यह आपका ध्यान बाहर की ओर खींचेगा। इसी प्रकार ध्यान के तुरंत बाद पानी न पियें।

जब आप किसी को बुरी खबर देते हैं और वह रोने लगता है तो उसे शांत करने के लिए पानी का गिलास देते हैं क्योंकि यह उसका ध्यान अन्दर से बाहर की ओर ले जाता है। इस परिस्थिति में आप उसकी दशा की बेहतरी के लिए उसे पानी का गिलास दे रहे हैं। ठीक ऐसे ही ध्यान के तुरंत बाद पानी पीने से वह दशा खो जाती है क्योंकि यह हमारे ध्यान को बाहर की तरफ ले आती है।

ताज़ा बिछाये गये कंक्रीट का उदाहरण लें। जब तक वह सही तरीके से जम न जाये उस पर न चलना ही बेहतर है। यदि हम इस पर चलें, कुत्तों को इस पर दौड़ने दें, और किसी को उस पर यह लिखने दें- 'मैं मोनिका से प्यार करता हूँ' तो वह कंक्रीट हमेशा के लिए खराब हो जायेगी। इस कंक्रीट की तरह ही हमारी आंतरिक दशा को भी हृदय में जमने के लिए सहेजने की आवश्यकता होती है। अवलोकन करें कि यह कैसे आपके अन्दर जमती है और कैसे आपके तंत्र को सराबोर कर देती है और जब आपको विश्वास हो जाये कि आप अपनी खुली आँखों से भी इसको संभाले रख सकते हैं, इसका अवलोकन कर सकते हैं तब अपनी आँखें खोलें और आत्मविश्वास से उठकर दिन के कामकाज में लग जायें।

ध्यान में आप जो दशा प्राप्त करते हैं वह कंक्रीट से भी कहीं अधिक महीन और सूक्ष्म है। थोड़ी सी असावधानी से यह गायब हो सकती है। इसलिए इसके साथ सावधानी और नरमी से पेश आयें। पाँच मिनट इसका आनंद लें, इसे ग्रहण करें और फिर इस संकल्प के साथ उठें कि आपको इसके पोषण के लिए आवश्यक सभी मदद मिल रही है और इसे विकसित

होने दें। मार्गदर्शन आपके अन्दर से आयेगा। इसे सँभालने की इच्छा, रुचि और इरादा बनाये रखें और इसे विकसित होने दें।

अपनी खुली आँखों से ध्यानमय अवस्था में रहने का प्रयास करें। अपने हृदय में स्वयं को संकेंद्रित करें, अनुभवशील बनें और चीज़ों को अपने हृदय से समझने की कोशिश करें। जब आप अपने आस-पास चीज़ों को देखें, अपना ध्यान हृदय पर रखें। अपना आंतरिक रडार खुलने दें। यदि आप बहुत विवेकशील बनना चाहते हैं तो इस आदत को विकसित करना होगा।

मन यदि संतुलित न हो तो यह रडार, अपनी दिशा खो देता है। शुद्ध मन अपनी दिशा खोज लेता है क्योंकि यह केंद्रित होता है। स्थिर मन अपना स्वयं का केंद्र खोज लेता है। इस प्रकार ध्यान अंततः आपको अपने केंद्र पर ले आता है और इसे जीवंत बनाता है। तब पूरे समय आपके पास आंतरिक मार्गदर्शन उपलब्ध होता है जो आपसे बातें करता है, विशेषकर गलत चीज़ों के बारे में। हो सकता है कि सच के बारे में यह आपको कोई संकेत न दे क्योंकि सच इसकी प्रकृति है।

आध्यात्मिकता में सबसे पहला चरण या उपलब्धि सूझ-बूझ और विवेक है। सही और गलत, अच्छा और बुरा, सम्मानजनक और लज्जाजनक के बीच भेद करने की क्षमता के बिना आपका आंतरिक रडार खो जाता है। जब आपका हृदय शुद्ध हो तो आंतरिक रडार बहुत शक्तिशाली हो जाता है। एक शुद्ध हृदय से आप बहुत सी चीज़ें जान सकते हैं।

जैसे ही ध्यानमय अवस्था गहरी होकर सतत स्मरण में बदलती है, चेतना का संपूर्ण स्पेक्ट्रम आपके अस्तित्व के आधार के रूप में आपके केंद्र के संपर्क में बना रहता है और समय के साथ यह मौलिक संपर्क प्रेम के रूप में खिल उठता है। ठीक वैसे जैसे हम जिन्हें प्यार करते हैं उन्हें हमेशा याद करते हैं। इसका उलटा भी सही है। जितना ज्यादा हम याद करें, उतना ही अधिक प्रेम विकसित होता है।

यदि आप परिभाषित करना चाहें कि हार्टफुलनेस क्या है तो यह प्रेम है। यह हमारे 'स्व' और हमारे 'निर्माता' के बीच की प्रेम कहानी है। शुरू में हम नहीं जानते कि निर्माता या ईश्वर कौन है और ऐसे किसी से प्रेम करना जिसे हम जानते न हों बड़ा मुश्किल है। ऐसे में हम इस संबंध की शुरुआत भीतर 'मैं' की ओर देखते हुए अपनी तरफ से करते हैं। उसके बाद गाइड हमारी सहायता के लिए आते हैं। यह गाइड ईश्वर के क्षेत्र में अनुभवी और दक्ष होते हैं। अतः वह धीरे से हमारा ध्यान 'मैं' से 'हम' की तरफ मोड़ देते हैं। अब 'मैं' और 'हम' के बीच की गतिशीलता विकसित होती है और समय के साथ चेतना के कई स्तरों में विस्तृत होती जाती है। चेतना के इन सारे स्तरों से गुजरते हुए हम गाइड को ऐसा व्यक्ति भी पाते हैं जो मानव होने के नाते हमारे जैसा है। जितना ज्यादा प्राणाहुति और प्रोत्साहन द्वारा वे हमारी मदद करते

हैं, उनकी मदद को प्राप्त करके हम उनके प्रति उतनी ही अधिक कृतज्ञता अनुभव करते हैं। और इस प्रकार हमारा ध्यान उपहार से ज्यादा उपहार देने वाले की तरफ होता जाता है। यह कृतज्ञता हमें उनकी याद से जोड़े रखती है और कुछ समय बाद प्रेम भी प्रकट हो जाता है। थोड़े समय के बाद हम अत्यधिक प्रेम महसूस करते हैं और यह नहीं जान पाते कि यह कैसे हुआ।

यह सब कुछ ध्यान की सरल सी क्रिया से प्रारंभ होता है। ध्यान सतत स्मरण की जननी है। माँ के बिना बच्चा नहीं हो सकता। बिना ध्यानरुपी माँ के सतत स्मरण नहीं हो सकता।

दिन भर की भाग दौड़ में बाकी सारे काम करते हुए भी ध्यानमय दशा में बने रहने की कला एक ऐसी प्रक्रिया है जिसे हम भली-भाँति समझते हैं। यह कुछ मुश्किल नहीं है। उस बच्ची के बारे में सोचिये जो साइकिल चलाना सीख रही है। जब आप बच्ची के लिए पहली बार ट्राईसाइकिल घर लाते हैं तो उसे सिखाने के लिए आप साइकिल पकड़कर उसकी मदद करते हैं और वह ठीक तरीके से पैडल मारना सीखती है। ट्राइसाइकिल के बाद आप उसे दो पहिये की साइकिल जिसमें पीछे की ओर दो ट्रेनर व्हील्स लगे होते हैं, लाकर देते हैं। फिर क्या होता है? वह किंडरगार्डन या स्कूल और भी बड़ी साइकिल में जाती है। वह अपने दोस्तों के साथ बात करते हुए, गाते हुए, ट्रैफिक देखते हुए, यह याद रखते हुए कि वह कहाँ जा रही है, साइकिल चलाती है। साइकिल चलाने के दौरान ही वह तमाम चीज़ों को देखती है। यह सब एक बच्चे के लिए आसान बात है और यह ज्यादा समय नहीं लेता।

यदि एक बच्चा दूसरी तमाम चीज़ें करते हुए साइकिल चलाने की कला में महारत हासिल कर सकता है तो हम भी आध्यात्मिक दशा को चलाने की कला में महारत हासिल कर सकते हैं। स्वाभाविक है कि हम यदा-कदा भूल जायेंगे, परंतु यदि हम वाकई रुचि रखते हैं तो ध्यान के बाद प्रत्येक दशा को आगे ले जाने का प्रयत्न करेंगे और सीख जायेंगे कि ध्यानमय दशा बनाये रखते हुए दूसरे काम कैसे किये जायें। यदि हम दिन के दौरान अपनी दशा को आगे बढ़ाना सीख जायें तो एक ही समय में बहुत सारी चीज़ें कर रहे होंगे। यही सतत स्मरण है। यह बस इतना ही सरल है।

कमल जैसे बनें

कुछ विशिष्ट वातावरण में आंतरिक दशा बनाये रखना थोड़ा कठिन है। उदाहरण के लिए, छात्र अपने कॉलेज के आवासीय वातावरण के बारे में ऐसी शिकायत करते हैं। परंतु कोई भी चीज़ तभी बाधक बन सकती है जब हम उसे इसके लिए अनुमति दें। मैं भी 9वीं कक्षा से अपनी स्नातकोत्तर

उपाधि तक हॉस्टल में रहा हूँ और मैंने सीखा है कि आप विपरीत परिस्थिति को भी अपने पक्ष में बदल सकते हैं।

यदि आपके मित्र ध्यान करने के लिए आपका मज़ाक उड़ाते हैं तो उन्हें चुनौती देते हुए कहें, 'देखो, मैं तुम्हें भरोसा दिलाता हूँ कि यह तुम्हारे लिए बहुत अच्छा होगा।' अपने मित्रों से पूछें, 'क्या तुम बदलना चाहते हो? यह तुमको बदलने में मदद करेगा।' जब मैं कॉलेज में था, मेरा एक मित्र सो नहीं पाता था और यदि सोता भी था तो गलत समय पर सोता था। इसलिए हमने उसे लालच दिया, 'आओ, ध्यान करो और तुम्हारा सोने का क्रम सुधर जायेगा।' प्रथम ध्यान सत्र में ही उसके सोने का क्रम सामान्य हो गया। एक दूसरा मित्र नहीं जानता था कि कैसे अच्छे से पढ़ा जाये। उसका ध्यान इतना कमज़ोर था कि हमारे प्रोफेसर बोले, 'कमलेश के साथ जाओ। वह तुम्हें ध्यान के लिए ले जायेगा। इससे अवश्य सुधार होगा।' एक समय ऐसा आया कि हम पच्चीस से ज्यादा छात्र ध्यान करते थे तो एक प्रशिक्षक हमें हमारे हॉस्टल में ध्यान कराते थे। यह बिल्कुल हम पर ही निर्भर करता है कि हम किसी परिस्थिति का कैसे फायदा उठायें। सरलता कमज़ोरी नहीं है, शुद्धता कमज़ोरी नहीं है। वे शक्तिशाली हैं यदि हम उन्हें ऐसा होने दें।

जब हम ध्यान के दौरान प्रदत्त सूक्ष्म दशाओं का पोषण करते हैं तो वे समय के साथ एक सुंदर वातावरण बनाती हैं। कल्पना कीजिए किस तरह का माहौल घर पर बनेगा जब हम ध्यान करते हैं, हमारे परिवार के सदस्य ध्यान करते हैं और हमारे मित्र भी घर आते हैं और ध्यान करते हैं। वहाँ कितना हल्कापन, शांति और खुशी होगी। हर कोई उस स्थान पर खुशी महसूस करेगा।

ऐसा सघन वातावरण जो हमारे सामूहिक विचारों और अहसासों से बनता है, उसे परिवेश (egregore) कहते हैं। जब हम सब साथ मिलकर ध्यान करते हैं तो हम प्रेमपूर्ण एकता का परिष्कृत क्षेत्र बनाते हैं और जब पर्याप्त लोग एक साथ मिलकर ध्यान करेंगे तो यह परिवेश (egregore) एक विशिष्ट शिखर बिंदु पर पहुँच जायेगा। इसके बाद मानवता का मार्ग बदल जायेगा।

5. अतीत से मुक्ति पाना: सफाई

ध्यान करते समय हम जिन समस्याओं का सामना करते हैं उनमें से एक हमारे अपने विचारों और भावनाओं के कारण होने वाली व्याकुलता है। हमें ऐसा कुछ चाहिए जो हमारी चेतना का क्षेत्र साफ करके हमारे मन को शांति पहुँचा सके। हार्टफुलनेस में हमारे पास मानसिक शुद्धीकरण का एक अभ्यास है जिसे 'सफाई' कहते हैं। यह दिन भर के दौरान मन में इकट्ठा होने वाली अशुद्धियों, जटिलताओं और भावनात्मक भारीपन को हटाते हुए ध्यान की गहराइयों में डूब जाने में हमारी मदद करता है। हम हल्का महसूस करते हैं और अधिक चिंतामुक्त हो जाते हैं। अहसासों, भावनाओं और विचारों के एक निश्चित स्वरूप में दोहराव के कारण ये जटिलताएँ और अशुद्धियाँ इकट्ठा होती जाती हैं जिसके परिणामस्वरूप हम बार-बार एक ही प्रकार के कार्यों को करते हैं। ये क्रियायें मन पर प्रभाव डालने वाली हमारी आदतें बन जाती हैं और हमारे व्यवहार को एक खास तरह से ढाल देती हैं। यह समय के साथ सुदृढ़ होता जाता है और हमारे सूक्ष्म शरीर को भी प्रभावित करता है।

अंग्रेजी में एक कहावत है जिसका अर्थ है:

विचार कर्म का निर्माण करते हैं,
कर्म आदतों का निर्माण करते हैं,
आदत चरित्र का निर्माण करती हैं,
चरित्र नियति का निर्माण करता है।

हम छापें कैसे बनाते हैं

एक मिनट के लिए कल्पना कीजिए कि आप बगीचे में टहल रहे हैं और हवा में गुलाब की बहुत अच्छी सी महक महसूस करते हैं। अगले दिन जब आप उसी जगह से गुजरते हैं तो उस सुंदर महक के प्रति और भी सजग हैं और गुलाब की झाड़ी को खोजते हैं। ये आपको मिल जाती है। आप उसके पास जाते हैं और देखते हैं कि यह कितनी खूबसूरत है। इसकी खुशबू और खूबसूरती दोनों का आनंद उठाकर आप आगे बढ़ जाते हैं। तीसरे दिन आप फूल को पकड़ते हैं और चौथे दिन इसे तोड़कर घर ले जाते हैं। हम इसी तरह छापें बनाते हैं। हम खुशबू को एक बार सूँघकर खुश नहीं हैं। हम इसे पाना चाहते हैं। हम इसे अपने पास रखना चाहते हैं और फिर फँसते जाते हैं।

एक संत की कहानी है जो शांति से जंगल में ध्यान कर रहा था। उन्हें कोई समस्या नहीं थी। उनके पास चिंता करने के लिए ले देकर एक धोती थी जिसे वह रात में एक पेड़ की शाखा पर धोकर लटका देते थे। जब यह पेड़ पर लटकी होती तब कुछ छोटे चूहों ने इसे कुतरना शुरू कर दिया और उनकी धोती धीरे-धीरे छोटी और छोटी होती चली गयी।

तब गाँव वालों ने सुझाव दिया आपके लिए एक बिल्ली ले आते हैं।

वे चूहों को भगाने के लिए एक बिल्ली ले आये पर बिल्ली को पालने के लिए आपको हर समय इसे दूध देना होता है। इसलिए हर शाम कोई न कोई बिल्ली के लिए दूध लाने लगा। पर जल्दी ही वे इससे ऊबने लगे।

तब वे बोले, 'गाँव वापस लौटते समय अपनी जान जोखिम में डालकर हम हर शाम कैसे आयें?'

अंततः उन्होंने एक गाय लाने का निर्णय किया। अब कोई उस गाय को दुहने के लिए चाहिए था जो उस बिल्ली के लिए दूध देती जो उन चूहों को पकड़ती जो धोती कुतर रहे थे। तो अब उन्होंने गाय को दुहने के लिए एक ग्वालन को भेजा। संत उस ग्वालन के प्रेम में पड़ गये और परिवार बन गया। एक छोटी सी इच्छा से यह श्रृंखलाबद्ध प्रतिक्रिया चल पड़ी।

यह मायने नहीं रखता कि इच्छा पूरी हुई या नहीं या यह पूरी होने योग्य है भी या नहीं, जब तक यह बीज रूप में आपके मन में है वो पनपने के लिए अवसर की तलाश में रहेगी। हो सकता है यह दस जन्मों तक दबी पड़ी रहे। हो सकता है एक छोटे बच्चे के रूप में आपके मन में एक खास छोटी रिमोट कंट्रोल वाली कार लेने की इच्छा रही होगी और अब एक वयस्क के रूप में वह छाप आपको अब भी परेशान करती है: 'मैं इस प्रकार की कार खरीदना चाहता हूँ।' जब तक इसे पा नहीं लेंगे, आप दुखी रहेंगे। सबसे बड़ी समस्या है कि सामान्यतः हम इस तरह की इच्छाओं के प्रति सचेत भी नहीं होते।

स्वामी विवेकानंद जी छापों के बनने की इस प्रक्रिया और उससे हममें बनने वाले सजातीय संकेतों (कॉग्नेट्स) का अपनी पुस्तक 'ज्ञान योग' में वर्णन करते हैं : कल्पना कीजिए कि मैं सड़क पर जा रहा हूँ और एक कुत्ते को देखता हूँ। मैं कैसे जानूँगा कि यह कुत्ता है? मैं अपने मन में निश्चित क्रम में हुए पिछले सभी अनुभवों से मिलान करता हूँ जो व्यवस्थित और क्रम से लगे हुए हैं। जैसे ही कोई नया अनुभव होता है इसका मैं पुराने किसी अनुभव से मिलान करता हूँ और जब इसे पुराने किसी अनुभव से मिलता-जुलता पाता हूँ तो उसे उसी समूह में रख देता हूँ और संतुष्ट हो जाता हूँ। अब मैं जानता हूँ कि यह एक कुत्ता है क्योंकि यह वहाँ पहले से ही मौजूद अनुभव से मिलता-जुलता है।

'जब मैं इस नये अनुभव के सजातीय संकेतों को अपने अन्दर नहीं पाता तो असंतुष्ट हो जाता हूँ। जब किसी अनुभव के सजातीय संकेतों को अपने भीतर न पाने पर हम असंतुष्ट हो जाते हैं तो मन की यह दशा "अज्ञानता" कहलाती है। किंतु जब किसी पहले से ही मौज़ूद अनुभव के सजातीय संकेत मिलने पर हम संतुष्ट हो जाते हैं तो यह "ज्ञान" कहलाता है। जब एक सेब गिरा, इंसान असंतुष्ट हो गया। फिर धीरे-धीरे उसने सजातीय संकेतों के समूह को खोज लिया। वह समूह कौन-सा था? वह यह था कि सारे सेब नीचे ही गिरते हैं तो उसने इसे "गुरुत्वाकर्षण" कहा। तो हम देखते हैं कि पूर्व से विद्यमान अनुभव के कोश के बिना कोई भी नया अनुभव नहीं हो सकेगा क्योंकि नये अनुभव को मिलान के लिए पहले से बना कोई अनुभव वहाँ नहीं होगा।'[1]

कोई भी विचार या कार्य एक धारणा को जन्म देता है और जब विचार या कार्य बार-बार दोहराये जाते हैं तो आदतें बनती हैं जो विचारों के स्वरूप को और दृढ़ बनाती जाती हैं और ये समय के साथ ठोस होते जाते हैं।

कल्पना कीजिए कि आपका मन पूरी तरह शुद्ध और शांत है, एकदम स्वच्छ पानी के तालाब की तरह। बिल्कुल शांत जिसमें आप पानी के तल तक स्पष्ट देख सकते हैं। जब एक विचार या भावना या कोई अनुभव उस क्षेत्र में प्रवेश करता है तो उसमें लहरें और विक्षोभ उत्पन्न होते है, ठीक उसी तरह जैसे किसी हलचल की वजह से पानी में लहरें पैदा होती हैं। यदि यह व्यवधान या हलचल हटायी न जाये तो यह ऊर्जा की एक गाँठ का रूप ले लेती है। जैसे-जैसे यह गहरी और कठोर होती जाती है, एक संस्कार के रूप में जम जाती है। संस्कार हमारी आदतों, हमारे भय और इच्छाओं का आधार हैं जो बार-बार दोहराये जाते हैं। ठीक वैसे ही जैसे पानी का एक छोटा सा सोता एक ही राह पर बहते रहने से बड़ा होकर झरना और अंततः नदी का रूप ले लेता है।

जब तक हम संस्कार नहीं हटाते अपने तरीकों में उलझे रहते हैं और मुक्त नहीं हो सकते, चाहे कितना भी बदलना क्यों न चाहें।

हम अतीत को बदलने में सक्षम नहीं हैं, परंतु हम अतीत के परिणामस्वरूप बने संस्कारों को हटा सकते हैं। यदि हमारा वर्तमान अस्तित्व पुराने संस्कारों को मिटाने में ही खर्च हो जायेगा तो भविष्य का अस्तित्व हम कैसे बनाएँगे? हम इस जीवन में अपने सभी पुराने संस्कार साफ़ कर सकते हैं, पर क्या होगा जब आगे और संस्कार बनाना जारी रखें? यह विषय, अपनी भावी नियति के निर्माण की दिशा में कई महत्वपूर्ण पहलुओं में से एक है।

एक और तरीका है जिससे हम छापें बनाते हैं और वह है टीवी, सिनेमा और वीडियो गेम देखना। जब हम कोई हिंसक या रूमानी दृश्य देखते हैं तो उससे प्रभावित हो जाते हैं। भले ही यह दृश्य हमारे अपने जीवन से न होता हो परंतु कार्यक्रम देखने के बाद हम छापें ग्रहण करते हैं और सोने के पहले वही रील हमारे मन पर चलती रहती है। उस समय हमारे दिल का क्या होता है? क्या यह शांत और अप्रभावित रहता है? अक्सर यह प्रभावित हो जाता है, मानो सारा कुछ वास्तविक जीवन में ही हुआ हो। क्या हम ऐसी छापों से बचे रह सकते हैं?

हमें टीवी या सिनेमा देखना बंद करने की जरूरत नहीं हैं। अलबत्ता हमें ऐसी छापों के बनाने के प्रति खुद को सजग करने की आवश्यकता है और जहाँ तक संभव हो, उनसे पूरी तरह अपने आपको बचाये रखने की जरूरत है। इनसे बचाव का एक ही तरीका जो मुझे मालूम है वह है 'अपने सर्वोच्च स्व से जुड़ते हुए चेतना के गहनतम स्तर में डूबे रहना।' तब हम अपने चारों ओर के कीचड़ से प्रभावित हुए बिना जल में कमल की तरह बने रहते हैं। अन्यथा हम कमज़ोर रह जाते हैं और कभी भी इनकी चपेट में आ सकते हैं।

टीवी और इंटरनेट के इस आधुनिक मनोरंजन का एक और पहलू है। वे सब क्या बताते हैं? वे हमें हमारे अधूरेपन की याद दिलाते हैं। वे याद दिलाते हैं कि 'आपके पति ऐसे नहीं हैं' या 'आपके बच्चों को ऐसा होना चाहिए'। वे याद दिलाते हैं कि हमारे पास इस तरह का घर नहीं है, हमें इस तरह की कार चाहिए, हमारे पास दोस्त नहीं हैं, हमें खाना ऐसे खाना चाहिए और हमें इस या उस जगह छुट्टियाँ मनानी चाहिए। वहाँ बैठे-बैठे हम अपना मन उन आशाओं और सपनों, फंतासियों, परीकथाओं और ऐसी उत्तेजना से भरते हैं जिनका हमारे खुद के जीवन में अभाव है। हम सदैव यह असंतुष्ट भाव महसूस करेंगे कि 'काश मेरे जीवन में भी ऐसा होता!'

छापों के प्रकार

किस प्रकार की छापें हमारे जीवन में हावी रहती हैं? उनके कई प्रकार हो सकते हैं, जैसे सांसारिक चिंताएं, दूसरों के प्रति शारीरिक आकर्षण, संबंधों में समस्याएं, पूर्वाग्रह, लालच, दुख, उदासी, खुद पर तरस, अपराधबोध और शर्म। परंतु हम अपने विचारों और कर्मों के द्वारा बनने वाली छापों की तरह अपनी निष्क्रियता की वजह से भी छापें बना लेते हैं जो हमारे अपराधबोध को बढ़ा देती हैं। ये वो चीजें हैं जो हमें करनी चाहिए परंतु हम नहीं करते और ऐसी चीजें पूरी जिंदगी परेशान करती हैं। उदाहरण के लिए, हमने अपने किसी प्रिय को चोट पहुँचाई परंतु उनसे माफी नहीं माँग पाये। इस तरह बनने वाली छापों को हटाना बहुत मुश्किल हो जाता है।

साथ ही, स्वयं की छापें बनाने के अलावा उन अवसरों का क्या, जब हम दूसरों के जीवन में छापें बनने का साधन बन जाते हैं। उदाहरण के लिए, एक साधारण सी बेमतलब की आलोचना किसी अन्य व्यक्ति को इतनी गहरी चोट पहुँचा सकती है कि वह कई दिनों तक व्यथित रह सकता है। किसी सुंदर युवती की चुलबुली नज़र एक युवक को हफ्तों दीवाना कर सकती है और यदि हम अपनी लापरवाह जीवन शैली से इस सुंदर ग्रह को प्रदूषित करते रहेंगे तो निश्चित ही हमारे कर्मों के दूरगामी दुष्परिणाम होंगे।

इस सब को देखने का एक दूसरा तरीका भी है। संस्कारों का निर्माण तब होता है जब हम जीवन को प्रेमपूर्वक जीने के सिद्धांत से भटक जाते हैं। हम अस्वाभाविक हो जाते हैं। और ऐसे अस्वाभाविक होने का मतलब है कि हम संस्कार बना रहे हैं।

इसके विषय में एक मज़ेदार कहानी है। एक समय में एक जापानी मास्टर ने विश्वविद्यालय के प्रोफेसर का स्वागत किया जो ज़ेन के बारे में पूछताछ करने आये थे। मास्टर ने चाय पेश की और जब उसने प्रोफेसर के कप में चाय उड़ेली तो बाहर बहने के बाद भी वह चाय उड़ेलते गये। प्रोफेसर ने यह थोड़ी देर तो देखा और फिर वह चुप न रह सका। 'यह बाहर गिर रही है, कृपया रुकिये।' ज़ेन मास्टर बोले, 'इस कप की तरह आप पहले से ही अपनी स्वयं की मान्यताओं और विश्वासों से भरे हुए हैं। मैं आपको कैसे सिखा सकता हूँ जब तक आप अपना कप खाली न करें?'

सफाई कैसे करें

हम हार्टफुलनेस सफाई का अभ्यास दिन के अंत में करते हैं। इसे आदर्श रूप

में सूर्यास्त के पूर्व करना चाहिए। इससे हमारे सम्पूर्ण तंत्र को दिन भर में एकत्रित किये गये भारीपन से मुक्ति मिलती है। हमारे अंदर एक निर्वात बनने लगता है और हम तरोताजा हो जाते हैं। सफाई की विधि यद्यपि बहुत सरल है लेकिन इसके कुछ चरण हैं, इसलिए शुरुआत में उनका क्रम से अभ्यास करना बेहतर है। ये इस प्रकार है:

- आरामदायक स्थिति में बैठें और संकल्प लें कि दिन भर के दौरान इकट्ठा हुई छापें हटायी जा रही हैं।
- आँखें बंद करें और स्वयं को ढीला छोड़ दें।
- कल्पना करें कि सारी जटिलताएं और अशुद्धियाँ आपके शरीर से बाहर को जा रही हैं।
- वे आपकी पीठ से, सिर के उपरी भाग से लेकर रीढ़ की हड्डी के आखिरी सिरे यानी 'टेल बोन' तक आपके पीछे से बाहर की ओर बह रही हैं।
- महसूस करें कि वे धुएँ के रूप में आपके शरीर से बाहर जा रही हैं।
- आसमान में गुजरते बादलों के साक्षी की तरह संपूर्ण प्रक्रिया के दौरान सतर्क रहें।
- धीरे-धीरे पूरे आत्मविश्वास एवं संकल्पशक्ति के साथ इस प्रक्रिया को तीव्र करें और आवश्यकतानुसार अपनी इच्छाशक्ति लगायें।
- यदि आपका ध्यान इधर-उधर जाता है और दिन की घटनाएं मन में आने लगती हैं तो कोमलता से अपना ध्यान पुन: सफाई की ओर ले आयें।
- जैसे-जैसे छापें आपकी पीठ से बाहर जाती हैं, आप अपने हृदय में हल्कापन महसूस करने लगते हैं।
- इस प्रक्रिया को लगभग बीस से पच्चीस मिनट तक जारी रखें।

***

- जब आप अंदर से हल्कापन महसूस करने लगें तो समझ लें कि सफ़ाई पूर्ण हो चुकी है।
- अब महसूस करें कि स्रोत से पवित्रता की एक धारा आपके तन्त्र में सामने से प्रवेश कर रही है। यह आपके पूरे तन्त्र में प्रवाहित हो रही है और शेष बची जटिलताओं और अशुद्धियों को बाहर ले जा रही है।

- अब आप एक अधिक सरल, अधिक पवित्र और संतुलित दशा में आ गये हैं। आपके शरीर की प्रत्येक कोशिका सरलता, हल्कापन और शुद्धता विकिरित कर रही है। इस दृढ़ विश्वास के साथ इसे समाप्त करें कि सफ़ाई की प्रक्रिया प्रभावी ढंग से पूर्ण हो चुकी है।

जैसे थोड़े अभ्यास के बाद आप साइकिल चलाना सीख जाते हैं उसी तरह आपको सफ़ाई के ये सारे अलग-अलग चरण स्वयं को बताने की ज़रूरत नहीं पड़ेगी। जिस क्षण आप आँख बंद करेंगे, यह प्रक्रिया अपने आप होने लगेगी और आपको शब्दों की ज़रूरत नहीं पड़ेगी।

बताये गये तरीके से नियमित रूप से सफाई करने के बाद भी आप सोच में पड़ सकते हैं, 'क्या मैंने ये सही तरीके से किया है?' आप कैसे यह अनुमान लगायेंगे कि आपने सफाई ठीक वैसे ही की है जैसे कि इसे किया जाना चाहिए। इसका एक तरीका है। जब आप प्रशिक्षक के पास जाते हैं तो एक तुलनात्मक अध्ययन करें। किसी प्रशिक्षक के साथ ध्यान सत्र के पश्चात् अपनी दशा पढ़ें और देखें कि यह कैसी है। क्या आपको घर पर स्वयं की सफाई करने के बाद भी ऐसा ही हल्कापन महसूस होता है। यदि इसका उत्तर हाँ है तो आपने सफाई सही तरीके से की है। अन्यथा प्रयास करते रहें।

क्या साफ हो रहा है

जब हम शाम को सफाई करते हैं तो वे छापें और प्रभाव हटा रहे होते हैं जो दिन भर में इकट्ठा कर लेते हैं1 और इस तरह हम हृदय में एक निर्वात या 'वैक्यूम' बना लेते हैं। सफाई का अभ्यास हमारे सूक्ष्म शरीर पर जमा होने वाली छापों को उसी प्रकार हटाता है जिस प्रकार हम स्नान द्वारा भौतिक शरीर पर जमी हुई धूल को हटाते हैं।

क्या शुद्ध किया जा रहा है? यह हमारी चेतना है और फिर इसका हमारे पूरे दृष्टिकोण पर व्यापक प्रभाव पड़ता है, जिससे स्पष्टता, समझ और बुद्धिमत्ता आती है। एक विशुद्ध चेतना आसानी से चीज़ों को समझ कर उचित निर्णय लेती है। वस्तुत: लालाजी ने एक बार कहा था, 'किसी मनुष्य की आत्मा उसी अनुपात में स्वच्छ होगी जिस अनुपात में वह विवेकशक्ति रखता है।' हृदय जितना शुद्ध होगा उतनी ही अधिक उसमें बुद्धिमत्ता होगी। जब यह सुरक्षात्मक बुद्धिमत्ता नहीं होती है, हम कमज़ोर व असुरक्षित हो जाते हैं। यह किसी भी व्यक्ति के लिए बहुत ही व्यावहारिक मार्गदर्शन है जो ज्ञान

के मार्ग पर चलकर जीवन व्यतीत करना चाहता है। यह सफाई के अभ्यास की महत्ता भी विशिष्ट रूप से दर्शाता है।

सफाई कब करें

सामान्यतया हम दिन के अंत में सफाई का अभ्यास करते हैं परंतु यदि दिन के दौरान कुछ ऐसा घटित होता है कि हमारे बहुत से प्रयासों के बावजूद ख़ुद को शांत नहीं रख पा रहे तो क्या करें? क्या हम अपने तंत्र से उसका प्रभाव हटाने के लिए शाम तक इंतजार करें? जब दिन के दौरान आपके हाथ गंदे हो जाते हैं तो क्या आप उनको धोने के लिए शाम का इंतजार करते हैं? लंच लेते समय जब गलती से खाना आपकी शर्ट पर गिर जाता है तो क्या आप शाम तक के लिए उसका दाग यूँ ही छोड़ देते हैं? नहीं। आप तुरंत उस जगह पर पानी और साबुन लगाकर उसे साफ कर देते हैं ताकि दाग हल्का हो जाये।

उसी प्रकार, यदि आप किसी वाद-विवाद में पड़ जाते हैं या ऐसा कुछ हो जाता है जो आपको परेशान कर दे तो उसको वहीं उसी समय हटा दें। एक सूक्ष्म सुझाव लें: जिस चीज़ ने मुझे अभी-अभी प्रभावित किया है वह पीठ से धुएँ के रूप में बाहर जा रही है। कुछ मिनटों बाद जब आप इस बारे में सुनिश्चित हो जायें कि वह छाप जा चुकी है तो एक दृढ़ संकल्प लें कि यह वाकई जा चुकी है। हो सकता है कभी आपके लिए आँखें बंद करना संभव न हो। आप किसी कक्षा या मीटिंग में हों। फिर भी आप कुछ मिनटों के लिए सफाई कर सकते हैं।

अत: सफाई सब कुछ बदल देती है। जैसे ही संस्कार हटा दिये जाते हैं, हमारे ऊपर से अतीत की पकड़ ढीली हो जाती है। हमारी कार्मिक नियति का मार्ग अब स्थाई नहीं है और अब हमारे पास जीवन को उस तरह ढालने का अवसर है जैसा उसे होना चाहिए।

छापों का बनना कैसे रोकें

सफाई उन छापों को हटा देती है जो पहले से हमारे तंत्र पर बनी हुई हैं, लेकिन सबसे पहले हम उनका बनना कैसे रोक सकते हैं? कुछ सरल से रवैये एवं व्यवहार इसमें हमारी मदद कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, कल्पना करें कि आप किसी बहस में उलझ गये हैं और यह जानते हैं कि इसका कोई अंत नहीं है और बाकी पूरे दिन के लिए यह आपकी चेतना को बाधित कर देगा। तो ऐसे में आप बहस करना बंद कर दें और सीधे से कह दें, ‘मुझे क्षमा करें।’ एक कदम पीछे खींचे और थोड़ा ठहरें। रोकथाम एक अच्छा विकल्प है।

कल्पना कीजिए कि आज आपका दिन ऑफिस में बहुत खराब था। आप काफी तनाव और कुंठा के साथ घर लौटे। आपकी बेचारी पत्नी का दिन भी बहुत व्यस्त रहा और वो बच्चों के लिए खाना बनाने की कोशिश कर रही है जो थके हुए हैं और भूखे भी। क्या होगा? क्या आप एक दूसरे को लाड़ करेंगे? बहुधा ऐसी परिस्थितियों में आप बहस करने लग जाते हैं। तो इसके बजाय, जब आपको मालूम है कि आपका दिन तनावपूर्ण रहा है, पहले आप शांत हो जायें। जैसे ही आप घर में घुसें, अपना मुँह धोकर सफाई के लिए बैठ जायें। इससे आपकी चेतना में ताज़गी और नयापन आ जायेगा और फिर आप अपने परिवार और मित्रों के साथ किसी झगड़े में नहीं उलझेंगे। आप कह सकते हैं कि आपकी चेतना सुरक्षात्मक हो गयी है क्योंकि अब आप बहस करने से बचेंगे और बहुत से संस्कार इकट्ठा करके, उनके प्रभावों से अपनी चेतना को बिगड़ने नहीं देंगे।

हर छोटी चीज़ पर प्रतिक्रिया करने के बजाय ऐसी जीवन शैली कहीं ज्यादा बेहतर है। परंतु यह भी सर्वश्रेष्ठ या आदर्श जीवन शैली नहीं है क्योंकि यह भी एक रक्षात्मक तरीका है। आदर्श जीवन तो बेफिक्र है क्योंकि तब हम संस्कार नहीं बनाते। यह 'स्व-प्रभुत्व' है, एक मालिक या गाइड के जीवन के समान। छापों को बनाने के बजाय वे छापें बनाने से रोकने में दूसरों की मदद करते हैं। हम ऐसी जीवन शैली को लक्ष्य कर रहे हैं जहाँ हमें कोई चीज़ प्रभावित न कर सके। इस संसार में रहते हुए यह कैसे संभव है? क्या आपको वह ध्यानमय हालत याद है? हमारी चेतना 24 घंटे क्रियाशील रहती है। हमें अपनी चेतना को विकसित और विस्तृत करते हुए इसके रक्षात्मक होने का भान भी नहीं रहता, क्योंकि स्वयं यही हमारा अस्तित्व ही बन जाती है। यह ऐसी कोई चीज़ नहीं है जिसे हमें जागृत करना पड़े क्योंकि हम वस्तुत: 'वही' हैं।

सुबह के ध्यान के बाद उस हालत को बनाये रखने में हम जितना अधिक सफल हो पाते हैं उतनी ही आसानी से बिना छापे बनाये जीवन जीना हमारे लिए सम्भव हो जायेगा। इसे करने की विधि हमें पहले से ही मालूम है: खुली आँखों से ध्यान करना। इस हालत में हम प्रेम में डूबे हुए होते हैं। अपने गाइड के साथ पूर्ण एकलयता में विश्राम करते हुए और बाकी सभी कार्य करते हुए। इसके लिए एक सचेत जीवन शैली की आवश्यकता होती है।

भावनात्मक प्रतिक्रियाएं

हार्टफुलनेस सफाई के द्वारा हम प्रभावों को हटा सकते हैं, परंतु उन व्यक्तिगत तौर-तरीकों और आदतों का क्या करें जो हमारी तासीर बन चुके हैं। क्या वे

सफाई के साथ स्वत: ही धीरे-धीरे गायब हो जाती हैं या हमें उनके लिए कुछ और करने की जरूरत है?

ये तौर-तरीके अक्सर आदतन होने वाली भावनात्मक प्रतिक्रियाओं और लक्षणों की ओर ले जाते हैं। मुल्ला नसीरुद्दीन का एक प्रसिद्ध किस्सा है। वह प्रतिदिन खाने के समय शिकायत करता था कि रोज़-रोज वही सलाद सैंडविच खा-खा कर थक चुका है। उसके साथी जो कई हफ्तों से उसकी यह शिकायत सुन रहे थे, उन्होंने एक समाधान सुझाया।

'प्रिय मुल्ला, तुम अपनी बीवी को कुछ और बनाने को क्यों नहीं बोलते? उसे कुछ नया और अलग बनाने के लिए प्रोत्साहित करो।'

मुल्ला ने उत्तर दिया, 'ओह! पर मेरी तो शादी नहीं हुई है।'

'तब तुम्हारे लिए भोजन कौन बनाता है।'

'मैं स्वयं', मुल्ला ने उत्तर दिया।

हमारे सलाद सैंडविच के पैटर्न क्या है? और उन्हें बदलने के लिए हम क्या कर रहे हैं?

हम मन में बनी धारणाओं और व्यावहारिक प्रवृत्तियों की तुलना नदी में बहते पानी से कर सकते हैं। कल्पना करें कि संस्कार नदी में बहते पानी की तरह हैं। इस पानी को ठीक वैसे ही निकाला जा सकता है जैसे हम संस्कारों को हटाते हैं। परंतु तब क्या होगा जब पुनः बारिश होगी? यदि नदी का तल वहाँ अब भी मौजूद है तो पानी उसी पुराने रास्ते पर फिर से बहने लगेगा। हमारी आदतों का क्षेत्र इसी नदी के तल की तरह है। इसलिए अपने व्यवहार और प्रवृत्तियों को न छोड़ पाने की वजह से हम संस्कारों को पुन: बना लेते हैं। इसका एकमात्र समाधान नदी के तल को हटाना है।

इसे कैसे करें? व्यक्तिगत रुप से मैंने एक बेफ़िक्र रुख अपनाना सीख लिया है जो मुझे स्वीकार्यता की हालत की ओर ले जाता है। यह न केवल संभव है बल्कि आपकी कल्पना से भी अधिक आसान है। इसका सरल सा उपाय है। ध्यान करो, धारण करो और विकास करो। हर एक कदम आपको अगले क़दम पर ले जाता है। एक बार में एक कदम बढायें। पहले अभ्यास करें, बाकी सब अपने आप होता जायेगा। कभी-कभी यह कठिन है क्योंकि हम नहीं जानते कि इसके बाद क्या होगा। यह पहाड़ों की एक धुंध भरी सड़क में रात में गाड़ी चलाने के समान है जहाँ आप कुछ नहीं देख पा रहे हैं। ऐसे में आप गाड़ी धीरे-धीरे चलाते है। जैसे-जैसे आप आगे बढ़ते है, रास्ता अपने आप साफ होता जाता है। यदि आप रुक जायें तो कहीं नहीं पहुँचेंगे। आध्यात्मिक यात्रा भी उसी प्रकार है। हमें अपनी क्षमताओं पर भरोसा करके अपनी भावनाओं, आशाओं और आत्मविश्वास के सहारे आगे बढ़ना है। इनका उपयोग करें।

जब हम अपना कार्य भली प्रकार करते हैं तो गाइड भी अपना कार्य बहुत बेहतर तरीके से कर पाते हैं।

सबसे सुंदर संगीत की कल्पना करें। अब सोचें कि यदि वाद्ययंत्र साफ न रखे जायें तो क्या होगा। क्या उनसे सुंदर संगीत निकलेगा? कल्पना करें कि बांसुरी धूल और लार से इतनी अवरुद्ध है कि उससे निकलने वाली ध्वनि विकृत हो गयी है। जंग लगे तारों वाली गिटार की कल्पना करें। हृदय भी बांसुरी और गिटार की तरह ही सुंदर संगीत उत्पन्न करता है, जब यह जीवन की जटिलताओं से घिरा हुआ न हो। सफाई के साथ हम जैसे-जैसे सरल और शुद्ध होते जाते हैं तो हृदय सर्वश्रेष्ठ उपहार प्राप्त करने के लिए तैयार हो जाता है। ऐसे हृदय में स्वर्ग उतर आता है।

---

[1] स्वामी विवेकानन्द, 1899, *ज्ञान योग*, अध्याय 12, ‘द कॉस्मोस, द माइक्रोकॉस्म’, वेदान्त प्रेस, यूएसए.

6. स्रोत से जुड़ना: प्रार्थना

अभी तक हमने तनावमुक्ति, ध्यान और सफाई को समझा है। अगला हार्टफुलनेस अभ्यास है प्रार्थना। अधिकांश लोग प्रार्थना को धर्म से जोड़ते हुए ईश्वर को प्रसन्न करने का तरीका मानते हैं। एक याचना, एक गहरी आशा या जो कुछ हमारे पास है या जो हम हैं, उससे कुछ ज्यादा की इच्छा। कुछ ऐसा जो हमें तृप्त करे। प्रार्थना की परिकल्पना हमें अपनी वर्तमान अवस्था से वांछित अवस्था तक ले जाने के लिए की गयी है।

हम उन चीजों के लिए प्रार्थना करते हैं जिनकी कमी महसूस करते हैं। अक्सर हम मुसीबत के समय प्रार्थना करते हैं। हम मदद, आशा और मुक्ति के लिए प्रार्थना करते हैं। हम अपने प्रियजनों की सलामती के लिए प्रार्थना करते हैं। हम अपने द्वारा किये गये कृत्यों की माफी के लिए प्रार्थना करते हैं। हम अपने चरित्र और वृत्तियों को बदलने के लिए प्रार्थना करते हैं। हम खुशी, धन की बढ़ोत्तरी, बेहतर नौकरी या स्वस्थ बच्चों के लिए प्रार्थना करते हैं। हम उम्मीद करते हैं कि ईश्वर हमारे कष्टों और समस्याओं को दूर कर देगा ताकि हमारा और दूसरों का जीवन बेहतर बन सके। अक्सर हम यह तब करते हैं जब और अधिक कष्ट सहने में असमर्थ हों और अपने स्तर पर समस्या का समाधान न कर पा रहे हों और जब हमारे चारों ओर संसार में हमारी अपनी ही कमियाँ प्रतिबिंबित हो रही हों।

इससे अधिक गहरे स्तर पर हम उन आध्यात्मिक दशाओं के लिए प्रार्थना करते हैं जिनकी कमी महसूस कर रहे हैं ताकि हम बढ़ोत्तरी कर सकें और विकसित हो सकें। हम आत्मज्ञान, निर्वाण, स्वर्ग, मुक्ति और ईश्वर-साक्षात्कार के लिए प्रार्थना कर सकते हैं। प्रार्थना स्वार्थपूर्ण या नि:स्वार्थ हो सकती है। यह प्रबल या सूक्ष्म हो सकती है। यह छोटी चीज़ों या जीवन

बदलने वाली घटनाओं के लिए हो सकती है। और तो और यह सांसारिक चीज़ों या आध्यात्मिक दशाओं के लिए भी हो सकती है।

प्रार्थना संवाद है। यह सतही से लेकर अत्यंत गहनता के बीच हो सकता है। यह एक साधारण बातचीत हो सकती है और संवाद के रूप में क्रमशः गहरे स्तर तक विकसित हो सकती है। अंततः यह ऐक्य की दशा बन सकती है। इस प्रकार प्रार्थना ईश्वर से संवाद करने, संपर्क करने या संबंध बनाने के प्रभावी तरीके के रूप में विकसित होती है। प्रार्थना संबंध के बारे में है और हम उस संपर्क के माध्यम से प्राणाहुति के प्रवाह को कैसे सक्रिय करते हैं। प्रार्थना यह भी है कि अंततः हम कैसे उस बहाव से परासरण (एकलयता) की दशा स्थापित करते हैं।

यह अवधारणा उसी तरह से है जैसे पौधों और जंतुओं की कोशिका भित्ति में तरल पदार्थ अंतर (Differentials) बना लेते हैं, ताकि पोषक तत्व पोषण के लिए कोशिकाओं में प्रवाहित हो सकें। प्रार्थना में हम भी दिव्य और अपने बीच इसी प्रकार का अंतर बना लेते हैं जिससे दिव्यता हमारे भीतर प्रवाहित होकर हमें आध्यात्मिक स्तर पर पोषित कर सके। यह सरल विज्ञान है। हम अपने हृदय में निर्वात (Vacuum) की स्थिति पैदा करके उस अन्तर को पैदा करते हैं जिससे दिव्यता का प्रवाह भीतर की ओर हो और अंततः हमें दिव्य के साथ परासरण (Osmosis) की दशा में ले जाये। खालीपन या निषेध की दशा भी दिव्यता के साथ प्रेम और भक्ति का संबंध स्थापित करती है और यह हमें सर्वोच्च शुद्धता की दशा प्राप्त करने में सहायक होती है।

प्रार्थना कैसे करें

जब हम प्रार्थना करते हैं तो तरीका और विषयवस्तु दोनों महत्वपूर्ण हो जाते हैं। हम जैसे प्रार्थना करते हैं वह तरीका है। उस समय हमारा रवैया कैसा है? हम अपने भीतर वह दशा कैसे बनाते हैं जिससे दिव्यता की धारा हमारे हृदय में बहने लग जाये?

