इक़रारनामा

द फोर एग्रीमेंट्स्

आज़ादी पाने के चार समझौते

डॉन मिग्युअल रुइज़

जो भूतकाल में हो चुका है,

जो वर्तमान में उपस्थित हैं

और

जो भविष्य में आनेवाला है

उस सर्कल ऑफ फायर के नाम

यह पुस्तक समर्पित है।

विषय सूची

आभार

द टॉलटेक

धुँधला आईना

1 : मनुष्य की परवरिश और ग्रह का सपना

2 : अपने शब्दों के साथ रहें निष्पाप - पहला समझौता

3 : किसी भी बात को निजी तौर पर न लें - दूसरा समझौता

4 : पहले से धारणाएँ न बनाएँ - तीसरा समझौता

5 : अपनी ओर से हमेशा सर्वश्रेष्ठ कार्य करें - चौथा समझौता

6 : स्वतंत्रता पाने का टॉलटेक पथ

7 : एक नया सपना

प्रार्थनाएँ

आभार

मैं अपनी माँ सैरीटा के प्रति आभार प्रकट करना चाहूँगा, जिन्होंने मुझे बेशर्त प्रेम करना सिखाया... अपने पिता जोस लुईस से मैंने अनुशासन का पाठ पढ़ा... मेरे दादा लियोनार्डो मैकियास ने मुझे टॉलटेक के रहस्य खोलने की कुँजी दी... साथ ही मैं अपने पुत्रों मिगेल, जोस लुईस और लियोनार्डो का भी आभारी हूँ।

गाया जेनकिंस और ट्रे जेनकिंस ने जो समर्पण दिखाया, मैं उसके लिए स्नेह व आभार प्रकट करना चाहूँगा। मैं इस पुस्तक के प्रकाशक, संपादक और मुझ पर विश्वास रखनेवाली जेनट मिल्स के प्रति भी आभार व्यक्त करता हूँ। मुझे रास्ता दिखाने के लिए रे चैंबर्स भी सराहना के पात्र हैं।

मैं अपनी प्यारी दोस्त जिनी जेंट्री को भी धन्यवाद देना चाहूँगा। उसकी समझ काफी अद्भुत है। उसने मुझ पर विश्वास रखकर मेरे दिल को छू लिया है।

मैं बहुत से लोगों को अपनी ओर से धन्यवाद देना चाहूँगा, जिन्होंने खुले दिल से इन शिक्षाओं को न सिर्फ अपना समर्थन दिया बल्कि अपना महत्त्वपूर्ण समय और संसाधन भी उपलब्ध कराए। इस आंशिक सूची में निम्नलिखित नाम शामिल हैं :

गे बकले, टैड एंड पैगी रईस, क्रिस्टीनिया जॉनसन, जूडी रैड फ्रूबॉर, विकी मोलीनर, डेविड और लिंडा डिबल, बर्नाडेट विजिल, सिंथिया वोटोन, एलन क्लार्क, रीटा रिवेरिया, कैथरीन चेज, स्टीफैन ब्यूरो, टॉड कैपरीलियन, ग्लीना क्विगली, एलन एंड रैंडी हार्डमैन, सिंडी पासको, टैरी एंड चक काओगिल, रॉबर्टो एंड डायनी पेज, श्री ज्ञानसिंह खालसा, हीदर एश, लैरी एंड्रयूस, जूडी सिल्वर, कैरोलिन हिप, किम होफर, मसीडिह खेरडमंड, डायना एंड स्काई फर्गुसन, केरी क्रोपिडलोस्की, स्टीव हेस्नबर्ग, दारा सेलोर, जाओक्विन गालवन, वुडी बॉब, रैचल गुईरेरो, मार्क गेरशॉन, कॉलेट मिचान, ब्रांड मार्गन, कैथरीन किलगोर (किट्टी कौर), मिशेल गिलार्डी, हॉरा हेने, मार्क क्लोपटिन, वेंडी बॉब, ईड फॉक्स, यैरी जेडा, मैरी कैरोल नेल्सन, अमारी मैगदलीना, जेन एन डो, रूस वीनाबल, गू एंड माया खालसा, माताजी रोसिटा, फ्रेड एंड मैरियन वेटीनैली, डायनी लॉरेंट, वी.जे. पोलिच, गेल डॉन प्राइस, बारबरा सिमोन, पैटी टोरस, के थांपसन, रमीन यजदानी, लिंडा लाइटफुट, टैरी गोर्टन, डोरोथी ली, जे.जे. फ्रेंक, जेनीफर एंड जैनी जेनकिंस, जॉर्ज गार्टन, टीटा वीम्स, शैली वूल्फ, गिगी बॉयस, मोर्गन ड्रासमिन, एडी वॉन सोन, सिडनी डि जोंग, पेग हैकेट कैंसीन, जर्मेन