यह प्रक्रिया अत्यंत सरल, सुंदर और वैज्ञानिक है। विनम्रता, शालीनता, निश्छलता और तुच्छता का भाव हृदय के भीतर शून्यता या खालीपन पैदा करते हैं। इससे स्रोत से धारा भीतर को बहने लगती है और इस संबंध को सजीव कर देती है। ठीक उसी तरह जैसे किसी बिजली के तार में विद्युत धारा धनात्मक से ऋणात्मक ध्रुव की ओर प्रवाहित होती है। हमारा कार्य हृदय के भीतर ग्रहणशील एवं समर्पण की दशा बनाते हुए इसी ऋणात्मक ध्रुव का निर्माण करना है।

यदि हम समर्पण नहीं करते, यदि हमारा रवैया स्वयं की महत्ता या बल के साथ मजबूत या माँगपूर्ण है तो हृदय में कोई शून्यता पैदा नहीं होती। इसके परिणामस्वरूप कोई बहाव नहीं होता। यह एक स्वाभाविक घटना है। हमारा तौर तरीका बहाव के सक्रिय होने या न होने के लिए परिस्थिति तैयार करता है। हमारे प्रार्थना करने के तरीके में सूक्ष्मता का भाव इस बहाव में बड़ा अंतर पैदा करता है। हमारा अनुरोध कितना सौम्य और विनम्र है? हमारा स्पर्श कितना कोमल है? जिस क्षण प्रार्थना एक कर्मकांड बन जाती है, यह अपना प्रभाव खो देती है।

एक बार यात्रा के दौरान मैं चारी जी के बेडरूम में था। अचानक वो उठकर बैठ गये और अपनी आँखें बंद कर लीं। कुछ क्षण बाद कमरे का पूरा वातावरण बदल गया। यह बिलकुल स्पष्ट महसूस करने योग्य था। जब उन्होंने समाप्त किया तो मैंने पूछा कि वे क्या कर रहे थे। उनका जवाब था, 'बाबूजी से प्रार्थना।' प्रार्थना बहुत ही प्रभावशाली अभ्यास हो सकता है। हममें से अधिकांश लोग इसका प्रयोग कम ही करते हैं।

प्रार्थना एक आंतरिक रुदन भरी पुकार है। इसमें आँसुओं के मोती हमारे चेहरे से होकर धीरे से नीचे लुढ़कते हैं और हृदय की आंतरिक जटिलताओं को खूबसूरत बना देते हैं। एक प्रार्थनापूर्ण हृदय जहाँ भी जाता है वहाँ अनंत सुगंध या दिव्यता का सार लिये रहता है। यह प्रेम की ऐसी अभिव्यक्ति है जो सिर्फ प्रेमास्पद के साथ बाँटी जा सकती है। प्रार्थना में डूबा हृदय हमें अपने लक्ष्य के प्रति सावधान रखता है और यह डूब हमें अपनी कमियों को पहचानने और उन्हें हटाने के संभावित समाधान खोजने में हमारी मदद करती है।

इसके बाद बारी आती है प्रार्थना के विषय की। हम भिन्न प्रकार की चीज़ों के लिए प्रार्थना करते हैं। एक तरह की प्रार्थना ऐसे अवांछित व्यवहारों, चिंताओं, मुद्दों या परिस्थितियों को दूर करने के लिए होती है जो हमारे लिए कष्टदायी होते हैं। ऐसी प्रार्थनाएं अक्सर मदद के लिए पुकार स्वरूप होती हैं। ये अधिकतर दूसरों के कष्ट दूर करने के लिए होती हैं। वे हमारे स्वयं के कष्टों के लिए भी हो सकती हैं विशेषकर जब परिस्थिति अत्यंत विकट हो और दूसरे तरीकों से कोई मदद न मिल रही हो। यह एक कर्मयोगी के लिए आखिरी उपाय है। जब ऐसी प्रार्थना किसी हृदय की अहसास से भरी पुकार होती है तो यह आसानी से सुन ली जाती है।

दूसरे प्रकार की प्रार्थना लगातार सुधार, उच्च्च गुणों को हासिल करने, आगे बढ़ने और विकसित होने के लिए बहुत ही सकारात्मक पुकार है। यहाँ ऐसे प्रार्थनापूर्ण सुझावों के कुछ उदाहरण प्रस्तुत हैं जो मुझे बहुत पसंद हैं:-

- पूरी मानवता सही सोच, सही समझ और जीवन के प्रति एक ईमानदार दृष्टिकोण विकसित कर रही है। वे कार्य में सच्चाई और चरित्र में उत्कृष्टता प्राप्त कर रहे हैं।
- हमारे चारों ओर की हर चीज़ यानी लोग, वायुकण, पक्षी, पेड़ सभी ईश्वर की गहरी याद में डूबे हुए हैं।
- संसार के सभी लोग शांतिप्रिय हो रहे हैं।

इसके बाद ऐसी प्रार्थनाएं हैं जिनमें हम कोई चीज़ बदलना नहीं चाहते। इसके बजाय किसी खास क्षण में जो कुछ भी हो रहा है उसे पूर्णतः स्वीकार करते हुए कृतज्ञता से भरी हुई प्रार्थनाएं अर्जित करते हैं। उदाहरण के लिए, जब हृदय उल्लसित और आनंदपूर्ण होता है तो हम अपनी प्रसन्नता ईश्वर के साथ बाँट पाते हैं, ठीक वैसे ही जैसे हम अपना दुःख एक आंतरिक पुकार के साथ बाँटते हैं। जब हृदय इस प्रकार श्रद्धा और कृतज्ञता की दशा में आनंदित होता है तो यह दिव्यता के साथ जुड़ जाता है। सभी समाजों में आंतरिक खुशी नृत्य, भक्तिसंगीत, कला आदि के माध्यम से प्रार्थनापूर्वक अभिव्यक्त की जाती है।

हमारी कृतज्ञता यहाँ पर प्रसन्नता और उल्लास के भाव के कारण एक विशिष्ट दशा का प्रत्युत्तर होती है। यहाँ फिर भी एक अपेक्षा का भाव है कि जो कुछ भी अद्भुत घटित हुआ है, हम उसके प्रति कृतज्ञ हैं।

हार्टफुलनेस प्रार्थना पूरी तरह से एक भिन्न स्तर पर कार्य करती है। इसमें हम किसी प्रकार के परिवर्तन के लिए अनुनय-विनय नहीं करते। इसके बजाय हम तीन साधारण वाक्य बोलते हैं जो हमारी मानवीय दशा को बयां करते हैं। ये शब्द हमें अपने आध्यात्मिक लक्ष्य, अपनी यात्रा में आने वाले व्यवधान और वहाँ तक पहुँचने में कौन हमारी मदद करेगा, इसकी याद दिलाते हैं। इस प्रार्थना में कोई अपेक्षा नहीं है बल्कि उसमें अभी भी भेद का भाव है कि हम अभी तक 'उस स्तर पर' नहीं पहुँचे हैं कि हमारे सामने एक अनंत यात्रा है। यदि हम और भी उत्कृष्ट और सूक्ष्म दशाओं का अनुभव करने की आशा रखते हैं तो हमें सतत् रूप से अपनी इच्छाएं परिष्कृत और समाप्त करनी होंगी। इस प्रार्थना को अर्पित करके हम अपनी यात्रा के वर्तमान क्षण का सम्मान करते हैं और साथ ही यह स्वीकारते हैं कि यह यात्रा जारी रहनी चाहिए।

हार्टफुलनेस प्रार्थना रात को सोने से पहले स्रोत के साथ जुड़ने में मदद करने के लिए 10 से 15 मिनट तक की जाती है। यह प्रातःकाल भी ध्यान से

पहले कुछ मिनटों के लिए की जाती है ताकि उस संबंध को फिर से कायम किया जा सके। इस तरह से दिन की शुरुआत और अंत करके पूरे दिन और रात स्रोत के साथ संबंध स्थापित किया जाता है और समय के साथ इस अंतर्संबंध के माध्यम से आत्म-संयम विकसित हो जाता है।

हार्टफुलनेस प्रार्थना

आरामदायक स्थिति में बैठ जायें। धीरे से अपनी आँखें बंद करें और रिलैक्स करें। विनम्रता और प्रेम के भाव के साथ मन ही मन, धीरे-धीरे इन शब्दों को अपने हृदय के भीतर गूँजने दें। बीच-बीच में ठहरते हुए आप उन्हें कुछ बार दोहरा सकते हैं।

हे नाथ!
तू ही मनुष्य जीवन का वास्तविक ध्येय है।
हम अपनी इच्छाओं के गुलाम हैं जो हमारी उन्नति में बाधक हैं।
तू ही एकमात्र ईश्वर एवं शक्ति है जो हमें उस लक्ष्य तक ले चल सकता है।

इन शब्दों के वास्तविक अर्थ पर दस से पन्द्रह मिनट के लिए ध्यान करें और उनमें खोने का प्रयास करें।

शब्दों में निहित भाव अपने तक आने दें।

स्वयं को इस प्रार्थनापूर्ण अहसास में पिघल जाने दें।

शब्द एक स्प्रिंगबोर्ड की तरह हैं। वे हमें उनमें निहित भाव याद दिलाते हैं। अंततः कोई शब्द शेष नहीं रहेगा और जो कुछ भी वर्तमान क्षण दे रहा है उसकी पूरी स्वीकार्यता रहेगी। यह प्रार्थनामय होने की सर्वाधिक गहन दशा को संभव बनाता है।

हार्टफुलनेस प्रार्थना हमें परासरण (Osmosis), समस्थिति (Homeostasis) या ईश्वर के साथ संपूर्ण विलय की अंतिम दशा तक ले जाती है, परंतु यह अनंतस्पर्शी (पास रहते हुए भी कभी न मिलने वाली स्थिति) है। यह वास्तव में कभी भी प्राप्त नहीं होती। प्रार्थना के दौरान हम ईश्वर और स्वयं के बीच जो विभेद महसूस करते हैं वह सदैव आवश्यक हैं

क्योंकि केवल उस विभेद के साथ ही हम हृदय से प्रवाहित होती हुई धारा के साथ आगे तैरना जारी रख पाते हैं जो हमें अपने केंद्र से जोड़ती है।

प्रार्थना के क्या परिणाम हैं

प्रार्थना करने से दो महत्वपूर्ण चीज़ें एक साथ होती हैं। और जब वे संयुक्त होती हैं तो चिरस्थायी परिवर्तन और वास्तविक विकास की संभावना बना देती हैं। यह प्रकृति के प्रकट रहस्यों में से एक है।

एक ओर तो प्रार्थना आपको हृदय के माध्यम से अपने उच्चतम 'स्व' से जोड़ती है ताकि आप गहराई में जाकर प्रत्येक वस्तु के स्रोत से जुड़ सकें। दूसरी ओर, यह विचार या सुझाव की शक्ति का उपयोग परिवर्तन लाने के लिए करती है और इसे हम योग में 'संकल्प' कहते हैं।

संकल्प आदेश या निर्देशों से बेहतर काम करता है क्योंकि यह अत्यंत प्रभावशाली है। संकल्प का अंग्रेजी अनुवाद सामान्यत: Suggestion है हालांकि यह समुचित रूप से पर्याप्त अनुवाद नहीं है। संकल्प एक प्रकार का विचार है जो सुधार और दूरदर्शिता के साथ परिवर्तन लाने के उद्देश्य से किया जाता है। अत: एक प्रार्थनापूर्ण संकल्प एक अत्यंत सूक्ष्म संकल्प है जो एक विशुद्ध, खुले और दिव्यता से जुड़े प्रेममय हृदय में प्रतिध्वनित होता है। अब थोड़ा हटकर सोचें। क्या आपने कभी इस तथ्य के बारे में सोचा है कि नकारात्मक सुझाव मानवता की अधिकांश असफलताओं का कारण है। यह उन संकल्पों के बारे में भी सही है जो हम स्वचालित-संकल्प (Auto-suggestion) के द्वारा स्वयं को, स्वयं के बारे में देते हैं।

प्रार्थना में हम जिस प्रकार से सुझाव का प्रयोग करते हैं वह सबसे अधिक महत्वपूर्ण है। इसमें 'कृपया' कहने की जरूरत नहीं है क्योंकि 'कृपया' शब्द ही बहुत भारी है यद्यपि यह कहना 'ईश्वर करे ऐसा हो जाये' अधिक शिष्ट है परंतु यह भी पर्याप्त रूप से सूक्ष्म नहीं है। हम किस प्रकार प्रार्थना करें कि दिव्य मौन ज़रा भी विचलित न हो? यही आदर्श प्रार्थना है।

प्रार्थना में जुड़ने और संकल्प की ये दो प्रक्रियाएं किसी रासायनिक प्रतिक्रिया में तत्वों की भाँति जुड़कर हमारे आंतरिक सार से ऐक्य की गतिशील दशा बनाती हैं। प्रार्थना में हम हृदय की गहराई में होते हैं। और तब ईश्वर को हम जो विचार या भाव अर्पित करते हैं वह केवल एक विचार, एक सैद्धांतिक या बौद्धिक चीज़ नहीं रह जाता। यदि आप चाहें तो यह हृदय के माध्यम से हमारी चेतना के कैनवास को पार कर ब्रम्हाण्डीय क्षेत्र या क्वांटम क्षेत्र में प्रतिध्वनित होता है। इसका असर अत्यधिक प्रभावशाली होता है।

अब यह हमारे व्यक्तिगत स्तर से नहीं रह जाता। यह रूपांतरण के लिए क्रमिक विकास का ताला खोलने की चाबी बन जाता है।

हार्टफुलनेस प्रार्थना में हम अपने उच्चतम स्व, अपनी आंतरिक दिव्यता से संवाद करते हैं। इस प्रक्रिया में हम इस उच्चतर स्व का सही स्थान अपने जीवन के केंद्र में स्वीकार करते हुए आत्म-संयम विकसित कर लेते हैं। परंतु यह एक स्वीकृति मात्र नहीं है। जब हम प्रार्थनापूर्ण होते हैं तो वास्तव में उस उच्चतर स्व को संबोधित करते हैं। और इस तरह धीरे-धीरे हम हृदय को सुनने की कला में सिद्धहस्त हो जाते हैं।

प्रार्थना के शब्द ऐसे होने चाहिए कि हममें एक भाव जागृत कर सकें। भाव जागृत हो जाने के बाद शब्दों की जरूरत नहीं रह जाती। एक समय आता है जब यह प्रार्थनापूर्ण दशा सदैव बनी रहती है। जब रात को प्रार्थना करने में लगने वाले कुछ सेकेंड चौबीस घंटों में विस्तारित हो जाते हैं, जब हमारे मालिक सदैव ध्यान के केंद्र में रहते हैं और हम प्रार्थनापूर्वक अपनी दशा को बनाये रखते हुए सदैव स्वयं के प्रति अनुकूल बने रहते हैं।

हम प्रार्थनापूर्ण हैं और अपनी दशा बनाये हुए हैं व इसे विकसित होने दे रहे हैं तो चाहे कुछ भी कर रहे हों मसलन, पढ़ रहे हों, टीवी देख रहे हों, नहा रहे हों, नाश्ता कर रहे हों, मित्रों के साथ हों, पार्टी कर रहे हों, यह आंतरिक संबंध सदैव बना रहता है।

यह हार्टफुलनेस की सुंदरता है। यह हमारा कोई समय नहीं लेता। जैसे-जैसे हम अभ्यास में महारत हासिल करते जाते हैं इसके लिए कम से कम समय की आवश्यकता रह जाती है और इसके बाद यह हमारा चौबीस घंटों का काम बन जाता है।

अत: शब्दों से शुरू करें। इस रात्रि-प्रार्थना का प्रत्येक शब्द आपके हृदय में एक तरह का भाव पैदा कर सकता है। उस भाव का अनुसरण करें, उस पर मनन करें और उसी मनोदशा में सो जायें। यह आपका जीवन बदल देगा।

7. रवैया

कल्पना करें कि आप ये चार हार्टफुलनेस अभ्यास प्रतिदिन कर रहे हैं: तनावमुक्ति, ध्यान, सफाई और प्रार्थना। हममें से किसी के लिए भी किसी अभ्यास समूह को दिन-प्रतिदिन करना एक दोहराव भरा काम हो जाता है, चाहे यह तैराकी हो, एथलेटिक्स हो, संगीत के लिए कोई वाद्य यंत्र बजाना हो, कैलीग्राफी हो, कार्डियो सर्जरी या ध्यान हो। प्रक्रियायें हमेशा दोहराव भरी होती है। तो वह क्या है जो किसी कार्य को जानदार और जीवंत बनाता है? यह रवैया और रुचि है। रवैया 95 प्रतिशत सफलता है। मैंने पाया है कि प्रेम, विनम्रता और प्रार्थनापूर्ण रवैये ने मुझे अत्यधिक लाभ पहुँचाया।

इसे इस प्रकार सोचें: आप किसी लड़की को पहली ही मुलाकात में सिनेमा चलने के लिए कहते हैं। आप उससे मिलने के लिए इतने बेताब हैं कि एक घंटे या और पहले पहुँच जाते हैं। आप अत्यधिक उत्साह के साथ उसके पहुँचने का इंतजार करते हैं। मगर तब क्या होता है जब आप इंतजार कर रहे हों और वह फिल्म शुरु होने के पाँच मिनट पहले तक नहीं आती। यह अनंतकाल के जैसा महसूस होता है और आप बहुत बेचैन हो उठते हैं। क्या आपमें इसी प्रकार की अधीरता, उत्साह और जुनून ध्यान के लिए भी है? क्या आप ध्यान के दौरान अपने आंतरिक स्व से मिलने के लिए ख़ुद को इतना प्रेरित महसूस करते हैं? दरअसल यही रवैया ध्यान को जीवंत बनाता है।

सोने से पहले आप सुबह के ध्यान के बारे में पहले से ही सोच लें। अपने उच्चतर ‘स्व’ को भी सुझाव दें कि ‘मैं सुबह तुमसे मिलने के लिए खुशी से प्रतीक्षा कर रहा हूँ।’ इतनी दिलचस्पी के साथ अभ्यास करें कि जो कुछ भी आपसे होकर गुजर रहा है, आप उससे अवगत हो सकें। प्राणाहुति और

संस्कार दोनों ही से बाहर निकलने से पहले संस्कार आपके थे, अत: जब वो चले जायें तब आप फर्क़ महसूस करें। यह अभ्यास के प्रति आकर्षण, उत्साह और बेचैनी पैदा करने में मददगार होगा। अन्यथा यह केवल श्रमसाध्य, शुष्क और यांत्रिक अभ्यास मात्र रह जायेगा। और फिर यह सार्थक नहीं होगा।

खेत में काम करने वाले मजदूर की कल्पना करें जो अत्यधिक कठोर श्रम करते हुए दिहाड़ी कमाता है परंतु वह अपने काम के बारे में लगातार शिकायत करता रहता है। वह पूरे दिन काम करता है परन्तु उस तरह की मसल्स नहीं बना पाता जैसे कोई दूसरा आदमी सिर्फ आधे घंटे जिम जाकर बना लेता है। यह सब रवैये की वजह से है। यदि आपका अभ्यास सिर्फ यांत्रिक है और आप सोचते हैं, 'ओह नहीं, मुझे जागना है और ध्यान करना है' या यदि आप इसे किसी और को संतुष्ट करने के लिए कर रहे हैं तो इसे करने की कोई जरूरत नहीं है क्योंकि आप अपना समय बरबाद करेंगे।

जो कुछ भी आप करें, यह सुनिश्चित कर लें कि उसे खुशी और प्रसन्नता के साथ करें। और यदि आप वाकई ध्यान का आनंद लेते हैं तो पूरे दिन इसे बार-बार कर सकते हैं। बेशक आपको दूसरी चीज़ें बंद करने की जरूरत नहीं है, परन्तु स्वयं को सिर्फ एक बार सुबह के ध्यान के लिए ही सीमित करने की आवश्यकता भी नहीं है।

दिनचर्या

पिछले कुछ सालों में मैंने अपने गाइडों द्वारा एक बेहद दिलचस्प और ज़रूरी रवैया सीखा। यह ख़ुद की कोशिश किये बिना ही स्वचालित तरीके से ध्यान करने से जुड़ा है। यह मेरे ध्यान को और गहरा करने में मददगार साबित हुआ है। यह है 'स्वचालन' या 'स्वचलता' (Automatism)। इससे मेरा क्या तात्पर्य है? स्वचालन के दो पहलू हैं। पहला यह कि मैं अपनी ध्यानमय दशा को किसी भी क्षण याद करना सीख गया, यहाँ तक कि खुली आँखों से भी। और दूसरा यह कि मैंने ध्यान का समय निश्चित किया जिससे मेरे अभ्यास में जैविक घड़ी स्थापित हो जाये।

यह जैविक घड़ी क्या है। शायद आपने 1890 के दशक में रूसी वैज्ञानिक डॉ. इवान पावलोव द्वारा किये गये उत्कृष्ट व्यवहार संबंधी प्रयोगों के बारे में सुना होगा। अपने प्रयोग में उन्होंने प्रत्येक दिन एक निश्चित समय में घंटी बजाकर कुत्तों को भोजन दिया। उन्होंने एक निश्चित समय पर भोजन देने के लिए कुत्तों को प्रशिक्षित किया। फिर एक दिन उन्होंने घंटी बजाई पर उन्हें खाना नहीं दिया। इससे कुत्ते पागलों की तरह भौंकते हुए अत्यधिक लार टपकाने लगे। वह एक सीखी हुई संबद्ध प्रतिक्रिया थी।

हम भी प्रत्येक दिन किसी एक खास समय पर ध्यान करके एक सीखी हुई संबद्ध प्रतिक्रिया विकसित कर सकते हैं। फिर कुछ समय के बाद हम जैसे ही ध्यान करने बैठते हैं आसानी से ध्यान में चले जाते हैं क्योंकि हम इसके अभ्यस्त हो गये हैं। यह ध्यान के लिए समय नियत करने के संकल्प के साथ प्रारंभ होता है और फिर उसका पालन करना होता है। यह छ: बजे हो सकता है, सात बजे या कोई और समय जो आपको उपयुक्त लगे। मुख्य चीज़ लगातार नियमित रहना है। नियमित रहना कहीं अधिक महत्वपूर्ण है बजाय इसके कि किसी दिन आठ बजे, किसी दिन नौ बजे, किसी दिन छ: बजे और किसी दिन सुबह तीन बजे दो घंटे या एक घंटे का ध्यान किया जाये। कुछ समय बाद आप एक दिन महसूस करेंगे कि यदि अपने नियमित समय पर ध्यान नहीं कर पा रहे हैं तो आप भी लार बहाने वाले कुत्ते की तरह हो गये हैं। क्या आपको इसकी कमी महसूस होती है? यही इसकी कुंजी है।

जब आपके ध्यान पूर्वानुमानित होंगे तो दूसरे भी आपकी दिनचर्या का सम्मान करेंगे और आपको ऐसा करने की छूट देंगे। एक बार आपके मित्र और परिवारीजन यह जान लेंगे कि आप छ: बजे ध्यान करते हैं तो वे आपको उस समय परेशान नहीं करेंगे। परंतु यदि आप कभी भी किसी भी समय ध्यान करेंगे तो कोई नहीं जान पायेगा कि आप कब ध्यान करते हैं और फिर वे आपके ध्यान में व्यवधान डालेंगे।

मैं भारत में गुजरात के गाँव में पला-बढ़ा हूँ। प्रात:काल सूर्योदय के पश्चात् भैंसें गाँव और खेतों में चरने के लिए स्वतंत्र छोड़ दी जाती थीं। शाम को वे सभी साथ में वापस आ जाती थीं। गाँव में प्रवेश कर वे अपनी-अपनी गली और अपने-अपने खूँटे जिससे वो रात भर बंधी होती थीं, स्वयं खोज लेती थीं। गलती से भी दूसरी जगह नहीं भटकती थीं। उनसे गलती नहीं होती थी। वे सही घर में सही खूँटे पर पहुँचती थीं और रात भर के लिए वहीं बांध दी जाती थीं।

हम भी ध्यान के लिए अपना स्थान नियत कर सकते हैं। कभी-कभी हमारी आदत होती है एक सुबह बिस्तर पर और कार्य से लौटते समय देर होने पर ट्रेन में ही ध्यान करने की। परंतु स्थान नियत कर लेना फायदेमंद होता है क्योंकि उस स्थान का वातावरण समय के साथ परिष्कृत होता जाता है। फिर जब हम वहाँ बैठते हैं तो ध्यान करना बहुत आसान हो जाता है। यदि हम भैंसों के बराबर बुद्धिमान हुए तो एक स्थान खोज लेंगे।

प्रेम आकर्षित करता है

एक अन्य खूबसूरत चीज़ जो मैंने पिछले कुछ वर्षों में सीखी है वह यह है कि

प्रेम आकर्षित करता है। जिन लोगों के हृदय कठोर और चेहरा रूखा होता है वे कृपा को विकर्षित करते हैं जबकि एक प्रसन्न हृदय कृपा को सहज ही आसानी से आकर्षित करता है। जब मैंने पचास लोगों के साथ बिज़नेस किया तो मुझे लोगों में व्याप्त भिन्नता समझ में आयी। उनके चेहरे की भाव-भंगिमाओं और काम के प्रति रवैये में विविधता थी। जब कोई खुशी से काम करता था और समय पर आता था तो मैं उसके साथ काम करना चाहता था और संगठन में उनके होने से खुश था। यदि कोई व्यक्ति सदैव शिकायत करता, 'मुझे यह पंसद नहीं है, मैं यह नहीं करूंगा, मैं अभी नहीं आ सकता' उन्हें सहन करना आसान नहीं होता और जब वे चले गये तो किसी को उनकी कमी भी महसूस नहीं हुई। परंतु वाकई एक अच्छा कार्यकर्ता, अच्छा कर्मचारी जिसने अपने काम में महारत हासिल कर ली, वह यदि एक दिन के लिए भी गैरहाजिर होता तो उसकी कमी महसूस होती। उनकी गैरहाज़री उनकी उपस्थिति से ज्यादा तेज बोलती थी।

इसी प्रकार अपने आध्यात्मिक अभ्यास में यदि हम नियमितता, प्रसन्नता और सर्वोत्तम को पाने की बेचैनी ले आते हैं तो एक दूसरे आयाम में प्रवेश कर जाते हैं।

सुबह प्राप्त हुई दशा के अनुकूल बने रहना, उसे चलायमान रखना हमारी दैनिक गतिविधियों में कोई व्यवधान नहीं डालता। वस्तुत: अब हम चेतना की उच्चतर अवस्थाओं में हैं और काम करने में जो समय लगाते हैं वह भी कम होता है, काम के लिए कम से कम समय की आवश्यकता होती है और जब हम पढ़ना चाहते हैं तो शांत, स्थिर और धैर्यपूर्ण मन से पढ़ पाते हैं। हम एक ही बार में सब कुछ ग्रहण कर लेते हैं। दूसरों को वही गद्यांश बार-बार पढ़ना पड़ता है।

हार्टफुलनेस अभ्यासों से हमारे कार्य उत्कृष्टता की ओर बढ़ते हैं यद्यपि कार्य में सुधार की संभावना सदैव बनी रहती है और हम सदैव उत्कृष्ट बनने के लिए प्रयास करते हैं। गाइड भी अपने भीतर और अपने कार्य में उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए प्रयास कर रहे हैं। वे लगातार पूछ रहे हैं, 'मैं कितना बदल सकता हूँ जिससे मेरा कार्य और भी प्रभावी बने।' हम सभी पूरे समय बेहतर और बेहतर बनने के लिए अपना सर्वोत्तम प्रयास कर सकते हैं।

सहयोग

सहयोग एक ऐसा गुण है जो आध्यात्मिक अभ्यास में अत्यंत महत्वपूर्ण है। एक क्षण के लिए कल्पना करें कि हम माउंट एवरेस्ट के शिखर की चढ़ाई पर जा रहे हैं या एक अंतरिक्ष यात्री के रूप में अंतरिक्ष में यात्रा कर रहे हैं। उन

परिस्थितियों में हम निर्देशों के अनुपालन की अहमियत को स्वीकार करते हैं। किसी खतरनाक बीमारी में हम डॉक्टर की सलाह मानना भी जरूरी समझते हैं। उसी प्रकार आध्यात्मिक यात्रा में एक ऐसे गाइड का अनुसरण करना महत्वपूर्ण हो जाता है जिसने इस यात्रा में महारत हासिल कर ली हो क्योंकि हम आंतरिक संसार को पार कर रहे हैं।

ऐसा नहीं है कि ध्यान हमें सब कुछ दे देगा, परंतु सही प्रकार से किया गया ध्यान एक दशा बनाता है और वह दशा हमें बदल देती है। एक बार वह आंतरिक वातावरण बदल जाता है तो विश्वास सहज रूप में विकसित हो जाता है। विश्वास विकसित हो जाने पर स्वीकार्यता भी आ जाती है। स्वीकार्यता स्थापित हो जाने पर समर्पण विकसित होता है। उसके बाद हम देने वाले से प्रेम करने लगते हैं और उसके साथ एकत्व की दशा में खुद को खो बैठते हैं, यह बच्चों का खेल बन जाता है। इसे आध्यात्मिकता में लय हो जाना कहते हैं। तो इस तरह से समझने पर आध्यात्मिक विकास सिर्फ उन्हीं के लिए कठिन है जो सहयोग नहीं कर सकते।

संकल्प की शक्ति

हार्टफुलनेस संकल्प की शक्ति पर आधारित है। हम पहले भी प्रार्थना वाले भाव में इसका उल्लेख कर चुके हैं। परंतु संकल्प की सूक्ष्मता के भिन्न-भिन्न स्तर हैं जो निम्नलिखित उदाहरणों में दर्शाये गये हैं:-

तीन मित्र रात्रि भोज पर जाते हैं। रेस्तरां में भीड़ है और चूँकि वे जल्दी में हैं, अत: अपने खाने का ऑर्डर देने के लिए अधीरता से इंतजार कर रहे हैं। उनमें से एक पास से गुजरते हुए वेटर को चिल्लाकर कहता है, 'अरे, इधर आओ। खाने का ऑर्डर ले लो।'

यह एक आदेश है। वेटर उसे देखता है और कहता है कि वह शीघ्र ही लौटेगा। पाँच मिनट गुजरते हैं और एक दूसरा वेटर पास से गुजरता है। दूसरा मित्र ज्यादा शिष्ट है और कहता है 'हम आर्डर देना चाहेंगे।'

यह एक अनुरोध है। उतना प्रबल नहीं, परंतु फिर भी आदेशात्मक है। दूसरा वेटर भी उत्तर देता है कि वह तुरंत ही लौटेगा।

कुछ ही समय में वेटर लौटता है और तीसरा मित्र मुस्कुराता है और कहता है 'जब भी तुम लाओ हम तैयार हैं, धन्यवाद।' वेटर बदले में मुस्कुराता है और ऑर्डर ले लेता है।

आखिरी मित्र ने तीनों में से सूक्ष्मतम सुझाव दिया, बिलकुल एक संकेत की तरह और इन तीनों तरीकों में कितना ज्यादा फर्क है। इन तीनों में से तुम्हारे अनुसार कौन सा सबसे प्रभावशाली है? प्रकृति की हर चीज के

साथ सूक्ष्मतम तरीका हमेशा सर्वाधिक प्रभावशाली होगा। बलपूर्ण तरीके में प्रतिरोध संभावित है, ठीक न्यूटन की गति के तीसरे नियम की तरह। यह कि प्रत्येक क्रिया की प्रतिक्रिया उसी के बराबर और विपरीत दिशा में होती है।

इसी प्रकार आप अपना अभ्यास करते समय विचारों की सूक्ष्मता के विभिन्न स्तरों का प्रयोग कर सकते हैं। उदाहरण के लिए सफाई करते समय आप सोच रहे हैं कि 'इन छापों को जाना ही है! मेरे बॉयफ्रेंड ने मुझे धोखा दिया और ये सारा गुस्सा जो मैं महसूस कर रही हूँ इसे मेरी पीठ से बाहर जाना है।' इस बलपूर्वक तरीके से आप संघर्ष ही करते रह जायेंगे क्योंकि आप एक विशिष्ट चीज़ को बल के प्रयोग से हटाना चाहते हैं। आप वास्तव में इसके प्रभाव को और गहरा कर देंगे। जिस क्षण आप इस विचार के साथ बैठते हैं कि इसे बाहर जाना ही चाहिए, इसे और बदतर बना देते हैं।

इसे करने का एक और आरामदायक और सूक्ष्मतर तरीका है। शांतिपूर्वक बैठें और सबसे पहले हृदय की गहराई में एक प्रार्थनापूर्ण दशा बना लें। उसके बाद इतने हल्के से सुझाव लें कि उसमें यथासंभव कम से कम बल हो: 'मेरे ईश्वर, कृपया यह चला जाये।' यह हृदय की गहराई में एक प्रार्थनापूर्ण सुझाव है। यह एक और कारण है कि प्रार्थना क्यों महत्वपूर्ण है। हम जैसे ही प्रार्थना की कला में महारत हासिल करते हैं, परिवर्तन लाने के लिए हमारी सूक्ष्म शक्ति उतनी ही अधिक प्रभावशाली बन जाती है।

यदि हम इस खयाल के साथ बल का प्रयोग करें कि 'इसे आज चले ही जाना चाहिए' तो कुछ न कुछ फिर भी होगा, इसमें कोई शक नहीं। चाहे हम आदेश दें, अनुरोध करें, सूक्ष्म सुझाव लें या प्रेम के साथ प्रार्थनापूर्ण हों, कुछ तो हमेशा ही काम करेगा क्योंकि प्रकृति सदैव प्रत्युत्तर देती है। ध्यान रहे यह प्रत्युत्तर सदैव प्रयुक्त सूक्ष्मता के स्तर के अनुपात में ही आयेगा।

इसलिए जब आप शाम को सफाई का अभ्यास करें तो अपने हृदय की गहराई में जाने का प्रयास करें। यथासंभव कोमल एवं सूक्ष्म निर्देश दें और अवलोकन करें कि सफाई हो जाने पर शुद्धता कैसे आसानी से अपना स्थान ले लेती है।

हम आध्यात्मिक जीवन में जैसे-जैसे आगे और आगे बढ़ते हैं, एक समय आता है जब किसी विचार की जरूरत नहीं पड़ती क्योंकि चीज़ें बस हो जाती हैं। शुरुआत में हम स्वयं को परिष्कृत करते जाते हैं और हमारे प्रार्थनापूर्ण सुझाव अधिक-से-अधिक कोमल होते जाते हैं। 'कृपया ऐसा हो जाये', 'कृपया ये हटा दिया जाये', 'कृपया उसमें साहस विकसित हो।' परंतु कुछ समय बाद हम आराम करते हैं क्योंकि जो कुछ होना है वह होगा। अंतत: हम आश्चर्य करते हैं, मैंने कुछ नहीं किया परंतु आज कुछ हुआ है। यह इसलिए क्योंकि हम अब कार्य को निर्देशित नहीं कर रहे बल्कि कार्य को सिर्फ स्वयं से प्रवाहित होने दे रहे हैं।

क्या इसका मतलब यह है कि हमें संकल्प की इस प्रक्रिया में पहले दिन से ही निष्क्रिय रहना चाहिए? नहीं, हमें पहले इसके चरणों से होकर प्रक्रिया को सीखना है ताकि सूक्ष्मता से विकसित हो सकें। प्रारंभ करें और देखें यह आपको कहाँ ले जाती है। उदाहरण के लिए जब आप सफाई का अभ्यास करते हैं तो इस संकल्प से प्रारंभ करें कि सारी जटिलताएं और अशुद्धियाँ आपकी पीठ से बाहर जा रही हैं। अंततः एक समय आयेगा जब आप शाम को जिस क्षण सफाई में बैठेंगे, शब्दों की जरूरत नहीं पड़ेगी। चीज़ें स्वयं होना प्रारंभ हो जायेंगी।

यह हमें इस परिकल्पना को समझने में मदद करता है। अपनी दैनिक गतिविधियों के दौरान हम लगातार चीज़ों की कल्पना करते रहते हैं, 'उसकी शर्ट देखो, यह उसने कहाँ से खरीदी।' अरे! उसकी ड्रेस तो इतनी सुंदर नहीं है', 'मेरे लेक्चरर का मिजाज आज अच्छा है', 'आज मेरा मूड ठीक नहीं है।' हम लगातार अपने दिमाग के भीतर की आवाज से अनुमान लगाते रहते हैं, भले ही अपने इन अनुमानों को जोर से न बोलें। ये सोच-विचार के पैटर्न पसंद और नापसंद की तरह हैं जिनके बारे में इस पुस्तक में पहले चर्चा की गयी है। क्या वे शांति बढ़ाते हैं?

मन के उपयोग का बहुत अधिक उपयोगी तरीका है। कल्पना कीजिए कि आप उस मूल समय से वहाँ हैं जब से गंगा नदी ने अपने मूल स्रोत से बहना प्रारंभ किया। यदि आप इसकी प्रथम धार के सर्वप्रथम बिन्दु के साथ चले होते तो यह बहुत अद्भुत होता। यह कहाँ से बही, किस तरह के प्रतिरोध का इसने सामना किया, अवरोधों के पार यह कैसे गयी और अंततः समुद्र में यह कैसे पहुँची। इसी तरह, आप देख सकते हैं किस क्षण विचार आपके हृदय में पैदा होते हैं और फिर कहाँ तक जाते हैं और कैसे आपकी दशा को प्रभावित करते हैं। बहती नदी के समान आपके कुछ विचार विशाल रूप में विकसित होते हैं और जैसे-जैसे वे बढ़ते और फैलते जाते हैं, आप उन्हें बहते और विकसित होते हुए देख सकते हैं। अपने विचारों का उठना देखते हुए इसे कोमलता और सूक्ष्मता से बहने देना माइंडफुलनेस है। योग में प्रत्याहार का यह प्रथम चरण है। यह आपको अपने विचार की शक्ति का प्रयोग बुद्धिमानी से करने देगा।

जब इसके आगे की स्थिति का शब्दों में वर्णन न किया जा सके तो आप स्वयं के उच्चतर स्व में खो जाते हैं और आपके विचार दिव्यता के साथ एकलयता की दशा में आ जाते हैं। तब सभी संकल्पों में सर्वाधिक सूक्ष्म और शक्तिशाली संकल्प संभव हो जाता है क्योंकि आप एक उच्चतर उद्देश्य के बस माध्यम बन जाते हैं।

8. ध्यान, योग एवं न्यूरोसाइंस

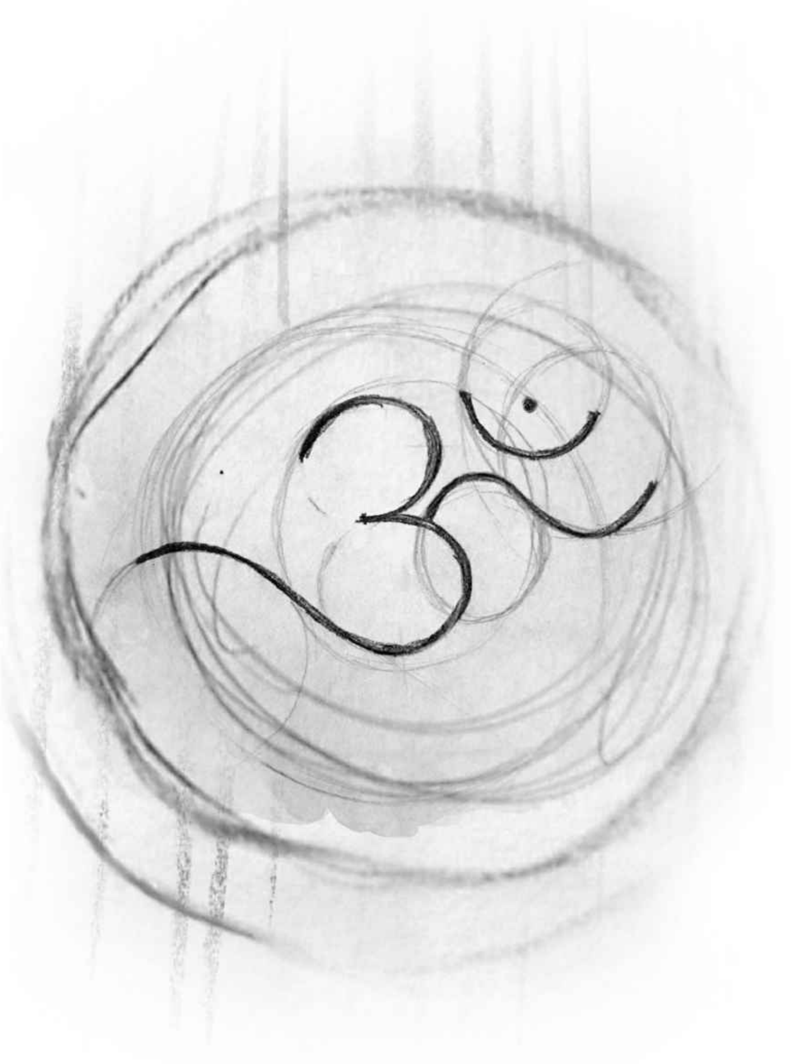
अज्ञात की ओर

प्राणाहुति की वजह से हम अपने अभ्यास के बिल्कुल शुरुआत में ही ध्यान में गहरे जा पाते हैं और आंतरिक दशा में गहनता से डूब पाते हैं। इसे संस्कृत में समाधि कहा गया है। योग में हर कोई इस दशा का आकांक्षी है। पतंजलि के अष्टांग योग में यह आठवीं और अंतिम अवस्था है। योग सूत्र में पतंजलि ने समाधि के प्रथम स्तर को पाषाणतुल्य चेतना बताया है जहाँ हम जो कुछ हो रहा है उससे अनभिज्ञ रहते हैं क्योंकि मन के ऐसे भागों में पहुँच गये हैं जो जागरूकता के परे है।

हार्टफुलनेस में बहुत शीघ्र ही हम सूक्ष्मतर स्तरों में प्रवेश कर जाते हैं और समाधि की और हल्की और विकसित दशाओं का अनुभव कर पाते हैं। द्वितीय अवस्था में हम एक स्वप्नवत अवचेतन समाधि में होते हैं। तृतीय अवस्था में हम पूरी तरह जागरूक और साथ ही साथ लीन रहते हैं। इसे सहज समाधि कहते हैं।

सहज समाधि वह दशा है जिसमें व्यक्ति ध्यान में गहरे तल्लीन हो, परंतु साथ ही साथ आस-पास हो रही प्रत्येक गतिविधि के प्रति पूर्ण सजग भी हो। योग शास्त्रों में इसे 'तुरीयावस्था' या चौथी अवस्था कहा गया है। प्रत्येक चीज़ निगाह में है। हम इस दशा को दिन में अन्य गतिविधियों में व्यस्त रहने के दौरान भी जारी रख सकते हैं। हम एक ही साथ अपने काम, चारों ओर के वातावरण, टीवी, बाहर होने वाली घटनाओं आदि पर केंद्रित हैं और इसके बाद भी अपनी आंतरिक आध्यात्मिक दशा, प्राणाहुति, भीतर मौजूद दशा, आगे आने वाली दशा, भीतर उठने वाले विचार और आगे की योजना से भी

जुड़े हुए हैं। हम एक ही क्षण में वे सारी चीज़ें देखते हुए भी शांत बने रहते हैं। योग में इसे तुरीयातीत दशा कहते हैं। जहाँ खुली आँखों के साथ हमारी चेतना 360 डिग्री की हो जाती है। उसमें किसी विशेष वस्तु पर ध्यान केंद्रित करने की जरूरत नहीं रह जाती। जिस क्षण हम एक वस्तु पर केंद्रित होते हैं वह ध्यान की बजाय एकाग्रता हो जाता है।



ऊँ एवं न्यूरोसाइंस

हम इन विभिन्न अवस्थाओं को योग व न्यूरोसाइंस दोनों ही दृष्टिकोण से समझ सकते हैं। योग में ऊँ सृष्टि के निर्माण के समय से प्रकट मूल ध्वनि है और वह मूल ध्वनि अब भी आत्मा की सहज स्मृति में विद्यमान है। यह शब्द अ (अकार) से शब्द उ (उकार) से होकर म (मकार) और अंततः म के बाद आने वाला खालीपन है। यह म के बाद आने वाली ध्वनिरहित ध्वनि है जो

हमें अनिवार्यत: ग्रहण करना चाहिए। ये शब्द और इसके बाद आने वाला नि:शब्द अत्यधिक महत्वपूर्ण है क्योंकि ऊँ शब्द के बाद आने वाला खाली मौन हमें चौथी अवस्था अर्थात् तुरीय की याद दिलाता है।

चेतना की ये दशाएँ हम सभी प्रतिदिन अनुभव करते हैं और इन्हें 'ईईजी' मशीन पर मापा जा सकता है।

1. सजग, जागृत दशाएँ उच्चतर आवृत्ति की मानसिक तरंग के रूप में पहचानी जाती हैं:
   गामा तरंगें- 31-120 हर्ट्ज़, तब बनती हैं जब हम सीखने और समस्या हल करने की गतिविधियों में सक्रिय होते हैं।
   बीटा तरंगे : 13-30 हर्ट्ज़, तब होती हैं जब हम बातचीत और अन्य गतिविधियों में सक्रिय होते हैं।
   अल्फा तरंगें - 8-12 हर्ट्ज़, तब बनती है जब हम तनावमुक्त, मननपूर्ण, खूबसूरत संगीत में डूबे हुए हों या ध्यान करना शुरू कर रहे होते हैं।
2. स्वप्न की दशा थीटा तरंगों से पहचानी जाती है- 4-7 हर्ट्ज, और तब बनती है जब हम नींद महसूस कर रहे हों और सुप्तावस्था या सपनो में जा रहे हों।
3. गहरी निद्रावस्था डेल्टा तरंगों 0.5-3 हर्ट्ज से पहचानी जाती हैं।

जागृत अवस्था में चेतना बाहर की ओर स्रोत से दूर ज्ञान की खोज में जा रही होती है जिससे आधुनिक विज्ञान का क्षेत्र उत्पन्न हुआ है। जब मानसिक तरंगों की आवृत्ति और धीमी होती है तो यह बताता है कि हम भीतर की ओर मुड़ रहे हैं और चेतना की गहरी दशाओं की ओर जा रहे हैं। स्वप्नावस्था की चेतना जागृत और सुषुप्त अवस्था के बीच कहीं होती है। जब हम श्लोक, कविता या ग़ज़ल का सपना देखते हैं तो यह सब हमारी आंतरिक खोज के बारे में है और आंतरिक संसार से संबंधित है। गहरी निद्रावस्था में चेतना अपने स्रोत 'आत्मा' की ओर बढ़ती है।

आप भावातीत ध्यान, विभिन्न बौद्ध पद्धतियों और माइंडफुलनेस का अभ्यास करने वाले ध्यानकर्ताओं पर पश्चिम में किये गये वैज्ञानिक शोध से परिचित होंगे। उन्होंने संन्यासियों और साधारण लोगों, नये ध्यानकर्ताओं और दस, पंद्रह या पच्चीस हजार घंटों तक ध्यान कर चुके अनुभवी ध्यानकर्ताओं पर प्रयोग किये।

शोध के अध्ययनों में ध्यानकर्ताओं ने डेल्टा तरंगों का अनुभव किया है जो आम तौर पर गहरी नींद के दौरान पाया जाता है। उन्होंने स्वप्न की तरह थीटा तरंगों, आरामदायक अल्फा तरंगों और उच्च आवृत्ति की गामा

ब्रेन वेव्स के उतार-चढ़ाव का अनुभव किया जो सामान्यत: जागृत अवस्था से संबंधित नहीं होती हैं। वास्तव में जो योगी नियमित ध्यान करते हैं उनमें गामा कंपन अन्य समूहों की तुलना में अधिक प्रचुरता और उल्लेखनीय रूप से बड़े आयाम में पाये गये। अत: ध्यान के परिणामस्वरूप मानसिक तरंगों की आवृत्ति का स्पेक्ट्रम दोनों दिशाओं में विस्तारित होता है।

तुरीयावस्था का ब्रेनवेव स्पेक्ट्रम (मानसिक तरंग़ विस्तार) के पूरे क्षेत्र को शामिल कर लेता है, यहाँ तक कि गहरी नींद या सुषुप्ति, डेल्टा तरंगों द्वारा इंगित की जाती हैं, हालाँकि ध्यान करने वाला व्यक्ति उसी समय पूरी तरह जागृत भी है। योगी और संन्यासी इस दशा को पाने के लिए अपनी पूरी ताकत लगा देते हैं और कभी-कभी तपस्या और अभ्यास करते हुए हज़ारों घंटे ध्यान करते हैं।

प्राणाहुति की मदद से तुरीयावस्था का अनुभव करना बहुत आसान हो जाता है। यदि आपने अपने जीवन में कभी भी ध्यान न किया हो तब भी जब आप प्राणाहुति के साथ हार्टफुलनेस ध्यान का अनुभव करते हैं तो आपकी चेतना एक भिन्न स्तर पर खुलती है जिसमें फैलाव पाकर आप तुरीयावस्था में प्रवेश पा जाते हैं। यद्यपि आपका शरीर पूरी तरह रिलैक्स या आराम में होता है, आपका मन चीज़ें समझता है। आप सो नहीं रहे हैं, परंतु आप इतनी आरामदायक अवस्था में होते हैं कि यह गहरी नींद के समान स्फूर्तिदायक हो जाती है। यह वास्तविक तुरीयावस्था है।

और फिर हम सीखते हैं कि आँखें खुली रखते हुए इस दशा को अपने दैनिक जीवन में कैसे बाहर लाना है। हम 'तुरीयावस्था' को पार कर 'तुरीयातीत' अवस्था में आ जाते हैं। तुरीयावस्था केवल ध्यान के दौरान उपलब्ध होती है जबकि तुरीयातीत दशा तब प्रकट होती है जब हम पूरे समय गहन ध्यानमय दशा को अपने भीतर लेकर चलते हैं। यह सारी दशाओं को समाहित कर लेती है- 'अ', 'उ', 'म' और नि:शब्द शब्द को।

हम भावातीत हो जाते हैं:
'अ', यानी बाहरी जागृत दशा से,
'उ', यानी आंतरिक स्वप्न जैसी दशा को,
'म', यानी गहरी निद्रावस्था की दशा 'सुषुप्ति' को
तुरीयावस्था के नि:शब्द मौन को
और अंतत: तुरीयातीत दशा को

इसलिए यद्यपि सक्रिय होकर नियमित रूप से ध्यान करना अच्छा है, परन्तु पूरे समय ध्यानमय दशा में बने रहना और भी अच्छा है। हम प्रत्येक सुबह

सक्रिय रूप से ध्यान कर रहे हैं और दिन भर ध्यान की इसी अवस्था में सक्रिय रहते हैं। हमें वस्तुत: बहुत अधिक कुछ नहीं करना है सिर्फ अपनी आँखें बंद करनी हैं और ग्रहणशील बनना है।

9. मार्गदर्शन

गाइड

सीखने की किसी भी विधा में एक अच्छे शिक्षक या गाइड का मिलना एक आशीर्वाद है क्योंकि वे किसी विषय में महारत हासिल करने में हमारी मदद करते हैं। हम इसे अनुभव से जानते हैं। अत: इसे स्पष्टीकरण की आवश्यकता नहीं है। फिर भी यह जानना रोचक है कि कुछ ऐसा है जिसे सुसंगतता कहा जाता है जिसमें शिक्षक और छात्र एक दूसरे के साथ प्रतिध्वनित होते हैं और हृदय से हृदय में परासरण (Osmosis) होता है जिसमें कौशल और ज्ञान स्थानांतरित होता है। वास्तव में वैज्ञानिक अब यह अनुभव कर रहे हैं कि जितना पहले कभी सोचा जाता था उससे कहीं ज्यादा हृदय से हृदय में हस्तांतरित और संचारित किया जाता है, ठीक उसी तरह जैसे माँ और बच्चे के बीच होता है।

सांसारिक विषयों में जो श्रेष्ठ होते हैं वे जानते हैं कि यदि वे अपने व्यवसाय या कौशल में आगे बने रहना चाहते हैं तो उन्हें सीखते रहना और आगे बढ़ते रहना होगा। महानतम एथलीट्स या खेल सितारों के पास उनका सर्वोत्कृष्ट प्रदर्शन बनाये रखने के लिए कोच होते हैं। अग्रणी अकादमी रिसर्च में संग-संग अनुसंधान करने वाला किसी पुस्तक या लेख के प्रकाशन की प्रक्रिया का स्वाभाविक अंग होता है। संसार के सर्वोत्तम संगीतज्ञ एक दूसरे से सीखते रहते हैं ताकि वे अपनी कला को निखारते रहें।

कोई भी व्यक्ति जो अपने कार्य में वास्तव में अच्छा है उसे मार्गदर्शन और फीडबैक की आवश्यकता होती है। यह सीखने और जीने के लिए क्रमिक विकास का तरीका है और हम किसी भी क्षेत्र में आगे बढ़ते हैं तो उस

मार्ग पर आगे बढ़ने में सहायता के लिए किसी गाइड का होना महत्वपूर्ण है। आध्यात्मिक क्षेत्र में यह उससे कहीं ज्यादा महत्वपूर्ण है जहाँ हम निरंतर नये, अछूते क्षेत्रों में प्रवेश की साहसिक यात्रा कर रहे हैं। अत: एक आध्यात्मिक जिज्ञासु के जीवन में गाइड एक महत्वपूर्ण व्यक्ति है।

एक जीवित गाइड या गाइड के होने का क्या महत्त्व है और हम उसकी उपस्थिति का फायदा कैसे उठा सकते हैं? हार्टफुलनेस के बहुत शुरुआती दिनों में 20वीं शताब्दी के शुरुआती दौर में लगभग दो सौ अनुयायी थे। उनमें से बमुश्किल पाँच या दस लोग किसी भी समय में लालाजी के साथ रहते होंगे। आमने-सामने मुलाकात व चर्चाएं बहुत आसान थीं जैसा कि भारत में प्राचीन गुरुकुल परंपराओं और पश्चिम में सुकरात की शिक्षाओं में होता था। प्राचीन समय में विद्यार्थी शिक्षित होने के लिए कुछ निश्चित समय के लिए अपने गाइड के साथ रहते थे जैसे यीशु के शिष्य उनके साथ रहे।

लेकिन अब दुनिया भर में हार्टफ़ुलनेस का अभ्यास करने वाले दस लाख से अधिक लोग हैं। तो हर कोई गाइड के साथ व्यक्तिगत समय कैसे बितायेगा? आधुनिक समय के अनुरूप परिवर्तन लाते हुए पूरी हार्टफुलनेस पद्धति इस प्रकार से विकसित हुई है कि गाइड की वास्तविक भौतिक उपस्थिति की आवश्यकता के बिना हमारी आध्यात्मिक प्रगति जारी रहे।

लेकिन यदि आपको गाइड से मिलने या उनके साथ ध्यान सत्र में शामिल होने का मौका मिलता है, और जब आप अपनी दोनों आँखें बंद करके ध्यान में बैठते हैं तो कुछ जादुई घटित होता है। वे ऐसा सफाई के माध्यम से करते हैं, आपको आध्यात्मिक यात्रा के लिए तैयार करते हैं, यात्रा की शुरुआत कराते हैं और आगे की ज़मीन तैयार करते हैं जहाँ आप जा रहे हैं। तो उनकी उपस्थिति में यह कुछ चीज़ें घटित होती हैं।

यह प्रक्रिया बहुत बेहतर तरीके से और तीव्र गति से होती है। यदि आपने इस अवसर का सर्वोत्तम लाभ पाने के लिए स्वयं को समय से पहले ही तैयार कर लिया है और उसके बाद यदि आपकी तड़प इस स्तर की है कि आप आध्यात्मिक सत्व को स्वयं में आमंत्रित कर सकें तो फिर एक स्तर से दूसरे स्तर की यात्रा प्रारंभ हो जाती है।

हार्टफुलनेस गाइड और एक जिज्ञासु के बीच संबंध को लेकर बहुत सी गलतफहमियाँ हैं। कुछ लोग सोचते हैं कि किसी भी तरह के लाभ के लिए उनका गाइड के साथ व्यक्तिगत रूप से मौजूद होना आवश्यक है परंतु बेहतर है कि ध्यान में आँख बंद करके बैठें और उन्हें अपने हृदय के भीतर छिपा लें। जब तक आप उनकी आध्यात्मिक उपस्थिति को अपने हृदय में अंतस्थ नहीं करते, उनके साथ होना वैसे भी किसी काम का नहीं होगा। एक जीवित गाइड की भौतिक उपस्थिति बहुत फायदेमंद हो सकती है यदि आपने उनकी

उपस्थिति को अंतस्थ कर लिया है और अब उनके साथ प्रतिध्वनित होते हों। तब आप पायेंगे कि बाह्य और आंतरिक दोनों वही हैं।

यह गाइड के साथ एक स्नेहमय संबंध बनाने में भी मदद करता है जिससे प्रेम विकसित होता है। भावनात्मक संबंधों के प्रकार आपके जीवन के अनुभवों पर निर्भर करते हैं। आप उन्हें अपना दादा, पिता, माँ, मित्र या गाइड मान सकते हैं। उनकी मदद सदैव मौजूद है। कृपया इसे आजमायें और परिणाम देखें। उनकी उपस्थिति की प्रार्थना करना ही पर्याप्त है। यदि आप विचारपूर्वक उनसे मदद माँगते हुए उनकी उपस्थिति के लिए विनती करेंगे तो यह वहाँ होगी।

मैं इसके कई व्यक्तिगत उदाहरण याद कर सकता हूँ। मेरे जीवन में कई ऐसी विपरीत परिस्थितियाँ आयीं जब मैंने अपने बारे में सोचा, 'नहीं, अब सब कुछ ख़त्म है। अब इसके आगे कोई चारा नहीं है।' तब फिर स्वत: मेरा ध्यान मेरे गाइड की ओर चला जाता। मेरा हृदय तेजी से धड़कने लगता और आश्चर्यजनक रूप से समस्याएं अपने आप बस गायब होती गयीं, जैसे कि कोई चमत्कार हुआ हो।

फिर इस तरह के चार या पाँच ऐसे अनुभवों के बाद मुझे लगने लगा 'बस, अब और चमत्कार नहीं।' मैं अब अनुभवों और चमत्कारों से थक गया था और जो भावना शेष थी वह यह कि 'मैं उनके जैसा बनना चाहता हूँ।'

एक समय आता है जब हम गाइड के जैसा बनना चाहते हैं। तो क्या इसका अर्थ यह है कि हम शारीरिक तौर पर उनके जैसा दिखना चाहते हैं। नहीं, कोई दाढ़ी उगाने की जरूरत नहीं है क्योंकि उनके दाढ़ी है, उनके जैसे कपड़े पहनने या वे जो भोजन पसंद करते हैं वही खाने की जरूरत नहीं है। यह हमें कहीं नहीं ले जायेगा। उनका, उनके अभ्यास, उनकी शिष्टता और अपने गाइड के साथ उनके संबंध का अनुकरण करना, बस यही है जो काम करता है।

जब हम लालाजी के शिष्य के रूप में बाबूजी की डायरियाँ पढ़ते हैं तो यह हमें विनम्र बनातीं हैं और प्रेरित करती हैं। वे लिखते हैं कि उन्होंने कुछ चीज़ें एक साथ कीं। इन्हें मैंने स्वयं में उतारने की कोशिश की और बहुत उपयोगी पाया:-

1. सदैव अपने गाइड से अपने हृदय द्वारा जुड़े रहें।
2. अपनी वतर्मान आंतरिक स्थिति के अनुरूप समायोजन करें, इसे ग्रहण करने और गहन करने का प्रयास करें।
3. उस दशा के लिए तैयारी करें जो आगे आने वाली है। इसके लिए इंतजार करें। इसका अनुमान लगायें और इसके लिए तत्पर रहें।

4. सदैव अपने चारों ओर के वातावरण के प्रति सतर्क रहें। सोचते रहें कि आपको इनमें क्या करना चाहिए।

बाबूजी जब लालाजी के बाद उत्तराधिकारी बनें तो ये सारी चीज़ें एक साथ हुईं और उनकी दृष्टि में भी 360 डिग्री का ग्लोबल विज़न था। यह कि इस जिज्ञासु, उस जिज्ञासु, इस महाद्वीप या उस महाद्वीप के साथ क्या हो रहा है। मनुष्य के मन में बहुत सारी कड़ियाँ हैं और यह एक साथ एक ही समय अनेक काम कर सकती हैं।

गाइड भगवान नहीं हैं। जब हम ऐसा सोचते हैं तो हम धर्म को आध्यात्मिक संसार में ले आते हैं। बेशक वह प्रकृति से ईश्वरीय है, परंतु वह भगवान नहीं है। हम भी ईश्वरीय बनना चाहते हैं, यह हार्टफुलनेस में हमारा प्रयास है। हम गाइड नहीं बन जाते परंतु उसके आंतरिक गुणों और लक्षणों को अपनाकर गाइड की तरह बन सकते हैं।

एक अन्य भ्रान्ति है कि गाइड हमारी सारी सांसारिक और भावनात्मक समस्याओं को हल करने के लिए मौजूद है। वस्तुत: हार्टफुलनेस उन सभी समस्याओं को अपने हाथ में लेकर उन्हें स्वयं हल करने के बारे में है। हार्टफुलनेस हमें सिखाता है कि ऐसा कैसे किया जाये। यह हमें भीतर से तैयार करता है और इस तरह मजबूत बनाता है कि हम अपने जीवन के मालिक बन जाते हैं। इसलिए हमारे गाइड्स ने बार-बार कहा है, 'हम शिष्य नहीं बनाते, हम मालिक बनाते हैं।' अपने जीवन पर अधिकार प्राप्त करके, हम सहजता और शांति से जीवन जीना और गरिमापूर्ण ढंग से अपने लक्ष्य की ओर बढ़ना सीख जाते हैं।

इस यात्रा को इतने हल्केपन के साथ आखिर आगे कैसे बढ़ाया जाये! जब यहाँ तक कि 'स्व' भी अस्तित्व में न रहे, तो फिर समस्याओं के लिए जगह कहाँ रहेगी? यदि हम समस्याओं पर ही केंद्रित रहते हैं तो हम अधिक से अधिक उन्हीं की ओर खिंचे चले जाते हैं। अगर 'स्व' अनस्तित्व में आ जाये तो फिर परमानंद के लिए जगह कहाँ होगी। हम इन सब चीज़ों के परे चले जाते हैं।

ईश्वर के बारे में क्या खयाल है

हममें से कुछ ईश्वर में विश्वास करते हैं और कुछ नहीं। हार्टफुलनेस में यह तब कोई मायने नहीं रखता जब आप इसे व्यक्तिगत अनुभव के लिए आजमाना चाहते हैं। एक व्यक्ति जो ईश्वर में विश्वास नहीं करता वह सामान्यत: कहता है, 'मैंने ईश्वर का अनुभव नहीं किया। तो फिर मैं उस पर कैसे विश्वास करूँ।'

और वे जो ईश्वर में विश्वास करते हैं, उनके पास अपने दावे के आधार के रूप में सामान्यत: कोई व्यक्तिगत अनुभव नहीं होता।

यदि आप किसी से पूछें, 'क्या आपने स्वयं ईश्वर का अनुभव किया है अथवा क्या आप ईश्वर में इसलिए भरोसा करते हैं क्योंकि आपके माता-पिता या पुजारी कहते हैं कि ईश्वर का अस्तित्व है।' वे आम तौर पर यही कहेंगे कि दूसरे विश्वास करते हैं, इसलिए नहीं कि उन्हें ईश्वर का कोई व्यक्तिगत अनुभव है।

तो इस सबसे ऊपर उठकर हम ईश्वर का अनुभव कैसे करें?

हार्टफुलनेस का दृष्टिकोण वैज्ञानिक है। तो आपका स्वागत है कि आप अपने प्रयोग में ईश्वर का अस्तिव है या नहीं है, दोनों में से किसी भी विश्वास के साथ प्रारंभ करें। फिर वैज्ञानिक रीति से आप अपने भीतर अवलोकन कर सकते हैं और अपना स्वयं निष्कर्ष निकाल सकते हैं। इस अभ्यास के परिणाम आपके हृदय में पद्धति की प्रभावकारिता को सुदृढ़ करेंगे। यदि आप गलत रास्ते पर हैं तो आपका हृदय आपको तत्काल बतायेगा। यदि आप सही रास्ते पर हैं और अनुभव आपके दिल को संतुष्ट करता है तो यह आगे बढ़ने के लिए सकारात्मक संकेत है। आप जैसे-जैसे आगे बढ़ते हैं, चेतना की विभिन्न दशाओं से होकर गुजरते हैं - ध्यानपरक और गैर-ध्यानपरक दशाएँ, शांत और कुछ कम शांत दशाएँ आदि। और आप यदि इन्हें पहचानने लगते हैं तो यह आपको ध्यानपरक दशाओं में और भी अधिक विश्वास करने की ओर प्रेरित करेगा।

धीरे-धीरे आप अपनी दिन भर की सभी गतिविधियों में ध्यानमय दशा में बने रहने की कला सीख जाते हैं, चाहे आप ईश्वर में विश्वास करते हों या नहीं। आस्तिक के लिए यह यात्रा आसान है क्योंकि यह एक सकारात्मक दृष्टिकोण है। नकारात्मक दृष्टिकोण से, जीवन में दूसरी कई नकारात्मक चीज़ों की तरह से पार पाना सदैव कठिन है। फिर भी यह अभ्यास सुनिश्चित करता है कि अविश्वास शीघ्र ही उच्चतर अस्तित्व की सूक्ष्म उपस्थिति के हृदयानुभूत सकारात्मक संकेत में बदल जाये।

अन्तत: जब आप ध्यान के दौरान स्वयं के भीतर दिव्यता का अनुभव करेंगे तो ईश्वर के अस्तित्व से सहमत हो जायेंगे। आप स्वयं अपने व्यक्ति स्वरूप में अधिक से अधिक ईश्वरीय बनते जायेंगे। फिर आप पूरे आत्मविश्वास से कह सकते हैं कि 'हाँ, मैं अब मानता हूँ कि ईश्वर है।' और तब आपकी इस बात के पीछे एक आधार होगा।

मैं अक्सर मुद्राओं का उदाहरण देता हूँ। पूरे विश्व में अनेक मुद्राएं हैं और ऐसा माना जाता है कि वे संसाधनों जैसे सोना, चाँदी, तेल, खनिज और आजकल यहाँ तक कि राजनीतिक स्थिरता से समर्थित मानी जाती हैं। यदि किसी देश के पास अधिक संसाधन और स्थिरता है तो उसकी मुद्रा अधिक

मजबूत होगी। उसी प्रकार हम किस आधार पर दावा कर रहे हैं कि ईश्वर विद्यमान है? यदि इसमें अनुभव का समर्थन नहीं है तो यह ऐसा कहने से भिन्न नहीं है कि ईश्वर नहीं है।

ध्यान के द्वारा पहले हमें शांति, स्थिरता, ठहराव और आनंद का अस्थायी अनुभव होता है। एक पल के लिए हम ख़ुद को किसी अज्ञात में खोता हुआ महसूस करते हैं। हम नहीं जानते कि यह क्या है। यह आनंददायक है परंतु अस्थायी है। हम सोच सकते हैं 'शायद यह ईश्वरीय अनुभव है' परंतु हम इसके बारे में सुनिश्चित नहीं हैं। अंततः भीतर ईश्वर की उपस्थिति का और स्पष्ट प्रमाण मिलता है जब यह अनुभव बार-बार होने लगता है और फिर स्थायी हो जाता है। इस प्रक्रिया में ध्यान के दौरान स्रोत से हमारे हृदय में प्रवाहित होने वाली प्राणाहुति की बहुत मदद मिलती है। इसे भली प्रकार से सिर्फ व्यक्तिगत अनुभव से ही समझा जा सकता है।

एक और सांसारिक उदाहरण देखें तो एक महीने के लिए अरबपति बनने में कोई फ़ायदा नहीं है। उदाहरण के लिए कोई कहे, 'मैं तुम्हें आज दस करोड़ डॉलर उधार देता हूँ और एक महीने बाद इसे वापस ले लूँगा।' यह कहना कुछ ऐसा है कि 'जब मैं अपने गाइड से मिला तो मुझे बहुत अच्छा, बहुत शानदार अनुभव हुआ, परंतु बाद में मैं उस आध्यात्मिक दशा को संभाल नहीं सका।' तो क्या हम उस अरबपति की तरह हैं जो एक महीने बाद अपने अरबों रुपये खो देता है। जब हम अपने गाइड की उपस्थिति वाले वातावरण से दूर होते हैं तो क्या हम आध्यात्मिक रूप से पुनः असहाय हो जायेंगे?

गाइड के साथ होने के बाद जब हम घर वापस जाते हैं और ध्यान करते हैं तो हमें अनुभव होंगे। कभी वे गहन होंगे तो कभी गहन नहीं होंगे। जब हमारा ध्यान अपनी गहनता खो देता है, सामान्यतः हम प्रशिक्षक के पास जाते हैं और पूछते हैं, 'कृपया क्या मैं आपके साथ ध्यान सत्र ले सकता हूँ? मेरी दशा खो गयी लगती है। मैं ईश्वर के साथ, अपने आंतरिक स्व के साथ अपना संबंध पुनः स्थापित करना चाहता हूँ।' इसलिए हम एक प्रशिक्षक के साथ ध्यान करते हैं, हम अपने हृदय में उस लौ को पुनः जागृत होते महसूस करते हैं और फिर से अपने भीतर ईश्वर का अहसास करते हैं। परंतु कुछ समय बाद यह फिर असफल हो जाता है। तो हम लगातार ख़ुद को जोड़ रहे हैं और कट रहे हैं। आदर्श रूप में हम उस जुड़ाव के अनुभव को स्थायी बनाना चाहते हैं।

हमें ऐसे सुंदर अनुभव क्यों होते हैं? इनका क्या उद्देश्य है? वे हमें कहाँ ले जायेंगे? जब हम गहरे ध्यान में होते हैं, 'घंटों' हमें पता नहीं चलता कि क्या हो रहा है, हम इतने खो जाते हैं। यह नशे की तरह है। साथ ही यह बहुत ही आनंददायक स्थिति भी है। परंतु क्या यह जरूरी है? प्रत्येक चरण में अनुभव होंगे ही। ऐसा भी नहीं है कि ये अनुभव हमें गाइड दे रहे हैं या ईश्वर हमें दे

रहा है। मान लीजिये कि रोम से पेरिस के लिए ट्रेन चलती है तो दृश्यों में हो रहा परिवर्तन हमें यह याद दिलाता है कि हम चल रहे हैं और आगे बढ़ रहे हैं। ध्यान करने पर होने वाले इन विभिन्न अनुभवों का एक कारण हमें आत्मविश्वास दिलाना है। अन्यथा, यदि हम लगातार एक ही चीज़ अनुभव करते रहेंगे तो हमारी रुचि खत्म हो जायेगी।

यह विशेषकर हमारी आंतरिक यात्रा के प्रारंभिक चरणों में होता है। जब हम सांसारिक अस्तित्व से जुड़े चक्रों से होकर गुजरते हैं जो कि हमारे वक्ष (छाती) में होते हैं जिन्हें हृदय प्रदेश या पिंड प्रदेश के नाम से जाना जाता है तो हमें असंख्य अनुभव हो सकते हैं। इसके बाद गाइड हमें एक अन्य मंडल में ले जाते हैं जो सिर के विभिन्न भागों से संबंधित उच्चतर चक्र हैं। यहाँ अब हम सांसारिक अस्तित्व के द्वंद्व के संसार में नहीं हैं। हम बिलकुल नये आयाम में हैं। चक्रों के माध्यम से किया जाने वाला यह सफर जिसे यात्रा के रूप में जाना जाता है और जो हमारी प्रगति और हमारी चेतना के विस्तार का वर्णन करती है, इस पर बाद में पुन: लौटेंगे।

भाग तीन

जीवन शैली

परिवर्तन को अमल में लायें।

10. स्वयं को रूपान्तरित करें

हार्टफुलनेस अभ्यास शुरू करने के बाद हममें से अधिकांश लोग बहुत सारे आंतरिक परिवर्तन महसूस करते हैं। हमारी चेतना विस्तृत होती है, पुरानी आदतें और प्रतिक्रियाएं छूट जाती हैं और हम संसार में अपने स्थान के प्रति अधिक सजग हो जाते हैं। हम अपनी जीवन शैली को भी सरल बनाने के लिए तैयार हैं, जैसे जो चीज़ें हमें कभी महत्वपूर्ण लगती थीं वे अपनी चमक और आकर्षण खो देती हैं। परंतु जीवन शैली में बदलाव सतर्कता और कुछ सक्रिय सहयोग की भी अपेक्षा रखता है क्योंकि यह सब स्वत: नहीं होता। हमें अपने विचारों, भावनाओं, व्यवहार और प्रवृत्तियों को परिष्कृत करने की जरूरत होती है।

मैं आपके साथ हार्टफुलनेस अभ्यास से जुड़ी कुछ विवेकपूर्ण एवं गंभीर बातें साझा करना चाहता हूँ। ये आपको अपने जीवन को और बेहतर बनाने में सहायक होंगी। इन अभ्यासों और दृष्टिकोणों ने मेरे लिए बहुत अच्छा काम किया है। पहली बात यह है कि परिवर्तन की चाहत करना और फिर उस परिवर्तन के लिए एक दिशा बनाना। यह एक इरादा होने से शुरू होता है।

इरादा

जीवन में कुछ भी प्राप्त करने के लिए, चाहे वह भौतिक हो या आध्यात्मिक, सर्वप्रथम हमें अपनी नीयत, अपना इरादा सरल करना होगा। मेरे युवावस्था की एक कहानी है जो इसे बड़े अच्छे से स्पष्ट करती है:-

1970 के दशक के उत्तरार्ध में मैं अपने प्रथम गाइड बाबूजी के साथ बरामदे में बैठा था। उत्तर भारत के शाहजहाँपुर में दिसंबर माह की एक ठंड

भरी सुबह थी। वे अकेले थे और मैं एक कोने में बैठा था। उन्होंने मुझे इशारा किया और कहा, 'आओ।' तो मैं जाकर उनके पास बैठ गया। उन्होंने अपने हाथ में नाखून से एक सफेद रेखा खींची। चूँकि काफी ठंड थी तो उनकी त्वचा में उसका निशान पड़ गया।

मैं आश्चर्य में था कि बाबूजी क्या कर रहे हैं।

उन्होंने कहा, 'यह पानी की एक नहर है।'

यह एक तरह से विश्वास दिलाने वाला खेल था। उन्होंने अपने हाथ को फिर से खरोंचते हुए उसी नहर से एक अन्य रेखा खींची जिससे नहर अब दो धाराओं में बँट गयी।

'तुम समझे?'

'मैंने कहा, क्या बाबूजी?'

'पचास प्रतिशत शक्ति कम हो गयी।'

उसके बाद उन्होंने फिर से एक तीसरी नहर बना दी।

'अब तुम समझे।'

मैंने कहा 'जी बाबूजी?'

शक्ति अब और घट गयी।

अपने दिन-प्रतिदिन का उदाहरण लें। आपके फोन पर कितने एप्लीकेशन हैं। यदि आप उन सबको चलता छोड़ दें तो बैटरी बहुत जल्दी खत्म हो जाती है। जीवन में भी यदि आप बहुत सारे एप्लीकेशन्स एक साथ चला रहे हैं तो आप बहुत जल्दी थक जायेंगे और एक जगह केन्द्रित न हो पाने से खुश नहीं रहेंगे।

यह सिद्धांत सभी जगह लागू होता है। कॅरियर, आपसी संबंध और आत्मविश्वास सभी इसमें शामिल हैं। एक एप्लीकेशन, एक लक्ष्य आपकी आंतरिक क्षमताओं के सर्वोत्तम उपयोग द्वारा आपको कहीं न कहीं ले जाता है। एक लक्ष्य पर केंद्रित होने की यह क्षमता ध्यानाभ्यास से स्वाभाविक तौर पर विकसित होती है क्योंकि हम अपनी विचार-प्रक्रिया को सरल करना सीख जाते हैं। इसे बिखरने से बचा लेते हैं और अधिक फोकस्ड हो जाते हैं। योग में यह 'धारणा' के नाम से जाना जाता है जो पतंजलि के अष्टांग योग का षष्टम् चरण है। हम अपने मन का नियमन करते हैं और अपनी चेतना को परिष्कृत करते हैं।

परंतु यह अंतिम निष्कर्ष नहीं है। समय के साथ हम हार्टफुलनेस ध्यान में इससे कहीं आगे जाते हैं। यह हमें 360 डिग्री की चेतना की ओर ले जाता है जहाँ हम एक ही समय पर अपने जीवन के सभी पहलुओं के साथ-साथ अपनी भीतरी दशा पर भी ध्यान बनाये रखने में सक्षम हो जाते हैं। तो यह जीवन से भागने के बारे में नहीं है। इसका सीधा सा मतलब यह है कि हमारे

जीवन का मुख्य उद्देश्य स्पष्ट है। यह विकासवादी है। इसके अलावा जो कुछ भी होता है वह उस उद्देश्य के अनुरूप धीरे-धीरे आगे बढ़ता जाता है।

उद्देश्य या इरादे की सरलता हार्टफुलनेस प्रार्थना के अभ्यास से मजबूत होती जाती है। यह प्रतिदिन हमें अपने आंतरिक लक्ष्य की याद दिलाती है। यह एक जहाज के रडार की भाँति हमारी दिशा तय करती है। चूँकि हम भीतर गहराई में जाते हैं और हृदय को सुनते हैं इसलिए हम अपने आंतरिक और बाह्य पक्ष को एकीकृत करना सीख जाते हैं और वहीं आत्म-यम की कुंजी है।

फिर हम फुटबॉल खेल सकते हैं, ड्राइविंग कर सकते हैं, डिनर बना सकते हैं, बच्चों को कहानी पढ़ कर सुना सकते हैं या बिज़नेस कर सकते हैं और इन सबके दौरान फिर भी अपनी आंतरिक दशा पर भीतरी ध्यान बनाये रख सकते हैं। जब हम खुशी-खुशी दूसरे काम कर रहे होते हैं तो हमारी चेतना परासरण या एकलयता की दशा में हो सकती है।

मन की इस प्रकार स्पष्टता होने पर हम जीवन और अपनी आंतरिक यात्रा के अनंत समुद्र में सही समझ के साथ आसानी से तैर सकते हैं। हमारी नियति के निर्माण का यही तरीका है।

खुश रहने के लिए हमारी आंतरिक और बाह्य दशा सामंजस्य में होनी चाहिए अन्यथा हम अस्थिर और असंतुलित महसूस करते हैं। हम जो अंदर महसूस कर रहे हैं और जो हम बाहर हैं, उसमें मेल न हो तो स्वयं के प्रति सच्चे नहीं हो सकते। जैसा कि शेक्सपियर की रचना *'हैमलेट'* में पोलोनियस ने अपने पुत्र लैरटेस से कहा था:-

सबसे ऊपर तुम्हें स्वयं के प्रति सच्चा होना चाहिए
और दिन के बाद रात के समान इसका पालन होना चाहिए
तब फिर तुम किसी मनुष्य के प्रति झूठे नहीं हो सकते।

अपने दिल की सुनें

हमारा दिल एक बैरोमीटर की तरह है, यह समझने के लिए कि हम प्रत्येक चीज़ के बारे में और स्वयं के प्रति भी कैसा महसूस करते हैं। हम अपने विचारों, भावनाओं और व्यवहार के बारे में कैसा महसूस करते हैं और जीवन में चुने गये विकल्पों के बारे में कैसा महसूस करते है। यदि हम खुश हैं तब दिल से कुछ नहीं सुनेंगे। जब हम सही तरीके से चुनाव करते हैं तो हृदय हमारे विचाराधीन निर्णय के प्रति बस एक मौन साक्षी बना रहता है। यह सहज चिंतन है। जब हम स्वयं में खुश नहीं हैं तो हृदय बेचैन रहता है। यह हमें बताता है कि कुछ बदलने की जरूरत है।

हृदय के संकेतों को सुनना प्रथम चरण है। द्वितीय चरण उन संकेतों का सही इस्तेमाल करना है। अपने हृदय से इस प्रकार से प्रश्न पूछना है कि हम स्पष्ट संकेत पा सकें। धीरे-धीरे हम इसका तरीका जान लेते हैं। हम जितना अधिक सुनते हैं, संदेश उतने स्पष्ट होते जाते हैं। जब हम नहीं सुनते, हृदय को सुनने की कला खो बैठते हैं। न्यूरोसाइंटिस्ट (स्नायुविज्ञानी) इसे ऐसे तंत्रिका परिपथ या मार्ग को खो देने के रूप में व्याख्यायित करते हैं जिनका हम इस्तेमाल नहीं करते। फिर उन्हें पुन: सक्रिय करने में भारी प्रयास की जरूरत होती है। तंत्रिका पथ को हम जितना इस्तेमाल में लाते हैं, वे उतने मजबूत होते जाते हैं।

अब तीसरा चरण आता है। हृदय की आवाज़ को सुनने के बाद क्या हममें उसके अनुसार चलने का साहस है।

आपने संभवत: पिनोकिओ की कहानी पढ़ी होगी। जब-जब वह झूठ बोलता, उसकी ताकत बढ़ जाती। संघर्ष और अप्रसन्नता से बचने के लिए किसी सफेद झूठ का सहारा लेना आसान है। परंतु जब हम ऐसा करते हैं तो हमारे हृदय पर क्या असर पड़ता है? यह तेजी से धड़कने लगता है। जब पवित्रता पर समझौता किया जाता है, हृदय भारी और चिंतित हो जाता है। फिर क्या होता है? बेचैनी, उसके बाद अपराधबोध और पछतावा। हम स्वयं को नापसंद करने लगते हैं और सोचते हैं 'मैं ऐसा कैसे कर सकता था?'

कभी-कभी लोग अपने माता-पिता को प्रसन्न करने के लिए झूठ बोल देते हैं या किसी अन्य को कष्ट न पहुँचे इसलिए भी ऐसा करते हैं। परंतु हृदय में हल्कापन, खुशी और आत्मविश्वास के बजाय हम स्वयं को छोटा महसूस करते हैं। कभी-कभी यद्यपि ऐसी परिस्थितियाँ होती हैं जहाँ हमारा हृदय खतरे या समस्या से बचते हुए नैतिक विकल्प के रूप में सच्चाई के ऊपर रिश्तों को चुनता है। उदाहरण के लिए, जब हमें किसी प्रिय व्यक्ति को बचाना होता है तो क्या होता है। एक पेंटिंग में इसका एक बहुत प्रसिद्ध उदाहरण है जिसमें द्वितीय विश्वयुद्ध के समय सैनिकों द्वारा एक छोटे बच्चे से उसके माता-पिता के बारे में पूछताछ का दृश्य है। बेशक़ बच्चा जानता था कि उसके माता-पिता फर्श की लकड़ी के नीचे तलघर में छुपे हुए हैं, परंतु वह यह भी जानता था कि यदि उसने सैनिकों को बता दिया तो वे उन्हें मार डालेंगे। आप इस परिस्थिति में क्या करेंगे? पुन: आपका हृदय आपको राह दिखायेगा। हृदय को सुनने की यह कला संतुष्टि देती है और परिणामस्वरूप हम एकीकृत, पूर्ण और स्वयं के प्रति शांत महसूस करते हैं।

हृदय को सुनने की कला सीखना एक बात है परंतु इस प्रक्रिया से जुड़ा हुआ एक अन्य पहलू भी है। वह यह कि हमारा हृदय जड़ नहीं है। हम जैसे-जैसे अपनी चेतना को विस्तृत और परिष्कृत करते जाते हैं या चेतना को सीमित करते हैं जैसी भी स्थिति हो, तो उसी के अनुरूप हमारा आंतरिक

वातावरण सतत् रूप से परिवर्तित होता रहता है। चेतना का क्षेत्र प्रवाही (तरल) है, अत: हृदय का संदर्भ बिन्दु गतिशील है और हमारे विषय में प्रत्येक चीज़ हमारी चेतना की दशा से बंधी हुई है। हमारा भोजन, हमारे कपड़े, हमारी आदतें धीरे-धीरे हमारे क्रमिक विकास के परिवर्तनशील स्तर के साथ समायोजित होती जाती हैं। हम सदैव सतत् सुधार की दशा में है। यानी कार्य प्रगति पर है।

परंतु कभी-कभी ऐसा होता है कि हम अपने अंत:करण के विपरीत जाने का विकल्प चुनते हैं क्योंकि हमारी इच्छाएं और मानसिक औचित्य हमें किसी अन्य विकल्प को चुनने के लिए कहते हैं। और जब तक अपनी सोच नहीं बदल लेते, हम बार-बार उन्हीं अनुभवों और आदतों को दोहराते रहेंगे। तो हम क्या करें? सदैव एक विकल्प होता है। हम या तो कुछ नहीं करते या परिस्थिति को सुधारने का चुनाव करते हैं। हार्टफुलनेस में एक बड़ा प्रभावशाली अभ्यास है:-

रात्रि में सोने के समय अपने हृदय में ईश्वरीय उपस्थिति को महसूस करें और जो कुछ भी आपने गलत किया है, चाहे वह अनजाने में ही हुआ हो, उसके लिए पश्चाताप करें। इसमें कोई भी दोषारोपण नहीं है। अपने हृदय की गहराई में डूबकर प्रार्थनापूर्वक उसी गलती को दोबारा न करने का संकल्प लें। आप महसूस करेंगे कि जैसे एक बोझ हट गया है।

प्रार्थना करने के ठीक बाद यदि कोई प्रश्न या संदेह हो तो उसे भी अपने हृदय के समक्ष प्रस्तुत कर दें। तुरंत उत्तर खोजने की कोई आवश्यकता नहीं है। अक्सर जब आप सोकर उठेंगे, आपको उत्तर मालूम होगा। हो सकता है कि उत्तर शब्दों के अलावा किसी अन्य स्वरुप में आपके सामने आये, परंतु आपके पास निश्चित ही समाधान होगा।

भावनाओं को कैसे संभालें

हालांकि हमने नियमित हार्टफुलनेस अभ्यास चालू कर दिया है फिर भी अक्सर हमें दैनिक जीवन के उतार-चढ़ाव के प्रति भावनात्मक प्रतिक्रियाओं से संघर्ष करना पड़ेगा। किन्हीं दिनों हम अपने चारों ओर के वातावरण से शांति महसूस करते हैं जबकि अन्य दिनों हम क्रोधित, चिंतित, असहज, उत्तेजित या भयमीत महसूस करते हैं। जब हम अपने भावनात्मक जीवन के

पैटर्न का अवलोकन करते हैं तो पाते हैं कि उतार-चढ़ावों में एक निश्चित आवर्ती लय है।

यदि हमें अपना जीवन अपनी शांत, आंतरिक ध्यानमय दशा के अनुरूप बनाना हो तो अपनी भावनाओं और प्रतिक्रियाओं से कैसे निपटें? यौगिक मनोविज्ञान हमें अपनी भावनाओं को समझने और संवारने का बहुत सुंदर और परिष्कृत तरीका बताता है और यह कार्य हमारे आंतरिक आध्यात्मिक कार्य का पूरक है।

भावनाएँ और अनुभूतियाँ हृदय में पैदा होती हैं

ध्यान के द्वारा हम पहली चीज़ यह समझ पाते हैं कि भावनाएँ और अनुभूतियाँ हृदय में पैदा होती हैं। हम हृदय में चीज़ें महसूस करते हैं, न कि अपनी बुद्धि या तार्किक क्षमता के द्वारा। यद्यपि ये भावनाएँ और अनुभूतियाँ उसके बाद हमारी विचार प्रक्रिया को प्रभावित करती हैं, विशेषकर मध्य मस्तिष्क के लिम्बिक सिस्टम द्वारा, परन्तु प्रारंभिक आवेग हृदय में ही पैदा होते हैं।

जब हम बड़े हो रहे होते हैं, चाहे घर में हों या स्कूल में, हममें से कोई भी अपनी भावनाओं के आंतरिक संसार को जानने-परखने में आरामदायक महसूस नहीं करता क्योंकि हमें कभी भी इसके लिए प्रोत्साहित नहीं किया जाता। क्या यह भौतिक हृदय है जो महसूस करता है? नहीं! यह स्पंदनात्मक या ऊर्जावान हृदय है जिसे सूक्ष्म शरीर भी कहते हैं। आज भावनात्मक बुद्धि (इमोशनल इंटेलीजेंस) के बारे में बहुत बातें की जाती हैं। डेनियल गोलमैन ने अपनी प्रसिद्ध पुस्तक में इसका वर्णन किया था। इसमें हृदय पर आधारित गुणों जैसे दयालुता, सहानुभूति, लचीलापन, प्रेम, साहस और संकल्पशक्ति आदि गुण भी शामिल हैं। और इन सभी गुणों की प्रकृति भौतिक नहीं है। ये स्पंदनात्मक हृदय में रहते हैं। वहीं हम हृदय के चक्रों को भी पाते हैं। लेकिन जब भी कभी स्पंदनात्मक हृदय प्रभावित होता है तो यह भौतिक शरीर को भी प्रभावित करता है। उदाहरण के लिए, जब हम क्रोधित होते हैं तो हमारे दिल की धड़कनें अनियमित और अस्थिर हो जाती हैं, हमारा ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है इत्यादि। हालांकि भावना की उत्पत्ति सूक्ष्म शरीर में होती है। लिहाजा भावनात्मक बुद्धि को बेहतर करने के लिए हमें हृदय के माध्यम से सूक्ष्म शरीर पर काम करना होगा।

अहसास बनाम अनुभूतियाँ

दूसरी चीज़ जो हम अनुभव करते हैं वह है भावनाओं और अनुभूतियों का

अन्तर। यह खास तौर पर सफाई प्रक्रिया के परिणामस्वरूप होता है। अनुभूतियाँ शुद्ध अग्नि की तरह होती हैं। इनमें धुआँ नहीं होता। इसमें लकड़ी पूर्ण और शुद्ध रूप से जलती है। भावनाएँ धूमिल या छनी हुई होती हैं। धुएँ से भरी हुई उस अग्नि के समान जो गीली लकड़ी या अशुद्धियों की वजह से ऐसी हो गयी है। शुद्धतम अनुभूति बिजली की तरह होती है। उसमें आग की तरह कुछ भी जलता हुआ नहीं दीखता। विशुद्ध अनुभूतियाँ हमारे क्रमिक विकास के लिए स्वाभाविक और सहायक हैं जबकि भावनाएँ अशुद्धियों से घिरी हुई हैं, धुएँ वाली लकड़ी के समान। अशुद्धियाँ कैसे पैदा होती हैं? ये दरअसल छापों और संस्कारों की वजह से पैदा होती हैं जो हमारे हृदय में जम जाते हैं। इनके बारे में हमने पहले चर्चा की थी। हृदय जितना शुद्ध होगा, अनुभूतियाँ उतनी ही स्पष्ट होंगी।

अनुभूतियाँ, भावनाएँ और हृदय के चक्र

तीसरी चीज़ जो हम देखते हैं वह है हृदय के चक्र। ये मोटे तौर पर पाँच विभिन्न उर्जा केंद्रों या चक्रों से बना है जो जीवन के पाँच परंपरागत तत्वों पृथ्वी, आकाश, अग्नि, जल एवं वायु से संबंधित है। योग में ये पाँच तत्व 'पंचभूत' कहलाते हैं। इनमें से प्रत्येक का भावनाओं और अनुभूतियों का एक विशिष्ट वर्णक्रम है जिन पर हम अपनी आंतरिक यात्रा के दौरान प्रभुत्व हासिल करते हैं। बहुधा अनुभूतियाँ और भावनाएँ मानव तंत्र में एक विशिष्ट तरीके से इकट्ठा होती हैं जिसे हम अपनी आध्यात्मिक शरीर रचना में दर्शा सकते हैं। जब तक हम अपने आध्यात्मिक अभ्यास द्वारा इन चक्रों पर प्रभुत्व हासिल नहीं करते, हम उनसे जुड़ी हुई भावनाओं पर नियंत्रण नहीं कर पायेंगे। पाँचों में से प्रत्येक चक्र अनुभूतियों के विशिष्ट द्वैत से संबंधित है और ये द्वैत द्वंद्व या विपरीत कहलाते हैं।

इसलिए हम हृदय के प्रत्येक चक्र को शुद्ध करते हुए और पार करते हुए आगे बढ़ते हैं और वहाँ जो छापें इकट्ठा हो गयी हैं उन्हें हटाते जाते हैं। साथ ही हम उनसे जुड़ी हुई अनुभूतियों और भावनाओं पर भी स्वामित्व हासिल करते जाते हैं और कदम-दर-कदम बढ़ते हुए अपने आपमें भावनात्मक बुद्धि और परिपक्वता के उच्चतर स्तर विकसित कर लेते हैं। चक्रों की आध्यात्मिक शरीर-संरचना (Spiritual anatomy) पर काम करना हमें अपनी भावनाओं के विषय में अंतर्दृष्टि देता है। मैं अब आपको कुछ ऐसे व्यावहारिक तरीके बताऊँगा जिनके माध्यम से आप इन भावनाओं को काबू में रख सकते हैं ताकि हम अपने अवचेतन के पैटर्न से छुटकारा पा सकें और अपनी नियति का पुनर्निर्माण कर सकें।

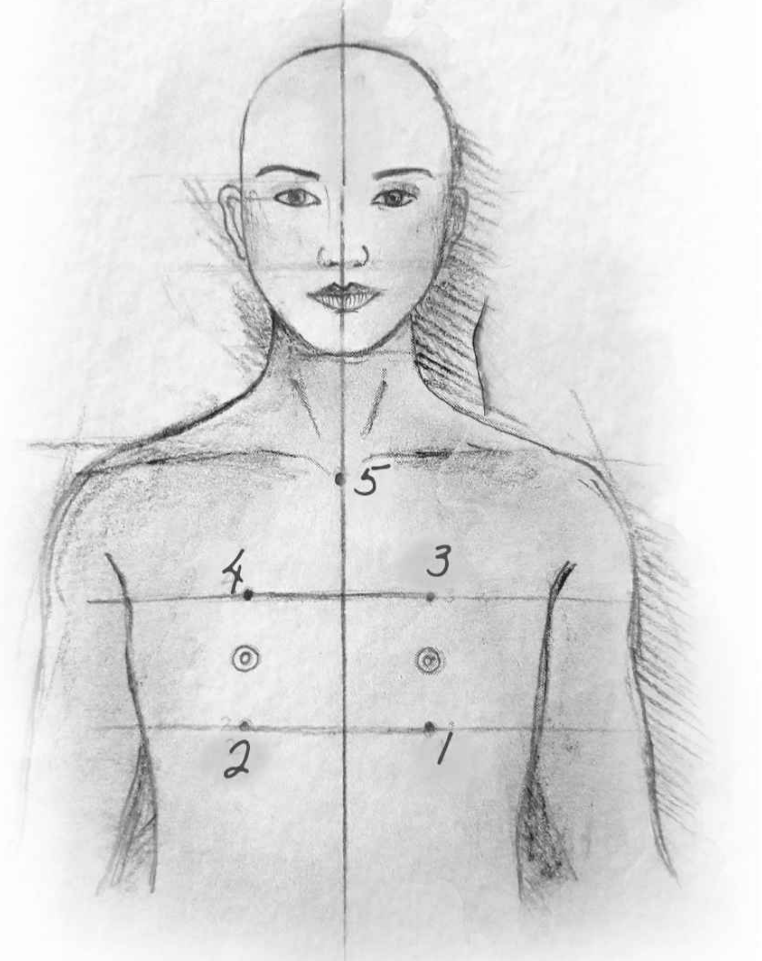
वह क्या है जो हमारी चेतना में भावनात्मक उथल-पुथल पैदा करता है? ऊर्जा किसी पानी की झील में तरंगों और लहरों के रूप में उथल-पुथल पैदा करती है। यही ऊर्जा चेतना के सरोवर में भी विचारों, अनुभूतियों एवं भावनाओं के रूप में उथल-पुथल पैदा करती है।

हार्टफुलनेस सफाई के भाग में हम संस्कारों के बनने का वर्णन पहले ही कर चुके हैं। हम यह बता चुके हैं कि कैसे हमारे विचारों और अनुभवों के कारण पैदा होने वाली ऊर्जा गाँठें बनाती है। तो अब हम यह देखेंगे कि विभिन्न अनुभूतियों और भावनाओं के संबंध में यह कैसे काम करती है।

मनुष्य का हृदय क्षेत्र दैनिक जीवन के द्वंद्वों से संबंधित क्षेत्र है। प्रत्येक चक्र की अपनी एक विपरीतता (Polarity) होती है या अनुभूतियों का द्वंद्व होता है। प्रथम चक्र या हृदय क्षेत्र का बिन्दु 1 छाती के निचले बाएँ हिस्से में है, जहाँ भौतिक हृदय स्थित है। यह बिंदु पृथ्वी तत्व से संबंधित है और जब हम ध्यान करते हैं तो आंतरिक वातावरण में पीले रंग की एक झलक देख सकते हैं। यहाँ अनुभूतियों का स्पेक्ट्रम इच्छा बनाम संतुष्टि का है। इसकी तुलना इच्छा के न होने से की जा सकती है जिसे योग में वैराग्य कहते हैं। प्रारंभ में ऐसा प्रतीत होता है कि प्रत्येक वर्णक्रम में एक 'अच्छा' और एक 'बुरा' भाग है, यानि संतोष सकारात्मक है और इच्छा नकारात्मक। एक तरह से यह सही है, क्योंकि सांसारिक वस्तुओं के प्रति इच्छा हमें नीचे खींचती है और संस्कार बनाती है। परंतु जैसे-जैसे चक्र विशुद्ध होता है और हम वहाँ भावनाओं पर प्रभुत्व पा लेते हैं, हम पाते हैं कि स्पेक्ट्रम के दोनों सिरों का उद्देश्य क्रमिक विकास ही है।

अंततः बिंदु 1 पर कुछ उच्चतर के प्रति इच्छा या तड़प हमें अपने आध्यात्मिक लक्ष्य की ओर प्रेरित करती है जबकि संतोष का भाव शांति, स्थिरता और आध्यात्मिक अभ्यास में मजबूती तथा सांसारिक जीवन में संतुलन और धैर्य लाता है। जब हम सांसारिक संपत्ति की इच्छा या कामुकता द्वारा खींचे जाते हैं या जब हम अपराध-बोध, ईर्ष्या या द्वेष द्वारा पंगु बना दिये जाते हैं तब यह चक्र इच्छा-आधारित छापों से घिर जाता है और अत्यधिक भारी हो जाता है।

हृदय क्षेत्र के चक्र



जैसे-जैसे हम इच्छाओं के बंधन जो हमें नीचे खींचते हैं, को सफाई द्वारा हटाते हैं और प्रार्थना, ध्यान व आत्मावलोकन द्वारा स्वयं की अनुभूतियों और चेतना की गहराई में उतरते हैं, हमारी भावनाएँ कम प्रतिक्रियात्मक तथा अधिक सूक्ष्म होती जाती है। अंततः हम चक्र 1 से संबंधित इच्छा और संतोष के स्पेक्ट्रम पर महारत हासिल कर लेते हैं। इससे हम लक्ष्य के प्रति बेचैनी और संतोष के भाव, दोनों से लाभ प्राप्त कर पाते हैं।

दूसरा चक्र यानी हृदय क्षेत्र का बिंदु 2, छाती के निचले दाहिने भाग में स्थित है। यह आत्मा चक्र है जहाँ ईथर तत्व है। इसे आकाश के नाम से भी जाना जाता है, और यहाँ हमें लाल रंग की झलक मिलती है। इस बिंदु पर हमें इतनी शांति मिलती है कि सांसारिक कार्य करने की हमारी इच्छा ही नहीं होती। चाहे हम बिज़नेसमैन हों, छात्र हों या गृहिणी, हर चीज़ में कुछ समय

के लिए रुचि खत्म हो जाती है क्योंकि यह शांति इतनी आकर्षक है कि हम इससे ज़रा भी विचलित या दूर होना नहीं चाहते। यह दूसरे बिन्दु का गुण है।

यहाँ अनुभूतियों का स्पेक्ट्रम चिंता या बेचैनी से शांति तक का है। जब हृदय संस्कारों से घिरा होता है, जब हम हृदय के प्रथम बिंदु पर बहुत सा भारीपन लिये रहते हैं तो यह सारा भारीपन द्वितीय बिन्दु पर उठ आता है। तब द्वितीय बिंदु पर कोई शांति नहीं होती क्योंकि हम बेचैन और चिंतित होते हैं। इसके बजाय हम लगातार सांसारिक उलझनों में जकड़े रहते हैं और आत्मा की शांति और प्रसन्नता हमसे दूर रहती है। चक्र 1 के आस-पास चार मुख्य सैटेलाइट बिंदु हैं जो A, B, C, और D के नाम से जाने जाते हैं। इनके बारे में और अधिक हम आगे बतायेंगे। यदि ये चार बिंदु स्वस्थ और स्वच्छ आंतरिक वातावरण में रखें जायें तो उसी सीमा तक हम अपने दूसरे चक्रों को भी दूषित नहीं करेंगे।

तीसरा चक्र या हृदय क्षेत्र का बिंदु 3 छाती के बायीं तरफ ऊपर की ओर है। यह अग्नि का बिंदु है जहाँ हम ध्यान के दौरान सफेद रंग की झलक देख सकते हैं। इस चक्र पर अनुभूतियों की प्रकृति अधिक आवेशपूर्ण और प्रेरणादायक होती है और स्पेक्ट्रम क्रोध बनाम प्रेम का होता है। हम अपनी छापों और इच्छाओं के अनुसार उनका अनुभव करते हैं। जब क्रोध और प्रेम सांसारिक इच्छाओं से घिरे होते हैं तो दोनों में से कोई भी हमें भावनात्मक उलझनों में जकड़ कर नीचे खींच सकता है, किंतु जब वे शुद्ध होते हैं तो दोनों हमें अपनी यात्रा में आगे बढ़ा सकते हैं।

चलिए, हम प्रेम से शुरु करते हैं। ईश्वर और गाइड के प्रति प्रेम इस बिंदु पर विकसित होता है, जब हम अपनी आंतरिक प्रगति का अनुभव कर इसके लिए अत्यधिक कृतज्ञता महसूस करते हैं। प्रेम हमारी यात्रा को ईंधन देता है और एक रॉकेट की तरह ऊपर की ओर आगे बढ़ाता है। हम ईश्वर और उस गाइड के प्रति जो हमें इस यात्रा पर आगे ले जा रहा है, एक गहन लगाव विकसित करने लगते हैं। प्रेम हमें ऊपर की ओर ले जाता है, ठीक वैसे ही जैसे लौ हमेशा ऊपर की ओर उठती है और हमारी प्रगति में बाधक हर चीज़ को जला देती है। चक्र 3 यानी अग्निचक्र पर दिव्य स्रोत के प्रति प्रेम जागृत होता है ताकि यह रोज़ाना के मानवीय प्रेम में उतर आये और इसका स्वरूप कीमियाई (Alchemical) हो जाये।

अपने विशुद्ध रूप में क्रोध भी उत्थान करने और बदलाव लाने वाला होता है। यह क्रमिक विकास का एक औज़ार है जो स्वयं को परिष्कृत करने के लिए उपहार स्वरूप हमें दिया गया है। योग में इसे क्रोध के नाम से जाना जाता है, जो दो दिव्य भावनाओं में से एक है। यह परिवर्तन का एक एजेंट है। प्राकृतिक चेतावनी का एक संकेत है कि कुछ बदलने की ज़रूरत है। जब

गुस्सा आये तो एक महत्वपूर्ण कदम यह स्वीकार कर लेना है कि हमें अपने भीतर कुछ परिवर्तन लाने की जरूरत है।

दुर्भाग्य से हममें से अधिकांश लोग आक्रामक और बलपूर्वक अपना गुस्सा दूसरों पर उतारते हैं या हम इसे अस्वस्थ तरीके से भीतर ही भीतर दबा देते हैं जो अवसाद की ओर ले जाता है। ये तरीके उपयोगी नहीं हैं। परंतु जैसे-जैसे हम चक्र 3 से होकर गुजरते हैं, हमारे लिए यह संभव हो जाता है कि हम क्रोध को काबू में रखते हुए अपने क्रमिक विकास और आगे की यात्रा के लिए इसका उपयोग कर सकें। हम इसे स्वस्थ तरीके से उपयोग में लाते हैं तो यह परिवर्तन के लिए एक अद्भुत उपकरण बन जाता है।

जब बिंदु 3 पर प्रेम और क्रोध इस प्रकार परिष्कृत कर दिये जाते हैं तो यह अनुभव बिंदु 4, जो कि छाती के ऊपर दाहिने तरफ़ होता है, अगले द्वंद्व में बदल जाता है। साहस और भय बिंदु 4 के द्वैत गुण हैं। हम बिंदु 3 पर प्रेम और क्रोध को जितना अधिक शुद्ध और उत्कृष्ट बना पाते हैं उतने ही बेहतर साहस और भय के गुण हमें मिलेंगे। यह जल का बिंदु है जहाँ पर हमें काले रंग की झलक मिलती है और अनुभूतियों का स्पेक्ट्रम पानी के गहरे प्रवाह की तरह भय और साहस को समाहित किये होता है।

जब तक हृदय शुद्ध नहीं हो जाता, हम भय को एक नकारात्मक भावना और साहस को एक सकारात्मक भावना के रूप में देखते हैं। भय हमारे अतीत की किसी विशिष्ट घटना, व्यक्ति या परिस्थितियों से संबंधित होता है। उदाहरण के लिए साँप का भय, उड़ने का भय, सार्वजनिक रूप से बोलने का भय, अंधेरे में अकेले होने का भय और किसी व्यक्ति या वस्तु को खोने का भय। भय हमारे अतीत के अनुभवों से जुड़ा होता है। यह भारी होता है और हमें नि:शक्त बना देता है। यह हमें दहशत की ओर ले जाता है, हमारे आत्मविश्वास को बौना कर देता है और हमारी रुचि का गला घोंट देता है।

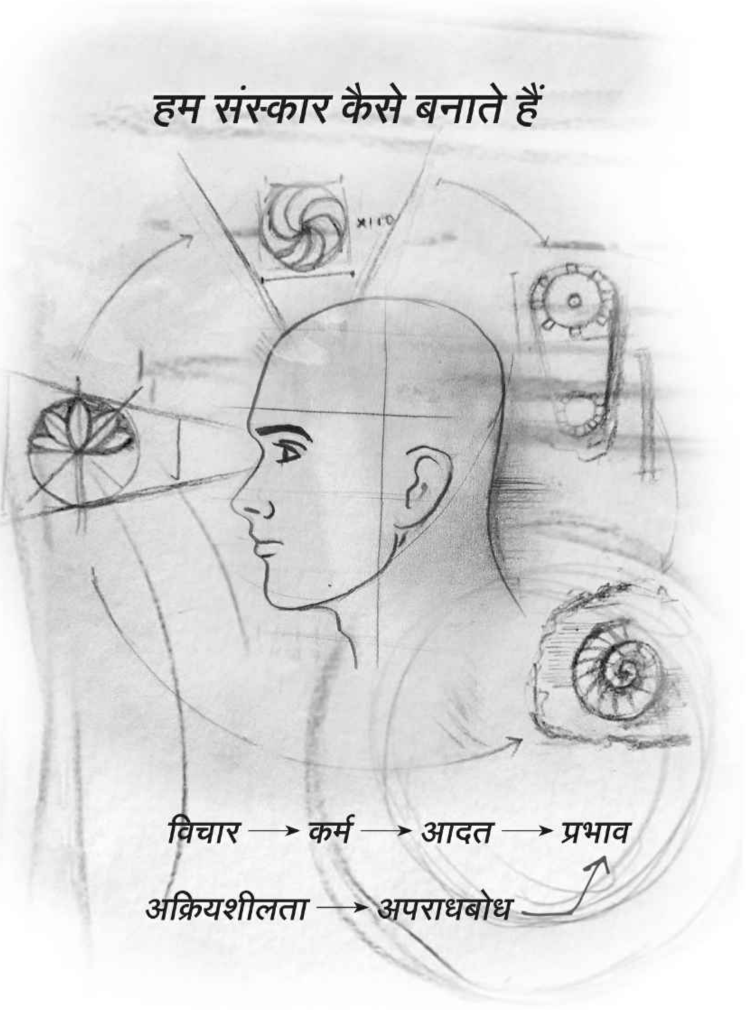
परंतु जब हृदय शुद्ध होता है तो भय भी शुद्ध और स्वाभाविक होता है। यह "वास्तविक भय" एक प्राकृतिक संकेत है जो हमें सावधान रहने, आत्म-नियंत्रण विकसित करने, अपने संसाधनो को संरक्षित करने और चुने हुए मार्ग पर बने रहने को प्रोत्साहित करता है। जब हम स्वस्थ सावधानी को एक गुण के रूप में विकसित करते हैं तो किसी भी चीज़ को महत्वहीन या निरर्थक नहीं मानते। यह स्वाभाविक रूप से संपूर्ण जीव जगत के प्रति श्रद्धा और सम्मान और दैनिक जीवन में दूसरों के प्रति कृतज्ञता और शिष्टाचार की ओर ले जाता है।

स्पेक्ट्रम के दूसरे छोर पर साहस है। सामान्यत: हम साहस को कोई बहुत सकारात्मक चीज़ मानते हैं क्योंकि यह आगे बढ़ने और आत्मविश्वास विकसित करने हेतु आवश्यक है, यहाँ तक कि आध्यात्मिक यात्रा में भी। परंतु इसको संतुलित करने वाले भय के बिना, साहस दु:साहस में बदल

सकता है और अहं को भड़काकर अहंकार की ओर ले जा सकता है। कल्पना कीजिए असीमित साहस वाले एक खूनी या चोर की। अत: जैसे-जैसे हृदय शुद्ध होता है और हम चक्र 4 पार करते हैं, हम भय और साहस दोनों का अपने क्रमिक विकास और प्रगति के लिए उपयोग करना सीख जाते हैं।

जो प्रेम चक्र 3 पर जागृत हुआ था, वह चक्र 4 पर और भी गहरा होकर कुछ सूक्ष्मतर, कम आवेशपूर्ण और दृढ़तर हो जाता है और साहस के लिए नींव बनाता है। ठीक किसी विवाह की तरह, जैसे-जैसे प्रेम परिपक्व होता है, प्रेम की प्रारंभिक बाह्य अभिव्यक्ति सूक्ष्मतर और गहनतर होती जाती है।

पाँचवाँ चक्र या हृदय क्षेत्र के बिंदु 5 को पुरातन यौगिक परंपराओं में कंठ चक्र भी कहा गया है और यह हृदय क्षेत्र का वायु बिंदु है। यहाँ हमें हरे रंग की झलक मिलती है। यहाँ हम जो स्पेक्ट्रम अनुभव करते हैं वह एक छोर पर भ्रम और संदेह से लेकर दूसरे छोर पर स्पष्टता और बुद्धिमत्ता तक होता है। जब हृदय में चेतना का क्षेत्र शुद्ध होता है तो वायु तत्व अत्यधिक स्पष्टता और बुद्धिमत्ता लाता है जबकि संदेह और भ्रम इस बात का संकेत हैं कि वहाँ उथल-पुथल है। जब ऐसा हो तो यह एक इशारा है कि हम थोड़ा रुकें और कोई भी निर्णय लेने से पहले स्पष्टता आने का इंतज़ार करें। बिंदु 5 में भ्रम की स्थिति बनने की अधिक संभावना तब होती है जब हृदय के चक्र 1 के आस-पास बिंदु A, B, C, और D पर कोई भारीपन हो, जो फिर वाष्पीकृत होकर बिंदु 2, 3 और 4 पर भी आ जाता है। जब हृदय शुद्ध हो तो इनमें से प्रत्येक द्वंद्व हृदय क्षेत्र की हमारी यात्रा में हमें आगे बढ़ाता है और अगले चरण पर ले जाता है। इस तरह हम अंतत: उन सबको पार कर जाते हैं।



परंतु हममें से अधिकांश लोगों के लिए हृदय संचित जटिलताओं और अशुद्धियों से भरा हुआ है और हम उन्हें दिन प्रतिदिन और अधिक बढ़ाते जा रहे हैं। यही कारण है कि हम इतनी आसानी से प्रतिक्रिया देते हैं और भावनाओं की उलझनों में पड़ जाते हैं। ये छापें कैसे बनती हैं? यह सब सामान्य इच्छाओं, पसंद और नापसंद से शुरू होता है। यह फिर लालसा की ओर ले जाता है, सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरह की। हमारी समस्त इच्छाएं जिसमें घृणा जैसी नकारात्मक इच्छाएं भी शामिल हैं, हृदय में उठती हैं और हृदय क्षेत्र के चक्र 1 के आस-पास के विभिन्न उपकेंद्रों या बिंदुओं A, B, C, और D पर छापों के रूप में बैठ जाती हैं।

बिंदु A, B, C, और D

हम लगातार अपने हृदय में पसंद और नापसंद के साथ खेल रहे होते हैं और

अक्सर बिना हमारी जानकारी के वे हमारी सोच को प्रभावित करती हैं। जब हम कुछ खास चीज़ों को पसंद करते हैं और अन्य चीज़ों को नापसंद करते हैं और यदि वे प्रतिक्रियाएं हमारे भावनात्मक क्षेत्र में रह जाती हैं, तो वे छाती के निचले बायीं ओर पर स्थित बिंदु 1 के पास बिंदु C पर जम जाती हैं। यह हमारी आध्यात्मिक शरीर-संरचना में एक महत्वपूर्ण बिंदु है क्योंकि यह हमारे तंत्र में छापों के प्रवेश के लिए एक आधार बिंदु है। C बिंदु से छापें हृदय के बिंदु 1 के आस-पास के विभिन्न उप बिंदुओं की ओर आकर्षित होती हैं। यह इसलिए क्योंकि विभिन्न भावनाओं के अलग-अलग स्पंदन हैं। उदाहरण के लिए सांसारिक चिंताएं A बिंदु पर ठहरती हैं। कामुकता और यौन इच्छाएं बिंदु B पर और अपराध बोध बिंदु D पर ठहरता है।

जब हम अपनी सांसारिक समस्याओं के बारे में चिंतित होते हैं और उन पर सोच-विचार में डूबे रहते हैं तो यह बिंदु A को प्रभावित करता है। हममें से कोई भी चिंता से बच नहीं सकता। वास्तव में जब हम चुनौतियों के बारे में चिंता करते हैं तो यह एक अच्छा संकेत है कि हमें अपनी चिंताओं पर काम करना है और समस्याओं को हल करना है। इस तरह समाधान खोज पाना हमारे आत्मविश्वास और मानसिक योग्यताओं को मजबूत करता है। इसके विपरीत यदि हम समस्याओं के पैदा होने पर, बिना उनका समाधान किये उनके बारे में सिर्फ लगातार चिंता करते रहेंगे तो यह परिस्थिति को और बिगाड़ देगा और बिंदु A पर भारीपन लायेगा।

मानवीय अस्तित्व एक और भाग हमारी लैंगिकता और दूसरों के प्रति कामुक आकर्षण है। जब यह संतुलित और संयमित हो तो इस पर नियंत्रण किया जा सकता है, परंतु जब यह बहुत ज्यादा हो या हमें वशीभूत कर ले तो वे छापें बिंदु B पर बन जाती हैं।

एक और भावना है जो गहरी छापें बनाती है, और वह है अपराधबोध। अपराधबोध संभवत: सबसे गहरी छाप है जो हम बनाते हैं। यह कुछ ऐसी चीज़ों से उपजता है जो हमें करनी चाहिए थीं परंतु हमने नहीं कीं, या कुछ ऐसा जो हमें नहीं करना चाहिए था परंतु हमने किया। अपराधबोध हृदय में बहुत भारीपन पैदा करता है और बिंदु D पर जमा होता है।

ये A से D तक के बिंदु हृदय के बिंदु 1 के इर्द-गिर्द उपग्रहों के समान हैं। वे हमारी आध्यात्मिक शरीर-संरचना के हजारों उप बिंदुओं में से मात्र 4 उपबिंदु हैं, परंतु ये वे चार मुख्य उपबिंदु हैं जो छापें इकट्ठा करते रहते हैं।

उन्हें खोजने के लिए अपनी अँगुलियों का उपयोग कर निम्नानुसार दूरी नापें:-

1. पसलियों के ढाँचे के मध्य में नीचे की ओर वह खाली जगह तलाशें जहाँ दोनों तरफ के अर्द्ध भाग मिलते हैं।
2. उसके बाद एक अंगुल चौड़ाई में नीचे की ओर नापें।
3. यहाँ से चार अंगुल चौड़ाई एक सीधी रेखा में छाती के बाएं तरफ नापें। यह बिंदु B है।
4. इससे ठीक 2 अंगुल ऊपर बिंदु A है।
5. बिंदु B के ठीक नीचे, सबसे निचली पसली को छूता हुआ बिंदु C है।
6. इसके दो अंगुल बायीं ओर बिंदु D है।
7. निप्पल इसके सीधे ऊपर होना चाहिए। बिंदु D और बाएं निप्पल के ठीक मध्य बिंदु पर बिंदु 1 है जो हृदय चक्र है।

मैं आपके साथ यह जानकारी क्यों बाँट रहा हूँ? इसलिए ताकि आप जागरूक होना शुरू कर सकें। जब आप यह अवलोकन करते हैं कि हृदय के आस-पास बिंदु A, B, C, और D पर क्या होता है तो पायेंगे कि जब आप उनसे सम्बंधित भावनाएँ महसूस करते हैं तो ये बिंदु सक्रिय हो जाते हैं। जब आप भावनाओं पर ध्यान देते हैं, आपको स्वयं की आलोचना करने या प्रतिक्रिया करने के बजाय खुद को व्यवस्थित करने और साफ करने का अवसर मिलता है। अपनी भावनाओं को स्वीकार्यता के रवैये से देखने का प्रयास करें। इसके बिना, छापों को सहजता से निकल जाने देना मुश्किल होता है क्योंकि उसके बजाय आप उनके बारे में सोचने लग जायेंगे या अपने बारे में बुरा महसूस करेंगे और छापें और गहरी हो जायेंगी। पहली पायदान पर पहुँचने के लिए आत्मस्वीकृति आवश्यक है।

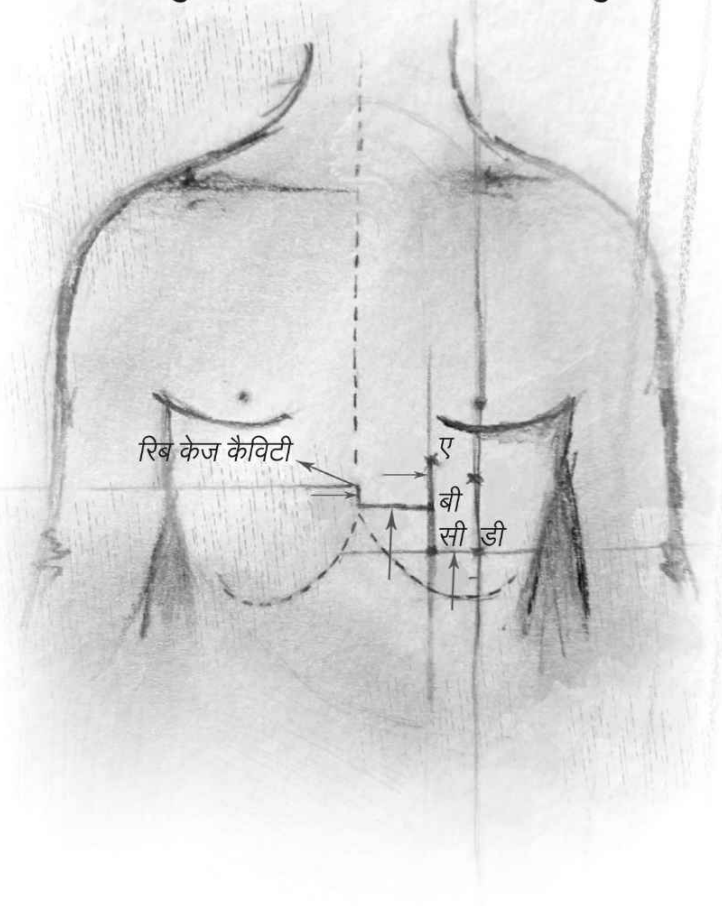
जब ये छापें सफाई द्वारा साफ कर दी जाती हैं तो आप इच्छाओं से बहुत अधिक परेशान नहीं होंगे और इसका परिणाम संतोष होगा। जब तक छापें भारीपन बनाती रहती हैं तब तक आप अशांत और व्याकुल बने रहेंगे।

A, B, C, और D बिंदुओं पर निर्मलता या मलिनता (शुद्धता या अशुद्धि) का आपके बाकी पूरे तंत्र पर विस्तारकारी प्रभाव होता है। जब वहाँ निर्मलता होती है तो यह वाष्पीकृत होकर हृदय क्षेत्र के बिंदु 2 पर आ जाती है और जब बिंदु 2 शुद्ध होता है तो यह शांति से भरपूर होता है। जब आप जीवन में किसी व्यक्ति या किसी परिस्थिति से शांति का सतत स्पंदन महसूस करते हैं तो क्या होता है? उस व्यक्ति या परिस्थिति से प्रेम करना बड़ा आसान होता है। इसके बजाय यदि वे पूरे समय व्यवधान खड़ा करते रहें या जटिलताएं बनाते रहें तो आप चिढ़ जायेंगे। और यह अनुभव होता है छाती के ऊपरी बाएं हिस्से में बिंदु 3 पर। यहाँ क्रोध और प्रेम हमेशा उपस्थित रहते हैं। जैसे-जैसे प्रेम और क्रोध विशुद्ध होते हैं, बिंदु 4 पर साहस

और दृढ़ता स्वतः ही विकसित होती जाती है, और साथ ही साथ आपको सही रास्ते पर बनाये रखने के लिए स्वस्थ भय की भावना भी। बिंदु 4 का यह अनुभव कंठ में बिंदु 5 के गुण पैदा करता है। पवित्रता, स्पष्टता और बुद्धिमत्ता इस चक्र से जुड़े हैं।

यह 'बटरफ्लाई इफेक्ट' बिंदु 6 से ऊपर मनस् क्षेत्र के उच्चतर बिंदुओं को भी प्रभावित करता रहता है। मनस् क्षेत्र वास्तव में भ्रम या मोह-माया को सहन नहीं कर सकता। अतः जब मन भारीपन और जटिलताओं से व्याकुल होता है तो हम मानवता और अपने मानवीय गुणों को खो देते हैं। इसलिए किसी भी आंतरिक यात्रा का प्रथम चरण हृदय से उन सभी छापों को साफ करना है जो हमारे तंत्र में बन गयी हैं। अन्यथा, भारीपन के बोझ को सहन कर पाना और साथ ही साथ यात्रा में आगे बढ़ते रहना संभव नहीं हो पाता। यह दोनों जूतों के साथ 10-10 किलो कंक्रीट बांधकर माउंट एवरेस्ट पर चढ़ने के समान होगा। इसके लिए सही तरीका साहसपूर्ण, प्रेममय, शांत बनने और इच्छाओं को कम से कम आमंत्रित करने में ही है।

बिन्दु ए, बी, सी, डी और अन्य बिन्दु



बिंदु A, B, C, और D के लिए हार्टफुलनेस अभ्यास

हार्टफुलनेस में हम न सिर्फ बिंदु A से D का अवलोकन करते हैं बल्कि हमारे पास उन्हें परिष्कृत और निर्मल करने के अभ्यास भी हैं। ये इस प्रकार हैं:-

बिंदु C पर पसंद और नापसंद की रोक-थाम करना

हर चीज़ बिंदु C पर प्रारंभ होती है, जो हमारे तंत्र में संस्कारों के लिए सामरिक बिंदु या उतरने का बिंदु है। जैसा हमने पहले चर्चा में बताया है, यह पसंद और नापसंद की हमारी प्रतिक्रियाएं हैं जो चेतना के क्षेत्र में प्रथम स्पंदन या हलचल पैदा करती है। यह बिंदु C को प्रभावित करता है और यहाँ से ऊर्जा एक छाप बना लेती है।

छापों को बिंदु C पर जमने से रोकने के लिए दिन भर ध्यानमय अवस्था बनाये रखने की कोशिश करें ताकि मन पसंद और नापसंद से खिंचा न चला जाये। यदि ऐसा किया जाता है तो छापें चेतना के क्षेत्र को प्रभावित नहीं करेंगी। यह सबसे महत्वपूर्ण चीज़ों में से एक है जो हम अपने मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए कर सकते हैं और यह पूरे दिन एक ध्यानमय अवस्था बनाये रखने की महत्ता पर भी प्रकाश डालती है।

परंतु कभी-कभी हमारे तंत्र पर छापें बन ही जाती हैं। और जब ये बन जाती हैं तो उन्हें हटाने के लिए हमारे पास निम्नलिखित अभ्यास हैं:-

बिंदु A पर एकता के लिए ध्यान

हम बिंदु A पर वैश्विक भाईचारा के भाव को बढ़ावा देने के लिए ध्यान करते हैं जो सबके बीच एकता की भावना को बढ़ाता है। यह ध्यान सोने से पहले अधिक से अधिक पाँच से सात मिनट के लिए करना होता है।

- **पुरुषों के लिए:** अपना ध्यान बिंदु A पर केन्द्रित करें, इस ख्याल के साथ कि संसार के सभी स्त्री और पुरुष आपके बहन और भाई हैं। जब आप बिंदु A पर ध्यान कर रहे हों, अपना ध्यान इस विचार पर बनायें रखें, इस विश्वास के साथ कि यही सत्य है। यदि पूरे हृदय से यह अभ्यास किया जाये तो आप तुरंत ही इसका प्रभाव देख सकेंगे और यह प्रभाव स्थायी होगा।

- **स्त्रियों के लिए:** सोचें कि सारे दिव्य उपहार आपको उपलब्ध हैं और संसार के सारे पुरुष और स्त्रियाँ सोचते हैं कि वे भाई और बहन हैं और आपका ख़याल भी उनके समान है।

पुरुष और महिलाओं के लिए अलग अभ्यास क्यों है? यदि आप इस पर चिंतन करेंगे तो यह देख सकेंगे कि यह अंतर यिन और यांग, स्त्री और पुरुष की ध्रुवीयता (Polarity) या पूरकता को प्रतिबिंबित करता है। जब आप इस समझ को खुलने देते हैं तो यह बहुत कुछ प्रकट करेगा कि दो लिंग क्यों हैं और कैसे हम एक दूसरे के पूरक बनते हैं और एक दूसरे को सिखाते हैं।

यदि यह अभ्यास संसार भर में लोगों द्वारा प्रतिदिन किया जाये तो एक मानव-परिवार का विचार बहुत शीघ्र ही वास्तविकता में बदल जायेगा। सारा द्वेष, ईर्ष्या, व्यक्तिगत संघर्ष, वैश्विक संघर्ष, अधिकार की भावना और लालच समाप्त हो जायेंगे और एकता सर्वव्याप्त हो जायेगी। इतना सरल और प्रभावी तरीका हमें अपनी सांसारिक चिंताओं को व्यवस्थित करने और एकता स्थापित करने के लिए दिया गया है।

बिंदु B पर कामुक इच्छाओं को नियंत्रित करना

यह प्रक्रिया सुबह उठने के बाद ध्यान के पूर्व की जानी है। पुन: मात्र पाँच से सात मिनट के लिए।

अपना ध्यान बिंदु B पर टिकायें और कल्पना करें कि सारी अशुद्धियाँ और भारीपन बिंदु B से शरीर के सामने की ओर से बाहर जा रहा है। कल्पना कीजिए कि जैसे-जैसे यह प्रक्रिया हो रही है, आत्मा का प्रकाश पीछे से प्रकट होने लगा है।

दूसरा दिव्य ‘काम’ है। हम जानते हैं कि यह वंश वृद्धि के लिए आवश्यक है ताकि मानव जाति बनी रहे। ईश्वर मूर्ख नहीं था जो उसने स्त्री और पुरुष दो लिंग बनाये। लेकिन जैसे ब्रम्हचर्य एक स्वाभाविक दशा नहीं है, वैसे ही दूसरे छोर पर ‘काम’ भी नियंत्रण से बाहर जा सकता है और सेक्स की लत या विकृति में बदल सकता है। अत: इस रचनात्मक ऊर्जा का नियमन और संतुलन जरूरी है। इस उद्देश्य के लिए बिंदु B की सफाई, कामुकता के डिटॉक्स की तरह काम करती है। इस ऊर्जा को संतुलित करती है ताकि हम

काम इच्छाओं के वशीभूत न हो जायें। यदि संसार के सभी लोग यह सफाई रोज़ करने लगें तो उस समरसता की कल्पना करें जो मानव समाज में पैदा होगी।

बिंदु A पर ध्यान और बिंदु B पर सफाई के ये हार्टफुलनेस अभ्यास हमारे जीवन में भारी प्रवृत्तियों को हटाने के लिए विकसित किये गये हैं। इनका प्रतिदिन अभ्यास करके आप अपने स्वयं के शुद्धीकरण के साथ-साथ और सबकी भलाई में भी अपना योगदान देंगे।

बिंदु D के अपराधबोध को जाने देना

अपराधबोध सभी छापों में सबसे भारी होता है और यह हमें बहुत परेशान करता है। हमारे विचार, अनुभूतियाँ और कार्य अपराधबोध बना सकते हैं, परंतु हमारे अकार्य या निष्क्रियता और भी खराब अपराधबोध बनाते हैं। खोये हुए अवसर हमें बार-बार परेशान करते हैं। मसलन, 'यदि मैंने थोड़ा सा और पढ़ लिया होता तो मेरा कॉलेज में एडमिशन हो गया होता। मेरा करिअर कुछ और होता...' अथवा 'काश मैंने अपने पिता को आज काम पर जाने से पहले इतना खराब न बोला होता' या 'यदि मैं थोड़ा और विचारशील होता और ध्यान रखता तो आज मेरी बेटी ने घर न छोड़ा होता।'

अकर्मण्यता एक गंभीर मसला है। मान लीजिए कोई डॉक्टर अस्पताल का दौरा कर रही है और एक महिला उल्टी कर रही है। वह कहती है, 'मैं अभी 10 मिनट में दूसरे मरीज को देखकर आती हूँ। नर्स तुम उसे देखो।' पर जब तक वह वापस लौटती है, वह महिला मर चुकी होती है। क्या यह जानते हुए कि वह कुछ कर सकती थी, वह डॉक्टर उस रात सो पायेगी? जब हम रात को सोने जाते हैं तो मन में उन चीज़ों के विचार पहले आते हैं जो हम करना भूल गये या नहीं कर पाये। कभी-कभी वे हमें आधी रात को उठा देते हैं। 'मैं अपनी दादी का जन्मदिन भूल गया।' या 'मैंने अपनी बेटी को वादा किया था कि शाम को समय साथ बितायेंगे, परंतु मैं काम के बाद दोस्तों के साथ ड्रिंक्स लेने लगा और समय निकल गया।' जो चीज़ें हम नहीं करते वे गहरी छापें बनाती हैं। बाद में यही अपराधबोध में बदल जाती हैं। यह अपराधबोध हमारे तंत्र में सबसे गहरे स्तर पर रहता है। यह सबसे भारी और हटाने के लिए सबसे कठिन छाप होती है।

अपराधबोध को हटाने के लिए हमें बहुत उच्च स्तर की प्रतिबद्धता और हर स्तर पर सहयोग की आवश्यकता होती है। हमें अपराधबोध का सामना करना होता है और स्वयं को भीतर से अनावृत्त करते हुए खुद को बेनक़ाब करना होता है। अपना हृदय खोलते हुए हम प्रभु से या अपने गाइड से कह सकते हैं, 'मैंने यह सब बनाया है। मैं इसे पुनः नहीं करूंगा, परंतु कृपया इसे

हटाने में मेरी मदद करें।' सबसे महत्वपूर्ण चीज़ है एक सच्चा संकल्प लेना कि वह विचार या कार्य भविष्य में पुन: नहीं दोहराया जायेगा।

ऐसा करने का सर्वोत्तम समय रात्रि में सोने से पहले का है। जब हम इस समय अपराधबोध को जाने देते हैं तो कल्पना कीजिए कि इसका हमारी नींद पर कितना सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा। हमने जो गलत किया उन सारी चीज़ों को याद करने की ज़रूरत नहीं है क्योंकि जब हम स्वयं को खोलते हैं तो गाइड को जो हटाना होता है उसे वे हटा देते हैं। ऐसे ही अगले कई सत्रों के दौरान धीरे-धीरे गाइड की मदद से भारीपन समाप्त हो जाता है।

जब हम प्राणाहुति के साथ ध्यान करते हैं, अपराधबोध हटने के लिए निश्चित ही सतह पर आता है। हमारे गाइड द्वारा किये जा रहे कार्य के परिणामस्वरूप ही ये विचार हटने के लिए सतह पर आते हैं। तो फिर उन्हें छिपाना क्यों? विचारों से संघर्ष करने का कोई तुक नहीं है। एक बार जब हम यह क्रियाविधि जान लेते हैं कि क्यों विचार मन में आते हैं तो सहयोग करना अधिक आसान हो जाता है।

यह इसलिए होता है क्योंकि गाइड हमारे तंत्र को खाली कर रहे हैं। वे सारी जटिलताओं को खींचकर बाहर कर रहे हैं और फिर हृदय को हल्केपन, सार्वभौमिक ज्ञान और दिव्य प्रज्ञा से भर रहे हैं। यह एक उचित संतुलित जीवन जीने के लिए ज़रूरी है।

खुशी की ख़ोज

जर्मन दार्शनिक शौपेनहॉर ने एक बार प्रश्न किया, 'हम यह कैसे तय कर सकते हैं कि कोई मनुष्य प्रसन्न है या अप्रसन्न?'

उन्होंने सच्ची खुशी की परिभाषा समस्त इच्छाओं की पूर्ण संतुष्टि के रूप में बतायी।

अत: हम प्रसन्नता को गणित के इस फॉर्मूले के रूप में वर्णित कर सकते हैं:-

$$\text{खुशी} = \frac{\text{पूर्ण हुई इच्छाओं की संख्या}}{\text{इच्छाओं की कुल संख्या}}$$

मान लें हमारी दस इच्छाएं हैं और उनमें से पाँच पूरी होती हैं तो हमारी प्रसन्नता 50 प्रतिशत होगी। यदि दस पूरी होती हैं तो यह 100 प्रतिशत

प्रसन्नता होगी। हमारी इच्छाएं जितनी अधिक होंगी, उन सभी को पूरा करना उतना ही कठिन होगा और हम उतने कम प्रसन्न रहेंगे। खुशी इच्छाओं की संख्या के व्युत्क्रमानुपाती (Inversely Proportional) है। परंतु क्या होता है यदि हमारी कोई इच्छा ही न हो? अब विभाजक शून्य हो जाता है। कोई भी चीज़ शून्य से विभाजित होने पर अनंत हो जाती है, अत: यदि हमारी इच्छाएं शून्य हैं तो हमारी ख़ुशी अनंत हो जायेगी।

शून्य इच्छाओं की इस अवस्था में हम कोई अपेक्षा नहीं करते, यहाँ तक कि खुद से भी नहीं। जब हम कोई अपेक्षा नहीं करते तो कोई खेल नहीं खेलते और दूसरों के साथ कोई हेर-फेर नहीं करते। इसका एक महत्वपूर्ण प्रभाव इस पर पड़ता है कि हम कैसे अपनी नियति का ताना-बाना बुनते हैं। एक क्षण के लिए सोचिये कि हम मनुष्य कैसे अपनी आंतरिक दशा और मानवीयता को नष्ट कर देते हैं। यह सब इच्छाओं से प्रारंभ होता है। जब इच्छाएं पूर्ण नहीं होतीं तो निराशा होती है। निराशा क्रोध में बदल जाती है, क्रोध से हम अपना संतुलन खो बैठते हैं। और एक बार हम अपना संतुलन, अपना मानसिक संतुलन खो बैठें तो डर पैदा हो जाता है और हम बर्बाद हो जाते हैं और अपनी मानवीयता खो देते हैं।

जीवन में जो कुछ भी होता है उसका परिणाम या तो अनुकूल होता है या प्रतिकूल। सामान्यत: जब परिणाम अनुकूल होते हैं, हम प्रसन्न होते हैं और जब परिणाम अनुकूल नहीं होते, हम परेशान हो जाते हैं। यदि कोई कार्य अच्छे परिणाम देता है और यह होता रहता है, हम खुशमिज़ाज रहते हैं। परंतु उस व्यक्ति के साथ क्या होता है जिसे निराशा के बाद निराशा झेलनी पड़ती है? वह व्यक्ति सामान्यत: भरोसा करना छोड़ देता है।

तो हम हर परिस्थिति में खुश कैसे रह सकते हैं, क्योंकि वही परम खुशी है। असीमित प्रसन्नता, असीमित आनंद के लिए हमें अपनी इच्छाओं को कम करने की जरूरत है। जब हम इस प्रकार अपने मन को शांत कर लेते हैं तो महसूस करेंगे, 'कुछ भी हो मैं खुश हूँ।' प्रत्येक दिन के अंत में छापों की सफाई भी मदद करती है। हम अपनी इच्छाओं के खिंचाव को ढीला कर पाते हैं और एक प्रसन्न स्वभाव बनाकर रख पाते हैं।

क्या यह संभव है कि इच्छाओं के बिना जीवन जिया जा सके? कोई भी इच्छाओं के बिना जी नहीं सकता। इच्छाओं के साथ हम अपनी भावनाएँ कैसे जोड़ते हैं, इसी से सारा फ़र्क़ पड़ता है। उदाहरण के लिए, बच्चों के विकास के लिए उन्हें खिलौनों की जरूरत होती है, परंतु यह इच्छा अधिक से अधिक खिलौने प्राप्त करने की लालसा में बदल सकती है। खिलौनों के साथ बच्चों का खेलना तो उचित है परंतु वयस्क होने पर रिमोट वाली कार या बार्बी डॉल्स के साथ कोई खेल रहा हो तो यह मूर्खतापूर्ण है। उसी प्रकार, जब नौजवान रोमांस करे तो यह उचित है, परंतु जब बूढ़े लोग भी

इश्कबाजी करें तो यह कई स्तरों मसलन शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक स्तरों पर उल्टा पड़ जाता है। इसी तरह, किसी भी व्यक्ति विशेष के लिए अलग-अलग उम्र में, उसकी भावनात्मक परिपक्वता यह तय करती है कि उसकी इच्छाएं किस प्रकार प्रकट होंगी।

यह एकदम उचित है कि आप सही व्यक्ति से विवाह करना चाहते हैं, परिवार के पालन-पोषण के लिए बिज़नेस में सफल होना चाहते हैं, अच्छे वातावरण में काम करना चाहते हैं और प्रतिष्ठित महाविद्यालय में अच्छी शिक्षा प्राप्त करना चाहते हैं। लेकिन जब इच्छाएं आकांक्षाओं में परिवर्तित हो जाती हैं तो वे विकासवादी हो जाती हैं। वास्तव में जब इच्छाएं हमें अनेक इच्छाओं के भंवर में नीचे खींच लेती हैं तो हमारे तंत्र में भारीपन आ जाता है। जब इच्छाएं आकांक्षापूर्ण होती हैं तो ये हमें 'बनने' और 'होने' की तरफ ले जाती हैं। तब ये खालिस इच्छाएँ नहीं रह जातीं, न ही इन्हें पूरा करना हमारा मकसद रह जाता है।

तो हम इच्छाओं के साथ जीने और इन्हें हमें प्रभावित न करने देने की पहेली को कैसे हल कर सकते हैं? इसका कोई आसान उत्तर नहीं है, परंतु हमारे अभ्यास की वजह से हममें एक संतोष की दशा पैदा हो जायेगी। परिणामस्वरूप, हम 'होने' और 'न होने' की खींचतान और धक्कों से प्रभावित हुए बिना आकांक्षापूर्ण इच्छाएं रखने में सफल हो पाते हैं। इसका हल संतोष की दशा प्राप्त करने में है। जो कुछ भी हम कर रहे हैं उसमें जब अहं, अहंकार या घमंड के बिना, संपूर्ण सहभागिता होती है तो वहाँ खुशी और संतोष होता है।

आलोचना अच्छी है!

आलोचना एक संवेदनशील विषय है क्योंकि हममें से अधिकांश अपनी आलोचना को पसंद नहीं करते मगर इसके बिना हम कैसे परिवर्तित और विकसित होंगे? हम जैसे हैं वैसा खुद को देखना आसान नहीं है। अत: आलोचना एक दर्पण की तरह है जिसमें दूसरे लोग हमारा प्रतिबिंब हैं। सामान्यत: इस प्रक्रिया में दूसरा व्यक्ति भी सीख रहा होता है। वे हमारी गलतियों की ओर इशारा नहीं कर पायेंगे यदि उनमें उसी तरह की कुछ गलतियाँ न हों। इसीलिए हमारी गलतियों से वे इतना चिढ़ जाते हैं। वे भी परिवर्तन की प्रक्रिया में हैं। तो यह सारा अभ्यास दोनों के लिए लाभदायक है।

उसके बाद एक गाइड की रचनात्मक आलोचना है जो हमारे क्रमिक विकास के लिए बनी है। बाबूजी ने एक बार कहा था:-

यदि हम तुम्हारा अवलोकन करते हैं और इस बात पर ज़ोर देते हैं कि तुम्हारे व्यवहार में क्या सुधार होना चाहिए तो हम तुम्हें डराना नहीं चाहते। एक गाइड अपने अनुगामियों की फिक्र करता है। वह उनके लिए सर्वश्रेष्ठ चाहता है। यदि हम यह तुम्हारे लिए नहीं करेंगे तो कौन करेगा। क्या तुम इसे अपने परिवार या मित्रों से स्वीकार करोगे? हम आलोचनात्मक नहीं हो रहे हैं। इसमें थोड़ा फर्क है।

हम तुम सबको बढ़ते हुए देखना चाहते हैं। अपनी मलिनताओं से मुक्त होते देखना चाहते हैं। हमारा उद्देश्य बहुत अलग है। तुम्हारे बोझ को हटाना, तुम्हें तुम्हारी सारी अनुभूतियों में विशुद्ध और परिष्कृत करना, तुम्हारे भीतर हमें अपने साथ महसूस करने की क्षमता विकसित करना... ये सब आध्यात्मिक कार्य के विविध पक्षों में से एक हैं। हम परीक्षा की घड़ी में तुम्हें और मजबूत बनाना चाहते हैं, अतिरेक से दूर। अतिरेक का यह बोझ तुम्हारी प्रक्रिया को सिर्फ बोझिल ही करेगा। हम तुम्हारे व्यक्तित्व को गढ़ने के लिए तुम्हें सकारात्मक और रचनात्मक बनने का सुझाव देते हैं। आध्यात्मिक अभ्यास में दरअसल सभी स्तरों पर प्रयास की आवश्यकता होती है।

कोई भी पद्धति, चाहे वह कितनी भी प्रभावी क्यों न हो, चरित्र में परिवर्तन की माँग करती है। यदि तुम सर्वोत्तम परिणाम चाहते हो तो तुम्हें अपनी संपूर्ण प्रतिबद्धता दिखानी होगी। यह एक व्यक्तिगत चुनाव है। इसे तुम्हारे लिए हम नहीं कर सकते।

पति अक्सर नाराज़ हो जाते हैं जब पत्नियाँ उनकी गलतियाँ बताती हैं और ऐसा ही उल्टा भी होता है। परंतु गुस्सा क्यों करना जब वे हमारे लिए हमारा ही काम कर रहे हैं? वे हमें बता रहे हैं कि हमें वहाँ सुधार करना है। तो फिर इसके लिए कृतज्ञ क्यों न हुआ जाये? और यदि कोई चीज़ वाकई उचित नहीं है तो बस उसे जाने दें। आलोचना के फायदे इसके नुकसान से कहीं अधिक हैं। वह एक परिपक्व और बुद्धिमान व्यक्ति होता है जो आलोचना को विनयपूर्वक स्वीकार करता है।

अपने हर कार्य में श्रेष्ठ बनें

मैंने अक्सर महसूस किया है कि अपने हर कार्य में उत्कृष्टता प्राप्त करने का प्रयत्न करना ही जीवन का उद्देश्य है। हममें से प्रत्येक, चाहे वह नेता हो या

यदि हम तुम्हारा अवलोकन करते हैं और इस बात पर ज़ोर देते हैं कि तुम्हारे व्यवहार में क्या सुधार होना चाहिए तो हम तुम्हें डराना नहीं चाहते। एक गाइड अपने अनुगामियों की फिक्र करता है। वह उनके लिए सर्वश्रेष्ठ चाहता है। यदि हम यह तुम्हारे लिए नहीं करेंगे तो कौन करेगा। क्या तुम इसे अपने परिवार या मित्रों से स्वीकार करोगे? हम आलोचनात्मक नहीं हो रहे हैं। इसमें थोड़ा फर्क है।

हम तुम सबको बढ़ते हुए देखना चाहते हैं। अपनी मलिनताओं से मुक्त होते देखना चाहते हैं। हमारा उद्देश्य बहुत अलग है। तुम्हारे बोझ को हटाना, तुम्हें तुम्हारी सारी अनुभूतियों में विशुद्ध और परिष्कृत करना, तुम्हारे भीतर हमें अपने साथ महसूस करने की क्षमता विकसित करना... ये सब आध्यात्मिक कार्य के विविध पक्षों में से एक हैं। हम परीक्षा की घड़ी में तुम्हें और मजबूत बनाना चाहते हैं, अतिरेक से दूर। अतिरेक का यह बोझ तुम्हारी प्रक्रिया को सिर्फ बोझिल ही करेगा। हम तुम्हारे व्यक्तित्व को गढ़ने के लिए तुम्हें सकारात्मक और रचनात्मक बनने का सुझाव देते हैं। आध्यात्मिक अभ्यास में दरअसल सभी स्तरों पर प्रयास की आवश्यकता होती है।

कोई भी पद्धति, चाहे वह कितनी भी प्रभावी क्यों न हो, चरित्र में परिवर्तन की माँग करती है। यदि तुम सर्वोत्तम परिणाम चाहते हो तो तुम्हें अपनी संपूर्ण प्रतिबद्धता दिखानी होगी। यह एक व्यक्तिगत चुनाव है। इसे तुम्हारे लिए हम नहीं कर सकते।

पति अक्सर नाराज़ हो जाते हैं जब पत्नियाँ उनकी गलतियाँ बताती हैं और ऐसा ही उल्टा भी होता है। परंतु गुस्सा क्यों करना जब वे हमारे लिए हमारा ही काम कर रहे हैं? वे हमें बता रहे हैं कि हमें वहाँ सुधार करना है। तो फिर इसके लिए कृतज्ञ क्यों न हुआ जाये? और यदि कोई चीज़ वाकई उचित नहीं है तो बस उसे जाने दें। आलोचना के फायदे इसके नुकसान से कहीं अधिक हैं। वह एक परिपक्व और बुद्धिमान व्यक्ति होता है जो आलोचना को विनयपूर्वक स्वीकार करता है।

अपने हर कार्य में श्रेष्ठ बनें

मैंने अक्सर महसूस किया है कि अपने हर कार्य में उत्कृष्टता प्राप्त करने का प्रयत्न करना ही जीवन का उद्देश्य है। हममें से प्रत्येक, चाहे वह नेता हो या

चित्रकार, विद्यार्थी हो या सफाईकर्मी, अपना उत्कृष्ट कर सकते हैं। हर छोटे से छोटे कार्य को भी उत्कृष्टता से करने की संभावना होती है।

कभी-कभी हम लोगों को कहते सुनते हैं, 'मैं श्रेष्ठ नहीं बनना चाहता क्योंकि इससे मेरा अहं बढ़ जायेगा। मैं विनम्र रहना चाहता हूँ न कि घमंडी।'

घमंडी न होना अच्छा है परंतु श्रेष्ठता की कीमत पर नहीं।

आपका अहं तभी बढ़ेगा जब आप यह सोचेंगे या कहेंगे, 'मेरे काम को देखो। यह कितना बढ़िया है। इसे मैंने किया है। तुम मेरे बराबर अच्छे नहीं हो।'

दूसरों को चोट पहुँचाने के लिए अहंकार का प्रयोग न करना ही सबसे अच्छा है, परंतु इसका सर्वोत्तम उपयोग तभी होगा जब हम स्वयं के भीतर देख सकें और कहें 'मुझे पिछली बार से और बेहतर करने दो।' अहं को नष्ट नहीं किया जा सकता, न ही यह होना चाहिए। क्योंकि बेहतर तरीक़े से इसका इस्तेमाल किया जाये तो यह हमारे विकास के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण उपकरणों में से एक साबित होगा। सच्चे अहं के साथ हम अपनी तुलना दूसरों से नहीं करते। इसके बजाय हम अपनी तुलना अपने पूर्व प्रदर्शन से करते हैं। तब अहं का उपयोग लाभकारी होता है।

यही बात आध्यात्मिक साधना के लिए भी सत्य है। बाबूजी ने मूलतः प्राणाहुति की सहायता से ध्यान, सफाई, प्रार्थना, बिंदु A और बिंदु B आदि की विधियाँ किस प्रकार प्राप्त कीं? ये सभी मूल तत्व उन्हें अनुभूति के रूप में मिले। यह इसी तरह होना ही था। यह ज्ञान उन पर अवतरित हुआ। इसकी अनुभूति उन्हें हुई और फिर ये अनुभूतियाँ शब्दों में बदल गयीं। बाबूजी ने उन शब्दों को कागज़ पर लिखा और अभ्यास-पद्धति बन गयी। तो जब हम अभ्यास करते हैं तो इस प्रक्रिया को उलटना सीखते हैं। हम पहले शब्दों को पढ़ते हैं फिर पद्धति का पालन करते हैं और अंततः वे शब्द पुनः अनुभूति बन जाते हैं।

और जब हम उस स्तर पर आते हैं जहाँ उस अनुभूति के साथ सफाई करते हैं तब शब्द आवश्यक नहीं रह जाते। यह कहने के बजाय कि हमारी अशुद्धियाँ और जटिलताएँ बाहर को जा रही हैं, हम एकदम से सफाई करने लगते हैं। परंतु इसे स्वाभाविक रूप से विकसित होने दें। इसे शब्दों का अभ्यास करने के फलस्वरूप अपने आप होने दें।

प्रार्थना में भी ऐसा ही होता है। अनेक बार हम प्रार्थना शुरु करते हैं और प्रार्थनामय होकर उसी में खो जाते हैं। शब्द अब ज़रूरी नहीं रह जाते। वे मन की दशा, हृदय की दशा और आध्यात्मिक अवस्था की दशा बनाने के लिए होते हैं। जब यह बन जाती है तो हम शब्दों के परे निकल जाते हैं।

कभी-कभी ध्यान के साथ भी ऐसा अनुभव होता है। हम यह वाक्य भी पूरा नहीं कर पाते कि 'प्रकाश का स्रोत मेरे हृदय में है...' जब तक आँखें बंद

करते हैं, प्राणाहुति प्रारंभ हो चुकी होती है और हम इसमें खो जाते हैं। तो यह हार्टफुलनेस की सुंदरता है। यद्यपि पद्धति वहाँ है, परंतु हमने शब्द पूरे भी नहीं किये और यह प्रारंभ हो जाती है।

ऐसी हालत में हम ध्यान 'करते' नहीं, यह 'हो' जाता है। प्रार्थना करते ही प्रार्थना की दशा हमारे अंदर बनने लगती है। दशाएँ भी एक के बाद एक हमारे अंदर प्रकट होनी शुरू हो जाती हैं, बशर्ते हम उन्हें होने दें।

इसके विपरीत, जब लोग कहते हैं कि 'मैं सूर्योदय के पहले नियमित रूप से ध्यान करता हूँ, काम पर से घर लौटते ही सफाई करने से कभी भी नहीं चूकता, सोने से पहले प्रार्थना करता हूँ, फिर भी मैं फर्क़ महसूस नहीं करता।' तो यह मान लीजिये कि कहीं कुछ गलत है। जो लोग कहते हैं कि सब कुछ करने के बावजूद वे कुछ भी महसूस नहीं कर रहे तो निर्विवाद रूप से यह समझ लीजिये कि उन्होंने वह सब कुछ नहीं किया है जो किया जाना चाहिए।

अत: सारे सुझाव, प्रक्रियाएं और रवैये सही तरीक़े से किये जाने चाहिए। हम जब एक बार पद्धति को ठीक से जान जाते हैं तो अगली जरूरत है समय को नियत करने की। यहाँ तक कि अगर हम केवल दस मिनट के लिए ध्यान करें तो स्वयं को प्रत्येक दिन उसी समय बैठने के लिए प्रशिक्षित कर सकते हैं। उसके बाद हम ध्यान की अवधि बढ़ा सकते हैं। यह हमारे अंदर का निर्वात (वैक्यूम) है जो कृपा का आह्वान करता है। किसी जिज्ञासु के हृदय में निर्वात क्या है? एक गहरी तड़प और केंद्रित रहने की अनुभूति से निर्वात निर्मित होता है। क्या हमारे अंदर वह तड़प है? आइये, हार्टफुलनेस को जुनून, जोश और अनंत प्रेम से भर जाने दें।

समय का सदुपयोग करें

आइये, हाथ पर पानी की नहर खींचने वाली बाबूजी की कहानी पर वापस लौटते हैं और इसे उद्देश्य को सरलीकृत करने के विचार से जोड़ते हैं। हम अपने जीवन से अनावश्यक भटकाव को कैसे समाप्त करें कि मुख्य उद्देश्य पर केन्द्रित रहें? इसके बारे में एक और कहानी है:-

महाभारत युद्ध से बहुत पहले गाइड द्रोणाचार्य यह जानना चाहते थे कि उनके शिष्य कितने सचेत हैं। उन्होंने पेड़ की एक शाखा पर एक खिलौने की चिड़िया रख दी और उन सभी को उसकी बायीं आँख पर निशाना साधने को कहा। केवल अर्जुन ही उस चिड़िया की ठीक बायीं आँख के केंद्र में निशाना लगा सके। द्रोण ने हर एक से पूछा कि उसने क्या देखा। उनका उत्तर था कि उन्होंने पेड़ या शाखा या पत्तियाँ देखीं। जबकि अर्जुन ने उत्तर दिया कि उसने

सिर्फ चिड़िया का सिर और बाद में केवल उसकी बायीं आँख देखी। एकमेव ध्यान (Single-minded attention) की वजह से वह अपने समय का सर्वश्रेष्ठ धनुर्धर बन सका।

बहुत से लोग सोचते हैं कि अभी जबकि वे युवा हैं, उन्हें परिवार, करिअर आदि पर केंद्रित रहना चाहिए। ध्यान करने के लिए बुढ़ापे का इंतज़ार करना चाहिए। यहाँ तक कि जब बच्चे पढ़ाई के साथ या करिअर के प्रारम्भ में ध्यान करते हैं तो कुछ अभिभावक उनके ध्यान करने के विरुद्ध होते हैं। वे सोचते हैं कि यह उन्हें सांसारिक कार्यों से दूर ले जायेगा। परंतु विश्वास कीजिये, ध्यान उनके करिअर, पारिवारिक और सांसारिक जीवन के हर पहलू में उपयोगी है। मेरी ध्यान शिक्षिका जिनसे मैंने सबसे पहले ध्यान करना सीखा था उनकी शादी बहुत छोटी उम्र में हो गयी थी और उनके ससुराल वाले बड़े रूढ़िवादी थे। बाबूजी ने उन्हें उनके विवाह के पूर्व ध्यान कराया था। मगर शादी के बाद उनके ससुराल वालों ने कहा, 'तुम घर में ध्यान नहीं कर सकतीं।' उनके पति इसके खिलाफ़ थे तो वे यह कैसे कर सकती थीं? हर कोई उनसे पूछता था, 'तुम यह क्या कर रही हो?' तो उनसे बहस करने के बजाय वे सुबह जल्दी उठ जाती थीं और कंबल के नीचे छुपकर मानों वे सो रही हों, ऐसा जताते हुए अपना हार्टफुलनेस ध्यान कर लेती थीं। शाम के समय वे शौच के बहाने सफाई का अभ्यास कर लेती थीं। इस तरह परिवार में उनके ध्यान को लेकर किसी भी प्रकार का तनाव न हो, इसकी उन्होंने बड़ी अच्छी व्यवस्था कर ली थी।

जब आध्यात्मिक यात्रा की बात आती है तो इसे जितनी जल्दी शुरू किया जाये उतना अच्छा है क्योंकि तब हमारे पास सामर्थ्य और क्षमता होती है। जब हम जवान होते हैं तो हमारे पास पुस्तकें पढ़ने, ज्ञानवर्धन करने, ध्यान करने और प्राणाहुति प्राप्त करने का समय होता है। एक वक़्त ऐसा आयेगा जब शरीर की तक़लीफ़ें राह में रोड़े अटकायेंगी। यहाँ तक कि हमें बिस्तर में भी चैन नहीं मिलेगा। लिहाजा जब हम दर्द और पीड़ा से चिंतित रहेंगे तो ध्यान कैसे कर पायेंगे? अत: यही उचित है कि हमें जो प्राप्त करना है उसे अभी प्राप्त कर लिया जाये, न कि इसे जीवन के उत्तरार्ध में करने के लिए टाल दिया जाये।

एक बार चारीजी ने मुझसे कहा, 'जितना चाहते हो उतना पैसा बनाओ पर इसे खर्च अक्लमंदी से करो।' वास्तव में जब हम समझदारी से खर्च करते हैं तो हमें इतने अधिक धन की आवश्यकता ही नहीं रह जाती। यदि ईमानदारी व सच्चाई से बिज़नेस किया जाये तो क्या यह मायने रखता है कि हम एक करोड़ से दस करोड़ करने में अपने कामकाज का विस्तार कर रहे हैं या नहीं? इसमें कोई पछतावा या अपराधबोध नहीं होगा। हम अपने लाभ का कुछ हिस्सा दूसरों के साथ बाँट सकते हैं। इससे हमारा हृदय खुलता है।

ऐसा नहीं है कि हम सिर्फ अपने व अपने प्रियजनों के लिए ही पैसा कमायें। जब कुछ देने की योग्यता हममें आ जाती है तो हम इसका आगे भी विस्तार कर सकते हैं।

यदि सांसारिक जीवन में पैसा कमाने के लिए किये गये प्रयासों से हमारे आध्यात्मिक प्रयासों को समर्थन मिलता है तो हमारे अस्तित्व के आध्यात्मिक और भौतिक पंख एक साथ उड़ेंगे और एकीकृत हो जायेंगे। यह सांसारिक जीवन में आध्यात्मिकता के पंख का फैलाव है। उसके बाद फिर भौतिक वृद्धि में भी सुन्दरता है।

विनम्रता और सादगी विकसित करें

हम अब तक इस बात की चर्चा करते आ रहे हैं कि शुद्धता या पवित्रता हमारी नियति का निर्माण कैसे करती है। परंतु हमने इस बारे में ज़्यादा बात नहीं की है कि कैसे अशुद्धियाँ हमारी नियति को बरबाद कर सकती हैं। सोच कर देखें कि किस तरह की मन:स्थिति हमारी पवित्रता को नष्ट कर देती है? यहाँ कुछ उदाहरण हैं: क्रोध, घृणा, संदेह, लालच, भय, अपराधबोध, आलस्य, अहंकार, ईर्ष्या, अज्ञानता, निर्णयात्मकता और पूर्वाग्रह।

पहला चरण अपने शत्रुओं की पहचान कर लेना है ताकि हम उन्हें स्वयं को बहुत अधिक प्रभावित करने से पहले पहचान लें। अब हम अपने मित्रों को कैसे पहचानें। वे अच्छी बातें कौन-सी हैं जो इसका समर्थन करती हैं तथा उसे और अधिक गहन बनाती हैं। इनमें प्रेम पहले स्थान पर है, फिर धैर्य, सहनशीलता, स्वीकार्यता, भरोसा, अनुशासन... मित्रों की यह एक लंबी सूची है।

भगवद्गीता में भगवान कृष्ण जीवन के संघर्षों का सामना करने के लिए कुछ विशिष्ट गुणों का होना अनिवार्य बताते हैं। इसी से मिलता-जुलता वे एक अन्य उदाहरण देते हैं: जीवन एक महल में रहने के समान है जिसके भीतर हम सुरक्षित हैं। कल्पना कीजिए कि यह महल की एक सुरक्षा दीवार है जिसके प्रत्येक द्वार पर एक श्रेष्ठ गुण उसकी रक्षा कर रहा है। महल का पिछला द्वार सबसे अधिक असुरक्षित है, क्योंकि कोई उसकी ओर किसी का नहीं ध्यान है। यह विनम्रता का द्वार है जो सामान्यत: दिखायी नहीं देता क्योंकि यह बहुत छोटा है। इसकी ओर हमारा ध्यान भी आकर्षित नहीं होता। यह वह सर्वाधिक अनपेक्षित स्थान है जहाँ से अधिकांशतः शत्रु हमला करते हैं। भगवान कृष्ण कहते हैं कि इस द्वार को सदैव विनम्रता से सुरक्षित रखना चाहिए। यदि हममें विनम्रता नहीं है तो बाकी सारे द्वार भी असुरक्षित हो जाते हैं।

वस्तुत: यदि हममें विनम्रता और सादगी है तो हम यह मान सकते हैं कि हमारे पास सब कुछ है। हमें किसी अन्य वस्तु की आवश्यकता नहीं है। विनम्रता और विशाल हृदय से हम न केवल सम्मान अर्जित करते हैं बल्कि श्रेष्ठता भी हासिल होती है। हमारे चलने, बोलने यहाँ तक कि जब कुछ नहीं कर रहे होते हैं तब भी श्रेष्ठता प्रकट होती है। हम अत्यधिक शिष्टता और नम्रता से संवाद करते हैं। उचित संवाद के लिए प्रयास करते हैं जो समन्वय की दशा तक पहुँच जाता है। यानी संवाद से समन्वय की दशा।

केवल जब हम महानता की दीवार तोड़कर स्वयं को विनम्र एवं तुच्छ प्राणी के रूप में प्रस्तुत करते हैं और अपनी व्यवहार सम्बन्धी जटिलताओं और अहंकार को वश में कर लेते हैं, तभी जीवन वास्तव में आनंददायक बन जाता है। उसके लिए हमें समर्पण की मनोदशा विकसित करनी चाहिए।

अब कौन स्वेच्छा से समर्पण करना चाहता है? यहीं पर हमारा अहंकार समस्याएँ खड़ी करता है। परंतु यहीं हम अहंकार को बहला कर इसके गुणों का उपयोग कर सकते हैं: 'मैं इस समर्पण की कला में श्रेष्ठता हासिल करूंगा।' इसमें अहं हमारी सहायता करेगा और फिर धीरे से हम इसे अलविदा कह देंगे। वास्तव में स्वयं को महान मानने में कोई बुराई नहीं है, जब तक हम सदैव सामने वाले को महानतर समझें।

सच्चे और स्वाभाविक बनें

एक क्षण के लिए गुलाब की सुंदर ख़ुशबू की कल्पना करें। क्या गुलाब को अपनी ख़ुशबू फैलाने के लिए किसी को कुछ बताने की आवश्यकता होती है? उसी प्रकार शुद्धता के बारे में भी कुछ कहने की आवश्यकता नहीं होती और प्रेम के भी बारे कुछ कहना आवश्यक नहीं है। इन गुणों के बारे में कुछ भी कहना उन्हें निम्न स्तर पर ले आना है। गुण स्वाभाविक रूप से प्रसारित होते हैं।

फिर भी अक्सर हमारी बुद्धि हस्तक्षेप करती है और हम आंतरिक रूप से तर्क-वितर्क करते हैं, जैसे 'मुझे ये करना चाहिए या वो?' जब मेरी आंतरिक प्रकृति सदैव शुद्धता और प्रेम उत्सर्जित करते रहने की है तो स्वयं को यह कहकर सीमित करने का प्रश्न ही कहाँ आता है कि इस समय मुझे सिर्फ एक ही काम करना चाहिए। यह अस्वाभाविक है। यह इत्र के उन कृत्रिम पम्पों के समान है जिनके सामने से आपके गुजरने पर आपकी उपस्थिति को पहचान कर वे इत्र का एक फव्वारा छोड़ते हैं। उनकी तुलना गुलाब से करें।

यहाँ एक अन्य सरल उदाहरण है। मान लीजिये हम एक नदी के किनारे बैठे हैं। अचानक एक मूर्खतापूर्ण ख़याल आता है कि 'चलो यहाँ से गुज़रने

वस्तुत: यदि हममें विनम्रता और सादगी है तो हम यह मान सकते हैं कि हमारे पास सब कुछ है। हमें किसी अन्य वस्तु की आवश्यकता नहीं है। विनम्रता और विशाल हृदय से हम न केवल सम्मान अर्जित करते हैं बल्कि श्रेष्ठता भी हासिल होती है। हमारे चलने, बोलने यहाँ तक कि जब कुछ नहीं कर रहे होते हैं तब भी श्रेष्ठता प्रकट होती है। हम अत्यधिक शिष्टता और नम्रता से संवाद करते हैं। उचित संवाद के लिए प्रयास करते हैं जो समन्वय की दशा तक पहुँच जाता है। यानी संवाद से समन्वय की दशा।

केवल जब हम महानता की दीवार तोड़कर स्वयं को विनम्र एवं तुच्छ प्राणी के रूप में प्रस्तुत करते हैं और अपनी व्यवहार सम्बन्धी जटिलताओं और अहंकार को वश में कर लेते हैं, तभी जीवन वास्तव में आनंददायक बन जाता है। उसके लिए हमें समर्पण की मनोदशा विकसित करनी चाहिए।

अब कौन स्वेच्छा से समर्पण करना चाहता है? यहीं पर हमारा अहंकार समस्याएँ खड़ी करता है। परंतु यहीं हम अहंकार को बहला कर इसके गुणों का उपयोग कर सकते हैं: 'मैं इस समर्पण की कला में श्रेष्ठता हासिल करूंगा।' इसमें अहं हमारी सहायता करेगा और फिर धीरे से हम इसे अलविदा कह देंगे। वास्तव में स्वयं को महान मानने में कोई बुराई नहीं है, जब तक हम सदैव सामने वाले को महानतर समझें।

सच्चे और स्वाभाविक बनें

एक क्षण के लिए गुलाब की सुंदर ख़ुशबू की कल्पना करें। क्या गुलाब को अपनी ख़ुशबू फैलाने के लिए किसी को कुछ बताने की आवश्यकता होती है? उसी प्रकार शुद्धता के बारे में भी कुछ कहने की आवश्यकता नहीं होती और प्रेम के भी बारे कुछ कहना आवश्यक नहीं है। इन गुणों के बारे में कुछ भी कहना उन्हें निम्न स्तर पर ले आना है। गुण स्वाभाविक रूप से प्रसारित होते हैं।

फिर भी अक्सर हमारी बुद्धि हस्तक्षेप करती है और हम आंतरिक रूप से तर्क-वितर्क करते हैं, जैसे 'मुझे ये करना चाहिए या वो?' जब मेरी आंतरिक प्रकृति सदैव शुद्धता और प्रेम उत्सर्जित करते रहने की है तो स्वयं को यह कहकर सीमित करने का प्रश्न ही कहाँ आता है कि इस समय मुझे सिर्फ एक ही काम करना चाहिए। यह अस्वाभाविक है। यह इत्र के उन कृत्रिम पम्पों के समान है जिनके सामने से आपके गुजरने पर आपकी उपस्थिति को पहचान कर वे इत्र का एक फव्वारा छोड़ते हैं। उनकी तुलना गुलाब से करें।

यहाँ एक अन्य सरल उदाहरण है। मान लीजिये हम एक नदी के किनारे बैठे हैं। अचानक एक मूर्खतापूर्ण ख़याल आता है कि 'चलो यहाँ से गुज़रने

वाली लहरों को गिनें।' हम तब विश्रांति लेने चारों ओर की सुंदरता को ग्रहण करने के बजाय लहरों को गिनने में समय गवां देते हैं और परिणामस्वरूप सिरदर्द से जूझते हैं। इसी प्रकार जब हम ध्यान करते हैं, हमें पूर्णत: स्वाभाविक होने की चेष्टा करनी चाहिए। विचारशून्य होने के लिए किसी बल प्रयोग की या पहले हुए किसी बेहतरीन ध्यान को याद करने के प्रयास की आवश्यकता नहीं है कि 'मुझे सबसे हल्की दशा मिलनी ही चाहिए!' ऐसा करके हम केवल समय गँवायेंगे। स्वाभाविक होना ही बेहतर है और तभी हम शुद्धता में डूब सकते हैं अन्यथा जिस दशा के लिए हम लालायित हैं वह केवल हमारी इच्छा को संतुष्ट करने के लिए दे दी जायेगी। यह स्वाभाविक नहीं होगी। ध्यान में किसी पूर्वानुमान की आवश्यकता नहीं होती। इस विचार के साथ ध्यान करना कि हम गहराई महसूस करेंगे या किसी विशिष्ट दशा का अनुभव करेंगे, सही नहीं है। पूर्ण रूप से दिल को खोल दें। जिस क्षण हम कहते हैं कि 'मैं यह अनुभव करना चाहता हूँ...', हम भटक जाते हैं, क्योंकि हम शर्तें रख देते हैं।

यहाँ तक कि साधारण मानवीय संबंधों में भी जिस क्षण हम शर्तें रख देते हैं तो वह संबंध नष्ट हो जाता है। उदाहरण के लिए अपने बॉयफ्रेंड को यह कहने की कल्पना कीजिये, 'मैं तुमसे तभी शादी करूंगी यदि तुम मुझे हर हफ्ते मूवी ले जाओ।' यह किस प्रकार का संबंध है? शर्तें क्यों रखें? तो ईश्वर के साथ भी ऐसा ही है। रिश्तों का स्तर क्यों गिरायें? ईश्वर के साथ कोई भी शर्त नहीं हो सकती। हमें सिर्फ अपनी तरह होना है।

पूरी तरह सच्चा होना अक्सर मुश्किल होता है, यहाँ तक कि अपने प्रियजन से भी, क्योंकि हम चिंतित होते हैं कि यदि हमने उन्हें अपनी सच्चाई दिखा दी तो वे हमें प्रेम नहीं करेंगे। हालांकि यदि हम बनावटी रहेंगे तो अपने परिवारीजनों और मित्रों के साथ सही संबंध नहीं बना पायेंगे क्योंकि हमेशा उन्हें प्रभावित करने या खुश करने का प्रयास करते रहेंगे। किसी को भी प्रभावित करने की आवश्यकता नहीं होती। ऐसा करके हम किसे बेवकूफ बना रहे हैं? अधिकांश समय ख़ुद को ही! अस्वाभाविक बनने के लिए कहीं अधिक प्रयास करने की आवश्यकता होती है। झूठ बोलने के लिए प्रयास करना पड़ता है क्योंकि हमें उसे याद रखना होता है। झूठ बोलने के लिए हमें रचनात्मक होना होगा जबकि सच बोलने के लिए सिर्फ सरल होना होगा। सत्य शुद्ध होता है और हृदय से आता है। सच्चे लोग अपनी सरलता और पवित्रता में संतुष्ट रहते हैं। वे किसी को प्रभावित करने की कोशिश नहीं करते क्योंकि वे जानते हैं कि वे क्या हैं। वे जो हैं वो हैं।

प्रेम से बोलें

हमारे जागृत समय में से हमारा अधिकांश वक्त बातचीत करने में जाता है। यदि इस बात पर थोड़ा भी ध्यान दें कि हम कैसे बोलते हैं तो छापों का बनना बहुत कम कर सकते हैं। लालाजी के जीवन और शिक्षाओं का अध्ययन करते समय मुझे एक अत्यन्त गहन शिक्षा मिली। वह यह कि दूसरों को कैसे संबोधित करें और बातचीत कैसे करें। यह मुझे अब तक मिली सबसे मूल्यवान वस्तुओं में से एक है और इसने मेरा जीवन ही बदल दिया।

लालाजी क्या कहते हैं? बातचीत का प्रवाह एक धारा के समान होने दें जो यथार्थ की धारा के अनुरूप है। इस तरीक़े से आप सुनने वालों के दिलों को छू लेंगे।

कैसे? सारी तीक्ष्णता हटा दें ताकि आपकी वाणी में किसी प्रकार का वज़न न रहे, शांत हवा की बयार के समान। इसे कोमल, सुसंस्कृत, शांत और संतुलित बनायें। वह व्यक्ति जिसकी वाणी सुसंस्कृत और विनम्र होती है उसका हृदय शुद्ध और कोमल होता है। अपनी वाणी को क्रोध और भावनात्मक आवेगों से मुक्त करें। हृदय इतना कोमल होता है कि यह हल्की से हल्की अशांति से भी मुरझाने लगता है।

ऐसी कोमलता विकसित करने के लिए प्रेम की ऐसी अनुभूति से भर जायें कि आप किसी के दिल को कभी न दुखाना चाहें और तब आपके शब्द किसी के दिल को चोट नहीं पहुँचायेंगे।

अपनी दैनिक गतिविधियों के दौरान हम जो गलतियाँ करते हैं वे मुख्यत: हमारी बातचीत से पैदा होती हैं। कुछ हमें नहीं कहना चाहिए था और कुछ हमारे बोलने के तरीक़े के कारण। यहाँ तक कि जिस प्रकार हम कभी-कभी कुछ नहीं बोलते, उसके भी बड़े मायने होते हैं। हम अपने ऊपर सतत् निगरानी रख कर और स्वयं को स्त्रोत से जोड़ते हुए इन कमियों को दूर कर सकते हैं।

इस बारे में एक मजेदार कहानी है। एक बार मुल्ला नसीरुद्दीन को दो ग्रामीणों के बीच के विवाद में निर्णय करने को कहा गया। मुद्दई को सुनने के बाद उन्होंने कहा, 'हाँ, तुम सही हो!'

वह आदमी बड़ा खुश हुआ और उसने सोचा कि वह मुक़दमा जीत गया है। 'देखा', वह जोर से चिल्लाया, 'मैंने कहा था न!' बचाव पक्ष को सुनने के बाद नसीरुद्दीन ने पुन: कहा, 'हाँ, तुम सही हो!' स्थानीय प्रधान चकरा गया और उसने पूछा, 'महानुभाव, ये दोनों कैसे सही हो सकते हैं?'

'तुम सही हो!' नसीरुद्दीन ने ज़ोर से कहा।

सांसारिक संबंधों में ये भिन्नताएँ या मतभेद ही होते हैं जो हमें मजबूत करते हैं, मसलन विचारों में भिन्नता। आप एक पक्ष देख पाते हैं, मगर आपका मित्र आता है और दूसरा पहलू देखता है। आपकी माँ इस नये दृष्टिकोण को और समृद्ध करती है, आपका ड्राइवर कुछ और कह सकता है। इन सारे विभिन्न दृष्टिकोणों से होकर हम चीज़ों को बेहतर समझ पाते हैं। इसका उपाय यह है कि उनके विचार हमसे भिन्न हैं, सिर्फ इसलिए हम उन्हें विरोधी विचार न मानें या लोगों को अपने प्रतिस्पर्धी न मानें। भिन्न विचार, हमारे दृष्टिकोण और हमारी चेतना को अधिक उदार और विस्तृत बनाते हैं। अत: उनका स्वागत करना ही हमारे हित में है। हमारे कार्यस्थल, परिवार और सभी जगहों पर विचारों में भिन्नता सदैव रहेगी। यही भिन्नता जीवन में विविधता और प्रचुरता लाती है। भावनात्मक परिपक्वता के साथ हम विविधता को गले लगाना और सभी दृष्टिकोणों को समाहित करना सीख लेते हैं।

संवाद का एक अन्य पहलू मैंने अपने गाइडों से सीखा और उसे अत्यधिक उपयोगी पाया। वह है अत्यंत सूक्ष्म और परोक्ष होना। उदाहरण के लिए आप किसी व्यक्ति की कोई विशिष्ट आदत को सुधारना या उसकी आलोचना करना चाहते हैं। उन्हें प्रत्यक्ष रूप से कहने के बजाय अक्सर यह बेहतर होता है कि आप उसे सामान्य तौर पर किसी जमावड़े या समूह में कहें, यहाँ तक कि कभी बिलकुल किसी अन्य की ओर देखते हुए आप उस आदत के बारे में बात करें। इस तरह वह व्यक्ति बिना रक्षात्मक या प्रतिक्रियात्मक हुए सलाह को ग्रहण कर सकेगा।

प्रेम से भोजन करें

दूसरी चीज़ जो हम सभी अपनी जागृत अवस्था में करते हैं वह है भोजन करना। बातचीत के द्वारा हम विचार व अनुभूतियाँ ग्रहण करते हैं और उनका आदान-प्रदान करते हैं। भोजन के द्वारा हम उर्जा और पोषण को ग्रहण करते हैं और उनका आदान-प्रदान करते हैं।

भोजन ग्रहण करते समय जो हमारी मनोदशा होती है, वह बहुत महत्वपूर्ण है। मैं यह बता चुका हूँ कि कैसे 1890 के दशक में डॉ. पवलोव ने अपने व्यवहार संबंधी प्रयोगों में कुत्तों को प्रशिक्षित किया। पवलोव ने बिल्लियों के साथ भी एक प्रयोग किया। उन्होंने बिल्लियों को खाना दिया और उनके खाना खाते समय निकलने वाले पाचक रस को नापा। एक बार जब बिल्लियों ने खाना खाना शुरु ही किया था, वे एक कुत्ते को ले आये। कुत्ते को देखकर बिल्लियाँ भयभीत हो गयीं और उनके पाचक रस की मात्रा

लगभग शून्य हो गयी। अत: भय थोड़े से भी भोजन को भली प्रकार से पचने नहीं देता है। उसी प्रकार हमारे लिए यदि हम एक तनावपूर्ण या भयपूर्ण परिस्थिति में हैं तो जो स्पंदन नकारात्मक रूप से भोजन में आ जाते हैं, वो भोजन करने के बाद हमारे शरीर को भी प्रभावित करते हैं। और जब पचा हुआ भोजन सारी कोशिकाओं में जाता है तो उसका प्रभाव भी नकारात्मक होता है।

जब भोजन की मेज़ पर झगड़ा हो जाये तो घर पर क्या होता है। क्या हम अपना भोजन ठीक से पचा पायेंगे? जब हम डाइनिंग टेबुल पर मिलते हैं, अक्सर पारिवारिक समस्याओं के बारे में बात करते हैं। पारिवारिक समस्याओं के बारे में बात करना कुछ गलत नहीं है, परंतु कुछ बेहतर क्षणों का इंतज़ार करें। भोजन करने का समय ध्यान की तरह बितायें। अपनी थाली में परोसे गये भोजन के लिए ईश्वर के प्रति अत्यंत कृतज्ञ रहें। यदि हम इस मनोदशा में भोजन ग्रहण करें तो उस भोजन के आध्यात्मिक आवेश की कल्पना करें। इस साधारण से कार्य से सभी प्रकार की आध्यात्मिक बीमारियाँ ठीक हो सकती हैं।

आप मेरे कहने पर न जायें। इसका स्वयं परीक्षण करें। तुलना करें कि जब आप प्रसन्न और कृतज्ञ भाव में भोजन करते हैं और परेशान व तनावपूर्ण होते हैं तब क्या होता है। अब आप अपने आंतरिक 'स्व' की याद में खोये होते हैं और उस आंतरिक दशा में उसकी खुशबू बिखेरते हुए भोजन करते हैं। भोजन पकाते समय भी अपनी मन:स्थिति का उस पर प्रभाव देखें। प्रेममय रहें। इसका अत्यंत सुंदर प्रभाव पड़ेगा।

मुश्किलों को कैसे स्वीकार करें

कोयले और हीरे के बीच क्या फर्क़ है? दोनों ही कार्बन हैं। कोयला अत्यधिक दाब एवं ताप के प्रभाव से हीरे में बदल हो जाता है। हमारा अस्तित्व भी उसी तरह है। फिर भी अक्सर हम चुनौतियों के दबाव से बचना चाहते हैं यद्यपि अच्छी तरह जानते हैं कि अंतिम परिणाम हमेशा अच्छा ही होगा। हम मुश्किल समय के बारे में बहुत चाव से किसी को बताते हैं। उदाहरण के लिए, हम एयरपोर्ट तक पैदल गये। यहाँ तक कि हम इसमें अपनी बड़ाई जताते हैं। यदि हम कार में गये होते तो क्या हमारे पास अपनी बड़ाई बताने के लिए कुछ होता? जब हम वाक़ई मुश्क़िल समय से गुज़रते हैं और प्रामाणिकता के साथ बचे रहते हैं तब कह सकते हैं, 'वाह, मैंने कर दिखाया।' कठिन समय वास्तव में हमें और मज़बूत बनाता है।

जीवन में चुनौतियाँ हमें और भी बड़ी चीज़ों के लिए तैयार करती है। हमें उन लमहों से सीखने का मौका मिलता है। सर्वोत्तम तरीक़ा तो यही है कि निराश हुए बग़ैर समस्याओं का समाधान करने का प्रयास करें क्योंकि जब हम निराशा या कुंठा में होते हैं तो हमारा मन व्याकुल हो जाता है। जब रडार ही अस्त-व्यस्त हो जाता है तो भीतर से कोई मार्गदर्शन नहीं मिलेगा और हम सही निर्णय नहीं ले पायेंगे। अत: जब चुनौतियाँ आयें तो हमें अतिरिक्त सावधानी बरतनी चाहिए। उनसे लड़ने के बजाय उन्हें आमंत्रित करें।

यदि हम कष्टों को स्वीकार करना सीख जायें तो समझ पायेंगे कि उनका उद्देश्य क्या है और वे हमारे लिए क्या कर सकते हैं। वे हमें किस स्तर तक ले जा सकते हैं? जिस क्षण हम संघर्षों से बचते हैं या उन पर प्रतिक्रिया करते हैं तो इन सारे लाभों को खो बैठते हैं। यदि हम कठिनाइयों का सामना शांति से, शांत हृदय से, निर्भीक हृदय से और बहुत सारे साहस के साथ करें तो और भी मजबूत बनकर उभरेंगे। यदि हम उन्हें स्वीकार नहीं करते तो कुछ भी नहीं सीखेंगे। यदि हम सिर्फ स्वीकार कर लें तो बस मनुष्य ही बने रहेंगे। अपनी नियति को वास्तव में रूपांतरित करने के लिए हमें सिर्फ़ स्वीकार्यता से कुछ अधिक कर दिखाने की आवश्यकता है। हमें सभी परिस्थितियों को प्रसन्नता और उत्साह से स्वीकार करने की जरूरत है। इसके बाद जो भी प्रकट होगा उसकी ख़ूबसूरती ही अलग होगी।

इसके लिए साहस और आत्मविश्वास की ज़रूरत होती है। यदि आपको अपने ऊपर पर्याप्त विश्वास नहीं है तो अपने गाइड पर विश्वास करें कि वे आपको इन सबसे उबार लेंगे। फिर आप एक विजेता की तरह उभरेंगे। यहाँ तक कि अगर आप सांसारिक पैमाने पर असफल भी हो जायें तो भी आप जीवन की परीक्षा में सफल कहलायेंगे। यदि आप जीवन का सामना उसके उसी रूप में करें और एक मुस्कान के साथ आगे बढ़ जायें तो अपनी नियति का स्वयं निर्माण कर पायेंगे। हम सभी कठिन परीक्षाओं और मुश्किलों से होकर गुज़रते हैं, कोई भी इसमें अपवाद नहीं है। परंतु प्रसन्नतापूर्वक स्वीकार की गयी कठिनाइयाँ आध्यात्मिक परिणाम देंगी। एक तरह से हम कह सकते हैं कि महारत का अर्थ जीवन में कई चीज़ों पर विजय प्राप्त करना है। दर्द पर विजय, खुशी पर विजय, कठिनाइयों पर विजय। हर परिस्थिति में यह हमारे हाथ में है कि यदि हम आगे जाना चाहते हैं तो हमें स्वीकार्यता से आगे बढ़कर सहर्ष स्वीकार्यता तक पहुँचना होगा।

हम इसके और भी आगे जा सकते हैं जहाँ हमें पता भी न रहे कि हमने प्रसन्नता और कृतज्ञता से स्वीकार किया है, यह चीज़ वास्तव में मायने नहीं रखती क्योंकि हम आगे बढ़ चुके हैं। यह पूर्ण स्वीकार्यता है, पूर्ण समर्पण और समर्पण की उस दशा में हम सदैव वर्तमान में जीते हैं। हम कुछ अलग की आशा नहीं करते। हम किसी अन्य से परिवर्तन की उम्मीद नहीं करते।

जब हम बेहतर पलों की उम्मीद करते रहते हैं तो कभी भी खुश नहीं रह सकते। जब हम स्वीकार करने का प्रयास करते हैं और न सिर्फ़ इस संसार के साथ शांति स्थापित कर लेते हैं बल्कि स्वयं के साथ भी शांति स्थापित कर लेते हैं, तब अपने जीवन पर महारत हासिल कर लेते हैं। तब हम जीवन की किसी भी परिस्थिति से आत्मविश्वास पूर्वक अपने में या किसी अन्य में भी किसी भी तरह की छापें बनाये बिना सफलतापूर्वक बाहर निकल जायेंगे। हमारा अस्तित्व अब हलचल पैदा नहीं करता। यदि इसका कोई प्रभाव होता भी है तो सिर्फ़ यह कि अब यह पवित्रता और प्रेम की तरंगें प्रसारित करता है।

आध्यात्मिकता में और जीवन में हम अज्ञात की ओर बढ़ रहे हैं। तो हम अगले चरण के लिए कोई अपेक्षा कैसे रख सकते हैं? हम ऐसा नहीं कर सकते। जब अपेक्षाएं समाप्त हो जाती हैं तो हम सारी बातों को पूरी तरह से स्वीकार कर लेते हैं और हमारा हृदय संतुष्ट होता है।

संतुलित अवस्था

क्या आपको कभी किसी महान गाइड या संत से मिलने और उनके जीवन को देखने-समझने का अवसर मिला है? शायद आप उनके जैसा बनना चाहते हों। जब हम ऐसे महान लोगों की जीवन शैली देखते हैं तो हमें क्या आकर्षित करता है? वे कौन से उच्च मौलिक गुण हैं जो उनके जीवन में विशिष्ट होते हैं।

मैं अपने द्वितीय गाइड चारीजी के बारे में कुछ बताना चाहता हूँ। उनमें बहुत सारे उत्कृष्ट गुण मैंने देखे। परंतु जिस एक गुण ने मुझे सबसे ज़्यादा प्रभावित किया वह था उनका 'संतुलन'। वे कभी भी जल्दी में नहीं होते थे। यहाँ तक कि जब दस लोग इंतज़ार कर रहे हों, वे सभी से एक-एक करके मिलते। जब वे सामूहिक ध्यान कराते थे, वे इसे ठीक तरह से समाप्त करने के लिए पूरा समय लेते थे। व्यक्तिगत ध्यान सत्र देते समय वे अपना पूरा समय लेते थे। जो भी कार्य उन्हें दिया जाता था, वे उसे पूरे संतुलन के साथ करते थे। जब वे कुछ पकाते थे तो उसमें उनका प्रेम छलकता था। यहाँ तक कि वे जब डांटते थे तो उसमें भी एक तरह का संतुलन और ढेर सारा प्यार होता था। उनके काम में कभी कोई हड़बड़ी नहीं थी। वे अपना पर्याप्त समय लेकर हर काम बहुत अच्छे से किया करते थे।

कहा जाता है कि मुल्ला नसीरुद्दीन ने अपने अनुयायियों को अपनी विशिष्ट हास्य-शैली के साथ यह गुण प्रदर्शित किया था। एक बार वे एक गधे पर बैठकर बाज़ार से फटाफट कहीं जा रहे थे। अनुयायियों और मित्रों ने उन्हें थोड़ी-थोड़ी दूरी पर बात करने के लिए रोकने का प्रयास किया परंतु

वे शीघ्रता से चलते रहे और बोले, 'मैं अभी बात करने के लिए नहीं रुक सकता। क्या आप देख नहीं रहे हैं कि मैं व्यस्त हूँ? मैं अपने गधे को खोज रहा हूँ।'

यह मनुष्य की दशा को बताता है। यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि धीरे चला जाये। यह महत्वपूर्ण है कि हम अपने आस-पास के लोगों के लिए समय निकालें और जीवन की सुंदरता का आनंद लें। यह महत्वपूर्ण है कि हम 'खोज' और जिज्ञासु के रूप में स्वयं के प्रति सचेत हों। अत: रुकें और ठहरने का प्रयास करें, विशेषकर जब आपके चारों ओर हर कोई भाग रहा हो और आप पर उसका दबाव महसूस हो। अपने हृदय की गहराइयों में जायें, अपने केंद्र को महसूस करें और स्वयं को पुन: व्यवस्थित कर लें। किसी भी कार्य को ठहराव और सुंदर ढंग से करने की कोशिश करें।

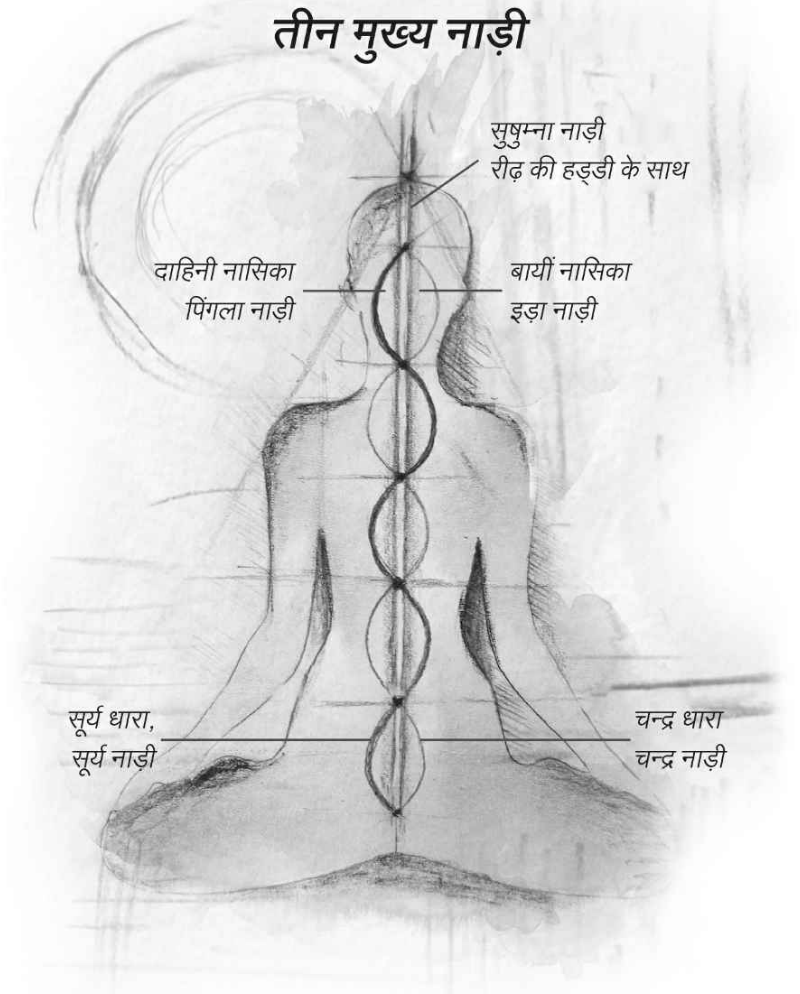
नींद और प्राकृतिक लय

वे कुछ प्राकृतिक चक्र क्या हैं जिनका हम अपने जीवन में पालन करते हैं? पहला है, हमारा 'साँस लेना'! इसका एक बहुत ही नियमित पैटर्न है। साँस लेना और साँस छोड़ना जो अनवरत चलता ही रहता है। एक अन्य लय है हमारे दिल की धड़कन। उसके बाद कुछ ऐसा है जो हमारी श्वशन क्रिया के साथ गहरे स्तर पर होता है। यह है ऊर्जा का आगमन और बहिर्गमन। इसके अलावा गतिविधियों से भरपूर दैनिक चक्र, विश्राम और निद्रा तो हैं ही। और अंत में हम यह समझने की कोशिश करेंगे कि हर माह चन्द्रमा की घटती-बढ़ती कलाओं (Lunar cycle) के साथ कैसे सामंजस्य स्थापित किया जाये।

सिर्फ एक स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन हो सकता है और स्वस्थ मन में ही स्वस्थ शरीर! बहुत से लोग तर्क देते हैं कि स्वस्थ मन स्वस्थ शरीर बनाता है। लेकिन सच तो यह है कि शरीर के स्वस्थ हुए बिना हमारा मन पागल-सा हो जायेगा। 'मेरे पैर काम नहीं कर रहे, मेरे हाथ काम नहीं कर रहे और बाकी कई सारी चीज़ें काम नहीं कर रहीं।' हम चिंता करने लगते हैं और डॉक्टर के पास जाते हैं। हम अपनी नियति कैसे बनायेंगे जब हमने प्राकृतिक लय का पालन न करके पहले से ही एक विनाशकारी मार्ग अपना लिया है? अत: इन आवर्तनों या लयों (Rythms) को समझना और उनके साथ-साथ चलना महत्वपूर्ण है।

आइये श्वसन से शुरुआत करें। जैसे हममें से हर एक की आँख की पुतलियों (Iris) और उँगलियों की छापों (Fingerprint) से जुड़ी एक विशिष्ट पहचान है, ठीक वैसे ही हमारा श्वसन का पैटर्न भी हमारे लिए विशिष्ट है। हम न केवल एक विशिष्ट लय में साँस लेते और छोड़ते हैं बल्कि गहराई से देखने पर पाते हैं कि हमारे दोनों नासिका छिद्र भी सौर चक्र और चंद्र चक्र के अनुरूप अलग-अलग तरीक़े से कार्य करते हैं। क्षण भर रुककर देखें कि आपकी नाक के दोनों छिद्रों में से कौन-सा मुख्य रूप से साँस ले रहा है। यह दायाँ है अथवा बायाँ? या क्या वे दोनों एक ही जैसे हैं?

योग शास्त्रों में दोनों नासिका छिद्रों को बहुत महत्त्व दिया गया है। दायाँ नासिका छिद्र 'सूर्य-नाड़ी' या 'पिंगला' से संबंधित है और साथ ही अनुकंपी तंत्रिका तंत्र (Sympathetic nervous system) से भी, जो गतिविधि का द्योतक है। बायाँ नासिका छिद्र 'चंद्र-नाड़ी' या 'इड़ा' और परानुकंपी तंत्रिका तंत्र (Parasympathetic nervous system) से संबंधित है जो आराम और विश्राम का द्योतक है। हर दो घंटे के अंतराल में इसका क्रम बदल सकता है परंतु कुल मिलाकर, दिन और रात के मध्य बहुत स्पष्ट अंतर है। आदर्श रूप में दायाँ नासिका छिद्र दिन के समय प्रबल है और बायाँ रात्रि के समय। यदि आप दिन के दौरान दस बार जाँच करें तो संभवत: दायें नासिका छिद्र को बायें छिद्र की तुलना में अधिक सक्रिय पायेंगे और रात्रि में इसके ठीक विपरीत होता हुआ महसूस करेंगे। यह शारीरिक विज्ञान सूर्य और चंद्र दोनों की चाल से सीधे संबंधित है।



जब हमारा संतुलन बिगड़ता है तो इसमें बदलाव आ जाता है। उदाहरण के लिए जब हम क्रोधित होते हैं तो क्या होता है? यह एक अनुकंपी प्रतिक्रिया (Sympathetic response) है अत: दायाँ नासिका छिद्र तीव्रता से सक्रिय और प्रबल होगा। यही होता है जब हम बहुत भयभीत या चिंताग्रस्त होते हैं। अनुकंपी प्रतिक्रिया के दौरान एड्रीनलिन, कॉर्टीसोल और नॉरपिनेफ्रीन नामक हार्मोन्स रक्त में स्त्रावित होते हैं। इसीलिए हमारा हृदय तेजी से धड़कता है, माँसपेशियाँ तनकर कार्यवाही के लिए तैयार हो जाती हैं, रक्तदाब बढ़ जाता है और हम अत्यधिक सचेत हो जाते हैं। हम 'लड़ने या भागने' के लिए तैयार हो जाते हैं।

इसे बदलने के लिए हम एक सरल श्वसन अभ्यास का उपयोग कर सकते हैं:

जब आप स्वयं को क्रोधित महसूस करें, अपना दायाँ नासिका छिद्र अँगूठे से बंद करें और अपने बायें नासिका छिद्र से धीमी, गहरी साँस लें। गहराई से साँस लेते हुए पेट तक खींचें और हर बार पूरी साँस लें। बायें नासिका छिद्र से आठ से दस बार इसी प्रकार साँस लेना जारी रखें।

मैं आपको आमंत्रित करता हूँ कि आप इसे स्वयं करके देखें। यदि यह आपको उपयोगी लगता है तो इस जानकारी को दूसरों के साथ भी बाँटें। आपके हृदय की बढ़ी हुई धड़कन सामान्य हो जायेगी, आप पहले से अधिक शांत हो जायेंगे तथा क्रोध, भय या चिंता का भावनात्मक आवेश काफी हद तक ग़ायब हो जायेगा। ऐसा इसलिए होगा क्योंकि आपने पैरासिम्पैथेटिक सिस्टम को सक्रिय कर दिया है। परन्तु जिन लोगों को चिंता-विकार (Anxiety Disorder) है, उन्हें अपने डॉक्टर से मिलने की सलाह भी दें।

पुराने दिनों में जब लोग सो नहीं पाते थे, वे उठकर अपनी साँस का परीक्षण करते थे। यदि उनका श्वसन जैसा होना चाहिए वैसा नहीं होता था तो वे गरम पानी पीते थे या प्राणायाम करते थे या टहलते थे आदि-आदि। यदि अपनी साँसों का सूर्योदय से ठीक पहले सावधानी से परीक्षण करें तो हम बायें से दायें में धीमा परिवर्तन होता हुआ महसूस कर पायेंगे और सूर्यास्त के समय दायें से बायें में। और जब हम उनमें से किसी एक परिवर्तन-काल में ध्यान करें तो यह अद्भुत होगा। यह एकदम सही समय है क्योंकि इस समय सूर्य और चंद्र नाड़ी के बीच संतुलन रहता है।

प्रयोग के तौर पर, दिन और रात्रि में आकस्मिक अंतरालों पर स्वयं का परीक्षण करें और देखें कि आपकी ऊर्जा किस का प्रकार की है, शोषक या उत्सर्जक? अपने ऊर्जा के प्रकार को परखते समय यह भी देखें कि आप बायें नासिका छिद्र से साँस ले रहे हैं या दायें से। आप ऊर्जा के आगमन (शोषण) और बहिर्गमन (उत्सर्जन) और अपने श्वसन के पैटर्न के बीच एक संबंध पायेंगे। हम सभी इस शोध में योगदान दे सकते हैं।

दैनिक लय एवं हार्मोन्स

प्रात: सूर्योदय से पहले प्रकृति की ऊर्जा एक निश्चित दिशा में यानि स्रोत की ओर बहती है। यह भौतिक ऊर्जा नहीं है बल्कि बहुत सूक्ष्म है। सबसे अच्छा होगा यदि हम भी उन सूक्ष्म धाराओं की दिशा में बहने लगें। और यह तब

होता है जब हम सूर्योदय के पहले ध्यान करते हैं। सूर्योदय के ठीक पहले ध्यान करने में बुद्धिमानी है क्योंकि उस समय ब्रम्हाण्डीय ऊर्जा के साथ ही साथ प्राणाहुति भी बहुत स्वाभाविक रूप से अंदर की ओर बहती है। सूर्योदय के बाद ऊर्जा स्वाभाविक तौर पर बाहर की ओर बहती है। अत: प्राणाहुति को ग्रहण करना उतना आसान नहीं होता। शाम की सफाई भी ऐसे समय पर ही करना उचित है जब ऊर्जा का प्रवाह बाहर की ओर हो, क्योंकि हम अनचाही चीज़ों को अपने तंत्र से बाहर की ओर फेंक रहे हैं। यह तब होता है जब सूर्य नाड़ी सक्रिय होती है। उदाहरण के लिए, सूर्यास्त के ठीक पहले।

विकास क्रम के लाखों वर्षों के आधार पर हमारी आनुवांशिक प्रवृत्ति सौर चक्र एवं अन्य प्राकृतिक चक्रों के प्रति प्रतिक्रिया करती है। दिन के समय हम श्वसन और गतिविधि के स्तर के एक निश्चित पैटर्न के प्रति अनुकूल हैं। अति प्राचीनकाल से हमारे पूर्वजों ने इन चक्रों पर आधारित जीवन का एक प्राकृतिक क्रम विकसित किया। ज्यादातर कार्य दिन के समय किये जाते थे और रात्रि का समय विश्राम के लिए होता था। तो इसलिए शरीर ने गतिविधि और विश्राम, दिन और रात की लय प्राप्त कर ली।

इन चक्रों के अनुकूल बनने के लिए हमारे पूर्वज सामान्यत: जल्दी उठते थे और सूर्य का अभिवादन करते थे। उदाहरण के लिए हठयोग में 'सूर्य नमस्कार' या सूर्य को प्रणाम करना शामिल है जो अक्सर प्रात: बाहर सूर्य की ओर मुख करके किया जाता है। और आज भी भारत के कुछ गाँवों में आप लोगों को प्रात: सूर्य को अर्ध्य देने के परंपरागत हिंदू रिवाज़ का पालन करते हुए पायेंगे। वैज्ञानिक अब जानते हैं कि सूर्य का प्रकाश आँख के रेटिना से हाइपोथैलेमस तक के तंत्रिका-मार्ग को सक्रिय कर देता है। इससे सेरोटोनिन हार्मोन बनता है। सेरोटोनिन हमारा 'खुशी का हार्मोन' है और इसके न होने पर हम अवसाद में घिर जाते हैं। सुबह जल्दी सूर्य की रोशनी में बाहर आने से दिन भर के लिए आवश्यक सेरोटोनिन का उत्पादन झटके से प्रारंभ हो जाता है और हमें जीवन के प्रति उम्मीद व प्रसन्नता भरी उजली अनुभूति देता है। सूर्य के प्रकाश की वजह से पानी के नकारात्मक आयन भी वायुमण्डल में मुक्त हो जाते हैं और यह हमारे तंत्र को और भी अधिक सक्रिय बना देता है। हमारी अनेक प्राचीन रीतियों में महान वैज्ञानिक ज्ञान छुपा है।

सिर्फ यही नहीं, सेरोटोनिन हार्मोन की पर्याप्त मात्रा हमारे शरीर में एक अन्य हार्मोन मेलेटोनिन के उत्पादन में आवश्यक होती है। पीनियल (शीर्ष) ग्रंथि में सेरोटोनिन, रासायनिक रूप से मेलोटोनिन में परिवर्तित हो जाता है। हमारे सोने के निर्धारित समय के लगभग दो घंटे पहले मेलोटोनिन का स्तर हमारे शरीर में बढ़ने लगता है। यदि इस प्राकृतिक लय को महसूस करने के लिए हमारे अंदर पर्याप्त संवेदनशीलता है तो हम विश्राम की मन:स्थिति में आते हुए अपना दिन का कामकाज समेट कर रात्रि की नींद के लिए तैयार हो

जायेंगे। लेकिन अगर दूसरी ओर हम देर रात तक टीवी देखते रहें या वीडियो गेम खेलते रहें, जबकि हमारा शरीर सोने की तैयारी में है, तो यह धारा के विपरीत तैरने के समान होगा।

यह दैनिक हार्मोनल लय हमारे जीवन का अभिन्न हिस्सा है जहाँ एक चीज़ से दूसरी जुड़ी हुई है। सुबह जल्दी उठने और सूर्य की रोशनी में बाहर निकलने से सेरोटोनिन का उत्पादन बढ़ता है जिसकी वजह से मेलोटोनिन का उत्पादन बढ़ता है जो हमें अच्छी नींद लेने में मदद करता है। इसके फलस्वरूप हम अगली सुबह पुनः जल्दी जाग पाते हैं। जब यह चक्र अव्यवस्थित हो जाता है तब हमें नींद संबंधी समस्याएं और अवसाद होने का ख़तरा पैदा हो जाता है जो आधुनिक समय की दो सबसे महत्वपूर्ण बीमारियाँ हैं।

हमारी सलामती के लिए नींद आवश्यक है

यह हमें नींद की महत्ता पर ले आता है। अपने निद्रा-चक्र को अनुशासित करने से हमारा जीवन परिवर्तित हो सकता है। हम कितनी अच्छी तरह सो पाते हैं और हमारी नींद कितनी गहरी होती है इस पर दिन भर के दौरान हमारी मनःस्थिति निर्धारित होती है। सामान्यतया प्राकृतिक लय से ताल मिलाते हुए जल्दी सोना बेहतर है। साथ ही हमारा प्रातःकालीन ध्यान भी अब अधिक सुधर जायेगा क्योंकि अब हम अपनी चेतना से संघर्ष नहीं कर रहे हैं। जब हम अच्छी तरह विश्राम किये हुए मन से ध्यान करते हैं तो चेतना पर हमारी अच्छी पकड़ होती है। अतः जब हमारी चेतना नींद के अभाव से बाधित या अशक्त होती है तो क्या प्रातः ध्यान के लिए तरोताज़ा मन के साथ उठना आसान होगा?

जब हम सुबह पूरी तरह सजग होते हैं तो प्रेमपूर्वक उच्चतर चेतना को आमंत्रित कर पाते हैं और उस सार के साथ एक हो सकते हैं। तब दिल में कुछ खूबसूरत हालात पैदा होंगे। और जब ये इतने गहन होते हैं तो चाहे हम उन्हें पकड़ने का प्रयास करें या न करें, वे हमारे साथ बने रहते हैं। यदि हम उन्हें झटकना भी चाहें तो वे हमसे अलग नहीं होंगे। जब हमारी चेतना ग्रहण करने को तैयार होती है तो निर्मित दशा का स्थायित्व या उसका प्रभाव ऐसा ही होता है। यदि रात में नींद खराब होने के कारण हमारा प्रातःकालीन ध्यान बाधित होता है तो पूरा दिन प्रभावित होता है। जिसने कभी ध्यान न किया हो या जो कभी-कभी ही ध्यान करता हो, उसके लिए कोई खास फर्क नहीं पड़ेगा। यह एक और दिन यूँ ही चले जाने जैसा है। हम चेतना के स्तर की तुलना गरजते हुए समुद्र से कर सकते हैं। वे इतने नाटकीय लगते हैं कि उनके

बारे में कविताएं लिखी जाती हैं। परंतु वास्तविक सुंदरता एक शांत तालाब में होती है जिसमें कोई लहरें न हों और चारों ओर अद्भुत शांति हो।

तो चुनाव हमारा है। यदि हम गरजते हुए समुद्र की तरह जीवन जीने का चुनाव करते हैं तो हम अपनी बाधित चेतना की लहरों में खो जायेंगे। इसके विपरीत जब हमारी चेतना शांत और स्थिर है तो थोड़ा सा भी परिवर्तन या भिन्नता हम उसी प्रकार जान जाते हैं जैसे कि ठहरे हुए पानी के शांत तालाब में नन्हीं-सी पत्ती के गिरने से लहरें बन जाती हैं। अत: नींद बहुत मायने रखती है।

यदि हम पर्याप्त नींद लें, दायाँ नसिका छिद्र दिन के समय स्वत: ही सक्रिय हो जायेगा। लाखों वर्षों से हमारे तंत्र इस तरह विकसित हुए हैं कि जब सूर्य उगता है तो विशिष्ट हार्मोनल पैटर्न प्रारंभ हो जाते हैं। जब हम उस लय के अनुरूप होते हैं तो हमारा स्वास्थ्य अपने आप बेहतर हो जाता है।

उन लोगों के साथ क्या होता है जो बहुत देर तक जागते हैं? जब हम लय के विपरीत जाते हैं तो फिर एक बार धारा के विरुद्ध तैर रहे होते हैं। समय के साथ जिसका विपरीत प्रभाव हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है। जीवन में एक स्वस्थ पैटर्न यथाशीघ्र स्थापित करना बेहतर है। देर रात की गतिविधियाँ आधुनिक समय की बुराइयों में से एक हैं। बिजली आने की वजह से अब दिन और रात में अधिक अंतर नहीं रहा। अपर्याप्त नींद अनियमित आदतों एवं देर रात तक जागने के परिणाम हैं जिसकी वजह से स्वास्थ्य में गिरावट आ रही है। प्रतिरोधक क्षमता का स्तर भी गिरता जा रहा है क्योंकि हमारे स्नायुतंत्र (नर्वस सिस्टम) पर हमेशा तनाव रहता है।

रात में कार्य करने वाले लोगों पर व्यापक अध्ययन हुए हैं और ऐसा पाया गया है कि अन्य बातों के आलावा उन पर बढ़ती उम्र का असर तेजी से होता है। उन लोगों को छोड़कर जिन्हें अपनी आजीविका के लिए रात की पाली (शिफ्ट) में काम करना पड़ता है, हममें से अधिकांश को रात में काम करने की आवश्यकता नहीं होती। हमारे पास विकल्प है, फिर भी हम रात में तमाम तरह की चीज़ें देखते हुए देर तक जागने का चुनाव करते हैं। चाहे हम इसे आध्यात्मिक विकास की दृष्टि से देखें या स्वास्थ्य की दृष्टि से, यदि हम जल्दी सो जायें तो यह हमें बहुत मदद करेगा। पुरानी अंग्रेजी कहावत के ज्ञान का स्मरण करें - 'रात में जल्दी सोना और सुबह जल्दी उठना व्यक्ति को स्वस्थ, धनी और बुद्धिमान बनाता है।'

जेफ़ इल्लिफ के द्वारा दी गयी एक टेड वार्ता (TED Talk) है जो बहुत ही शिक्षाप्रद है। जिसका शीर्षक है 'रात की अच्छी नींद लेने का एक और कारण'। इसमें उन्होंने बताया है कि कैसे तंत्रिका-तंत्र (न्यूरोलॉजिकल सिस्टम) स्वयं का नींद के दौरान विषहरण (Detoxify) करता है यानी इसे शुद्ध और निर्मल करता है। हमारे केंद्रीय तंत्रिका तंत्र के पास लसिका

संबंधी निकास प्रणाली (Lymphatic drainage) नहीं है। अत: मस्तिष्कमेरु-द्रव (Cerebrospinal liquid) कोशिकाओं के बीच के स्थान में से बहता है और मस्तिष्क से विषैले तत्वों (Toxins) को हटाता जाता है। यह काम नींद के दौरान होता है। जिस व्यक्ति का नींद का पैटर्न सामान्य है, उसकी मस्तिष्कमेरु-द्रव की निकास-प्रणाली प्रभावी तरीक़े से टॉक्सिन्स को हटा पाती है, परंतु नींद की कमी से ग्रस्त लोगों में विषहरण की प्रक्रिया बहुत हद तक धीमी पड़ जाती है। ये टॉक्सिन्स हमें प्रभावित करते हैं, और हम खराब मन:स्थितियों की चपेट में आ जाते हैं। जब हमारी नींद पूरी न हुई हो तो सुबह क्या होता है? हम ढीले रहते हैं। हम चिड़चिड़े हो जाते हैं। तो इसमें कोई आश्चर्य नहीं है कि अपर्याप्त नींद वाले लोग बड़ी संख्या में सड़क दुर्घटनाओं के लिए जिम्मेदार हैं। वे सृजनात्मक चर्चाओं और सफल वार्तालाप में भी शामिल नहीं हो पाते। वे बहुत थोड़ी-सी भी मतभिन्नता होने पर चिड़चिड़ा जाते हैं।

अच्छी नींद के लिए कुछ उपाय इस प्रकार हैं:-

- प्रात: जल्दी उठें और कुछ मिनट बाहर धूप में बितायें।
- सूर्यास्त के समय या जब आपका दिन का काम समाप्त हो, हार्टफुलनेस सफाई करें ताकि आप दिन भर की चिंताओं और तनाव को बाहर जाने दें।
- सोने से करीब दो घंटे पहले दिनचर्या समाप्त करें ताकि आपकी मस्तिष्क तरंगें धीमी हो जायें और आप नींद की ओर स्वाभाविक रूप से बढ़ सकें।
- सोने के पहले बिस्तर पर, पहले यह विश्लेषण करें कि दिन के दौरान आप क्या और बेहतर कर सकते थे। अगर गलती हुई हो तो इस संकल्प के साथ आगे बढ़ें कि आप उन्हें पुन: नहीं दोहराएंगे। फिर हार्टफुलनेस प्रार्थना करें जिससे आप गहरी खुली आरामदायक अवस्था में सो सकें और स्रोत से जुड़े रहें।

यदि फिर भी आपको सोने में परेशानी आये तो यहाँ कुछ और अधिक उपयोगी सुझाव हैं:-

- बिस्तर पर जाने से पहले अपने पैर धोएं।

- अपनी दाहिनी करवट पर सोने का प्रयास करें क्योंकि यह पैरासिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम को सक्रिय करता है और आपको शान्त होने में मदद करता है।
- कल्पना कीजिए कि धीमा ठण्डा पानी आपके सिर पर गिर रहा है और आपको शान्त कर रहा है।
- एक गिलास गर्म दूध पियें।
- बिस्तर पर लेटे हुए हार्टफुलनेस रिलैक्सेशन (तनावमुक्ति) करें।
- आरामदायक संगीत को सुनें। कुछ धुनें जो नींद के लिए विशेष रूप से अच्छी हैं www.heartfulness.org/goodnightsleep पर मिल सकती है।

जब हम जीवन में बेहतरीन हासिल करना चाहते हैं तो अपनी नींद के पैटर्न को स्वाभाविक करने का तरीक़ा खोज ही लेंगे। अन्यथा हम पूरे जीवन उस एक मौलिक चीज़ से संघर्ष करते रहेंगे। हममें न तो प्रतिदिन की गतिविधियों के लिए उचित चेतना रहती है और न ही एक उचित आध्यात्मिक दशा। हम अपनी चेतना को ही जड़ से मिटा देते हैं जो कि हमारे लिए मार्गदर्शक बल है और इस तरह हम स्वयं को भावनात्मकता और प्रतिक्रियात्मकता के प्रति और अधिक असुरक्षित बना लेते हैं। हम दिन भर में अधिकाधिक छापें इकट्ठा करते रहते हैं। फिर उन छापों को सफाई के द्वारा हटा पाने की हमारी योग्यता प्रभावित होती है जिससे ध्यान प्रभावित होता है और यह एक दुष्चक्र बन जाता है।

इसके बजाय यदि हमारी दशा परिष्कृत, शुद्ध और आनंदपूर्ण है तो हम हल्कापन और कृतज्ञ महसूस करेंगे। हृदय से उत्पन्न यह कृतज्ञता ईश्वर और हमारे बीच एक मज़बूत कड़ी बनाती है। इसका हमें बहुत बड़ा फ़ायदा होता है और हम जैसे-जैसे अधिकाधिक लाभ प्राप्त करते जाते हैं, इसे अधिक से अधिक करना चाहते हैं।

चंद्रमा की कलाएं और उपवास

हमारे शरीर साठ से सत्तर प्रतिशत पानी से बने हैं। अत: चंद्रमा का हमारे ऊपर उल्लेखनीय प्रभाव पड़ता है। जैसे आप समुद्र में पानी पर चंद्रमा के गुरुत्वाकर्षण का प्रभाव देखते हैं - कहीं कहीं ज्वार की तरंगें 50 फीट से ऊपर जाती हैं- ठीक उसी प्रकार चंद्रमा का हमारे शरीर के पानी पर प्रभाव पड़ता है और यह ‘चंद्र-प्रभाव’ (लूनर इफ़ेक्ट) कई अन्य वनस्पतियों और जंतुओं की जातियों में भी देखा गया है।

'ल्यूनैटिक' (पागल) शब्द वास्तव में मानव-तंत्र पर चंद्रमा के पड़ने वाले प्रभाव से आया है। आँकड़े बताते हैं कि पूर्णमासी के दौरान विशेष रूप से आपराधिक गतिविधियाँ सामान्य से अधिक हो जाती हैं। भारत में हमारे पूर्वजों ने इसका निश्चित ही संज्ञान लिया होगा क्योंकि उन्होंने पाया कि चंद्रमा की बदलती कलाओं के आठवें दिन से चंद्रमा के गुरुत्वाकर्षण का प्रभाव बढ़ने लगता है और चौदहवें दिन अधिकतम हो जाता है। इन दोनों के बीचोबीच ग्यारहवाँ दिन है जिसे उन्होंने एकादशी कहा जो कि संख्या 11 के लिए संस्कृत शब्द है। प्रत्येक महीने में दो एकादशी होती है। पहली, महीने के पूर्वार्ध में जबकि चंद्रमा बढ़ता है। और दूसरी उत्तरार्ध में जब चंद्रमा घटता है। इन दिनों का स्वास्थ्य के लिए विशेष महत्व है और कई लोग इन दिनों में उपवास रखते हैं। यह प्रथा धर्म से जुड़ी हुई थी ताकि लोग इस रिवाज़ का पालन अपने स्वास्थ्य और बेहतरी के लिए करें। हमारे पूर्वजों ने पाया कि जब हम एकादशी के दिन सीमित भोजन करते हैं तो अपने तंत्र पर चंद्रमा के गुरुत्वाकर्षण के प्रभाव को सीमित कर पाते हैं।

तंत्र को संतुलित करने के लिए उपवास की अवधारणा डॉ. योशिनोरी ओशुमी की स्वत:भोजिता (Autophagy) की दिलचस्प खोज में भी मिलती है। इस खोज के लिए उन्हें 2016 में चिकित्सा क्षेत्र का नोबेल पुरस्कार दिया गया था। स्वत:भोजिता हमारे शरीर का आंतरिक पुनर्चक्रीकरण (Recycling) कार्यक्रम है। यह वो प्रक्रिया है जिससे शरीर अपनी स्वयं की क्षतिग्रस्त कोशिकाओं और अप्रयुक्त प्रोटीन्स का उपभोग करता है और उन्हें पुन: प्रयोग में लाता है। यह उपवास के दौरान ज्यादा प्रभावी रूप से हो पाता है। किसी प्रकार का संक्रमण होने के बाद ऑटोफैगी उन कोशिकाओं को समाप्त कर देती है जो बैक्टीरिया या वायरस से संक्रमित हो चुकी हैं। एक रोचक बात यह है कि कई परम्पराओं में यह कहावत है 'उपवास से शरीर में अन्न की गर्मी नहीं होगी और शरीर को ठंडक मिलेगी!' मेरा विश्वास है कि हमारे पूर्वजों ने शारीरिक, भावनात्मक और मानसिक स्पेक्ट्रम के बीच ये सह-संबंध देखे और इस प्रकार कुछ ख़ास दिनों पर उपवास का रिवाज़ शुरू हुआ। अत: यह एक सही अनुमान है कि ऑटोफैगी के सिर्फ शारीरिक लाभ नहीं हैं बल्कि हमारे भावनात्मक एवं मानसिक स्वास्थ्य में भी इसकी विशिष्ट भूमिका है और इसको प्रमाणित करने के लिए और अधिक शोध किये जाने की आवश्यकता है।

जीवन के में सबसे महत्वपूर्ण सिद्धांतों में से एक है प्रकृति के अनुरूप ढलना। हम नदी की धारा के साथ या उसके विपरीत भी तैर सकते हैं परंतु प्रतिरोध से हम क्या हासिल कर पायेंगे?

रेडिएशन

इलेक्ट्रोमैग्नेटिक तकनीक हमारे अधिकांश जीवन का अभिन्न अंग है। आजकल वाई-फाई, इंटरनेट, ब्लूटूथ, मोबाइल फोन, कंप्यूटर, टैबलेट, माइक्रोवेव ओवन्स, मेडिकल उपकरण और हमारे वातावरण में विकिरण (इलेक्ट्रोमैग्नेटिक रेडिएशन) के अन्य सभी मानव निर्मित स्त्रोतों के प्रभावों के बारे में और अधिक जानकारी हमें मिल रही है। उदाहरण के लिए, मई 2011 में डब्लू.एच.ओ. की 'इंटरनेशनल एजेंसी फॉर रिसर्च ऑन कैंसर' ने बताया कि हमारी संस्था मोबाइल फोन और अन्य स्त्रोतों से बनने वाले इलेक्ट्रो-मैग्नेटिक क्षेत्रों को मनुष्यों में संभावित कैंसर का कारण बनने वाले स्त्रोत के रूप में वर्गीकृत कर रही है। इसने सभी को इन रेडिएशन से होने वाले ख़तरों को कम करने के लिए सुरक्षा उपाय अपनाने की राय दी। जैसे हैंड्स-फ्री उपकरणों के उपयोग और संदेशों को टाइप करके भेजने को प्राथमिकता देना।

अब बायोइलेक्ट्रोमैग्नेटिक्स के नाम से एक नये क्षेत्र में खोज की जा रही है। स्वीडन, ऑस्ट्रिया, जर्मनी और फ्रांस जैसे देशों की सरकारें नागरिकों से यह अनुशंसा करती हैं कि वे:-

- सिर पर विकिरण कम करने के लिए हैंड्स-फ्री का प्रयोग करें।
- मोबाइल फोन को शरीर से दूर रखें।
- कार में बाहरी एंटीना के बिना फोन का उपयोग न करें।

इलेक्ट्रोमैग्नेटिक फ़ील्ड (EMF) हमारी जैविकी एवं स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करते हैं? हमारा सूक्ष्म शरीर हमारा ऊर्जा शरीर है जिसका अपना इलेक्ट्रोमैग्नेटिक क्षेत्र है जो आवेश की निगेटिव और पॉज़िटिव ध्रुवीयता (Polarity) से बना है। परिणामस्वरूप, सूक्ष्म शरीर वातावरण में उपस्थित अन्य ऊर्जा क्षेत्रों से प्रभावित होता है। उदाहरण के लिए, आँधी-तूफान से पहले वातावरण में पॉजिटिव आयन्स (Ions) के बनने से बेचैनी महसूस होती है जबकि तूफान के आ पहुँचने पर निगेटिव आयन्स (Ions) के विमुक्त होने से राहत महसूस होती है।

प्रकृति में प्रत्येक वस्तु गतिशील संतुलन या साम्य में है जिसमें पूरक ऊर्जा प्रवाह लगातार बदलता रहता है, ठीक वैसे ही जैसे किसी भी दिन के दौरान प्रत्यावर्ती धाराएँ। उसी प्रकार का प्रत्यावर्ती पैटर्न पूरक सिंपैथेटिक और पैरासिंपैथेटिक धाराओं में देखा जाता है जो कि सूर्य और चंद्र नाड़ियों

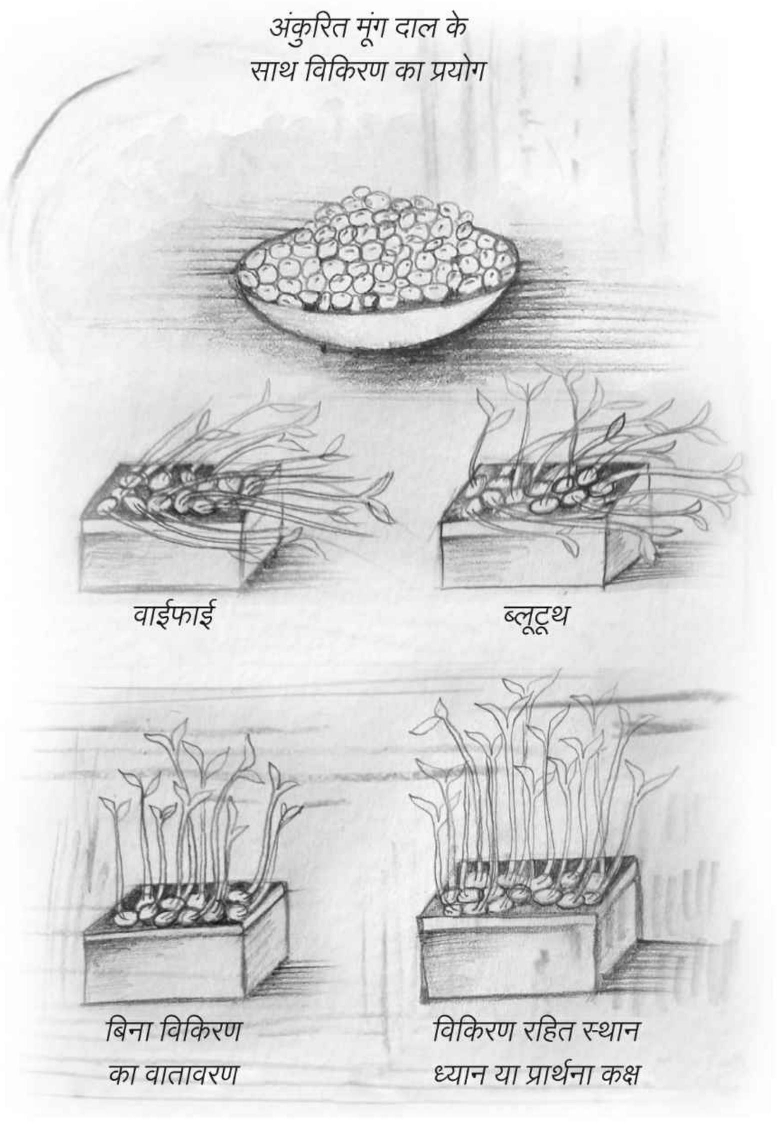
से संबंधित हैं। इनमें कुछ समय के लिए पहला प्रबल होता है, फिर धारा परिवर्तित होती है जिससे दूसरा प्रबल हो जाता है। फिर सूर्योदय और सूर्यास्त के समय मुख्य विभक्ति बिंदु है जहाँ बहाव का मोड़ अधिक प्रबल होता है जैसे कि ज्वार का मुड़ना। हम ध्रुवीयता के इन पैटर्न्स को स्थूल जगत और सूक्ष्म जगत के स्तरों पर देखते हैं, चाहे यह ग्रहों की गतियों में हो या कणों की आणविक गतियों में।

जब हम मानव-निर्मित ई.एम.एफ. को वातावरण में जोड़ देते हैं तो क्या होता है? वे हमारे प्राकृतिक ई.एम.एफ. पर परस्पर प्रभाव छोड़ते हैं। तो इस तरह हमारे शहरी वातावरण में वायरलेस तकनीकें जितनी अधिक शक्तिशाली होंगी, उतना ही अधिक वे हमें प्रभावित करेंगी। कुछ लोग संवेदनशील होते हैं और उन्हें सिरदर्द, त्वचा पर चकत्ते, मतली और स्नायु संबंधी शिकायतें हो जाती हैं। इसके प्रमाण अभी भी अधूरे हैं परंतु ये प्रभाव पहले सूक्ष्म शरीर के स्तर पर होंगे जो हमारा ऊर्जा क्षेत्र है और अंततः शरीर को प्रभावित करेंगे। वस्तुत: अधिकांश बीमारियाँ सूक्ष्म शरीर में असंतुलन या व्यवधान की तरह प्रारंभ होती हैं। यही कारण है कि परंपरागत चीनी औषधियाँ शिरोबिंदु पर कार्य करती हैं और आयुर्वेद नाड़ियों और चक्रों पर। हम शरीर पर प्रभाव को नहीं देख पाते, इसका मतलब यह नहीं है कि सूक्ष्म स्तरों पर भी कुछ असर नहीं हो रहा है।

कुछ साल पहले डेनमार्क में लड़कियों के एक समूह ने विद्यालय में एक प्रयोग किया। उनमें से एक ने कहा, 'हम सभी महसूस करते हैं कि हमें विद्यालय में एकाग्र होने में कठिनाई होती है, और यदि हम अपने फोन सिरहाने रखकर सोते हैं तो कभी-कभी सोने में भी कठिनाई महसूस होती है।' उन्होंने 400 जलकुंभी के बीज लिए और उन्हें बारह तश्तरियों में रखा, छ: एक कमरे में विकिरण के बिना और छ: अगले कमरे में दो वाई-फाई राउटर्स के साथ। बीजों के लिए बराबर मात्रा में पानी और समान प्रकाश की व्यवस्था की गयी। बारह दिन के बाद पाया गया कि राउटर के पास रखे जलकुंभी के बीज ठीक प्रकार से नहीं उगे और उनमें से कुछ सिकुड़ कर मर गये।

इस प्रयोग ने अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर लोगों का ध्यान खींचा और वैज्ञानिकों ने दोहरे ब्लाइंड कंट्रोल के साथ और अन्य पौधों का उपयोग करते हुए इसे दोहराया। उन्होंने अन्य प्रायोगिक कारक भी जोड़े। यहाँ चार विभिन्न वातावरणों में तश्तरियों में मूंग के बीजों का उपयोग करते हुए एक उदाहरण है।

इसे आप स्वयं परखें और देखें कि क्या होता है।



अपना प्रयोग खत्म करने के बाद डेनमार्क के उन छात्रों में से एक ने कहा कि हममें से कोई भी अब सिरहाने मोबाइल रखकर नहीं सोता। अब फोन को दूर रखा जाता है या इसे दूसरे कमरे में रख दिया जाता है और कंप्यूटर सदैव ऑफ रहता है।

यहाँ कुछ सरल उपाय हैं जो बदलाव लायेंगे :

- वाई-फाई जब उपयोग नहीं हो रहा हो, तो उसे बंद कर दें, रात में सोते समय भी।
- कार में मोबाइल फोन का प्रयोग आवश्यकता होने पर ही करें। कार में फोन चार्ज न करें।
- मोबाइल फोन बैग में रखें, अपने शरीर पर किसी पॉकेट में न रखें।
- ब्लूटूथ सिर्फ ज़रूरत होने पर ही ऑन करें।

- जब आप सोएं तो मोबाइल को बिस्तर से दूर रखें।
- छोटे बच्चों को खेलने के लिए खिलौने की तरह फोन देने से बचें।

हालाँकि तकनीकों ने हमें अनेक लाभ पहुँचाये हैं, इनमें से यह तथ्य कुछ कम नहीं है कि संपूर्ण विश्व के लोग आपस में इतनी आसानी से जुड़ सकते हैं, परिवार संपर्क में रह सकते हैं और बिज़नेस फल-फूल सकता है। इनकी वजह से हमारे वैश्विक नेटवर्क के क्षेत्र में क्रांति आ गयी है। परंतु इसका अत्यंत महत्वपूर्ण नकारात्मक पक्ष यह है कि आज हममें से कई इन तकनीकों पर नशे की लत की तरह निर्भर हैं। इन उपकरणों के साथ आने वाले विकिरणों से स्वास्थ्य को नुकसान पहुँच सकता है क्योंकि उनसे हमारे सूक्ष्म शरीर, हमारी चेतना प्रभावित होती है। केवल समय ही उनके सतत् प्रयोग के दूरगामी परिणाम बतायेगा। आज हम रोमवासियों को देखते हैं और आश्चर्य करते हैं कि वे इतने बेवकूफ क्यों थे जो उन्होंने खाना पकाने के लिए लेड (पारे) के बर्तनों का उपयोग किया और लेड-विषाक्तता के शिकार बनें। क्या तेईसवीं सदी के लोग इन डिजिटल तकनीकों के हमारे अनियंत्रित और अनियमित उपयोग के लिए हमें इसी अविश्वास से देखेंगे?

11. अपने रिश्तों में बदलाव लायें

यदि आप आज बीस से तीस की उम्र के अधिकांश लोगों से पूछें कि आपके दिमाग में क्या है तो वे कहेंगे आपसी रिश्ते और करिअर। यह तीस से चालीस या चालीस से पचास की उम्र के लोगों पर भी लागू हो सकता है। रिश्ते बहुत मायने रखते हैं क्योंकि हम परिवार, समुदाय, नगर या देश का हिस्सा हैं। स्वभावत: हम सामाजिक प्राणी हैं। किसी भी महत्वपूर्ण रिश्ते में संघर्ष हमें तोड़ देता है। फिर भी हममें से कितने लोग यह कह सकते हैं कि वे जानते हैं कि स्वस्थ, प्रसन्न और सकारात्मक रिश्तों को कैसे पोषित किया जाये। वर्षों के अनुभव से जो कुछ मैंने रिश्तों के बारे में सीखा है, वह इस प्रकार है:-

सम्मान

आपसी विश्वास और सम्मान एक विशिष्ट गुण है जो रिश्तों में होना चाहिए, मगर अक्सर हम दूसरों को सम्मान देने से पहले स्वयं के लिए सम्मान की अपेक्षा रखते हुए आत्मसम्मान के प्रति ज्यादा चिंतित रहते हैं। मेरे मन में आत्मसम्मान के प्रति अधिक रुचि नहीं है क्योंकि यह आम तौर पर बचकाना होता है और हमारी तरक़्क़ी में वास्तव में उपयोगी नहीं है। परंतु इस विषय के बारे में एक बड़े नजरिये से विचार करें। हार्टफुलनेस परम्परा के दो गाइडों का आत्मसम्मान के विषय में यह कहना है:-

बाबूजी: 'जहाँ तक मैं समझता हूँ 'आत्मसम्मान' का मतलब है कि किसी को भी दूसरों के साथ वैसा व्यवहार नहीं करना चाहिए जैसा दूसरों से वे अपने प्रति अपेक्षा नहीं करते।'

लालाजी: 'हर एक व्यक्ति को एक-दूसरे के प्रति संयम रखना चाहिए। किसी को बहुत अधिक बातचीत के लिए अवसर नहीं देना चाहिए'। मतलब यह है कि आप उन्हें बातचीत के लिए लंबा सिरा न पकड़ायें। व्यक्ति को अपने घरेलू रहस्य हर किसी के सामने उजागर नहीं करने चाहिए। व्यक्ति को स्वयं को कमज़ोर नहीं मानना चाहिए। व्यक्ति को ऐसी बातें नहीं करनी चाहिए जो दूसरों को आपके प्रति अशिष्ट होने पर बाध्य कर दें। ये सारी चीज़ें आत्मसम्मान को परिभाषित करती हैं।'

अब दूसरों के सम्मान के बारे में विचार करें जो वास्तव में स्वयं के प्रति प्रेम का प्रतीक है। यदि आप स्वयं को प्यार नहीं करते तो यह उत्कृष्ट गुण आपके अंदर कभी भी विकसित नहीं हो सकता।

एक परिस्थिति लें जहाँ आप क्रोधित हैं क्योंकि आपने कुछ ऐसा कर दिया है जिससे आप अपने ही प्रति नाखुश हैं। क्या आप उस समय दूसरों का सम्मान कर सकते हैं? यह संभव नहीं है। अब यह तुलना करें कि जब आप प्रेम की दशा में होते हैं तो कैसा व्यवहार करते हैं। यहाँ तक कि यदि कोई दुश्मन भी आपके सामने आता है तो आपके व्यवहार के कारण वह महसूस करेगा, 'देखो, वह मुझसे इतने अच्छे से व्यवहार कर रहा है!' और उसका दिल पुन: परिवर्तित हो जाता है।

दूसरों के प्रति सम्मान कई तरीकों से अभिव्यक्त किया जा सकता है। यदि आपको किसी प्रतिष्ठित व्यक्ति से मिलने के लिए आमंत्रित किया जाये तो क्या आप शॉर्ट्स पहनेंगे? नहीं, क्योंकि आप उस व्यक्ति के लिए सम्मान प्रदर्शित करना चाहते हैं। यहाँ पर सवाल यह नहीं है कि हम अच्छा दिखना चाहते हैं बल्कि एक प्रतिष्ठित व्यक्ति से मिलने के लिए कुछ अतिरिक्त प्रयास करते हैं। जब हम ऑफिस में टाई पहनकर जाते हैं क्योंकि कुछ मेहमान आने वाले हैं, तो यह उनके लिए सम्मान स्वरूप करते हैं। यहाँ हम दिखावा नहीं कर रहे हैं। यह निश्चित रूप से दूसरों के प्रति सम्मान प्रदर्शित करने के लिए है कि हम एक निश्चित शैली में तैयार होते हैं।

इसी प्रकार, हम जिस तरह बोलते हैं, जिस तरह बैठते हैं और जिस तरह अपना सिर झुकाते हैं वह मिलने वालों को कुछ संदेश देता है। जब हम अतिथियों के सामने ढीले-ढाले तरीके से बैठते हैं, यह असभ्यतापूर्ण होता

है। हम भले ही कुछ भी न बोलें, व्यवहार सब कुछ बता देता है। जब बिना सच्चाई या किसी भावना के स्वयं को व्यक्त करते हैं तो हमारे हाव-भाव और शैली सब जाहिर कर देते हैं।

कुछ लोग दरवाजा बजाते हुए और खलबली मचाते हुए कमरे में ऐसे घुसते हैं मानो कोई तूफान आ गया हो। जिस प्रकार से वे चलते, बात करते और चारों ओर देखते हैं, वही बहुत कुछ बता देता है। वे अशिष्टता का वातावरण साथ लेकर चलते हैं, क्योंकि उनके दिलों में दूसरों के प्रति प्रेम नहीं है। उनमें दूसरों के प्रति कोई सम्मान नहीं होता।

और बच्चों के साथ हम किस तरह से पेश आते हैं, यह उससे भी जुड़ा हुआ है। कई बार हम उनको नासमझ जानकर उन्हें महत्त्व न देते हुए नज़रअंदाज़ कर देते हैं। इस स्थिति की तुलना बाबूजी के छोटे बच्चों के साथ किये जाने वाले व्यवहार से कीजिए। वे उन्हें 'आप' कहकर सम्बोधित करते थे क्योंकि छोटे बच्चों के लिए उनके मन में बहुत सम्मान था।

मैंने देखा है कि जब हम एक बच्चे को बहुत सम्मान से संबोधित करते हैं तो उस छोटे बच्चे में ऐसे गुण का आह्वान कर रहे होते हैं जो इस दुनिया में आगे आने और अपनी पहचान बनाने का प्रयास कर रहा है। परंतु यदि हम उससे यह कहते रहे, 'बेवकूफ! बैठ जाओ, तुम्हें ऐसा नहीं करना चाहिए, अपना व्यवहार सुधारो।' पूरे समय उसे भाषण देते रहें, उसका मज़ाक उड़ाते रहे और उसे दरकिनार करते रहें तो वह भी वैसा ही व्यवहार करना सीखेगा। इस प्रकार एक बहुत छोटी उम्र से ही सम्मान का विचार उसके लिए अजनबी हो जाता है। यदि बच्चे यह नहीं जानते कि सम्मान करना क्या है तो इसका कारण यह है कि बड़े उनका सम्मान नहीं करते।

तो जब एक छोटा बच्चा कहता है 'अहा! यह फूल कितना सुंदर है!' तो उसकी यह कहते हुए तारीफ करें कि 'हाँ! तुम सही कह रहे हो यह तो वाक़ई बहुत सुंदर है!' उसे और छानबीन करने के लिए मार्गदर्शन दें, 'उसमें कितनी पंखुडियाँ हैं? कौन सा रंग है? तुम्हें इसकी खुशबू कैसी लगती है?' उसे उसकी विश्लेषण क्षमता विकसित करने में मदद करें। जब हम नये सिरे से शुरू करते हैं तो आप देखेंगे कि यह कहाँ तक जा सकता है।

प्रेम

मैं एक वैज्ञानिक अवधारणा के साथ प्रेम के विषय की पड़ताल करना चाहूँगा। एन्ट्रॉपी (Entropy) क्या है? इसे एक व्यावहारिक उदाहरण से समझें। मान लीजिये कि आप लाइब्रेरी से एक पुस्तक घर लाते हैं। आपके पिताजी आपको एक अन्य पुस्तक उपहार में देते हैं। आपकी गर्लफ्रेंड

आपको मैगज़ीन देती है और आपके पास म्यूजिक सीडी का एक संग्रह है। ये सभी आपके कमरे में एक छोटी टेबिल पर ढेर बना लेते हैं, तो वहाँ घमासान हो जाता है। बाकी का कमरा भी बहुत अस्त-व्यस्त है। आपके कपड़े फ़र्श पर बिखरे हुए हैं। आपके मोज़े बिस्तर के नीचे हैं और तौलिया कुर्सी पर लटक रहा है। यह एक विघटित और आपा-धापी वाली व्यवस्था है।

अंतत: आप इस गड़बड़झाले से परेशान हो जाते हैं और सभी चीज़ों को व्यवस्थित कर देते हैं। आप हर पुस्तक को अलमारी में उसकी जगह पर रखते हैं। अपने कपड़े धोते हैं और अपना बिस्तर बनाते हैं। अब कमरा तब तक साफ़ दिखता है जब तक कि आप फिर से पुस्तकें और अन्य सामान बिखेरना शुरू नहीं करते और तंत्र पुन: विघटित हो जाता है। वस्तुओं को व्यवस्थित रखने के लिए लगातार ऊर्जा के निवेश की आवश्यकता पड़ती है।

किसी भी तंत्र में अव्यवस्था या अनियमितता की मात्रा एन्ट्रॉपी कहलाती है। थर्मोडायनैमिक्स का द्वितीय नियम कहता है कि एन्ट्रॉपी समय के साथ बढ़ती जाती है। यह समय के साथ किसी तंत्र की अस्थिरता प्रदर्शित करती है, यदि उसे स्थिर रखने के लिए ऊर्जा का कोई निवेश न किया जाये।

हमारे मानवीय रिश्ते भी उस अव्यवस्था से अस्थिर हो सकते हैं जो दिन-प्रतिदिन आपसी मेलजोल के कारण होती है। हम अंदर ही अंदर चीज़ों को इकट्ठा होने देते हैं। आंतरिक अव्यवस्था बढ़ने का कारण यह है कि हम अत्यधिक भावनाओं और प्रतिक्रियाओं को इकट्ठा करते हैं, ठीक उसी प्रकार जैसे कमरे में पड़ी पुस्तकें और कपड़े। हम नाराज़गी और चिड़चिड़ाहट को पालते रहते हैं और यदि इसके समाधान के लिए कुछ न किया जाये तो फिर किसी दिन फूट पड़ते हैं। रिश्तों को स्थायित्व देने के लिए हमें कुछ निवेश करने की जरूरत होती है। सिकुड़न या मतभेदों को दूर करना होता है ताकि हम हमेशा के लिए उन बातों को अपने मन में पालते और संग्रहित न करते रहें।

यह निवेश क्या है जिसकी आवश्यकता है? क्या हमें अपने संबंधों को टिकाये रखने के लिए सतत् बाह्य निवेश करना पड़ेगा? गलती करने पर क्या हर बार सामने वाले व्यक्ति को मनाने के लिए उसे आइस्क्रीम और कैन्डी देनी होगी? इसका अर्थ यह हुआ कि किसी रिश्ते को बनाये रखने के लिए हमें सतत् निवेश करना होगा। जब भी कोई लड़ाई या बहस होगी सतत् निवेश आवश्यक होगा, और हर बार वह पहले से भी अधिक होगा। ऐसे समय एक दूसरे को प्यार करना ही हमारा कर्तव्य होना चाहिए, चाहे जो हो जाये। इस प्रक्रिया में हम चोट खा सकते हैं, अपनी तरफ से उसमें बहुत सारी ऊर्जा भी लग सकती है, परंतु यदि हम इसके लिए तैयार हैं तभी रिश्ते बेहतर हो सकते हैं।

रोज़मर्रा की ज़िन्दगी में यह कैसे हो सकता है? एक परिवार में यदि हमें एक दूसरे को सहन करना पड़ता है तो इसका तात्पर्य है कि सतत् निवेश आवश्यक है। यह आदर्श स्थिति नहीं है। वास्तव में, इसके यह मायने हैं कि यद्यपि हम साथ रहते हैं लेकिन यह एक आदर्श परिवार नहीं है। इसकी तुलना उस परिवार से करें जहाँ उन सभी के बीच प्रेम और आपसी तालमेल है, जहाँ हमें चीज़ों को सही करने के लिए आइसक्रीम या किसी खूबसूरत जगह घूमने जाने का प्रस्ताव नहीं देना पड़ता, जहाँ यह मान लिया जाता है कि हम एक दूसरे को प्रेम से स्वीकार करते हैं। तो यह हमारे दिलों में बसने वाला प्रेम ही है जो निवेश के रूप में हमारे रिश्तों को स्थायित्व देता है। प्रेम के साथ एक उच्च स्तरीय सहमति होती है। सहमति से मेरा तात्पर्य सहनशीलता नहीं है। सहनशीलता एक अच्छा गुण हो सकता है परंतु जब हमें किसी की गलतियाँ सहन करनी पड़ें तो हमारे पास उस स्तर की स्वीकार्यता नहीं है जो प्रेम के साथ आती है। प्रेम हर चीज़ को ठीक कर देता है। और यह प्रेम कहाँ से आता है? यह एक शुद्ध व सच्चे दिल से आता है। अविश्वास रिश्तों को ख़त्म कर देता है जबकि जहाँ प्रेम, स्वीकार्यता और पवित्रता है, त्याग स्वाभाविक रूप से आ जाता है और तब हम सब कुछ स्वतः हो जाने देते हैं।

तो यह एन्ट्रॉपी का सिद्धांत हमें संबंधों में प्रेम की महत्ता को समझने में मदद करता है। जब हमारे अस्तित्व की स्थायी दशा प्रेम होगी तब निवेश की आवश्यकता समाप्त हो जाती है। निवेश शून्य हो जाता है। जब निवेश की आवश्यकता शून्य हो जाती है तो इसका अर्थ यह है कि यह सबसे स्थायी रिश्ता है, सबसे स्थायी परिवार है। कुछ भी समझाने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि जब प्रेम है तो स्पष्टीकरण की कोई आवश्यकता ही नहीं रह जाती।

सच्चे प्रेम की स्थिति में क्या होता है? प्रेम प्रारंभ होता है और दोनों के दिलों का विस्तार होता जाता है। आप एक दूसरे की हर बात को स्वीकार करने लगते हैं। आप झगड़ते नहीं हैं क्योंकि एक दूसरे की ग़लतियाँ भी अब बहुत प्रिय लगने लगती हैं। फिर अगला चरण आता है जब आप वास्तव में प्रेम करने लगते हैं और स्वयं की पहचान खोने लगते हैं। आप एक दूसरे में एकाकार होने लगते हैं। उसे ख़ुश करने के लिए आप सब कुछ करने के लिए तैयार हो जाते हैं। आप उस समय अपने बारे में नहीं सोचते।

तो फिर प्रेम विवाह असफल क्यों हो जाते हैं? यह तब होता है जब दोनों तरफ से समान प्रयास नहीं होते। अब उसमें परिवर्तन आने लगता है और आप आंकलन करने लगते हैं और सोचते हैं 'मुझे यह नहीं करना चाहिए था।' आप पीछे हटने लगते हैं क्योंकि आप अपनी पहचान को खोना नहीं चाहते। आप डर जाते हैं और यह डर अहं के कारण पैदा होता है। आपने अब स्वयं के बारे में सोचना शुरू कर दिया है और संबंध बिगड़ने लगते हैं। आप

अपनी स्वयं की आवश्यकताओं के प्रति जागरूक हो जाते हैं जबकि पहले उनके प्रति जागरूक नहीं थे। पहले आप सामने वाले व्यक्ति के लिए कुछ भी करने को तैयार थे। अब आप सोचने लगते हैं, 'मुझे क्या हो गया है? मैं बहुत अच्छा डॉक्टर था, परंतु अब मैं कितना त्याग कर रहा हूँ।' और फिर यह रिश्ता असफल हो जाता है। जिस क्षण यह विचार आता है कि 'मैंने त्याग किया है', प्रेम कहानी समाप्त हो जाती है।

तो क्या हमें अपने बारे में बिल्कुल भी नहीं सोचना चाहिए जब हम प्रेम में हों? निस्संदेह हमें अपने स्वयं के निरंतर सुधार के बारे में केंद्रित रहना है, तब भी जब हम प्रेम में हों। यह सिर्फ सचेत रहने की बात है: यदि आप दूसरे व्यक्ति से नाराज़गी महसूस कर रहे हैं या यह देख रहे हैं कि आप दूसरे के लिए कितना त्याग कर रहे हैं, तो जान जायें कि आपका अहं सिर उठा रहा है और आपको ध्यान देने की जरूरत है, वहीं दूसरी ओर हमारा निरंतर व्यक्तिगत सुधार प्रवृत्ति से अहंवादी नहीं है, परंतु यह स्वार्थ आधारित प्रतिक्रियाओं से ऊपर उठने की धीमी प्रक्रिया है। इसमें व्यक्तिगत इच्छाओं से कम मतलब रह जाता है और व्यक्ति अधिक उदार हो जाता है। यह वास्तव में हमें दूसरों के साथ प्रेम और एकलयता की दशा में रहने में मदद करता है। यदि आप इसका अपने दैनिक कार्यों और विचारों के संबंध में चिंतन करें तो यह स्पष्ट हो जायेगा।

स्वीकार्यता

बहुत से युवा मुझसे पूछते हैं, 'जीवनसाथी चुनने के लिए सबसे महत्वपूर्ण बात कौन-सी है?'

मैं केवल यह कह सकता हूँ, 'अपने दिल की सुनो।' और मैंने जितना अपने इस थोड़े-से जीवन से सीखा है, मैं कहूँगा कि बहुत ज्यादा अपेक्षा मत रखो।'

स्वीकार करने की कला ही जीवन है। और जब हम जो कुछ भी सामने आता है उसे स्वीकार करना सीख लेते हैं, चाहे यह कोई परिस्थिति हो, बिज़नेस परिणाम हो, या जीवन साथी हो, तो यह स्वीकार्यता ही इसे सफल बनाती है। जब बैक्टीरिया भी प्रतिकूल परिस्थितियों में जीवित रहने के लिए रूपांतरित हो जाता है तो हम क्यों नहीं? हमें बिना व्यथित हुए परिस्थितियों के अनुसार सतत समायोजन सीखना है। कोई भी व्यक्ति परिपूर्ण नहीं है। हम अपनी कमियों के साथ एक दूसरे से टकरा रहे हैं। यदि हम पूर्णता चाहते हैं तो हमें पहले स्वयं से प्रश्न करना चाहिए, क्या मैं पूर्ण हूँ?

बहुत से लोग जानना चाहते हैं कि क्या जन्मकुंडली सही जीवन साथी के चुनाव में महत्वपूर्ण है। इस प्रश्न का उत्तर देने के लिए संभवत: रामायण में श्रीराम का उदाहरण देना यथोचित होगा। सारे ऋषियों ने सीता से विवाह के समय जन्मकुंडलियों का एक नहीं दो बार, तीन बार परीक्षण किया, फिर भी राम को अपनी पत्नी के साथ चौदह वर्षों का वनवास झेलना पड़ा और वे अनेक कठिन परीक्षाओं से गुज़रीं। रावण द्वारा हरण किये जाने के बाद भी उन्हें अग्नि-परीक्षा देनी पड़ी। वे किस तरह के पति थे?

सीता ने पूरे साहस से हर कष्ट का सामना किया। जैसा स्वामी विवेकानंद कहते हैं, 'इस धरती पर सीता के जैसी कोई स्त्री न कभी हुई है और न होगी।' सबसे पतिव्रता व पवित्र स्त्री पर भी सवाल उठाये गये, वह भी एक साधारण पुरुष द्वारा नहीं, अपितु एक दिव्य अवतार द्वारा। अत: यही उचित है कि अधिक अपेक्षा न रखी जाये। जब हम जीवन को, वह जिस रूप में भी हमारे सामने आता है, स्वीकार कर पायें तो खुशी से आगे बढ़ सकते हैं। सर्वाधिक सम्पूर्ण विवाह भी विपत्ति में बदल सकता है, क्योंकि हम नहीं जानते कि कौन से पूर्व संस्कार कब सतह पर आयेंगे और कौन से नये संस्कार बन रहे हैं।

जीवन के प्रति हमारी प्रतिक्रियाएं बड़ी जटिल हैं और वे और भी स्पष्ट हो जाती हैं जब हम स्वयं से दो प्रश्न पूछते हैं: 'हम कितनी अच्छी तरह से अपनी गलतियाँ स्वीकार करते हैं?' और 'हम कितनी अच्छी तरह दूसरों की गलतियाँ और अपने चारों ओर की परिस्थितियाँ स्वीकारते हैं?' यहाँ अपनी प्रतिक्रियाओं व उत्तरों पर गहराई से मनन करना सार्थक होगा क्योंकि यदि हम हर चीज़ स्वीकार करते जाते हैं तो पूर्णता की ओर निरंतर सुधार कैसे होगा? मैं अपनी कमियाँ स्वीकार करता हूँ। मैं उन कमियों के साथ अत्यंत प्रसन्न और चैन से हूँ। मुझे बदलने की ज़रूरत नहीं है। क्या इस तरह की स्वीकार्यता उपयोगी है?

आप संभवत: वह चुटकुला जानते होंगे जिसमें पति जल्दी-जल्दी घर आता है और अपनी पत्नी से कहता है 'पापा-मम्मी आज शाम को आ रहे हैं।' वह बहुत ख़ुशी से यह ख़बर अपनी पत्नी को देता है परंतु उसकी पत्नी बड़बड़ाने लगती है, 'फिर से नहीं!' वो बार-बार क्यों आते रहते हैं?' पति चुप रहता है। फिर, शाम को दरवाजे की घंटी बजती है और वह अपने खुद के माता-पिता को बाहर खड़ा देखती है! वह बहुत खुश हो जाती है। यहाँ पर स्वीकार्यता को क्या हुआ?

हम कुछ परिस्थितियों को बहुत अधिक ख़ुशी के साथ स्वीकारते हैं और कुछ को अरुचि से। संकुचित दिलों से हम कुछ भी स्वीकार नहीं कर पाते हैं। हम आसानी से लोगों और उनकी सनक को स्वीकार कर लेते हैं, जब वे हमारे अपने होते हैं। जब वे हमारे अपने नहीं हैं तो यह एक अलग विषय-वस्तु है।

परंतु आध्यात्मिकता कुछ और कहती है। अत: कृपया इसके बारे में विचार कीजिए। जब कभी परिवार में कोई परिस्थिति, आपका बिज़नेस या आपके काम का माहौल एक विशिष्ट स्तर की स्वीकार्यता की माँग करता है तो स्वयं को परख कर देखें कि आप इसे कहाँ तक कर पाते हैं। विचार करके देखें।

जब हम आदत के चलते हर बात में अपनी सहमति दे देते हैं या इसे जबरदस्ती थोपा जाता है, तो परिष्कृत तरीक़े से एक और कर्मकाण्ड कर रहे होते हैं। उदाहरण के लिए, 'मुझे यह स्वीकार करना ही चाहिए अन्यथा मैं हार्टफुलनेस के दर्शन के विपरीत जा रहा हूँ।' यह सही विचार नहीं है। विशेषकर तब जब दिल कुछ और कह रहा हो। हमें जीवन में पूरी सतर्कता और पूरी जागरूकता के साथ परिस्थितियों को स्वीकार करना चाहिए। आँख मूँदकर यह कहना ग़लत होगा कि हमें यह चीज़ स्वीकार करनी ही चाहिए क्योंकि किसी अन्य ने ऐसा करने के लिए कहा है। तब यह सच्ची स्वीकार्यता नहीं होगी।

मैं स्वीकार्यता पर एक व्यक्तिगत कहानी आपको बताना चाहूँगा। यह सन् 1983 में बाबूजी के देहावसान के बाद हुआ। बाबूजी 19 अप्रैल को नहीं रहे, और 18 तारीख़ को जब मैं न्यूयॉर्क में एक फार्मेसी में काम कर रहा था, मैंने महसूस किया कि जैसे मेरे पूरे शरीर से हवा निकल गयी हो। ऊर्जा मेरे शरीर से बस निकलती जा रही थी। तो मैंने अपने बॉस को कहा कि मैं घर जाना चाहता हूँ क्योंकि मैं उस दिन और काम करने में असमर्थ था।

मध्यरात्रि में दक्षिण अफ्रीका से एक पारिवारिक मित्र ने मुझे फोन किया, 'भाई हमारे बाबूजी नहीं रहे।'

दो दिन बाद मैंने शाहजहाँपुर के लिए एक फ्लाइट ली और जब तक मैं पहुँचा, उनका अंतिम संस्कार कर दिया गया था। फिर भी मुझे उनकी पवित्र राख संग्रहीत करने और उसे कलश में लेकर उनकी कॉटेज में रखने का अवसर मिला।

उस समय चारीजी को बाबूजी का उत्तराधिकारी घोषित कर दिया गया था, परंतु मैंने अपने दिल में महसूस किया, 'ऐसे महान व्यक्तित्व का उत्तराधिकारी कोई कैसे हो सकता है?' मैंने खुद से वादा किया, 'मैं चारीजी को शांतिपूर्वक रहने नहीं दे सकता, मैं कुछ तो करूंगा।' फिर उस मनोवृत्ति के साथ मैंने एक एम्बेसेडर कार किराये पर ली और तीन अन्य लोगों के साथ फतेहगढ़ के लिए निकल गया जहाँ मैं लालाजी के प्रति सम्मान व्यक्त करके यह शपथ लेना चाहता था कि चाहे जो हो जाये मैं चारीजी को उत्तराधिकारी नहीं बनने दूँगा।

रास्ते में ठीक उसी समय जब हम बहुत आवेगपूर्वक यह चर्चा कर रहे थे तो बिना किसी कारण या वजह के हमारी कार किनारे पर पलट गयी और एक गड्ढे में गिर गयी। सौभाग्य से यह एक सूखा गड्ढा था। स्थानीय ग्रामीणों

ने कार को सीधा किया और इसे सड़क पर वापस चढ़ा दिया। परंतु यह चलने योग्य नहीं रह गयी थी। अत: हमने शाहजहाँपुर के लिए वापस बस ले ली। इसने मुझे एक झटका दिया, 'तुम्हारी सोच में जरूर कुछ गलत होगा। खुद को संभालो। भावनाओं में खुद को मत बह जाने दो। प्रार्थना करो।'

तब मैंने बाबूजी से प्रार्थना करना शुरू किया और एक के बाद एक स्वप्नों से मुझे यह अहसास हुआ कि चारीजी उनके उत्तराधिकारी हैं। परंतु ये स्वप्न उस क्षण से आने शुरू हुए जब मैं तटस्थ हो गया, जब मैं न तो निर्णय के विरोध में था न पक्ष में। मैं सोचता हूँ कि यह अगला कदम लेने के लिए पूर्व शर्त है: हम न तो स्वीकार करते हैं न ही अस्वीकार! मुझे एक तटस्थ मध्य-बिंदु पर आना पड़ा।

मैं सोचता हूँ कि ऐसी किसी भी परिस्थिति में यह उचित कदम है। जब हम एक मध्य-बिंदु पर आते हैं केवल तभी समाधान की संभावना होती है। यदि मैं अपने इस विचार पर ही अड़ा रहता कि कोई भी बाबूजी का स्थान नहीं ले सकता तो मैं कहीं का नहीं रहा होता। मध्य-बिंदु पर आने से मेरे ऊपर उच्चतर शक्तियों के द्वारा कार्य किये जाने की संभावना बढ़ गयी जिससे मुझे सही मार्गदर्शन मिल सका। तो स्वीकार्यता में एक तटस्थ मध्यबिंदु पर पहुँचने के लिए पहला कदम इस संभावना को छोड़ देना है कि 'यह ऐसा है या यह ऐसा नहीं है'। जब कभी आपको प्रकृति, ईश्वर या अपने गाइड से मार्गदर्शन चाहिए तो स्वयं को उस तटस्थ मध्य-बिंदु पर ले आयें और फिर देखें कि आप सही दिशा में कैसे आगे बढ़ते हैं।

जब हम तटस्थ बन जाते हैं तो ऐसा लगता है मानो कोई बोझ हटा दिया गया हो। चाहे पारिवारिक जीवन हो या बिज़नेस का मामला, अंतिम निर्णय लेने से पहले आप तटस्थ नज़रिया अपना कर देखें कि यह जो भी है उसे स्वीकार करना चाहिए या खारिज़ कर देना चाहिए। जब हम तटस्थ हो जाते हैं तब पूर्वाग्रह और पूर्व संस्कार हमारे ऊपर अपना असर नहीं छोड़ पाते। पूर्वाग्रह हमारे निर्णयों को एक पक्षीय बना देते हैं जबकि तटस्थ होने पर हम चीज़ों को स्पष्ट नज़रिये के साथ देख पाते हैं। तटस्थ होने पर आत्मविश्वास सुदृढ़ होता है। जब दिशा सही होती है तो हृदय और हल्का महसूस करता है।

स्वीकार्यता के बारे में दो प्रश्न विचार योग्य हैं :-

1. अपेक्षा और आशय में क्या अंतर है?
2. हम स्वीकार्यता और जवाबदेही को कैसे संतुलित करें? दूसरे शब्दों में स्वीकार्यता कब लापरवाही या गैरजवाबदेही बन जाती है। इनके बारे में विचार करें।

सामूहिक नियति

मेरे युवा साथी सामाजिक परिवर्तन के बारे में काफी आदर्शवादी और उत्साही हैं। वे अक्सर पूछते हैं कि आत्म-विकास पर इतना ज़्यादा केंद्रित होने के बजाय क्या हमें राष्ट्रनिर्माण और सामाजिक कार्यों पर ज़्यादा योगदान नहीं देना चाहिए। परंतु कल्पना कीजिए कि हम न्यूयॉर्क शहर की पूरी जनता को बदलना चाहते हैं मगर खुद नहीं बदलते। तब यह कैसे काम करेगा? उदारता हमारे घर से, स्वयं से प्रारंभ होती है। स्वयं को इसके लिए तैयार करने से होती है ताकि हम दूसरों की मदद कर सकें। किसी दूसरे को कुछ सौ डॉलर देने के लिए हमारे पास मिलियन डॉलर होने चाहिए। यदि हमारे पास पैसा नहीं है परंतु हम फिर भी किसी अन्य को मिलियन डॉलर्स देना चाहते हैं तो यह आडंबरपूर्ण कृत्य होगा। हम एक व्यक्ति को लूटकर ही दूसरे को दे पायेंगे।

इसी प्रकार, जब स्वयं हमारे पास शांति नहीं है तो हम दूसरों को शांति कैसे दे सकते हैं? कुछ शिक्षक ऐसे होते हैं जो कक्षा में प्रवेश करते ही व्यवधान पैदा करते हैं। वहीं कुछ दूसरे शिक्षक हैं जो हमें प्रेरित करते हैं और हम उनके आस-पास ही रहना चाहते हैं। कुछ ऐसे मित्र भी होते हैं जिनका साथ आपको 'जैसे इंसान वे हैं' उसके कारण पसंद होता है।

हम पूर्णता की ओर बढ़ रहे हैं। किस क्षेत्र में पूर्णता? हमारी रुचि बाहरी दिखावट या बाहरी मामलों में नहीं। यह हमारे आंतरिक संतुलन, हमारे आंतरिक दोषरहित चरित्र और शिष्टाचार में है। 1957 में बाबूजी ने संयुक्त राष्ट्र को एक पत्र लिखा जिसमें उन्होंने विश्व में शांति स्थापित करने के लिए एक पद्धति बतायी ताकि सम्पूर्ण ब्रम्हाण्ड का उत्थान हो सके। उन्होंने सुझाव दिया कि प्रत्येक व्यक्ति प्रतिदिन एक निर्धारित समय पर इस विचार के साथ बैठे कि 'संसार के सभी लोग शांतिप्रिय और पवित्र हो रहे हैं।' हम जैसे-जैसे प्रगति करते हैं, हमारा आंतरिक संतुलन और हमारी आंतरिक दशा न सिर्फ हमारे आस-पास के वातावरण पर प्रभाव डालती है बल्कि उससे भी परे जाकर असरकारी होती है। इसका प्रभाव अत्यंत भव्य होता है।

तो हम संसार को बदलने के लिए क्या कर सकते हैं? सबसे पहले तो कम से कम हम अपनी इस दुनिया को और नुक़सान न पहुँचायें। जब हम अपनी स्वयं की सफाई का अभ्यास करते हैं तो उन छापों को न केवल खुद के लिए हटा रहे होते हैं अपितु अपने घर, पड़ोस और अंतत: अपने पूरे सामाजिक ढाँचे की समरसता में योगदान दे रहे होते हैं। हममें से कई लोगों का यह अनुभव है कि जब हम जल्दी जागते हैं और ध्यान पूर्ण करते हैं तो

हमारे बच्चे प्रसन्न और मुस्कुराते हुए जागते हैं जबकि जिस दिन हमारा ध्यान छूट जाता है उस दिन हमारे बच्चे प्रभावित होते हैं। हमारे ध्यान का एक निश्चित तत्काल प्रभाव है जो हमारे आस-पास के वातावरण के स्पंदनात्मक स्तर को परिवर्तित करता है और निश्छल बच्चे इन परिवर्तनों के प्रति अत्यंत संवेदनशील होते हैं। जब वे अच्छे स्पंदनों के अभ्यस्त हो जाते हैं तो उनके न होने पर वे उन्हें याद करते हैं।

अपने चारों ओर के वातावरण पर पड़ने वाले विचारों के प्रभाव के बारे में सोचें। जेल में किस तरह का वातावरण है? यह वातावरण उसमें रहने वाले लोगों के सामूहिक विचार के आधार पर बना है। एक अस्पताल में किस तरह का वातावरण है? यह वातावरण सभी मरीजों और उनके प्रियजनों की मन की दशा और चेतना के कारण विकसित होता है। किसी एक समूह द्वारा बनाया गया विशिष्ट सामूहिक विचार या स्पंदन 'एग्रेगोर' (Egregore) यानी परिवेश कहलाता है। चर्च, मंदिर या मेडिटेशन हॉल में भक्ति का माहौल है, बशर्ते लोग ध्यान करने या प्रार्थना करने के बजाय अपनी समस्याओं या चिंताओं के बारे में न सोच रहें हों। प्रत्येक स्थान का विभिन्न स्पंदन है और हम उस वातावरण को अपने सामूहिक विचार पैटर्न के माध्यम से बनाते हैं।

उदाहरण के लिए मान लीजिये कि आप ख़ुश हैं और उस ख़ुशी की अनुभूति को एक ग्राफ में दिखाने का प्रयास करते हैं तो यह एक तरंग के पैटर्न के समान होगा। यदि आप किसी दूसरे ख़ुश व्यक्ति के साथ आते हैं तो उसके द्वारा बनने वाला पैटर्न आपके पैटर्न से जुड़ जायेगा और इसका प्रभाव शक्तिशाली होगा। जितने ज्यादा ख़ुशी के पैटर्न एक साथ आयेंगे, उतना ही उनका वक्र ऊँचा होता जायेगा। ऐसे ही समान अनुभूतियों और विचारों के पैटर्न से एक एग्रेगोर या परिवेश बनता है।

सामान्यत: हम इस बात से जागरूक नहीं होते कि किस तरह सक्रिय रूप से एक एग्रेगोर बना रहे हैं। हम जो विचारों की सामूहिक ऊर्जा बनाते हैं, उसके कारण यह एग्रेगोर बिना प्रयास किये स्वतः ही बन जाता है। इसी तरह से हम बाहरी वातावरण बदलते हैं। यह स्वत: होता है। गुलाब का फूल जहाँ भी जाता है उसकी खुशबू भी साथ ही जाती है। हम जो कुछ भी लेकर चलते हैं, वह हर जगह हमारे साथ जाता है। यदि मैं मूर्ख हूँ तो मेरी मूर्खता मेरे साथ जायेगी। यदि मैं जोकर हूँ तो मेरी मज़ाकिया आदत मेरे पीछे चलेगी और लोग मुझ पर हँसेंगे। यह उन विशेषताओं का बाहरी वातावरण पर प्रभाव है जो हम अपने साथ लेकर चलते हैं।

जरा सोचिए, यदि हम सभी अपनी चेतना को इतना शुद्ध कर लें कि एक प्रकाशमान एग्रेगोर में योगदान दे सकें तो जाहिर है बहुत कुछ कर सकते हैं। हम सभी बौद्धिक, नैतिक और आध्यात्मिक रूप से आपस में जुड़े हुए हैं। यहाँ

तक कि अपराधी भी इतनी भली-भाँति आपस में जुड़े होते हैं कि आपको आश्चर्य होगा। असम में कोई कालाबाज़ारी जानता है कि उसे गोदाम में कितनी चाय का भंडारण करना है और जब वह यह सूचना दक्षिण भारत में या दुबई में किसी को देता है तो वे आपस में सौदा करते हैं। वे लाभ के लिए एक दूसरे से जुड़े हुए हैं। आतंकी संगठनों के सदस्य भी बहुत अच्छे से आपस में जुड़े रहते हैं। माफ़िया के सदस्य एक दूसरे को इतना सम्मान देते हैं कि वे सूचनाएँ बाँट लेते हैं: 'मुझे इस लेबर यूनियन के साथ कांट्रैक्ट मिला है।' 'तुम इस विभाग में जाओ और डील पक्की कर लो। वह तुम्हारा हिस्सा है।'

क्या यही बात आध्यात्मिकता में रुचि रखने वालों पर लागू होती है? क्या हम आपस में इतनी अच्छी तरह से जुड़े हुए हैं और एक दूसरे के सहयोगी हैं? वास्तव में अपनी ओर से किसी भी प्रकार के सक्रिय योगदान की आवश्यकता नहीं होती। हमें सिर्फ बिना किसी हस्तक्षेप के चीज़ों को उनकी तरह से होने देना होगा। जब हम स्वयं को विशुद्ध करने लगते हैं तब यह जुड़ाव स्वतः ही स्थापित हो जाता है। तब हम महसूस करने लगते हैं कि हमने अपने अन्तःस्थल में जिस अवस्था की रचना की वह सामूहिक अनुभूति में विलीन हो गयी है और हम इस वृहद योजना का हिस्सा बन जाते हैं।

इसी कारण से बाबूजी ने हमें एग्रेगोर के स्पंदन को ऊँचा उठाने में मदद करने के लिए आमंत्रित किया। कैसे? स्वयं को अभ्यास के द्वारा विशुद्ध करके। जब हम ऐसा करते हैं तो उस रूपांतरण के लिए स्वयं को तैयार करते हैं जो मानवता में परिवर्तन लायेगा, और जिसे आगे आने वाली पीढ़ी को सौंप देना है। यह स्पंदनात्मक स्तर है जो इस परिवर्तन को तैयार कर रहा है। मानवता के भावी मार्ग पर हमारा योगदान उस सीमा तक होगा जिस सीमा तक हम स्वयं को शुद्ध करेंगे। अत: हमारी आंतरिक तैयारी का भविष्य में एक बड़ा असर, एक बड़ी प्रतिध्वनि है। हम जो एग्रेगोर या जो क्षेत्र बनाते हैं, उसका बहुत असर होता है। नियमित और सही तरीक़े से ध्यान करके हम चाहे जहाँ हों, किसी के साथ हों या अकेले, उसका प्रभाव अपने आस-पास के वातावरण के परे भी महसूस होगा और यह सम्पूर्ण मानवता को लाभान्वित करेगा।

हमारी आंतरिक शक्ति ईश्वरीय शक्ति से कुछ कम नहीं है क्योंकि मन के अंतरतम में मौलिक क्षोभ है जिससे सृष्टि का निर्माण हुआ। वह अभी भी क्रियाशील है। उदाहरण के लिए, जब भगवान कृष्ण महाभारत युद्ध के ठीक पहले दुर्योधन के पास गये तब उन्होंने उसे युद्ध लड़ने की उसकी योजना पर आगे न बढ़ने के लिए मनाने की कोशिश की। और दुर्योधन ने उनसे कहा, 'देखिये कृष्ण, मैं जानता हूँ आप कौन हैं। मैं आपकी क्षमताओं को पहचानता हूँ। मैं जानता हूँ कि इस प्रक्रिया में मैं हार भी सकता हूँ। मैं जानता हूँ कि अच्छा क्या है।' उसने बोलना ज़ारी रखा, 'मैं जानता हूँ कि मेरा कर्तव्य

क्या है। मैं जानता हूँ कि मुझे क्या करना चाहिए, परंतु अपने आपको उस दिशा में कार्य करने के लिए मज़बूर नहीं कर सकता। मैं यह भी जानता हूँ कि मुझे क्या नहीं करना चाहिए, फिर भी इससे हट नहीं सकता।'

कभी-कभी हम दुर्योधन की तरह बन जाते हैं। हम जानते हैं कि क्या सही है, परंतु अक्सर हम स्वयं को यह समझा लेते हैं कि हम मज़बूर हैं: 'मैं यह नहीं कर सकता। 'मैं जानता हूँ कि यह सही है, परंतु मैं नहीं कर सकता' या 'मैं जानता हूँ कि मुझे क्या नहीं करना चाहिए, फिर भी मैं अंततः वही करता हूँ।' यहाँ तक कि हम गाइड से प्रार्थना भी करते हैं जिनमें प्राणाहुति प्रदान करने की अपार क्षमता है, फिर भी यह काम नहीं करती। क्यों? क्योंकि हम इसे रोकते हैं। हमारी विचार-शक्ति इतनी प्रबल है कि महान गाइड भी हमें बदलने के अपने प्रयासों में असफल हो जाते हैं। किसी को भी उसके न चाहते हुए बदला नहीं जा सकता। हमें परिवर्तन की इस प्रक्रिया में स्वेच्छा से और प्रसन्नतापूर्वक भाग लेना चाहिए। अपने अंतरतम की गहराई में यह जानना आवश्यक है कि क्या हम वास्तव में यही चाहते हैं? हमें इसकी इच्छा होनी चाहिए।

भाग चार

नियति, स्वतंत्र इच्छा और चुनने की स्वतंत्रता

अब तक हमने हार्टफुलनेस अभ्यासों और इनके साथ-साथ चलने वाली जीवनशैली को समझा। इस अंतिम भाग में हम यह पता लगाने की कोशिश करेंगे कि ये किस तरह हमारी नियति का निर्माण करते हैं। एक अध्याय में समझाने के हिसाब से यह दर्शन बहुत विस्तृत है। अतः यहाँ केवल एक संक्षिप्त विवरण ही प्रस्तुत किया गया है। बहुत-सी अवधारणाएँ इसके बाद आने वाली पुस्तकों में विस्तार में बतायी जायेंगी।

12. नियति

बाबूजी ने वर्ष 1982[2] में अपने कुछ साथियों को यह ख़ूबसूरत संदेश दिया था। वस्तुत: यही संदेश इस पुस्तक का प्रेरणा स्त्रोत बन गया।

> हम सभी भाई बौद्धिक, नैतिक और आध्यात्मिक रूप से आपस में जुड़े हुए हैं जो मानव जीवन का मुख्य ध्येय है। 'यह' और 'वह' अब जा चुके हैं। उनके सारे कार्यों और वातावरण में अब मात्र पवित्रता शेष है जो अस्तित्व की परम तत्व के साथ आध्यात्मिक नियति का ताना-बाना बुनती है।

वे हमें जीवन के लक्ष्य की एक झलक देते हैं: हमारा आध्यात्मिक संबंध। 'यह और वह' भौतिक अस्तित्व के द्वंद्व को व विरोधाभासी तत्वों को इंगित कर रहे हैं, मसलन अच्छा और बुरा, सही और गलत, अंधकार और प्रकाश आदि। तो हम अंतत: इन विरोधाभासी चीज़ों के परे चले जाते हैं, सांसारिक अस्तित्व के इन द्वंद्वों को पार कर लेते हैं। तब हमारा प्रवेश 'हृदय-क्षेत्र' को पार कर 'मनस-क्षेत्र' में होता है जहाँ अक्सर पवित्रता प्रकट होती है।

बाबूजी ने अपनी पुस्तकों में मन के तीन विस्तृत क्षेत्र बताये हैं। 'हृदय-क्षेत्र', 'मनस-क्षेत्र' और 'केंद्रीय-क्षेत्र'[3]। 'मनस-क्षेत्र' के भीतर भी 5 मुख्य क्षेत्र हैं। 'ब्रम्हाण्ड-मंडल', 'पर-ब्रम्हाण्ड-मंडल', 'समर्पण का क्षेत्र', 'समर्पण और एकात्मकता के मध्य स्थित 'पारगमन क्षेत्र' और 'ईश्वर के साथ एकात्मकता का क्षेत्र'। इस तरह कुल सात क्षेत्र हैं। इनमें से प्रत्येक का, अत्यंत विस्तृत होने की वजह से, भली-भाँति वर्णन इस पुस्तक के विषय-क्षेत्र से बाहर होगा। अत: यहाँ हम केवल इतना कह सकते हैं कि

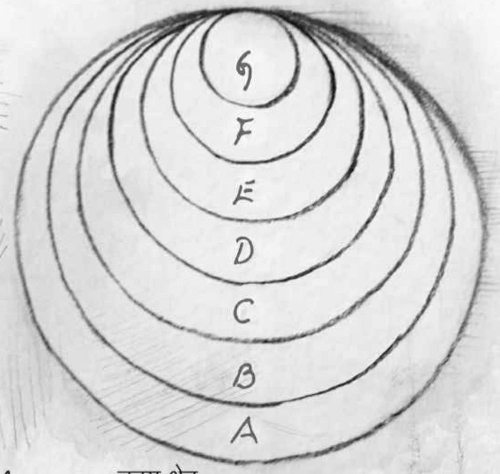
हमारे भौतिक जगत के सांसारिक अस्तित्व और चेतना का वृत्त 'हृदय-क्षेत्र' में समाहित है। 'मनस-क्षेत्र' संभावनाओं का क्षेत्र है। यह चेतना को संबल प्रदान करता है जो चीज़ों के भौतिक जगत में प्रकट होने से पहले की दशा है। 'केंद्रीय-क्षेत्र' शून्यता या निर्वात् का क्षेत्र है जो प्रत्येक परमाणु के केंद्र में विद्यमान रहता है और हमारे स्वयं के अस्तित्व के केंद्र में भी! यह हमारे संपूर्ण अस्तित्व को आधार प्रदान करता है। भौतिक विज्ञान के 'पदार्थ विरुद्ध ऊर्जा विरुद्ध आकाश' के बारे में विचार कीजिए और यह आपको अस्तित्व की इन तीन दशाओं के बारे में अंदाजा देगा। पदार्थ सबसे भारी है, ऊर्जा इससे हल्की है और आकाश इन तीनों में सूक्ष्मतम है।

इन क्षेत्रों का वर्णन स्वयं में एक संपूर्ण दर्शन है जिसके बारे में आप बाबूजी की पुस्तक 'राजयोग की प्रभावोत्पादकता'[4] में पढ़ सकते हैं। परंतु यहाँ हमारा उद्देश्य नियति के परिप्रेक्ष्य में यह जानना है कि मनुष्य के रूप में हम इन तीनों क्षेत्रों से मिलकर बने हैं। हममें इन सभी को साकार करने की क्षमता भी है। किसी भी सूरत में हमारी नियति अस्तित्व के केवल भौतिक स्तर से बंधी हुई नहीं है। वस्तुत: यह इन तीनों क्षेत्रों पर बहुत अधिक निर्भर है। इन तीनों क्षेत्रों की यात्रा पर ले जाने के उद्देश्य से ही हमारे हार्टफुलनेस अभ्यास बनाये गये हैं।

जब हम किसी आध्यात्मिक अभ्यास के द्वारा तरक्क़ी करते हैं तब अपना भौतिक जीवन जीने के साथ-साथ अपने अस्तित्व के अन्य दो आयामों में भी क्षमताएं विकसित करते हैं। चूँकि इस अभ्यास द्वारा हम अपने सूक्ष्म एवं कारण शरीर का पोषण करते हैं। लिहाजा हम भौतिक आयाम के अलावा अन्य आयामों में यानी 'ब्रम्हाण्ड-मंडल' और उसके परे भी ऊँची उड़ान भर पाते हैं।

एक सरल प्रयोग करके देखें। 100 सीसी का एक इंच व्यास का एक काँच का सिलेंडर लें और इसे गंदे पानी से भर दें। गंदगी को धीरे-धीरे नीचे बैठने दें। जैसे-जैसे समय गुज़रता जाता है आप देखेंगे कि सबसे भारी पदार्थ उसके तल में बैठ जाता है। सिर्फ कुछ तैरने वाली वस्तुओं के अलावा शुद्ध पानी ऊपर बना रहता है। इसी प्रकार संसार रूपी कचरा अधिकतर 'हृदय-क्षेत्र' में पाया जाता है क्योंकि धारणाएँ हमारे भौतिक अस्तित्व में बनती हैं। जब हम इस भौतिक दायरे की सीमाओं से परे विस्तार करते हैं तो अधिकाधिक शुद्ध होते जाते हैं।

7 क्षेत्र



A – हृदय क्षेत्र

B – ब्रम्हाण्ड मंडल, कॉस्मिक रीजन

C – पार ब्रम्हाण्ड मंडल, परा कॉस्मिक रीजन

D – प्रपन्न, समर्पण का क्षेत्र

E – प्रपन्न प्रभु, एक अवस्था से दूसरी अवस्था की तरफ़ बढ़ने का क्षेत्र

F – प्रभु, से एकात्मता का क्षेत्र

G – केंद्रीय क्षेत्र

विस्तृत और परिष्कृत चेतना में यात्रा करते हुए हम जैसे-जैसे ऊँची उड़ान भरते जाते हैं, अधिकाधिक विशुद्धता का अनुभव करते हैं। यही विशुद्धता 'परम तत्व' के साथ हमारी नियति को बुनती है। मानवीय स्तर पर हमारा लक्ष्य इस कड़ी को जोड़ना है। इस कड़ी के जुड़ जाने पर हमारा दिव्यता की ओर झुकाव होने लगता है और हम अपनी जीवन शैली को ढालना शुरू कर देते हैं ताकि यह सूक्ष्मता और परिष्कृत स्तरों से मेल खा सके, जैसा कि हमने इस पुस्तक में 'जीवन शैली' वाले भाग में विस्तार से वर्णन किया है। इस तरह हम 'परम तत्व' के साथ अपनी नियति का ताना-बाना बुनने लगते हैं।

नियति व परम तत्व के साथ को किस तरह समझें? हमारी नियति मात्र यह भौतिक जगत नहीं है जिसमें हम अपनी रोज़मर्रा की ज़िंदगी जी रहे हैं। सांसारिकता के सन्दर्भ में हम एक अच्छा जीवन चाहते हैं जिसमें

एक खुशहाल परिवार, एक सुंदर घर, पर्याप्त सांसारिक वस्तुएँ, एक सफल करिअर और मानवता के उत्थान के लिए कुछ कर पाने का संतोष शामिल है। ये सभी चीजें महत्वपूर्ण हैं, परंतु उनका सम्बन्ध हमारे भौतिक विकास से है और ये मरने के बाद भविष्य में किसी अन्य आयाम में हमारे साथ नहीं आ सकतीं। परम तत्व के साथ एक परिपूर्ण नियति के लिए हमें उन आंतरिक गुणों को विकसित करने पर ध्यान देना होगा जो इसके आगे की यात्रा के लिए तैयार कर सकें क्योंकि भौतिक-शरीर छोड़ने के बाद भी हमारे कारण-शरीर और सूक्ष्म-शरीर दूसरे आयामों में मौज़ूद रहते हैं। अतः यह तैयारी केवल वृद्धावस्था में या मृत्यु के क्षण में नहीं हो सकती। यह पूरे जीवनकाल के दौरान, भौतिक अस्तित्व के समानांतर धीरे-धीरे की जानी चाहिए।

बाबूजी ने अपने इस संदेश में एक सुंदर शब्द का प्रयोग किया है: 'बुनना'। बुनाई के द्वारा अलग-अलग धागों से वस्त्र का निर्माण होता है। वे विभिन्न तत्वों को एक साथ मिलाने के संबंध में बोल रहे हैं और कई आध्यात्मिक परंपराओं और धार्मिक शब्दावली में यह अवस्था 'Mergence' या 'लयावस्था' के नाम से जानी जाती है। यह, इस पुस्तक में पूर्व में उल्लेखित ऑस्मोसिस या परासरण का ही दूसरे तरीक़े से किया गया वर्णन है।

हमारी उच्चतर आध्यात्मिक नियति का सूक्ष्म-शरीर के शुद्धीकरण से सीधा संबंध है। इसके लिए हमें संस्कारों की परतों को हटाना होगा ताकि यह स्रोत में लय हो सकें। (इस पुस्तक के 'अभ्यास' भाग में हार्टफुलनेस सफाई पर आधारित अध्याय में वर्णित) ये परतें एक आवरण बनाती हैं जिसकी तुलना पानी में तेल की परत से की जा सकती है। यदि पानी की बूँद पर तेल की परत चढ़ा दी जाये तो यह समुद्र में नहीं मिल सकती क्योंकि पानी और तेल आपस में नहीं मिलते। तेल की परत से घिरी पानी की बूँद समुद्र की सतह पर हजारों वर्ष तैरती रहेगी। हम पूरे जीवन ईश्वर को याद करते रह सकते हैं परंतु यदि संस्कार रुपी तेल की परत बनी रहेगी तो हम कभी भी 'परमतत्व' में विलीन नहीं हो पायेंगे। यही कारण है कि लक्ष्य तक पहुँचने के लिए हम संस्कारों की परत दर परत हटाते जाते हैं।

---

[2] रामचंद्र, 2009- *रामचंद्र की संपूर्ण कृतियाँ*, भाग-3, श्रीरामचंद्र मिशन, भारत

[3] रामचंद्र, 2015- *रामचंद्र की संपूर्ण कृतियाँ*, भाग-1, श्रीरामचंद्र मिशन, भारत

[4] रामचंद्र, 2014- *'सहज मार्ग के आलोक में राजयोग की प्रभावोत्पादकता'*, श्रीरामचंद्र मिशन, भारत

13. अनुभवों के मायने

'हृदय-क्षेत्र', 'मनस-क्षेत्र' और 'केंद्रीय-क्षेत्र' से होकर यह यात्रा हमें 13 बिंदुओं या चक्रों से होकर:

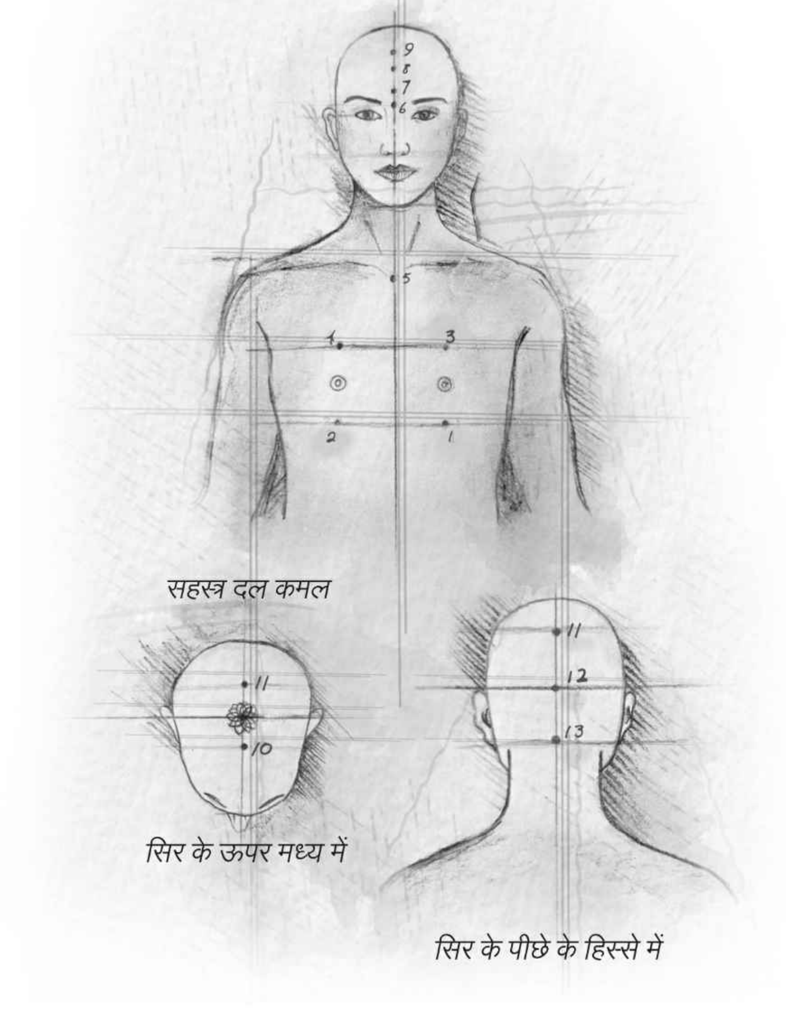
- हृदय के अंदर बहुत गहरे स्तरों तक,
- चेतना के संपूर्ण स्पेक्ट्रम (वर्णक्रम) के एक सिरे से दूसरे सिरे तक,
- और 'चेतना' के परे जाकर 'संभावना' से होते हुए पूर्ण 'शून्यता' तक ले जाती है।

'चेतना, संभावना और शून्यता' को आसानी से समझने के लिए उन्हें 'शरीर, मन और आत्मा' से जोड़ कर देखा जा सकता है। चेतना हमारे भौतिक अस्तित्व यानी 'हृदय-क्षेत्र' से संबंधित है, संभावना 'मनस-क्षेत्र' से संबंधित है और शून्यता 'कारण-शरीर' यानी आत्मा या 'केंद्रीय-क्षेत्र' से संबंधित है। चेतना संभावना से उत्पन्न होती है और संभावना शून्यता से। ईश्वर सर्वव्यापी है। अत: तीनों में विद्यमान है, हालाँकि पूर्ण शून्यता ईश्वर का परम क्षेत्र है।

दरअसल यह यात्रा कभी समाप्त नहीं होती और प्रत्येक बिंदु स्वयं में एक अनंत ब्रम्हाण्ड है। इसे अनुभव से जाना जा सकता है। प्रथम बिंदु, द्वितीय बिंदु और इसी प्रकार तेरहवें बिन्दु तक इन सभी का विस्तार अनंत है। हम हृदय के प्रथम बिंदु पर अनंत समय तक ध्यान करना जारी रख सकते हैं, एक के बाद दूसरे जीवन तक और फिर अगले जीवन तक। यह क्षैतिज वृद्धि (तरक़्क़ी) होगी। हमारी आध्यात्मिक यात्रा में एक अन्य प्रकार की वृद्धि (तरक़्क़ी) शामिल है जिसे हम उर्ध्वाधर वृद्धि कहते हैं।

प्रथम बिंदु पर कुछ विस्तार के बाद हम द्वितीय बिंदु की ओर बढ़ जाते हैं। यहाँ पुन: अनंतता है। हम द्वितीय बिंदु की अनंत क्षमता में आसानी से खो सकते हैं परंतु एक उच्च क्षमता का गाइड हमें अगले स्तर यानी तृतीय बिंदु की ओर बढ़ा देता है। यह इसी प्रकार चलता रहता है, तब तक जब तक कि हम तेरहवें बिंदु तक न पहुँच जायें।

13 चक्र



एक बार एक व्यक्ति ने बाबूजी से पूछा, 'क्या आप मुझे ईश्वर दिखा सकते हैं, या कम से कम यह बतायें कि ईश्वर क्या है, उसकी मूल दशा क्या है?' चारीजी उस समय बाबूजी के साथ थे। उन्होंने सोचा, 'यह बुजुर्गवार आज संभवत: पकड़े जायेंगे! पता नहीं वे क्या उत्तर देंगे?'

बाबूजी बोले, 'मान लीजिए मैंने आपको ईश्वर दिखा भी दिया पर आप कैसे जानेंगे कि यह ईश्वर था?'

तो प्रश्न है: उसे अनुभव कैसे किया जाये?

उत्तर है: जो भी आपको मिलता है उसे खुले दिल से स्वीकार करें।

"स्वयं को कैसे खोलें?"

गहन सफाई करें और प्राणाहुति ग्रहण करने के लिए अपनी चेतना का विस्तार करें।

प्राणाहुति ग्रहण करने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

सर्वोत्तम तरीका है, ध्यान करें ताकि आप स्वयं को धीरे-धीरे तैयार कर सकें। इस प्रक्रिया में आप अनेक अवस्थाओं और दशाओं का अनुभव करेंगे।

इन चीज़ों का अनुभव करते हुए आप भी कुछ बन जायेंगे। केवल अनुभव प्राप्त करना ही पर्याप्त नहीं है, आपमें बदलाव भी आना चाहिए और आपको कुछ बनना चाहिए। यही आपकी नियति के निर्माण की प्रक्रिया है।

मान लीजिए, हमने हार्टफुलनेस में कभी कुछ अनुभव नहीं किया तो क्या हममें से कोई भी ध्यान करना जारी रखेगा? शायद नहीं। तो क्या इसके मायने यह हैं कि ये अनुभव सिर्फ प्रलोभन हैं जो हमें इसलिए दिये जा रहे हैं ताकि हम अभ्यास करते रहें? नहीं...। अनुभवों का एक अन्य उद्देश्य है। यदि हमें अनंत का या आध्यात्मिकता का उसकी समग्रता में एक बार में ही अनुभव करना पड़े तो हममें से कोई भी अगले क्षण तक जीवित नहीं बचेगा। यह उसी प्रकार है जिस प्रकार जिम में जाने पर आपको हजार किलो वजन उठाने के लिए कहा जाये। क्या आप कर पायेंगे? मान लीजिए कोई आपको हज़ार किलो वज़न उठाने में मदद कर देता है, परंतु आपको उसी तरह वज़न उठाये हुए छोड़ देता है। यदि गाइड इतने उदार हो जायें कि आपको एक बार में ही इतना रोमांचककारी क्षण प्रदान कर दें तो यही होगा। हम तो समाप्त हो जायेंगे।

इसके बजाय हम पाँच किलो वज़न से बढ़ाना शुरू करते हैं, दस किलो और फिर पन्द्रह किलो। धीरे-धीरे अधिकाधिक शारीरिक तनाव को सहन करना हमारे लिए संभव हो पाता है। ठीक उसी प्रकार, हम अनुभव दर अनुभव अपने भीतर परम शांति का सामना करने लगते हैं।

आपने देखा होगा कि कुछ ध्यानकर्ता ध्यान करते समय नींद जैसी 'समाधि' की तल्लीन दशा में सीधे चले जाते हैं और कभी-कभी खर्राटे भी लेने लगते हैं। यह एक प्रकार से कमजोर चेतना को दर्शाता है। आपने मादक द्रव्यों का सेवन करने वाले लोगों (नशेड़ियों) के बारे में सुना होगा जो पहली ही डोज़ में पूरी रात बेहोश रहे, परंतु कुछ समय बाद वे पाँच डोज़ लेकर भी अपने पैरों पर खड़े रहते हैं और यहाँ तक कि क्लासेज़ या ऑफिस भी चले जाते हैं। मैंने इसे फार्मेसी की प्रैक्टिस में देखा है। डाइज़ीपाम नामक एक मादक पदार्थ होता है जो एक नींद की गोली है। यदि आप 2.5 एम.जी. ले लें तो खड़े नहीं रह पायेंगे। आप सो जायेंगे, परंतु मैं एक फार्मासिस्ट को जानता था जो 20 एम.जी. की टैबलेट लेकर भी काम करता था। उसे इसकी लत पड़ गयी थी और उसका तंत्र इसका अभ्यस्त हो गया था।

इसी प्रकार शुद्धता, पवित्रता, सरलता और दिव्यता की खुराकों के साथ हमें रातोंरात 'अतिविकसित व्यक्ति' नहीं बन जाना है। हम अपनी चेतना का विस्तार धीरे-धीरे करना चाहते हैं। हम क़दम-दर-क़दम लम्बी दूरी तय करते जाते हैं ताकि प्रत्येक नये वातावरण में जैसे-जैसे आगे बढ़ते जायें, स्वयं को अनुकूलित कर लें।

प्रारंभ में हमें कई अनुभव होते हैं। हार्टफुलनेस प्रशिक्षक के साथ ध्यान सत्रों के दौरान महसूस होने वाला हल्कापन बहुत प्रभावित करता है क्योंकि हम इतनी गहन और अत्यंत अद्भुत चीज़ का अनुभव कर रहे हैं। यहाँ तक कि यदि हम ध्यान के दौरान कुछ महसूस न भी करें तो भी आगे चलकर दिखायी देने वाले परिणामों से आश्चर्यचकित हो जाते हैं। दरअसल, सत्र के दौरान अक़्सर कुछ महसूस करने के बजाय कुछ समय गुज़र जाने के बाद हम ज़्यादा महसूस करते हैं क्योंकि हमारा पूरा तंत्र ध्यानमय दशा में लीन हो जाता है। आगे चलकर हमारे अधिकाधिक प्रगति करते जाने पर भी अनुभव होते रहते हैं लेकिन वे भिन्न प्रकृति के होते हैं। वे आध्यात्मिक प्रकृति के होते हैं। अत: उतने नाटकीय या आकर्षक नहीं होते। हम जैसे-जैसे प्रगति करते जाते हैं, अनुभव कम होते जाते हैं और 'केंद्रीय-क्षेत्र' में पहुँचने पर कोई अनुभव नहीं होता। यह अत्यंत परिष्कृत और गुणहीन दशा है। यह बंजर रेगिस्तान के समान है।

उस दशा पर पहुँचने के बाद बाबूजी ने लालाजी से शिकायत की, 'अब क्या करूँ? मेरे इससे पहले के दिन बहुत अच्छे थे। इस अवस्था में तो 'कुछ नहीं' महसूस होता है। मैं इस दशा में कोई ख़ुशी अनुभव नहीं कर रहा।'

तब लालाजी ने उनसे पूछा, 'क्या मैं इस दशा को हटा लूँ, चूँकि तुम्हें यह पसंद नहीं?'

बाबूजी ने कहा, 'नहीं मेरे मालिक, कृपया ऐसा न करें। यदि आप ऐसा करेंगे तो यह मेरी आख़िरी साँस होगी। मैं जीवित नहीं रह पाऊंगा।'

हालांकि इसमें कोई सुंदरता या आकर्षण नहीं है, यह ऐसी दशा है कि आप अब इसके बिना नहीं रह सकते। यही हमारा लक्ष्य है: "चेतना का उच्चतम दशा तक शुद्धीकरण।"

14. क्रमिक-विकास

क्रमिक विकास या तरक़्क़ी मेरा पसंदीदा विषय है। जब हम मनुष्य के तीनों शरीर - भौतिक शरीर, सूक्ष्म शरीर और कारण शरीर- को इसमें सम्मिलित करते हैं तो यह अधिकांश लोगों की कल्पना के परे एक बहुत बड़ा विषय हो जाता है। क्रमिक-विकास से हम वास्तव में क्या समझते हैं? यह पूछने पर अधिकांश लोग कहेंगे कि परिवर्तन ही क्रमिक-विकास है। परंतु मानवीय विकास में क्या विकसित होता है और नियति और क्रमिक-विकास आपस में कैसे गुँथे हुए हैं?

आइए, उस चीज़ से प्रारंभ करें जिससे हम सभी परिचित हैं। हमने विद्यालय में जैविक विकास के बारे में पढ़ा है: शरीर रचना परिवर्तन (Morphological), कोशिकीय परिवर्तन (Cellular) और आनुवांशिक (Genetic) परिवर्तन से जुड़े सभी सिद्धांत। 'एपिजेनेटिक्स' के क्षेत्र में हाल ही में हुए शोध के कारण ही वैज्ञानिक स्वीकार करने लगे हैं कि हमारे विचार और भावनाओं का भी आनुवांशिक अनुकूलन और विकास पर प्रभाव पड़ता है।

उदाहरण के लिए, 'एपिजेनेटिक्स' के क्षेत्र के प्रवर्तकों में से एक डॉ. ब्रूस लिप्टन 'द बायोलॉजी ऑफ़ बिलीफ़' में समझाते हैं कि एक टूटे हुए परिवार में जहाँ निरंतर झगड़े होते हों और कलह रहती हो और होने वाली माँ सदैव तनाव में हो, वहाँ जब एक शिशु गर्भ में आता है तो क्या होता है? किसी भी तरह की हिंसा, चाहे वह शारीरिक हो या मानसिक उसकी शारीरिक प्रतिक्रिया क्या होगी? यह लड़ने या भाग जाने वाली प्रतिक्रिया होगी। यदि कोई उस पर हमला करना चाहता है तो वह या तो प्रतिरक्षा में लड़ेगी या उस जगह से भाग खड़ी होगी ताकि उसे लड़ना न पड़े। किसी भी परिस्थिति में

उसे ताक़त की जरूरत है। दोनों ही परिस्थितियों में उसे अपने हाथों और पैरों की अधिक ज़रूरत है। अत: रक्त आंतरिक अवयवों जैसे पेट, यकृत, प्लीहा, फेफड़ों और मस्तिष्क से दूर हाथ-पैरों में अधिक प्रवाहित होगा। माँ के सदैव तनाव में रहने पर रक्त प्रवाह ज्यादातर हाथों-पैरों की ओर होगा और यही भीतर पलते भ्रूण के साथ होता है। अत: भ्रूण के आंतरिक अंगों की अपेक्षा बाहरी अंगों (हाथ, पैर) में रक्त प्रवाह अधिक होगा। और इस तरह बच्चे के हाथ पैर सामान्य मनुष्यों की तुलना में अधिक लंबे होंगे।

दूसरी चीज़ होती है मस्तिष्क के पिछले (posterior) और अगले (Frontal) भागों की वृद्धि में अंतर। बोध (Cognition) और अंतर्ज्ञान (Intuitive) संबंधी क्षमताओं से संबंधित अग्रभाग (Frontal lobe) तब विकसित होता है जब भ्रूण को एक स्वस्थ पारिवारिक वातावरण में जहाँ प्रेम और स्नेह हो, विकसित होने का अवसर मिलता है। जहाँ तनाव और परेशानियाँ हों, वहाँ मस्तिष्क का पिछला भाग बड़ा हो जाता है क्योंकि वहाँ रक्त का संचार बढ़ जाता है।

माता-पिता का मस्तिष्क ठीक ढंग से विकसित हो सकता है और उनके अंग भी सामान्य होंगे परंतु भ्रूण के अंग लंबे होंगे और पाचन तंत्र अविकसित होगा। माता-पिता व अन्य लोग जो बच्चों के संपर्क में आते हैं, उनके सूक्ष्म शरीर और वह वातावरण जिसमें बच्चा विकसित हो रहा है, उनका एक निश्चित प्रभाव इस बात पर पड़ता है कि बच्चे के आनुवांशिक पैटर्न किस प्रकार उभरते हैं।

चूँकि ध्यान हमारे सूक्ष्म शरीर को शुद्ध और परिष्कृत करता है लिहाजा यह एपिजेनेटिक्स में एक बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। जब हम ध्यान करते हैं तो क्या होता है? वैज्ञानिकों ने ऐसे लोगों पर प्रयोग किये हैं जिन्होंने 10,000 से 20,000 घंटों तक ध्यान किया है। उन लोगों में नर्व फाइबर्स (तंत्रिका रेशे) या एक्सॉन को आवरण के समान घेरने और अलग करने वाली माइलीन की परत मोटी हो जाती है। साथ ही जो लोग नियमित और पर्याप्त समय के लिए ध्यान करते हैं उनके मस्तिष्क के अग्रभाग सुविकसित होते हैं। अत: ध्यान अपने आपमें हमारे शारीरिक तंत्र पर भी एक निश्चित विकासात्मक प्रभाव डालता है। परंतु यहाँ हमारा यह लक्ष्य नहीं है। इन सब अच्छी चीज़ों के बावजूद हमारा वास्तविक विकासात्मक लक्ष्य इन सभी शारीरिक परिवर्तनों से परे है।

हालांकि हम अपने जीवन को बेहतर बनाना चाहते हैं लेकिन हममें से ज़्यादातर लोग परिवर्तन से डरते हैं। समस्या यह है कि परिवर्तन इतनी असुविधा लाता है कि यह हमारी नींव हिला देता है। एक पति-पत्नी का उदाहरण लें जो एक बिस्तर पर अपने-अपने किनारे पर सालों से सोते आ रहे हैं, उदाहरण के लिए कहें कि पत्नी दायीं ओर है। अब यदि एक दिन उनमें

से कोई एक बदलाव के लिए अनुरोध करता है तो झगड़ा हो जायेगा। इतना सरल व साधारण-सा बदलाव भी चुनौती बन जाता है! तो जब कुछ इतना विशाल, इतना महत्वपूर्ण जैसे कि हमारा आंतरिक आध्यात्मिक वातावरण बदलना है, तो हम विद्रोह कर देते हैं। कारण, हमारा आरामदेह क्षेत्र पूरी तरह से बिखर जाता है। हम कुछ ख़ास अनुभूतियों और आंतरिक वातावरण के आदी हो जाते हैं।

हमारे हृदय से लेकर केंद्रीय क्षेत्र तक तेरह मुख्य बिंदु या चक्र होते हैं। हमारी आध्यात्मिक तरक्क़ी को बताने का एक तरीक़ा एक चक्र से होते हुए अगले और फिर उससे अगले, और अंततः तेरहवें चक्र तक की यात्रा के रूप में है। हम एक आंतरिक ब्रम्हाण्ड में यात्रा कर रहे हैं जो अनंत रूप से व्यापक है। इसमें प्रत्येक चक्र ब्रम्हाण्ड में एक अलग आकाशगंगा के समान है।

जब हम एक आकाशगंगा से दूसरी आकाशगंगा की ओर बढ़ते है तब इसकी गति और इसके द्वारा लाये गये परिवर्तन के प्रति हमेशा ही प्रतिक्रिया होगी। बाबूजी ने अपनी पुस्तक *'अनंत की ओर'*[5] में प्रत्येक नये चक्र में प्रवेश की इस प्रक्रिया का वर्णन किया है। वे मन में विकसित होने वाले भारीपन को अस्थिरता कहते हैं। जब हम एक नयी आकाशगंगा में होने के परिणामस्वरूप असहजता महसूस करते हैं तो हममें से कइयों के लिए ध्यान करना बहुत कठिन हो जाता है।

इस उलझन से बाहर निकलने का क्या तरीक़ा है? मदद माँगें। जिन दिनों आपकी ध्यान करने की इच्छा न हो क्योंकि आपका मन भारी है या जब आपका मूड नहीं है, किसी प्रशिक्षक से ध्यान सत्र के लिए अनुरोध करें या अपने फोन पर प्रशिक्षक के साथ ध्यान सत्र के लिए हार्ट्स ऐप (Hearts App) का प्रयोग करें। यह बदलाव के प्रति अधिक आसानी से आपको अनुकूलित होने में मदद करता है। चूँकि आप तरक्क़ी की राह पर चल रहे हैं, इसलिए इसे पार करने और परिवर्तन के साथ सामंजस्य स्थापित करने का तरीक़ा खोज ही लेंगे।

हर पहले चक्र से अगले चक्र की प्रत्येक गति, हमारी चेतना का आंतरिक चित्रपटल बहुत अधिक परिवर्तित होने की वजह से अपने साथ एक नया वातावरण अंदर लाती है। इसके परिणामस्वरूप हम अपने अभ्यास में अस्थिर हो जाते हैं। परंतु यदि हम पूर्वानुमान के साथ इन क्षणों का इंतज़ार करें तो अपनी प्रगति के लिए स्वयं को बधाई दे सकते हैं।

मैं आपको अपना एक अनुभव सुनाता हूँ। जर्मनी से एक युवती ध्यान शुरू करने के बाद भारत के हमारे आश्रम में आयी। वह हार्टफुलनेस की अत्यधिक तारीफ़ कर रही थी। मैंने कहा, 'खुद को संभालो' और उसको एक डायरी भेंट की। जो कुछ वह कह रही थी, मैंने उसे पहले पृष्ठ पर लिखने को कहा और उसे बताया कि जो लोग हार्टफुलनेस के तीन परिचयात्मक सत्र पूरे

कर लेते हैं वे सामान्यत: यह स्वीकार करते हैं कि यह अब तक उनके साथ हुई यह सबसे अच्छी बात है। फिर भी बहुत से लोग कुछ समय बाद अभ्यास छोड़ देते हैं। उसने इसका कारण पूछा।

तो मैंने उत्तर दिया, 'यह उल्लासमय अनुभूति जो आपको हो रही है वो अधिक समय नहीं रहेगी। जल्दी ही एक नयी स्थिति आयेगी जब आप अगले आध्यात्मिक चक्र पर जायेंगी और फिर कहेंगी, 'मैं कहाँ हूँ? मैं यहाँ क्यों हूँ? यह अब इतना अच्छा नहीं लगता।' लेकिन यह थोड़े ही समय बाद गुज़र जायेगा और कुछ समय के बाद आपको पता चलेगा कि आपकी प्रगति हुई है और आपकी चेतना विस्तृत हो गयी है। यह सिर्फ परिवर्तन है जो असुविधाजनक महसूस होता है। इसलिए कृपया तब आप इस पहले पृष्ठ को पढ़ियेगा और स्वयं को याद दिलाइयेगा कि यह सर्वोत्तम चीज़ है जो आपके साथ हुई है। जब-जब आप प्रत्येक नये चरण में जायें तो इसे पुन: पढ़ें। कुछ समय बाद उन्होंने मुझे पत्र लिखा, 'मुझे उतना बुरा नहीं लग रहा है। मैं कब प्रगति करूँगी?'

जब हम आध्यात्मिक तरक्की की प्रक्रिया को समझते हैं तो उस असुविधा का स्वागत करना सीख जाते हैं जो विकास के सूचक की तरह आती है और जिसके साथ विक्षोभ भी अनिवार्य रूप से आता है। यह उसी तरह होता है जैसे एक एथलीट प्रदर्शन का अगला स्तर प्राप्त करने के लिए आवश्यक प्रशिक्षण के साथ आने वाले कष्ट और असुविधा का स्वागत करता है। साथ ही, उस हलचल के बारे में सोचें जो किसी उड़ान या जहाज़ में बैठने पर महसूस होती है। जब आध्यात्मिकता में ऐसी हलचल आती है, इसका यह मतलब भी है कि हम गतिशील हैं जबकि यदि हम अपने 'सुखद-क्षेत्र' में स्थायी हैं तो इसका तात्पर्य है कि हम आगे नहीं बढ़ रहे। और तब यह गाइड का कर्तव्य बन जाता है कि वह हमें आगे बढ़ने में और विकास करने में मदद करे। जब हम परिवर्तन का विरोध करते हैं, वे हमें आगे नहीं बढ़ायेंगे बल्कि वह ऐसी परिस्थितियाँ निर्मित करेंगे कि हम अधिक से अधिक पाने की लालसा करने लगेंगे। विकास की इस प्रक्रिया की गति को बढ़ने लिए गाइड सदैव मौजूद रहते हैं, परंतु हमारा स्फूर्त और सक्रिय सहयोग भी अपेक्षित है। हममें से जो समझदार हैं वे समय की कीमत जानते हैं!

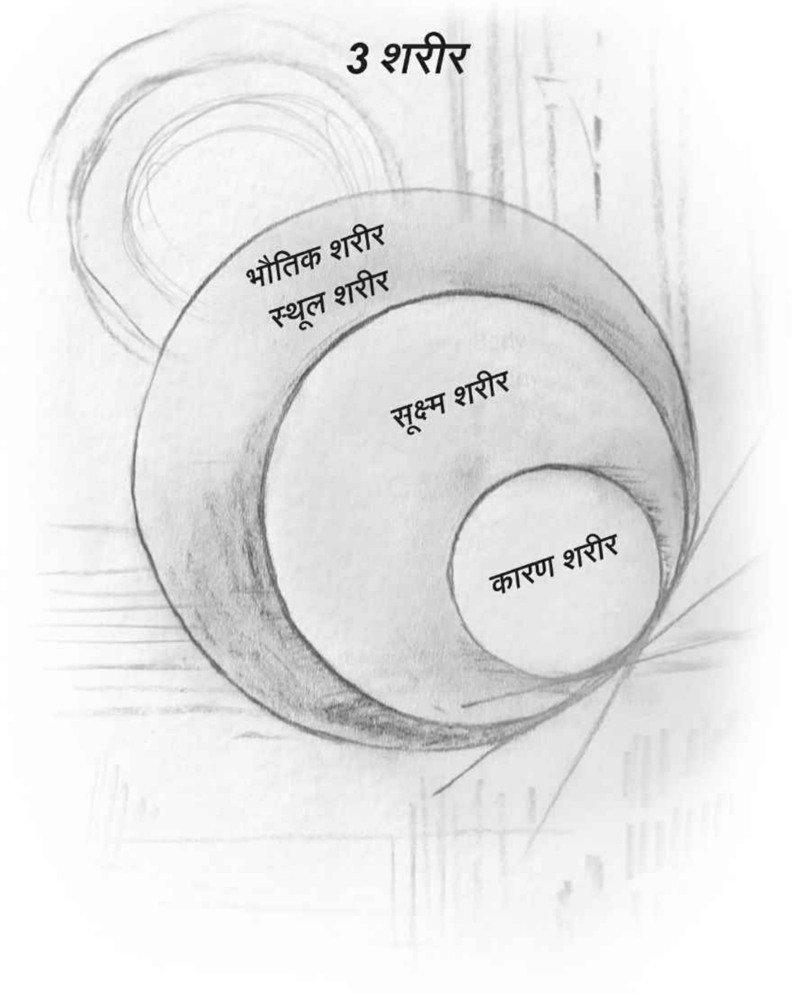
कल्पना कीजिए कि यदि हम ख़ुशी से यात्रा के ऊबड़-खाबड़ हिस्सों को स्वीकार करते जाते हैं और उच्च्य से उच्चतर हालतों की कामना रखते हुए सहयोग करते हैं तो क्या कुछ संभव हो सकता है। यात्रा में और भी कई सकारात्मक परिवर्तन होते हैं। जब हम किसी नये चक्र पर जाते हैं तो कुछ असुविधा होगी परंतु जब हम उसमें स्थाई होते हैं तो वह आरामदायक लगने लगेगा और हम बहुत अच्छा महसूस करने लगेंगे। प्रत्येक आने वाले चक्र पर

आनंद का अनुभव और भी अधिक सुंदर होता जाता है। चेतना नये स्तरों पर विस्तृत होती जाती है और हालत की स्पष्टता और सूक्ष्मता बढ़ती जाती है।

हमारे गाइड हमें आगे बढ़ाते जाते हैं। प्रत्येक क्रमिक चक्र पर जब अच्छी चीज़ें परिपक्व हो जाती हैं और हम हर विशिष्ट चक्र की अनुभूतियों और अनुभवों के क्षेत्र पर प्रभुत्व पा लेते हैं तब वे ऐसी परिस्थितियाँ बनाते हैं कि हम धीमे से अगली हालत पर बढ़ जायें। यदि हम अपनी सहमति से यह चाहने लगते हैं कि कृपया मुझे और आगे ले जाइये, तब अपनी ओर से स्वेच्छा से नयी हालतों को सक्रिय कर देंगे। शीघ्र तरक्क़ी का बस यही तरीक़ा है कि परिवर्तन से डरने के बजाय उसका स्वागत करें।

तीन शरीर: शरीर, मन और आत्मा

आइये एक मानव के तीन शरीरों यानी भौतिक शरीर, मानसिक शरीर और आध्यात्मिक शरीर को बेहतर तरीक़े से समझने के लिए इनको और अधिक गहराई से जानते हैं। सर्वप्रथम हमारा भौतिक शरीर है जो मांस और रक्त से बना हुआ है। ज्ञानेंद्रियों और धारणा की गति भौतिक शरीर की विशेषता है और कर्म इस शरीर की प्रकृति है। यद्यपि यह इस आधार पर परिवर्तित होता है कि हम अपना जीवन किस प्रकार जीते हैं, परंतु यह अधिक नहीं बदलता। उदाहरण के लिए हम अधिक स्वस्थ बन सकते हैं, परंतु एक फुट ज़्यादा लम्बे नहीं हो सकते या अतिरिक्त अंग विकसित नहीं कर सकते। शारीरिक परिवर्तन या विकास हमारे जीवन काल से अधिक लंबी अवधियों में होता है। अतः हम इस जीवनकाल में भौतिक शरीर में अधिक विकास की अपेक्षा नहीं कर सकते।



हमारा मानसिक शरीर भी है जिसे नक्षत्रीय शरीर, सूक्ष्म शरीर, स्पंदनात्मक शरीर और मन कहते हैं। यह हृदय और मन का क्षेत्र है और ऊर्जा से संबंधित है। सोचना, महसूस करना और समझना इसकी विशेषता है। यह विचारों, अनुभूतियों, भावनाओं, अंतर्ज्ञान, प्रेरणा, अहं, बुद्धि, विवेक, साहस, प्रेम और चेतना का क्षेत्र है। इसमें गति और विश्राम दोनों आते हैं।

तृतीय शरीर आध्यात्मिक शरीर है। इसे कारण शरीर यानी हमारे अस्तित्व का कारण और आत्मा भी कहते हैं। कारण शरीर शून्यता की परम दशा से संबंधित है। यह हमारे अस्तित्व का आधार है। शांति या विश्राम आत्मा की विशेषता है जो हर गति को बीज रूप में धारण करती है। कारण शरीर परम शुद्ध, अपरिवर्तनीय और अचल है। इसका विकास कोई ऐसी चीज़ नहीं है जिस पर हम सीधे कार्य कर सकते हैं। यह चक्रों के बीच से हमारी आंतरिक यात्रा के स्वाभाविक परिणामस्वरूप विकसित होता है।

इन तीनों शरीर में से वो शरीर जिसमें परिवर्तन घटित होता है और जिसके माध्यम से हम विकसित होते हैं, मध्यक्रम का यानी सूक्ष्म शरीर है। याद रहे कि हमारी प्रजाति होमोसेपियन है और हमारे अस्तित्व का कारण मन, ज्ञान और विवेक ही है। हमारा विकास इन्हीं जगहों पर होता है। हमारी नियति विकास और सूक्ष्म शरीर के शुद्धीकरण से पूर्णतः संबंधित है।

यह विकास तब होता है जब हम जटिलताओं और अशुद्धियों की परतें हटाते हैं ताकि अपने तंत्र में सभी चक्रों को शुद्ध और जागृत कर सकें। और फिर हम पाते हैं कि चेतना विकसित होने लगती है। इस तरह हम अपने भाग्य का निर्माण करते हैं। हमारे हार्टफुलनेस अभ्यास इसमें हमारी मदद करते हैं।

ये तीन शरीर समस्त जीवों के लिए एक समान हैं। आप इसे भौतिकी की तीन दशाओं पदार्थ, ऊर्जा और संपूर्ण आकाश की अवधारणा से तुलना करके समझ सकते हैं। ये वे दशाएँ हैं जो ब्रम्हाण्ड की प्रत्येक वस्तु में विद्यमान हैं।

खनिज जगत में ये तीनों शरीर इतनी निकटता से आपस में बंधे होते हैं कि इन्हें अलग करना मुश्किल है। उन्हें ज्यादा स्वतंत्रता नहीं है। उनमें एक सीमा तक विभिन्न कंपन होते हैं जिससे उनके गुण भिन्न हो जाते हैं और हम उन्हें सोना, पारा, ऑस्मियम आदि नाम दे देते हैं।

पादप जगत में ये तीन शरीर खनिज जगत की तुलना में कम मज़बूती से बंधे हैं। हम पौधों को देखें तो पायेंगे कि उनके भी सूक्ष्म शरीर हैं जो उद्दीपनों के प्रति प्रतिक्रिया देते हैं। क्या आपने ऐसे फूल देखें हैं जो सूर्य उगने पर खिलते हैं और अंधेरा होने पर पुनः बंद हो जाते हैं, जैसे गुड़हर, कैलिफोर्नियाई खसखस, कमल और चंपा। हेलियोट्रॉपिक प्रकार के फूल सूर्य की गति के अनुसार उसकी ओर मुख करके मुड़ जाते हैं जैसे सूर्यमुखी, खसखस, गेंदा और डेज़ी। लाजवंती (माईमोसा प्यूटिका) जैसे पौधे भी हैं जिनकी पत्तियाँ संवेदनशील होती हैं और आपके छूने पर अंदर की ओर मुड़ जाती हैं। जब हवा चलती है या तूफान आता है तो पेड़ों की पत्तियाँ और शाखाएँ नृत्य करती हैं परंतु जिस क्षण कोई एक शाखा को काटने का प्रयास करता है, पेड़ उद्विग्न हो जाता है। आधुनिक शोधकर्ता[6] बताते हैं कि कैसे पेड़ अपनी जड़ों के माध्यम से फंगल नेटवर्क की सहायता से बातचीत करते हैं। वे पेड़ों की भाषा का भी वर्णन करते हैं, कैसे वे समुदाय बनाते हैं और जंगल में एक दूसरे की मदद करते हैं और कैसे सीखते हैं। परंतु इन सबके होते हुए भी पौधों के सूक्ष्म शरीर और कारण शरीर जंतुओं की तुलना में अधिक जकड़े हुए हैं।

पौधों की तुलना में जंतुओं में तीनों शरीरों के बीच में अधिक अलगाव है। मनुष्यों में तीनों शरीर का और भी ढीले से जुड़े होना संभावित है, परंतु यह प्रत्येक व्यक्ति व उसके गुणों पर भी निर्भर करता है। कुछ लोगों में

तीनों शरीर मजबूती से बंधे होते हैं जबकि दूसरे अत्यधिक लचीलापन और स्वतंत्रता दिखाते हैं। अलगाव होने का भी एक क्रम होता है। आपने वैदिक दर्शन में तीन गुणों के बारे में सुना होगा: तामसिक, राजसिक और सात्विक। ये तीन गुण प्रदर्शित करते हैं कि मनुष्यों में ये शरीर कितने शिथिल या दृढ़ता से जुड़े हुए हैं।

'तामसिक' व्यक्ति अधिकांशतः पत्थर या खनिज की तरह होता है जिसमें तीनों शरीर ज़्यादा मज़बूती से बंधे होते हैं और इसलिए सूक्ष्म शरीर इतना स्वतंत्र नहीं होता। परिणामस्वरूप चेतना सीमित होती है। ऐसे व्यक्ति अत्यंत सीमित मानसिक क्षमता वाले होते हैं जो अपने चारों ओर होने वाली हर बात को समझ नहीं पाते हैं। यहाँ तक कि जब हम उसे कुछ बतायेंगे वह हमेशा समझ नहीं पायेगा क्योंकि सूक्ष्म शरीर बात को समझने के लिए पर्याप्त रूप से स्वतंत्र नहीं है।

'राजसिक' व्यक्ति में सूक्ष्म शरीर काफी अधिक गतिशील होता है परंतु चेतना बेचैन और व्याकुल होती है। मन चंचल होता है जो कई दिशाओं में सुखों और इच्छाओं की ओर खिंचता है। परिणामस्वरूप चेतना अधिक अस्त-व्यस्त होती है और अपनी पूरी सीमा तक विस्तृत नहीं हो पाती।

'सात्विक' व्यक्ति की चेतना विस्तृत व शुद्ध होती है। सूक्ष्म शरीर गतिशील होता है और आसानी से स्थानांतरित हो सकता है। अतः सात्विक व्यक्ति अपने विचारों को कहीं भी प्रक्षेपित कर सकता है। उसमें चारों ओर की प्रत्येक चीज़ के प्रति विचारों में हल्कापन, लचीलापन और आश्चर्य का भाव होता है।

सामान्यतः हम अपनी शुद्धता और गुणों के अनुसार इन तीनों गुणों का मिश्रण हैं। हम अपने सूक्ष्म शरीर के लचीलेपन के अनुपात के अनुसार चेतना के क्षेत्र का विस्तार करते हुए विकसित होने का चुनाव करते हैं।

ऐसा लगता है कि हमारा अस्तित्व भौतिक शरीर पर आधारित है और इस आधार पर सूक्ष्म शरीर और आत्मा स्थित होते हैं जबकि वास्तविकता इसके विपरीत है। आत्मा चेतना को जन्म देती है या यह कहें कि वे अविभाज्य हैं। चेतना अपने अस्तित्व के लिए अपनी स्वयं की पहचान या अहं को बनाती है। अहं फिर अपने अस्तित्व के लिए बुद्धि का प्रयोग करता है। बुद्धि को पनपने के लिए मन की सोचने की क्रिया या विचार-क्रिया की आवश्यकता होती है। अतः वस्तुतः यह आत्मा है जो चेतना को सहारा देती है जो बदले में अहं को सहारा देता है। अहं बुद्धि को और बुद्धि विचारों को सहारा देती है और ये सभी भौतिक शरीर के अस्तित्व को सहारा देते हैं।

सूक्ष्म शरीर

सूक्ष्म शरीर हमारा ऊर्जा क्षेत्र है। हम इसे हृदय और मन का क्षेत्र कह सकते हैं। यह तूफान के समय गरजते हुए समुद्र की तरह अशांत और जटिल हो सकता है या इसके बिलकुल विपरीत शांत तालाब की तरह भी हो सकता है जिसकी सतह पर गिरने वाला एक पंख भी लहरें पैदा कर देता है। यहीं पर हार्टफुलनेस अभ्यास बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं क्योंकि वे हमें इस क्षेत्र की शुद्धता और सरलता के लिए साधन उपलब्ध कराते हैं। स्पष्टता, शांति और ठहराव लाते हैं।

हृदय मन का क्रिया-क्षेत्र है। इसका क्या अर्थ है? इस क्षेत्र में चार मुख्य प्रकार हैं, चेतना या चित्त, सोचना और महसूस करना या मनस, बुद्धि और प्रज्ञा या विवेक एवं अहं तथा पहचान या अहंकार। वे साथ मिलकर मन बनाते हैं। हम इन्हें चार मुख्य सूक्ष्म शरीर या सूक्ष्म शरीर के अवयव कहते हैं।

वस्तुतः गुजराती संत हरिदासजी (1862-1938) ने सूक्ष्म शरीर के 19 तत्वों का वर्णन किया है। ये हैं:-

पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ: दृष्टि, श्रवण, घ्राण, स्वाद एवं स्पर्श।

पाँच क्रियात्मक इंद्रियाँ: हमारी मुख्य ऊर्जात्मक प्रक्रियाएँ जैसे निकाल देना, प्रजनन, गतिशीलता, हमारे हाथों से पकड़ना और बोलना।

पाँच प्राण अथवा ऊर्जा प्रवाह, जो वायु के नाम से जाने जाते हैं: अंतर्मुखी प्रवाह, अधोमुखी प्रवाह, बहिर्मुखी प्रवाह, एकीकृत संतुलित प्रवाह, आरोही प्रवाह और संचारी प्रवाह।

चार अंत:करण या मन के आंतरिक कार्य: चित्त, मनस, बुद्धि और अहंकार।

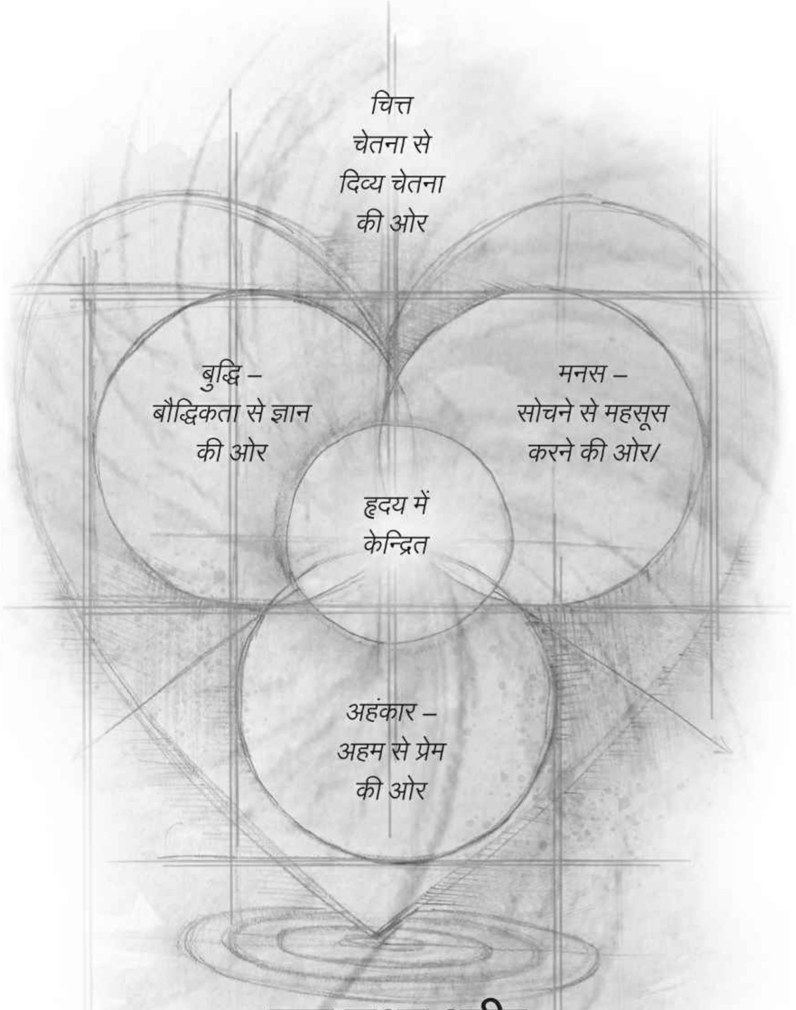
ये चार अंत:करण हैं जिन पर हम अपनी तरक्क़ी के लिए मुख्य रूप से काम करते हैं। शेष 15 अवयव भी हार्टफुलनेस के यौगिक अभ्यास से परिष्कृत और संतुलित हो जाते हैं। इन चारों में से चेतना या चित्त ही है जिसका विस्तार होता है जो विकसित होकर हमारी नियति को बुनती है, परंतु यह अन्य तीन के परिशोधन के बाद होता है। चेतना चित्रकार के कैनवास के समान है जिस

पर प्रतिदिन अन्य तीनों की भूमिकाओं का आयोजन किया जाता है। आप कह सकते हैं कि अन्य तीनों का अस्तित्व चेतना में निहित है।

हम सक्रिय रूप से अपनी चेतना का विस्तार करते हैं ताकि यह विकसित हो सके। आध्यात्मिक अभ्यास से हमारा मन उत्तरोत्तर गहरे, और गहरे स्तरों तक शांत हो जाता है और इस प्रकार चेतना को विस्तृत होने देता है। शारीरिक स्तर पर हम अपने शरीर की मांसपेशियों को मजबूत करने के लिए कसरत करते हैं। मन को विकसित करने और चेतना के विस्तार के लिए हमें ऐसे अभ्यास की जरूरत पड़ती है जो अस्तित्व के सूक्ष्म स्तर से संबंधित है- मनस, बुद्धि और अहंकार से ताकि चेतना स्वतंत्र होकर विस्तार पा सके और ऊँची उड़ान भर सके। यह ध्यान के विभिन्न अभ्यासों की मदद से पाया जा सकता है।

ध्यान और ध्यानमय अवस्था

ध्यान का इससे क्या संबंध है? हम मन की कसरत और उसके नियमन के लिए ध्यान करते हैं। एक अनियमित मन इच्छाओं और तृष्णाओं, भय और आदतों से अनेक विभिन्न दिशाओं में खिंचता है। यह प्रकृति से 'राजसिक' होता है और अनेक प्रवाहों में अपनी ऊर्जा व्यर्थ गँवाने की वजह से कमज़ोर होता जाता है। आपको बाबूजी द्वारा हाथ पर खींची गयी पानी की नहर याद होगी। इसकी तुलना एक केंद्रित और नियमित मन के साथ करें: एक प्रयोग, एक प्रवाह। जब हम अच्छी तरह ध्यान करते हैं तब अपने मन को नियमित करते हैं ताकि हमारी चेतना विस्तार पाकर विकसित हो सके।



चार सूक्ष्म शरीर

ध्यान के द्वारा हमारी सोच, बुद्धि और अहं, ये सभी परिष्कृत और विकसित होते हैं। हम अपनी विचार प्रक्रिया को सरल बनाते हुए उसे अनेक प्रवाहों में बँटने के बजाय एक ही प्रवाह में ले आते हैं ताकि ध्यान की प्रक्रिया द्वारा एकाग्रता सीख सकें। फिर हम सोचने से अनुभूति की ओर अधिक गहराइयों में चले जाते हैं। अनुभूति हमें अधिक प्रत्यक्ष ग्रहण बोध, बेहतर अंतर्दृष्टि और अपनी भावनाओं के साथ कार्य करने की क्षमता देती है। इससे हम अपनी जीवन शैली को परिष्कृत करते हैं और आंतरिक हालात के साथ बाह्य व्यवहार को एकीकृत कर पाते हैं।

ध्यान के दौरान हम विचारों के आवागमन को परखना और उन्हें साक्षी भाव से गुजरते हुए देखने की कला सीखते हैं। इससे हमें अपनी भावनाओं और प्रतिक्रियाओं को साधने में आसानी हो जाती है, विशेष कर तब

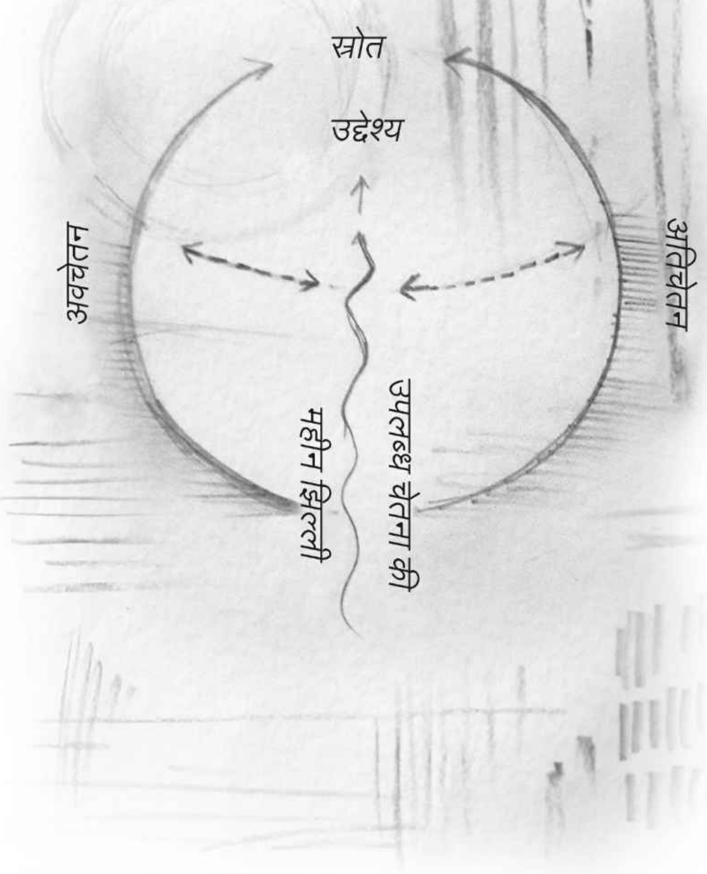
जब अहंकार समूचा खेल बिगाड़ने पर तुला हो। अब हम और अधिक संवेदनशील व सतर्क हो जाते हैं।

अच्छे ध्यान के परिणामस्वरूप ध्यानमय दशा को पूरे दिन बनाये रखना और उसका पोषण करना संभव हो पाता है और यह हमारे मन को और भी अधिक संतुलित और गहनता देने में मदद करता है। जब हम आंतरिक दशा के प्रति लगातार जागरूक होते हैं और स्मरण की इस दशा में रहते हैं तो हमारी चेतना के कैनवास को बिगाड़ा नहीं जा सकता। यह स्वच्छ और नया रहता है और छापों के बनने से दूषित नहीं होता।

सूक्ष्म शरीर का फैलाव चेतना के सम्पूर्ण वर्णक्रम में होता है जिसमें मन के अवचेतन, चेतन और अधिचेतन तीनों ही पक्ष समाहित हैं। स्वामी विवेकानंद ने एक बार कहा था, चेतना दो समुद्रों, अवचेतन और अधिचेतन के बीच की परत मात्र है। हम अवचेतन को एक विशाल समुद्र, चेतना को धरती की सतह और अधिचेतना को ब्रम्हाण्ड की ओर जाते हुए आकाश के रुप में भी मान सकते हैं। हम जैसे-जैसे विकसित होते हैं, हमारी चेतना संपूर्ण वर्णक्रम में फैल जाती है और मानवीय क्षमता के विस्तार को खोल देती है। इसको दूसरे अन्दाज़ में कहें तो हम सतह पर अपने आरंभ-बिंदु से शुरु कर अंतरतम की गहराइयों में उतरते चले जाते हैं।

वैज्ञानिक इसी बात को एक अन्य तरीके से कहते हैं। उदाहरण के लिए 'द बायोलॉजी ऑफ़ बिलीफ़' में डॉ. ब्रूस लिप्टन कहते हैं:-

चेतना के स्पेक्ट्रम



'जब विशुद्ध स्वाभाविक विश्लेषण क्षमताओं की बात आती है तो अवचेतन मन चेतन मन से लाखों गुना शक्तिशाली होता है। यदि सचेतन मन की इच्छाएं अवचेतन मन की योजनाओं के विरूद्ध होती हैं तो आपके अनुसार कौन सा 'मन' जीतेगा? सबसे बड़ी समस्या यह है कि हम सोचते हैं कि अपना जीवन सचेतन मन के द्वारा बनायी गयी इच्छाओं, तृष्णाओं और आकांक्षाओं के अनुरुप चला रहे हैं। जब अपने लक्ष्य को प्राप्त करने में संघर्ष करते हैं या असफल होते हैं तो हम सामान्यतः इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि बाहरी ताकतों के शिकार हैं जो हमें लक्ष्य तक पहुँचने से रोक रही हैं। जबकि, तंत्रिका विज्ञान ने अब यह तथ्य स्थापित कर दिया है कि चेतन मन ज़्यादा से ज़्यादा पाँच प्रतिशत परिस्थितियों पर ही नियंत्रण कर पाता है। वास्तविकता यह है कि अवचेतन मन द्वारा

बनाया गया कार्यक्रम हमारे जीवन के 95 प्रतिशत या अधिक अनुभवों को आकार देता है (सेगेडी-मसज़ाक 2005)[7]।'

डॉ. लिप्टन अधिचेतन के बारे में बात नहीं करते, परंतु आर्थर कोसलर ने सन् 1964 में 'द एक्ट ऑफ़ क्रिएशन' नामक पुस्तक प्रकाशित की। इसमें उन्होंने बताया कि कैसे मानवीय रचनात्मकता में अधिचेतन प्रेरणा प्रकट होती है। जब हम महान् वैज्ञानिक खोजों और यौगिक निष्कर्षों पर विचार करते हैं तो ऐसी खोज और प्रेरणा का स्रोत अधिचेतना में होता है जो किसी व्यक्ति के संपूर्ण रुप से तनावमुक्त या आराम की दशा में होने पर प्रकट होती है। 'आर्किमिडीज़ के सिद्धान्त' की महान खोज को ही लें या सर आइजैक न्यूटन के 'गुरुत्वाकर्षण के मूलभूत नियम' को या मैडम क्यूरी की 'रेडियोधर्मिता' को ले लें या फिर बेंजीन के अणु और डी.एन.ए. की डबल हेलिक्स संरचना की खोज को। वे तर्कसंगत निष्कर्षात्मक विचार के परिणामस्वरुप प्रकट नहीं हुए अपितु स्वप्न में या जब उनके अन्वेषक पूर्णत: आराम की अवस्था में थे और 'चिंतन' नहीं कर रहे थे, तब प्रकट हुए थे। आध्यात्मिक खोज एवं वैज्ञानिक निष्कर्ष एक ही स्रोत को साझा करते हैं। वे अपने दृष्टिकोण में विपरीत नहीं हैं। परन्तु अधिचेतन को स्वीकृति दिये बग़ैर, डॉ. लिप्टन यह जरूर बताते हैं कि अवचेतन मन सचेतन मन की तुलना में कितना विशाल है। प्राणाहुति की मदद से हम अपनी चेतना को दोनों दिशाओं में विस्तार दे सकते हैं और अवचेतन व अधिचेतन के इन अज्ञात प्रदेशों का पता लगा सकते हैं।

बुद्धि, प्रार्थना और सफाई

अपने अंतरतम की गहराई में गोता लगाने की प्रक्रिया में, बुद्धि अधिकाधिक हृदय पर निर्भर करने लगती है। चेतना जैसे-जैसे अपने वर्णक्रम में विस्तार करती है, अंतर्दृष्टि और प्रेरणा विकसित होती है और संकेतों को पकड़ने वाले एक संवेदनशील एंटिना की तरह 'बुद्धि' सूक्ष्म और सटीक होती जाती और विकसित होकर अधिकाधिक विवेकपूर्ण होने लगती है। अक्सर हम मानते हैं कि एक बुद्धिमान मनुष्य विवेकपूर्ण चुनाव करता है। परन्तु इस प्रक्रिया में चुनाव की आवश्यकता नहीं रह जाती क्योंकि हृदय का विवेक अत्यन्त शुद्ध और सही होता है और इस तरह हम पूरी तरह से एक भिन्न आयाम में बहुत आगे निकल जाते हैं। परिणामस्वरुप भावनात्मक बुद्धि, सामाजिक बुद्धि और आध्यात्मिक बुद्धि का स्वाभाविक रूप से विकास होता है।

किसी बुद्धिमान मनुष्य और विवेकशील मनुष्य में बहुत बड़ा अंतर होता है। प्रार्थना का अभ्यास हमें बुद्धि से विवेक की ओर बढ़ने में भी मदद करता है। प्रार्थना हमें हृदय में ले जा कर स्रोत से जोड़ती है जहाँ हम अपने द्वारा की गयी ग़लतियों को पुनः न दोहराने का संकल्प करते हैं। क्या यह विवेकशील बनना नहीं है? यदि रोजाना, हर समय की जाने वाली मूर्खतापूर्ण ग़लतियों के सामने झुक जाते हैं तो इसका अर्थ यह है कि हम विवेकशील नहीं बन पा रहे हैं। यदि हम अपने हृदय की गहराइयों से बदलना चाहें और इसके लिए मदद माँगें तभी ऐसा कर पाते हैं। यदि हम इस रवैये को अपने जीवन में उतार लें तो हमारा विवेक समृद्ध होता है।

विवेक का अर्थ अपनी सभी क्षमताओं का सर्वोत्तम उपयोग करना है। कम से कम प्रयास से ज़्यादा से ज़्यादा परिणाम पाना ही विवेक है। अपने दैनिक जीवन में केवल ध्यानस्थ मन और कार्यों से ही हम इतने अच्छे परिणामों की कल्पना कर सकते हैं।

इसके लिए सूक्ष्म शरीरों का शुद्ध होना आवश्यक है, वर्ना यह गंदे व अशांत पानी वाली झील के तल को देखने का प्रयास करने जैसा होगा। अशांत मन में कोई स्पष्टता नहीं होती। इसलिए पुरानी छापों की सफाई का अभ्यास चेतना के विकास के लिए जरुरी है।

अहं

तीसरा सूक्ष्म शरीर अहं या अहंकार है। चेतना का फैलाव होगा या नहीं, इसमें अहं महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अहंकार को अक्सर बुरी चीज़ माना जाता है परन्तु यह जीवन और विकास के लिए अनिवार्य है। यह मन की एक सक्रिय कार्यविधि है, करने और सोचने की कार्यविधि। अपने दैनिक जीवन के हर पहलू, यहाँ तक कि विकसित होने की इच्छा में भी हमें इसकी आवश्यकता होती है। यह हमें हमारी पहचान देती है। यह सक्रिय या प्रारंभिक बल है। यदि इसका समझदारी से प्रयोग किया जाये तो यह हमारे लिए बहुत उपयोगी है। परन्तु जब अहं का स्वार्थपरक उद्देश्यों के लिए प्रयोग किया जाता है तो हम अभिमानी और अहंकारी हो जाते हैं। जब हम सतत् रूप से अहं को परिष्कृत करते जाते हैं तो चेतना बहुत तेजी से विकसित होती है।

'अहंकार के परिष्कृत' होने से क्या तात्पर्य है? हममें जितनी विनम्रता होगी, अहं हमारी तरक्की के लिए उतना लाभकारी होगा। आध्यात्मिकता, धर्म और नैतिक मूल्यों के सभी महान् शिक्षकों ने चरित्र निर्माण के इस पक्ष पर बहुत अधिक ज़ोर दिया है। उन्होंने विनम्रता के गुण को इतना अधिक

महत्व दिया है कि हर क़ीमत पर इसे बनाये रखना चाहिए। इसका दर्शन यह है कि स्वयं को महान् मानने में कोई बुराई नहीं है परन्तु दूसरों को हमेशा अधिक महान् मानना चाहिए।

अन्यथा अहं एक 'ब्लैक-होल' की तरह हो जाता है। इसका हमारी चेतना पर बहुत प्रबल गुरुत्वाकर्षण का प्रभाव हो सकता है। इससे चेतना का फैलाव रुक जाता है। ठीक जैसे धरती का गुरुत्वाकर्षण बल हमें अनंत अंतरिक्ष में जाने नहीं देता, वैसे ही हमारा अहं चेतना को बांध सकता है और इसे बहुत सीमित क्षेत्र पर रोक सकता है। यह किसी अत्यंत 'आत्मशक्ति' से भरपूर व्यक्ति में चरम सीमा तक हो सकता है जिसकी चेतना स्वयं में सिमटती है और पत्थर जैसी बन सकती है। एक अन्य उदाहरण देखें। एक बहुत दंभी व्यक्ति जो अति-अहंकारी है। क्या आपने ग़ौर किया है कि ऐसा व्यक्ति दूसरों के साथ कैसे बातचीत करता है? इसके विपरीत, हम जैसे-जैसे अधिक विनम्र होते जाते हैं, चेतना अनंत तक विस्तार पा सकती है और हमारी अच्छाई सुसंस्कृत वार्तालाप में अभिव्यक्त होने लगती है।

'अहं' स्वयं को कई रूपों में प्रकट करता है। उदाहरण के लिए, एक संगीत-समारोह में बाँसुरी वादक के उत्कृष्ट प्रदर्शन से श्रोताओं को अत्यधिक ख़ुशी मिलती है और वे उसी के अनुरूप झूमते हैं। लेकिन एक कलाकार के रूप में वह खुश नहीं होता जब तक कि अपने पूर्व प्रदर्शन से बेहतर न कर ले। यह 'अहं' है जो उसे अच्छे प्रदर्शन के लिए बाध्य करता है। इस प्रकार 'अहं' हमें सांसारिक या आध्यात्मिक किसी भी क्षेत्र में आत्मसम्मान एवं स्वाभिमान के साथ श्रेष्ठ बनने में मदद करता है। यह हमारा सर्वश्रेष्ठ मित्र बन कर हमें अपने प्रदर्शन को पहले से बेहतर बनाने में मदद करता है। परन्तु यह सोचना कि मुझसे बेहतर बाँसुरी कोई भी नहीं बजा सकता, 'अहं' की सही अभिव्यक्ति नहीं है। यह इसका निकृष्टतम रूप है जो अहंकार कहलाता है।

रोज़मर्रा की प्रत्येक परिस्थिति में 'अहं' अपना सर उठाता है। उदाहरण के लिए, जब हम अपने घर पर बच्चों या जीवनसाथी के साथ चर्चा कर रहे होते हैं, कई बार वहाँ असहमति की स्थिति पैदा हो जाती है। सामान्यतः जब अगला व्यक्ति हमारे मत से सहमत नहीं होता, हम उसे अहंकारी कह देते हैं। तो हम असहमति को अहं से जोड़ देते हैं और कह देते हैं, 'यह व्यक्ति अपने अहं के कारण स्वीकार नहीं कर पा रहा है।' आज के ज़माने में व्यक्तिगत स्वतंत्रता को इतना अधिक महत्व दिया गया है कि एकता की कोई संभावना ही नहीं बचती। यदि यह वैयक्तिकता दूसरों की कीमत पर है तो ये संघर्ष और अलगाव का कारण बन जाती है। संपूर्ण एकता की दशा में अहं के कारण कोई आघात पहुँचता है और स्वार्थपरता समाप्त हो जाती है।

कल्पना कीजिए ऐसे दो या तीन व्यक्तियों की जो अपने-अपने प्रबल विचारों के साथ कोई चर्चा कर रहे हैं। हालाँकि वे सभी बुद्धिमान हो सकते

हैं, उनके विश्वास और विचार उन्हें दूर रखेंगे और वे कभी साथ नहीं आयेंगे। परन्तु जिस क्षण हम दूसरों के विचारों और सुझावों का सम्मान करते हैं और उनका आदर करते हैं तो हमारी असहमतियाँ विलीन हो जाती हैं, जो न केवल हमारे विचारों को समृद्ध करेगा बल्कि दृष्टिकोण को और अधिक व्यापक करेगा। हम एक दूसरे की योग्यताओं, विचारों और सुझावों का सम्मान और उनका सही उपयोग केवल तभी कर सकते हैं जब अहं को नियंत्रण में रखा जाये। 'दो' और 'तीन' यानी 'बहुलता' है और संघर्ष तभी उत्पन्न होते हैं जब 'महाब्रम्हाण्ड' की बहुलता में अहं टकराते हैं। जब हम एक दूसरे को सच्चे अर्थ में, विश्वसनीय रूप से सराहते हैं तभी एकता की संभावना है। तो हम कह सकते हैं कि स्वीकार्यता अहं की प्रतिकारक (Antidote) औषधि है।

ज़रा इसके बारे में सोचें: जब हम किसी की किसी बात के अनुरोध पर 'हाँ' बोल देते हैं तो ऐसी स्वीकार्यता की दशा में भी क्या अहं शामिल हो सकता है? कभी नहीं! परन्तु बजाय इसके यदि हम संघर्ष करते हैं या कहते हैं, 'मैं इससे इंकार करता हूँ', तब यह 'अहं' होगा। बहुत बड़ा अहं। लेकिन जब हम 'हाँ' कहते हैं तो कई संभावनाएं स्वतः ही खुल जाती हैं। जब हम 'न' कहते हैं तो यह गतिरोध है। जब हम स्वीकार करते हैं अहं समाप्त हो जाता है। और जब अहं समाप्त हो जाता है तो वहाँ उत्कृष्टता आ जाती है।

सोचना और मनन करना

सूक्ष्म शरीर की चौथी कार्यविधि 'मनस्' है जो सोचने और मनन करने की क्रिया है। हार्टफुलनेस ध्यान के प्रथम चरण के दौरान मन को कई बिखरे हुए विचारों से सिर्फ एक विचार पर लाना होता है कि दिव्य प्रकाश का स्त्रोत हृदय में उपस्थित है। हम एक विचार पर ठहरने का अभ्यास करते हैं और समय के साथ एकाग्रता स्वाभाविक रूप से विकसित होती है। परन्तु यह आवश्यक नहीं है कि पूरे ध्यान के दौरान हम एक ही विचार पर बने रहें। यह विचार किसी समय पर हट जाना चाहिए ताकि उसका उद्देश्य हृदय में 'महसूस' किया जा सके।

यदि हम ध्यान के दौरान विचार करते रहें तो हमें सिर दर्द होने लगेगा और चेतना विस्तृत नहीं हो पायेगी। शुरुआती ख़याल जो ध्यान का उद्देश्य है, मात्र एक स्प्रिंग बोर्ड की तरह हमें गहराई में ले जाने के लिए है। यह एक कल्पना या अवधारणा है जैसा किसी विज्ञान के प्रयोग में होता है। यह अवधारणा अंततः सही प्रमाणित होती है जब हम दिव्य प्रकाश जिस पर ध्यान कर रहे हैं, की उपस्थिति के अनुभव में विलीन होना शुरू कर देते हैं। जैसे-जैसे उस उपस्थिति को महसूस करते हैं व गहराई में उतरते जाते हैं, हम

धीरे-धीरे खो जाते हैं। इससे वह अनुभूति भी चली जाती है। फिर अहं चला जाता है, और हम भी इसे अनुभव करने के लिए वहाँ नहीं रह जाते।

जैसे-जैसे ध्यान के अभ्यास से 'मनस' विकसित होता है, यह सोचने की क्रिया से विकसित होकर 'महसूस करना' सीख जाता है और अंततः 'महसूस करने' से 'होने' की दशा, फिर 'न होने' की दशा और फिर उसमें विलय होकर अस्तित्व की पूर्ण दशा को प्राप्त होता है। एक बार पुनः कहना उचित होगा कि ये दशायें केवल अनुभव के द्वारा ही समझ में आती हैं।

चेतना

आध्यात्मिक अभ्यास के कारण जैसे-जैसे हमारे बुद्धि, अहम् और विचार विस्तृत होते हैं, सूक्ष्म शरीर अधिक हल्के, शुद्ध व सरल और परिष्कृत हो जाते हैं। 'चित्त-लेक' शांत हो जाता है और वहाँ लहरें लगभग समाप्त हो जाती हैं। अब यह विस्तृत और विकसित हो सकता है।

इस विस्तृत चेतना के साथ हम क्या कर सकते हैं? ध्यान के दौरान इसे पाकर मात्र आनंदित होने के बजाय हम बहुत कुछ कर सकते हैं। मान लीजिए कि ध्यान के बाद हमारी एक विशिष्ट दशा बनती है जो बहुत अच्छी है। फिर हम काम पर चले जाते हैं। हमने इस बारे में पहले भी चर्चा की है कि इस दशा को दिन भर कैसे बना कर रखा जाये। उससे भी कहीं ज़्यादा, क्यों न हम सतर्क हो कर स्वेच्छा से उस हालत को प्रसारित करें ताकि जहाँ भी जायें इसकी ख़ुशबू फैल जाये?

सुबह के ध्यान के बाद थोड़ी देर के लिए सोचें— 'जो हालत मेरे अंदर है वही मेरे बाहर भी है। मेरे आस-पास की हर एक चीज़ इसी दशा में डूबी हुई है। जब मैं लोगों को देखूँ या उनसे बात करूँ या उनकी बात सुनूँ या फिर मौन ही क्यूँ न रहूँ, इस दशा का हर ओर प्रसार हो!' चेतना का विस्तार होने दीजिये जहाँ-जहाँ इसे मार्ग मिले।

उच्च विकसित लोगों के सूक्ष्म शरीरों का परीक्षण करने पर हम पाते हैं कि वे पूर्ण रुप से स्वतंत्र हैं। उनका सूक्ष्म शरीर किसी भी स्थान पर उपस्थित हो सकता है, और दिये गये आध्यात्मिक कार्य को पूर्ण करके वापस लौट सकता है। इसीलिए आध्यात्मिकता में जीवित गाइड की परंपरा है। अतीत के संत और आध्यात्मिक शिक्षक कितने भी महान क्यों न रहे हों, वे हमें सीधे-सीधे मदद नहीं कर सकते जैसा कि एक जीवित गाइड कर सकता है। इसका क्या कारण है? आध्यात्मिक कार्य हमारी मनोवृत्तियों में सुधार की अपेक्षा रखता है और जीवित गाइड अपने सूक्ष्म शरीरों का उपयोग करके सूक्ष्म

सुझाव, सफाई, प्राणाहुति और प्रार्थना द्वारा जिज्ञासु के संस्कारों को समूल नष्ट करने में सक्षम होता है।

चारीजी को मैंने अनेक बार पत्र पढ़ते या लोगों से मिलते हुए देखा था। वे लोग उन्हें शब्दों में कुछ बताना चाहते थे। लेकिन बिना एक भी शब्द बोले, वे महसूस कर लेते थे कि क्या अपेक्षित है। निर्णय लेने की प्रक्रिया में किसी भी प्रकार का सोच-विचार शामिल नहीं था। लोगों की मदद के लिए सोच-विचार किये बगैर वे बहुत विवेकपूर्ण सलाह दे पाते थे क्योंकि उनका 'मनस्' अत्यंत विकसित था। इसका एक अन्य उदाहरण स्वामी विवेकानंद द्वारा श्री रामकृष्ण परमहंस के बारे में बतायी गयी एक कथा में है। उन्होंने बताया, 'जब पाश्चात्य लोगों को चेतना के बारे में बातें करते सुना तो मैं अपने कानों पर विश्वास नहीं कर सका! चेतना? चेतना के मायने क्या हैं? यह अवचेतन की अथाह गहराइयों और अधिचेतना की ऊँचाइयों की तुलना में कुछ भी नहीं है! यदि मैंने रामकृष्ण परमहंस को केवल दस मिनट में किसी व्यक्ति के अवचेतन मन से उसका पूर्ण अतीत जानते और उससे उसका भविष्य और उसकी शक्तियाँ निर्धारित करते हुए न देखा होता तो मैं इसको लेकर कभी भ्रमित न होता।'

सूक्ष्मता के स्तर

आध्यात्मिक प्रगति के साथ हम सूक्ष्म से सूक्ष्मतर होते जाते हैं। धीरे-धीरे अपने प्रत्येक कार्य में अधिकाधिक सूक्ष्मता के साथ सामंजस्य स्थापित करते जाते हैं, यहाँ तक कि दैनिक गतिविधियों जैसे कि भोजन के चुनाव में भी! किसी उन्नत व्यक्ति के तीनों सूक्ष्म शरीरों के बीच बढ़ी हुई स्वतंत्रता के कारण अधिक हल्का और शाकाहारी भोजन करना लाभकारी है। जैसा पहले उल्लेख किया गया है, पौधों के स्थूल और सूक्ष्म शरीर जंतुओं की तुलना में सामान्यतः अधिक नजदीकी से जुड़े होते हैं और जो जंतु अधिक विकसित होता है, यह अलगाव उतना अधिक हो सकता है। सूक्ष्म शरीर व स्थूल शरीर के मध्य का बंधन जितना ढीला होगा, मृत्यु के समय उसी अनुपात में अधिक दर्द की संभावना होगी।

यदि कोई व्यक्ति किसी पशु या जीव को मारकर खाता है तो उस जीव के अन्दर अपने साथ होने वाले व्यवहार के प्रति भय, दर्द और घृणा की भावना उत्पन्न होगी। कोई जीव जितना अधिक परिष्कृत होगा, उसका सूक्ष्म शरीर उतना ही विकसित होगा जिससे दर्द भी बहुत अधिक होगा। जो प्राणी इसका उपयोग करता हैं, यह दर्द फिर उसके सूक्ष्म शरीर में भी संचारित हो

जाता है। हमारे द्वारा ग्रहण किये भोजन के स्पन्दन हमारा हिस्सा बन जाते हैं और हमारी चेतना के विस्तार में बाधा पहुँचाते हैं।

सूक्ष्मता के बढ़ते हुये स्तर से किस प्रकार सामंजस्य स्थापित करें? जब आप अपना ध्यान पूरा कर लें तो भले ही आपको अपने आस-पास की सारी प्रतिकूल स्थितियों से संघर्ष करना पड़ रहा हो, अपनी दशा को बनाये रखने का प्रयास करें। यह एक चुनौती है और यहीं पर हमारा अभ्यास शुरू होता है। सूक्ष्म शरीर यानी चेतना, सोच, बुद्धि और अहम् इन सभी को अपने आस-पास के वातावरण से सामंजस्य स्थापित करना होता है। इसीलिए ध्यान के शुरुआती दिनों में यदि ध्यान के दौरान या ध्यान के बाद हमारी शांति में खलल पड़ता है तो हम अत्यधिक क्रोधित हो जाते हैं। कुछ समय बाद हम इन व्यवधानों के अभ्यस्त हो जाते हैं और भले ही हमारे चारों ओर कुछ भी हो रहा हो, अपनी ध्यानमय दशा बनाये रखने में महारत हासिल कर लेते हैं।

चेतना किस सीमा तक विकसित हो सकती है? जब चित्त, मनस्, बुद्धि और अहम् अपनी सर्वोच्च क्षमता पर पहुंच जाते हैं तो चेतना भी दिव्य चेतना के स्तर तक विकसित हो पाती है। तरक्की के शिखर पर मन बिना किसी भय के पूरी तरह से खुल जाता है। ऐसी अतिविकसित आत्मायें पूरी तरह स्वतंत्र एवं मुक्त होती हैं।

तो यह पूरी कवायद हमारी चेतना के सर्वोच्च स्तर तक पहुँचाने वाली ‘विकास की प्रक्रिया’ के बारे में है। इस यात्रा के वर्णन का एक अन्य तरीक़ा यह है कि हम अपनी मूल चेतना पर वापस जा रहे हैं जो हमारी मौलिक दशा है। उस मौलिक दशा में हमारे कोई ‘संस्कार’ नहीं थे, हम पूर्णतया शुद्ध और हल्के थे। जब हम अस्तित्व में आये तब कौन-सा पहला ‘संस्कार’ बना? यह भय था, हमारे स्रोत से अलगाव का भय। एक बार यदि भय का वह प्रथम संस्कार हटा दिया जाये और हम परिवर्तन को खुले मन से स्वीकार करें तो बाकी अन्य संस्कार स्वतः ही बाहर निकल जाते हैं। हार्टफुलनेस के कुछ प्रारंभिक परिचयात्मक ध्यान सत्रों में इसी प्रारंभिक भय को जो कि संस्कारों के ढाँचे की नींव है, हटा दिया जाता है।

परिचयात्मक हार्टफुलनेस ध्यान सत्रों के दौरान तीन उपहार दिये जाते हैं:

1. स्वयं की दैनिक सफाई को प्रभावी ढ़ंग से करने में आप सक्षम बना दिये जाते हैं।
2. आपके हृदय में पहले से विद्यमान दिव्य ज्योति को पुनः प्रज्ज्वलित कर दिया जाता है।
3. आपका आपके गाइड के हृदय से संपर्क स्थापित करा दिया जाता है।

अपने लिए कुछ न चाहते हुए परम तत्व के प्रति कृतज्ञ होना ही जीवन जीने की कला है। जो कुछ हम हैं या दूसरे हैं, उसे स्वीकार करके आगे बढ़ना स्वयं के विकास की ओर एक बड़ा कदम है। जब हम स्वयं को ही बदलने में पर्याप्त कठिनाइयाँ महसूस करते हैं तो संसार को बदलने की चेष्टा क्यों करें? ईश्वर भी इस संसार को नहीं बदल सकता जो कि उसकी स्वयं की रचना है। ऐसे में अपने जीवन साथी, अपने बच्चों या अपने बॉस को बदलने का प्रयास व्यर्थ है। प्रसन्नतापूर्वक स्वीकार करना अपने में एक बहुत बड़ा कदम है।

सूक्ष्म शरीर के चार आधारभूत तत्व— चित्त, मनस्, बुद्धि और अहम्– ये गतिशील सिद्धांत हैं। वे हमारे दिन-प्रतिदिन के व्यवहार और आपसी बातचीत में अभिव्यक्त होते हैं। हमारे व्यवहार का तरीक़ा दरअसल सूक्ष्म शरीर की शुद्धता के स्तर को प्रतिबिंबित करता है जो हमारी जीवन शैली और रिश्तों की सरलता और शुद्धता में प्रदर्शित होता है।

सफाई के हार्टफुलनेस अभ्यास में हम क्या सुझाव लेते हैं? यह कि सारी जटिलतायें और अशुद्धियाँ हमारी पीठ से बाहर जा रही हैं। देखिये यह कितना आसान है। जब जटिलतायें निकल जाती हैं, हम सरल बन जाते हैं। जब अशुद्धियाँ निकल जाती हैं, हम शुद्ध हो जाते हैं। यह एक सुंदर व त्रुटिहीन विधि है। इसमें हर शाम यह सुझाव लिया जाता है कि सारी जटिलतायें और अशुद्धियाँ बाहर जा रही हैं। जटिलताओं और अशुद्धियों का बाहर जाना एक आधारभूत व शक्तिशाली प्रक्रिया है।

---

[5] रामचंद्र (शाहजहाँपुर), 2015, *'अनंत की ओर'*, श्री रामचंद्र मिशन, भारत

[6] हास्कल डीजी, 2017 *'द सॉन्स ऑफ़ ट्रीज़'*, ब्लैक इंक, ऑस्ट्रेलिया

[7] लिप्टन, बी. एच.,2008. *'द बायोलॉजी ऑफ़ बिलीफ़': अनलीशिंग द पावर ऑफ़ कांशसनेस, मैटर एंड मिरैकल्स,* हे हाउस, यूएसए

15. नियति और स्पंदन

स्पंदनात्मक अनुकूलता

अनुकूलता एक अत्यंत शानदार अवधारणा है। जहाँ अनुकूलता नहीं है वहाँ सामंजस्य और एकता कैसे आ सकती है? चीज़ें आपस में मेल नहीं खातीं। मान लीजिए एक आई.टी. प्रोफेशनल जो साधारण भारतीय परिवेश से आता है, एक बड़ी कम्पनी के लिए किसी यूरोपीय शहर में काम करने जाता है। वह एक फाइव स्टार होटल में रुकता है लेकिन नहीं जानता कि छुरी और काँटे या बाथ टब का प्रयोग कैसे करना है। वह उस वातावरण से तब तक सामंजस्य नहीं बैठा पायेगा जब तक वातावरण से मिलान करने के लिए अपनी जीवन शैली में आवश्यक बदलाव नहीं कर लेता। वह अभी भी वातावरण के अनुकूल नहीं है। एक अन्य उदाहरण लें। मान लीजिए आप एक दवाई ले रहे हैं और ग़लती से ऐसा कुछ खा लेते हैं जो उस दवा के अनुकूल नहीं है। ऐसे में आपके अंदर एक युद्ध-सा छिड़ जाता है जिसके परिणामस्वरूप आप बहुत कष्ट झेलते हैं।

मानवीय रिश्तों में भी अनुकूलता एक महत्वपूर्ण मुद्दा है। हममें से अधिकांश लोग पूछते हैं: मैं सभी के साथ अनुकूलता कैसे विकसित कर सकता हूँ? हम तीस वर्ष के संबंध के बाद अपने जीवन साथी से सामंजस्य स्थापित करने में और अपने बच्चों के साथ तालमेल बैठाने में सफल हो पाते हैं क्योंकि वे जैसे-जैसे बड़े होते हैं उनके संस्कार प्रकट होते जाते हैं और हम एक दूसरे के आदी हो जाते हैं। मगर काम में हमारे बिज़नेस पार्टनर या स्कूल या कॉलेज में विभिन्न स्पंदनों की मानों एक पूरी सरगम ही मौज़ूद होती है। क्या हम उन सबके साथ फ़ौरन सामंजस्य में आ पाते हैं? यह

केवल तब होता है जब हम उनसे सहमत न होते हुए भी उनके साथ मिल-जुल कर रहने के लिए समानुभूति और स्वीकार्यता विकसित कर लेते हैं। और ये क्षमतायें भावनात्मक बुद्धि (EQ) एवं सामाजिक बुद्धि (SQ) कहलाती हैं। आध्यात्मिक अभ्यास के साथ चेतना का विस्तार होने से ये क्षमताएं स्वाभाविक रूप से विकसित होती हैं।

इसे इस प्रकार से सोचें। दो लोग विपरीत दिशाओं से एक पहाड़ पर चढ़ रहे हैं। जो व्यक्ति पश्चिमी ढलान से चढ़ रहा है वह पहाड़ का केवल पश्चिमी भाग देख पाता है और अपनी सोच बना लेता है। जो व्यक्ति पूर्व की तरफ से चढ़ता है वह केवल पूर्वी भाग देख पाता है यानी कि विपरीत पक्ष। ये दो पक्ष किसी भी द्वंद्व का द्योतक हो सकते हैं। जैसे विज्ञान विरुद्ध धर्म, लाभ विरुद्ध बिज़नेस में पर्यावरणीय स्थिरता, जवाबदेही विरुद्ध स्वीकार्यता। इस पहाड़ के शिखर पर पहुँचने पर ही हम दोनों पक्षों को देख पायेंगे, सारे दृष्टिकोण समझ पाएंगे और संपूर्ण का 360 डिग्री की चेतना से आकलन कर पायेंगे। हम केवल तभी ऐसा कर पाते हैं जब हमारी चेतना पूरी तरह विकसित हो चुकी होती है और हमारे स्पंदन सही मायने में इस ब्रह्मांड के हर व्यक्ति और वस्तु से समन्वय स्थापित कर लेते हैं।

मृत्यु के समय स्पंदनात्मक स्तर

इस पुस्तक में मैंने पहले ही बताया है कि हमारी नियति न सिर्फ भौतिक आयाम से जुड़ी है बल्कि अन्य आयामों से भी तय होती है। तो मृत्यु के क्षण क्या होता है? हमारा भौतिक शरीर जो कि आत्मा का वाहन है, पुनः नवीन हो कर पदार्थ के अणुओं या पंचतत्वों में जिन्हें 'पंचभूत' के नाम से जाना जाता है, विलीन हो जाता है। अब अन्य दो शरीरों यानी सूक्ष्म शरीर और आत्मा का क्या होता है? किसी भी जीवनकाल के दौरान हम अपने स्पंदनों का एक खाका (ब्लूप्रिंट) बनाते हैं जो हमारा आगामी ठिकाना निर्धारित करता है और मृत्यु के समय हमारे सूक्ष्म शरीर और आत्मा उस आयाम में जाते हैं जो उस योजना के अनुरूप होता है। उनका मेल खाना बहुत ज़रूरी है। आत्मा उसका स्तर और आयाम पाने के लिए अपनी क्षमता और शुद्धता पर निर्भर करती है। यह शुद्धता उसे आवरण की तरह ढँकने वाले सूक्ष्म शरीरों में हमारे द्वारा पोषित की जाती है। हमारा आगामी गंतव्य इस बात के अनुरूप निर्धारित होता है कि हमने अपना जीवन धरती पर कैसे जिया है? हममें से कुछ इस भौतिक अस्तित्व में वापस आयेंगे क्योंकि हम इस भौतिक संसार में कुछ लोगों और वस्तुओं के प्रति आसक्त हैं जो हमें वापस खींच रहे हैं। यह हमारे 'संस्कारों' का खेल है। हममें से अन्य दूसरे सूक्ष्मतर आयामों में आगे बढ़

जायेंगे जहाँ भौतिक शरीर की कोई आवश्यकता नहीं रहेगी। यह सब उस स्पंदनात्मक क्षमता पर निर्भर करता है जो हमने इस जीवन को जीने के दौरान विकसित की है। उसमें कई संभावनायें हैं परन्तु यह विषय इस पुस्तक की व्यापकता से बाहर है।

कुछ लोग पूछते हैं कि क्या मैं स्वयं को मृत्यु के क्षण पर शुद्ध कर सकता हूँ ताकि मेरे स्पंदनों का स्तर एक बहुत उत्कृष्ट आयाम के अनुरूप हो जाये? यह इस प्रकार काम नहीं करता क्योंकि हम आखिरी पल में कुछ प्राप्त नहीं कर सकते। यदि हम परीक्षा से एक दिन पहले पढ़ें तो शायद पास हो जायें परन्तु यह परिणाम उस परिणाम से बहुत भिन्न होगा जो हम पहले दिन से धीरे-धीरे तैयारी करके प्राप्त करते हैं। परीक्षायें किसी भी दिन हो सकती हैं। मृत्यु किसी भी दिन हो सकती है बल्कि किसी भी क्षण हो सकती है। अत: स्वयं को अगले आयाम का सामना करने के लिए तैयार करने हेतु अत्यंत शुद्ध व सूक्ष्म स्पंदन के स्तर में रहना अच्छा है और वह स्पंदन है प्रेम का! ऐसी जीवन शैली रखना फायदेमंद है जिसमें हम सदैव उस आखिरी क्षण के लिए तैयार रहें। वस्तुत: यह परीक्षा की तरह नहीं है जिसमें हम सफल या असफल होते हैं या यह स्वर्ग या नर्क के संदर्भ में भी नहीं है। यह एक सरल-सा, स्पंदनों का खेल है। अपनी दशा के बहुत हल्का होने पर मेरे लिए अपेक्षाकृत हल्के-क्षेत्र में प्रवेश करना संभव है जबकि यदि मेरे ऊपर संस्कारों का बोझ हो तो यह मुझे भौतिक-क्षेत्र में खींच लेगा।

जो कार्य हम स्वयं पर करते हैं, उसके अतिरिक्त हमारे गाइड हमें आगे की यात्रा के लिए तैयार करते हैं। जैसे माँ इस भौतिक संसार में हमारे भौतिक अस्तित्व को जन्म देती है, ठीक वैसे ही एक समर्थ गाइड उच्चतर आयामों में जिसे ब्राइटर वर्ल्ड के नाम से जाना जाता है, हमारे आध्यात्मिक अस्तित्व को जन्म दे सकता है। एक जिज्ञासु की आगामी नियति में यह एक अत्यंत महत्वपूर्ण चरण है। मज़ेदार बात यह है कि हम इस भौतिक आयाम में जीवित रहते हैं जबकि हमारा आध्यात्मिक अस्तित्व 'ब्राइटर वर्ल्ड' में जन्म ले चुका होता है। हमारा आध्यात्मिक अस्तित्व एक ही समय पर अनेक आयामों में उपस्थित रह सकता है। इसे कैसे समझा जाये? क्या आपने कभी भौतिक रूप से एक स्थान पर होते हुए पूरी तरह से किसी अन्य स्थान के बारे में सोचा है? उस समय मन किसी अन्य आयाम में होता है, ठीक? इसी समय आप अपने मन में किसी प्रियजन को भी याद कर रहे होंगे तो आपकी अनुभूति भी पुन: कहीं और है। असल में हम अपनी कल्पना से कहीं अधिक अपनी क्षमता का विविध आयामों में उपस्थित रहने के लिए उपयोग करते हैं।

एक माँ और एक सच्चे गाइड के कार्य बहुत समान हैं। माँ जन्म देने से पहले बच्चे को 9 महीने अपने गर्भ में रखकर उसका पोषण करती है, और गाइड भी आध्यात्मिक बच्चे यानी जिज्ञासु को अपने मानसिक गर्भ में

कुछ समय के लिए रखते हैं। इस अवधि में जिज्ञासु गाइड के विचारों की आध्यात्मिक लहरों से ऊर्जा और पोषण प्राप्त करता है। जब समय सही होता है तो जिज्ञासु का दिव्य लोक में जन्म होता है और उसका जीवन अन्य आयामों में प्रारंभ हो जाता है।

जब हम सब कुछ समर्पित करते हुए, असलियत में गाइड के मानसिक-क्षेत्र में रहने लगते हैं तो सिर्फ सात महीने में हमारा दिव्य लोक में जन्म हो जाता है। परन्तु इस प्रक्रिया में सामान्यतया विलंब हो जाता है क्योंकि हम अपने विचारों, भावनाओं और इच्छाओं में उलझे रहते हैं। हम अगर अपने गाइड को आध्यात्मिक माँ के रूप में स्वीकार कर पाते हैं तो उस क्षण से सारी प्रक्रिया सरल और स्वाभाविक बन जाती है, क्योंकि हम उनके लिए प्रेम और श्रद्धा महसूस करते हैं और स्वाभाविक रूप से आत्मसमर्पण कर देते हैं जैसे बच्चा माँ के सम्मुख करता है।

परन्तु सामान्यतः गाइड के साथ हमारा संबंध इतने उच्च स्तर की स्वीकार्यता और समर्पण के साथ शुरू नहीं होता। हम मन की शांति, स्थिरता और एक ख़ुशहाल जीवन की अपेक्षा के साथ प्रारंभ कर सकते हैं परन्तु अंततः वे सारी चीज़ें छूट जाती हैं और जो कुछ भी हमारे सामने आता है उसे बड़े विनीत भाव से स्वीकार करना प्रारंभ कर देते हैं। गाइड एक तरह से हमें जीवन की परिस्थितियों को बेहतर समझ के साथ स्वीकार करने में मदद करते हैं।

जब एक माँ इस भौतिक संसार में बच्चे को जन्म देती है तो यह अवसर अत्यधिक आनंददायक होता है। उसी प्रकार जब गाइड जिज्ञासु के आध्यात्मिक अस्तित्व को 'ब्राइटर माइंड' में जन्म देता है तो यह अत्यधिक आनंद का क्षण होता है। इस जन्म की सफलता जिज्ञासु के रूप में हमारी योग्यता पर निर्भर करती है। यह मात्र गाइड के द्वारा जिज्ञासु को मानसिक गर्भ में धारण करने की क्षमता पर आधारित नहीं है बल्कि यह हमारी भी गाइड के मानसिक गर्भ में रहने की योग्यता पर निर्भर करती है। यह अथाह प्रेम के कारण उत्पन्न होती है। प्रेम के एवज में सदैव प्रेम मिलता है और हम अपने हृदय में जो आध्यात्मिक निर्वात् बनाते हैं, वह दिव्य कृपा की धारा हमारी ओर खींच लेता है।

मृत्यु के समय जब भौतिक शरीर रूपी वाहन की समयावधि समाप्त हो जाती है तो हमारा आध्यात्मिक अस्तित्व आत्मा और सूक्ष्म शरीर के साथ विलीन हो जाता है। आध्यात्मिक अस्तित्व के साथ आत्मा का यह विलय 'महासमाधि' कहलाता है। अतः 'महासमाधि' की पूर्व तैयारी के रूप में आध्यात्मिक अस्तित्व का होना आवश्यक है। और गाइड के साथ ऐसा संबंध बनाने से पहले यह आवश्यक है कि हम उनके मानसिक गर्भ में कम से कम सात महीने तक रहें।

परन्तु इस जीवन के दौरान हम जो स्पंदनों का खाका तैयार करते हैं उसके अनुसार कई प्रकार की मृत्यु और मृत्यु के बाद के गंतव्य स्थल हो सकते हैं। यहाँ तक कि मुक्त आत्माओं के बीच भी कुछ आत्माओं का दूसरे आयाम में आध्यात्मिक अस्तित्व होता है और कुछ का नहीं, क्योंकि उनके पास कोई जीवित गाइड नहीं है जो आध्यात्मिक अस्तित्व का निर्माण कर सके। अत: उनकी मृत्यु और नियतियाँ भिन्न होंगी। उन आत्माओं को जो अब भी अपने सूक्ष्म शरीर में 'संस्कारों' का बोझ ढो रही हैं, अनिवार्य रूप से उन संस्कारों के भार की वजह से इस भौतिक आयाम में वापस जाना होगा। यह दंड नहीं है बल्कि केवल एक सामान्य तथ्य है कि जब हम अस्तित्व के भौतिक स्तर पर किसी चीज से आसक्त होते हैं तो वह आसक्ति हमें मृत्यु के बाद भी वापस यहाँ खींचकर ले आयेगी। यह प्रक्रिया पुनर्जन्म कहलाती है जो हमें स्पंदनात्मक अनुकूलता के अगले पक्ष की ओर ले आती है।

गर्भाधान के समय स्पंदनात्मक स्तर

भौतिक यात्रा के प्रारंभ में जब हम गर्भाधान के समय इस संसार में प्रवेश करते हैं तब क्या होता है? वह क्या है जो हमारे अभिभावकों, हमारे जन्म स्थान और धरती पर हमारे जीवन को निर्धारित करता है?

मैं एक बार चारीजी के साथ था। मैंने उनसे पूछा, 'क्या गर्भाधान का स्थान महत्वपूर्ण है? क्या जन्म देने का समय और स्थान महत्वपूर्ण है?'

उन्होंने उत्तर दिया, 'इनमें से कुछ भी महत्वपूर्ण नहीं' और फिर वे बोले, 'इसके बारे में विचार करो।' 'उन्होंने फिर हमें सुझाव देने के लिए महाभारत की एक कहानी बतायी। राजा विचित्रवीर्य जो धृतराष्ट्र, पांडु और विदुर के पिता थे, की दो रानियाँ थीं। परन्तु दुर्भाग्य से वे नपुंसक थे। उनकी मृत्यु के बाद उनकी माँ ने सुनिश्चित करना चाहा कि वे राजवंश की संतति के लिए उत्तराधिकारी छोड़ जाते। एक ज्योतिषी ने उन्हें बताया, 'यह शुभ मुहूर्त है। यदि रानियाँ अगले दो घंटे के अंदर गर्भधारण कर सकें तो आने वाले बच्चे राजा के उत्तराधिकार के योग्य व श्रेष्ठ प्रकृति के होंगे।'

तो महारानी ने अपने ज्येष्ठ पुत्र जो एक ऋषि थे, को बुलावा भेजा। वे बिना नहाये धोये, लहराते उलझे बाल और अप्रिय दुर्गन्ध लिए तत्काल चले आये। वे पहली रानी के साथ संसर्ग के लिए गये। रानी ने जब उन्हें देखा तो उसने भयाक्रांत होकर आँखें बंद कर लीं। 'हे भगवान्! मुझे इस आदमी से संसर्ग करना है!' घृणा से उसने कहा, 'ठीक है, यदि यह आवश्यक है तो ऐसा ही हो।'

इसी प्रकार, जब ऋषि दूसरी रानी के कक्ष में गये तो वह जम-सी गयीं मानो उसका रक्त संचार पूरी तरह रुक गया हो। दो बच्चे गर्भ में आये। पहली रानी से पैदा हुआ बच्चा अंधा था और दूसरी रानी को पैदा हुये बच्चे की पीली श्वेतवर्णीय त्वचा थी। जन्म के समय इन बच्चों की दशा गर्भधारण के समय रानियों के मनोभावों से तय हुई थी।

इन दोनों रानियों ने उस दशा में कि यदि उन्हें गर्भधारण न हुआ तो एक अतिरिक्त योजना भी निर्धारित कर ली थी। उन्होंने अपनी एक दासी को भी ऋषि के साथ संसर्ग करने का अनुरोध किया था। दासी ने अत्यंत गर्वित व सम्मानित महसूस किया एवं उसने ईश्वर के प्रति कृतज्ञता प्रकट की कि उन्होंने उसे एक पुत्र देने के लिए ऋषि को भेजा और उसका पुत्र इन सबसे बुद्धिमान हुआ।

चारीजी के साथ इस वार्तालाप से एक सुंदर विचार उभरा। गर्भधारण के समय यह उस युगल का रवैया है जो मायने रखता है। गर्भधारण के समय, भावी माता-पिता के स्पंदनों के स्तर से मेल खाती हुई आत्मा, न कि अन्य कोई भी आत्मा, गर्भ में उतर आयेगी। उसका वैसा ही विशिष्ट स्पंदनात्मक स्तर होगा। ये आपस में मिलान करेंगे। यह लोहे के बुरादे को चुम्बक द्वारा खींचने के समान है। यह एक स्वाभाविक प्रक्रिया है जहाँ एक विशिष्ट आत्मा के स्पंदनों का ख़ाका अभिभावकों द्वारा प्रस्तुत स्पंदनों की योजना के प्रति आकर्षित होगा। सब कुछ अभिभावकों के मनोभावों पर निर्भर होता है। यह ताले और चाबी के समान है। तो आप उस समय अपने परिवार की नियति तय कर रहे हैं। और क्या आप उस क्षण अति उत्कृष्ट स्पंदनात्मक स्तर का निर्माण कर सकते हैं? नहीं। गर्भधारण के समय, सिर्फ इसलिए कि आप अपने परिवार में एक जीसस क्राइस्ट या विवेकानंद चाहते हैं। आप इसे नहीं बना सकते इसकी तैयारी वर्षों पहले से की जानी चाहिए।

एक बार जब आत्मा नीचे उतर आयी है तो ज्योतिष के अनुसार किसी विशिष्ट नियति को बनाने के प्रयास में सीजेरियन सेक्शन द्वारा जन्म के समय में हेर-फेर करने के लिए अब बहुत विलंब हो चुका है। बच्चे के पास पहले ही निश्चित संस्कार हैं। जब ये संस्कार प्रकट होने लगते हैं तब यह कुछ भी मायने नहीं रखता है। इसलिए जन्म का समय स्वयं में महत्वपूर्ण नहीं है क्योंकि संस्कारों का बोझ पहले ही आ चुका है। जो आत्मा शरीर लेगी और पैदा होगी वह पहले से ही आ चुकी है।

स्पंदनात्मक स्तर और ध्यान

जिस तरह हम अपने माता-पिता के स्पंदनों के स्तर के अनुसार जन्म लेते

हैं, ठीक उसी प्रकार जब ध्यान करने बैठते हैं तो अपने स्पंदनों के क्षेत्र के अनुसार आध्यात्मिक हालत को प्राप्त करने के लिए कैनवास तैयार करते हैं। चेतना की स्थिति क्या है? एक मिनट रुककर सुबह ध्यान के समय बनाये हुये कैनवास के बारे में सोचें। आपका रवैया क्या है? क्या आप सोच रहे हैं कि कहीं मेरी माँ देख तो नहीं रही है कि मेरी आँखें बंद हैं? और क्या होता है जब आप जल्दी में हैं, जब आपको कॉलेज या काम के लिए तैयार होने के लिए ध्यान जल्दी खत्म करना है? शायद आप अपने पूरे दिल से सही में ध्यान करना चाहते हैं। परन्तु आपके पास समय नहीं है। तो किस प्रकार की रचनात्मक दशा बनेगी?

कम से कम महाभारत की वे दो रानियाँ एक अँधा बच्चा और एक कमजोर बच्चा गर्भधारण कर पायीं। क्या आप कोई भी दशा बना पायेंगे? यदि आप अधूरे मन से ध्यान करें या जल्दबाजी में हों तो कदापि नहीं। और कभी-कभी एक अद्भुत दशा बनती है परन्तु बीच में ही अवरुद्ध हो जाती है जैसे गर्भावस्था के शुरुआती दिनों में गर्भपात हो जाता है। यह तब होता है जब आप अपनी जीवन शैली के प्रति लापरवाह हों। आप इतना सुंदर ध्यान करते हैं और अपनी हालत को ग्रहण किये बिना सीधे उठकर चल देते हैं और आपकी हालत ग़ायब हो गयी।

अब इन परिदृश्यों की तुलना उस परिस्थिति से करें जिसमें आप प्रार्थनापूर्ण दशा में सोने जाते हैं, इस तड़प के साथ कि सुबह जल्दी उठकर अपने परम प्रिय से हृदय में अत्यधिक प्रेम लिये ध्यान में मिलेंगे। आप सुबह जल्दी उठ जाते हैं, तरोताज़ा, प्रेम और गहरी तड़प से भरे हृदय के साथ। अब आपकी चेतना की दशा क्या है? आध्यात्मिक दशा को प्राप्त करने के लिए आपने किस तरह अपने आपको तैयार किया है? फिर आप ध्यान करते हैं, हालत को प्राप्त करते हैं और उसे सजीव करने के लिए समय लेते हैं। उसे ग्रहण करते हैं। उसके साथ एकलय होते हैं और उसी में विलीन हो जाते हैं।

दिलचस्पी लें

तो समाधान यह है कि आप अपने जीवन को जैसे संचालित करते हैं उसमें रुचि लें क्योंकि वही नियति है। ख़लील जिब्रान ने अपनी पुस्तक 'द प्रॉफेट' में लिखा है, 'प्रेम का दृश्य रूप कार्य है'। यदि आप प्रेमपूर्वक कार्य नहीं कर सकते बल्कि सिर्फ अरुचि के साथ करते हैं तो यह बेहतर होगा कि अपना काम छोड़ दें और मंदिर के दरवाज़े पर उन लोगों से भिक्षा माँगें जो प्रसन्नता के साथ काम करते हैं।' यही ध्यान के भी साथ है। इसे प्रेम के साथ करें, दिलचस्पी के साथ करें। संतुलन, एकाग्रता और उत्साह हमारी नियति के

निर्माण में हमारे लिए उचित स्पंदनात्मक क्षेत्र बनाते हैं। किसी जीवन का मार्ग बदलने के लिए अधिक कुछ करने की आवश्यकता नहीं पड़ती। वस्तुत: यह इतना सरल है जितना सिर को एक ओर से दूसरी ओर घुमाना।

बहुत कुछ इस बात पर निर्भर करता है कि हम वास्तव में क्या चाहते हैं। हम निश्चित रूप से उन चीज़ों के लिए समय निकाल लेते हैं जो हमें पसंद हैं। जो चीजें हमें रुचिकर नहीं लगतीं उनके लिए समय होने पर भी हम उनसे दूर भागते हैं। तो यहाँ मुद्दा समय मिलने का नहीं है। क्या हमें इसमें रुचि है? यदि है तो हम इसके लिए समय निकाल ही लेंगे। आध्यात्मिकता में भी शिक्षा, करिअर या किसी अन्य क्षेत्र की तरह ही सफलता तीन सिद्धांतों पर आधारित है:—

क्या आप इसे वाक़ई पाना चाहते हैं? क्या आपकी इसमें दिलचस्पी है?

क्या आप इसके लिए प्रतिबद्ध हैं?

आप इसके लिए कर क्या रहे हैं?

यदि हमारे जीवन इन तीन सिद्धांतों से संचालित हों तो मैं समझता हूँ कि हम बहुत आसानी से पूर्ण संतुलन और ज्ञानोदय के उच्च लक्ष्य को अपने निकट यहीं और अभी पा लेंगे।

साथ ही साथ हमारी चेतना के विकसित होने से हमें अपने कर्त्तव्यों और कार्यों को इतनी भली- भाँति संपादित करने में भी मदद मिलेगी और देखने वाले लोग हमारे छोटे से छोटे कार्य को देखकर वह चाहे बिज़नेस, पढ़ाई या पारिवारिक जीवन में हों, आश्चर्यचकित हो जायेंगे। यह पूर्णता धीरे-धीरे हमारे संबंधों और करिअर में भी फैल जायेगी। तो सांसारिक जीवन में भी अपनी भावनात्मक ऊर्जा को ध्यान में लगाना सार्थक होगा ताकि हम अपना संतुलन न खोयें।

यदि हम आध्यात्मिकता के उच्च लक्ष्यों को प्राप्त भी कर लें तो भी ध्यान करते रहने के कई अन्य कारण हैं। न सिर्फ हम अपने लिए लक्ष्य प्राप्त करेंगे बल्कि दूसरों के लिए भी ध्यान कर सकेंगे। जब भी हम ध्यान करते हैं और किसी अन्य के बारे में सोचते हैं, वह व्यक्ति भी किसी आश्चर्यजनक तरीके से हमारी हालत से प्रभावित होता है। और जब हम ध्यान करते हैं और कोई दूसरा व्यक्ति हमारे बारे में सोच रहा होता है तो हमारी चेतना स्वतः ही उनके हृदय को छू लेती है। वे भी सहज और शांत महसूस करते हैं। तो हमारा ध्यान न सिर्फ हमारे अपने हृदय में क्रांति और अत्यधिक शांति व स्थिरता लाता है बल्कि यह उन अन्य लोगों को भी जो सक्रिय रूप से ध्यान नहीं कर रहे हैं, इस मायने में मदद करता है कि वे हमसे किसी न किसी तरह जुड़े हुए हैं।

एक दिन मैं कुछ युवाओं से प्रश्न पूछ रहा था। आध्यात्मिक यात्रा कितनी लंबी है?

एक व्यक्ति ने बहुत शानदार उत्तर दिया, 'पलक झपकने जितनी।'

इसका मतलब है कि हम सेकेंड के एक सूक्ष्म हिस्से में भी सर्वोच्च प्राप्त कर सकते हैं।

दूसरे ने कहा, 'यह अनंत है, कभी समाप्त न होने वाली।'

दोनों सही हैं। हम प्रेम के साथ अनंत में विस्तार पा जाते हैं और पलक झपकने के साथ अनंत रूप से सिकुड़ कर उस शून्य दशा में आ जाते हैं और उसमें पूरी तरह खो जाते हैं। यही अनंत है। यह सिमटाव और फैलाव एक सतत् प्रक्रिया है जिसमें हम प्रेम के कारण विस्तृत होते जाते हैं और तुच्छता में सिमट जाते हैं। यह अभ्यास जारी रहना चाहिए।

हमारी आत्मा वास्तव में कुछ शानदार पाने की लालसा रखती है। यह एकात्मकता की उस अनंत दशा के लिए होने वाली तड़प है जिसे योगशास्त्र में 'समाधि' कहते हैं। इसका मतलब है 'वह दशा जो सृष्टि के अस्तित्व में आने के पहले विद्यमान थी'। 'समाधि' को योग का लक्ष्य माना जाना है। यह शुद्धता और संतुलन का आंतरिक अनुभव है और मूल दशा से एकलय है। अपने यौगिक अभ्यास के दौरान हम जैसे-जैसे इस यात्रा में मूल दशा की ओर प्रगति करते जाते हैं हमें 'समाधि' के विभिन्न चरणों या झलक का अनुभव होता है। 'समाधि' परम आध्यात्मिक विश्रांति और परम प्रयासहीन एकाग्रता है। इसे योग शास्त्र के अनुसार मानवीय अस्तित्व का लक्ष्य भी माना गया है।

जब तक हम उस पूर्ण संतुलन को अपने अंदर प्राप्त नहीं कर लेते हमारी आत्मा सदैव अधूरापन महसूस करती रहेगी। जब हम अपनी समस्त सांसारिक एवं आध्यात्मिक गतिविधियों में 'समाधि' की दशा प्राप्त कर लेते हैं तब वास्तविक आनंद की अवस्था स्वत: आ जाती है, तब भी जब हम सांसारिक नज़रिये से अपने कार्यों में असफल होते प्रतीत हो रहे हों। हम कदापि विचलित नहीं होंगे। इस प्रकार की 'समाधि' की दशाओं को हर दिन आमंत्रित करने का प्रयास करें और उन्हें स्थायी बना लें। यही हार्टफुलनेस का तरीका है।

तरक्क़ी और नियति के इस भव्य प्रयास में मैं आपको शुभकामनायें देता हूँ और आशा करता हूँ कि परम लक्ष्य की ओर इस शानदार यात्रा में आपसे सहयात्री के रूप में जुड़ सकूँ।

दाजी के नाम से विख्यात कमलेश पटेल एक प्राचीन परम्परा के मौलिक और सशक्त हस्ताक्षर हैं। उनकी शिक्षाएँ सिर्फ सुनी-सुनायी या पढ़ी-पढ़ाई नहीं हैं। ये शिक्षाएँ हार्टफुलनेस के मार्ग पर चलते हुए उनके व्यक्तिगत अनुभवों से होकर आती हैं। इनमें अन्वेषण के प्रति उनकी गहरी रुचि और विश्व की महान आध्यात्मिक परंपराओं और वैज्ञानिक तरक्की के प्रति सम्मान का भाव सबसे ऊपर होता है।

आध्यात्मिक गुरुओं की सौ साल से भी अधिक पुरानी एक वंशावली में उत्तराधिकारी मनोनीत किये जाने के पूर्व दाजी ने लगभग तीन दशकों तक न्यूयार्क में फार्मेसी की प्रैक्टिस की। दाजी नये दौर के आधुनिक गुरु हैं। इस किरदार में वह दुनिया भर के आध्यात्मिक जिज्ञासुओं की मदद कर रहे हैं।

लेकिन दाजी खुद को आध्यात्मिकता का विद्यार्थी मानते हैं। वे अपना अधिकांश समय और ऊर्जा चेतना और आध्यात्मिकता के क्षेत्र में वैज्ञानिक प्रक्रिया से अनुसंधान में लगाते हैं। यह एक ऐसा व्यावहारिक तरीका है जिसे उन्होंने खुद अपने अनुभव और प्रवीणता से समृद्ध किया। है।