बॉटिस्टा, पिलर मेंडोजा, डैबी रुंड कॉडवेल, बी ला स्काला, एडुवार्डो रबासा और द काउब्वॉय।

द टॉलटेक

हज़ारों वर्ष पहले दक्षिणी मैक्सिको के ज्ञानी स्त्री-पुरुषों को ‘टॉलटेक’ नाम से पहचाना जाता था। मानव वैज्ञानिकों के अनुसार ‘टॉलटेक’ इस शब्द का अर्थ संप्रदाय या जाति ऐसा होता है। लेकिन वास्तव में टॉलटेक वैज्ञानिक और कलाकार थे। अपने पूर्वजों द्वारा खोजे गए आध्यात्मिक ज्ञान का संरक्षण और अभ्यास करने के लिए उन्होंने अपने समाज का निर्माण किया।

टॉलटेक के गुरुओं को ‘नगुअल’ और शिष्यों को ‘टिओथीहुआकान’ कहा जाता था। मेक्सिको नगर के बाहर पिरामिडों की प्राचीन नगरी में वे रहते थे। उस प्राचीन नगरी में इंसान ईश्वर बनता है, ऐसी उनकी मान्यता थी।

हज़ारों साल बाद, टॉलटेक गुरुओं को विवश किया गया कि वे इस आध्यात्मिक ज्ञान को लोगों के सामने न लाएँ और इसके अस्तित्व को संसार की नज़रों से ओझल ही रखें। कुछ शिष्यों ने इस ज्ञान का गलत तरीके से इस्तेमाल किया इसलिए इसे लोगों से छिपाया गया। बदलते समय के साथ इस आध्यात्मिक ज्ञान की सुरक्षा करना और इसे शुद्ध रखना आवश्यक हो गया था।

सौभाग्यवश, टॉलटेक के गुरुओं ने इस गुप्त आध्यात्मिक ज्ञान को अपनी अगली पीढ़ियों तक पहुँचाना जारी रखा। हालाँकि यह ज्ञान सैंकड़ों वर्षों तक गुमनामी में रहा। अब समय आया है कि यह ज्ञान बदलते युग की आवश्यकता अनुसार नई भाषा में लोगों तक पहुँचे। इसलिए ईगल नाइट वंश के एक गुरु मिगेल एंजल रूईज़ को यह मार्गदर्शन दिया गया कि वे टॉलटेक की शक्तिशाली शिक्षाओं को आज की भाषा में लोगों तक पहुँचाएँ।

टॉलटेक के इस आध्यात्मिक ज्ञान में वे ही बातें बताई गई हैं, जो सदियों से साक्षात्कारी महापुरुषों द्वारा कही गई हैं। टॉलटेक कोई धर्म नहीं है लेकिन यह उन आध्यात्मिक गुरुओं का आदर करता है, जिन्होंने इस धरती पर अपनी शिक्षाएँ दीं। टॉलटेक चेतना के अस्तित्व को स्वीकारता है लेकिन सही मायनों में इस ज्ञान को एक ऐसी जीवनशैली के तौर पर ही लिया जाना चाहिए, जो प्रेम और प्रसन्नता को जीवन का आधार मानती है।

धुँधला आईना

परिचय

तीन हज़ार वर्ष पूर्व आपके और मेरे जैसा एक इंसान था, जो पहाड़ों से घिरे एक नगर के पास रहता था। वह इंसान एक ओझा (जादूगर) बनने के लिए अध्ययन कर रहा था, वह अपने पुरखों का ज्ञान पाना चाहता था लेकिन वह उनके द्वारा दिए जा रहे सारे ज्ञान से सहमत नहीं था। उसे मन ही मन ऐसा लगता था कि इसके अलावा कुछ और भी होना चाहिए।

एक दिन, जब वह गुफा में सो रहा था तो उसने सपने में देखा कि उसका अपना शरीर सो रहा है। वह पूर्णिमा की रात को अपनी गुफा से बाहर आ गया। आकाश साफ था, जिसमें असंख्य सितारे टिमटिमाते हुए देखे जा सकते थे। तभी उसके भीतर कुछ ऐसा घटा, जिसने हमेशा के लिए उसके जीवन को रूपांतरित कर दिया। उसने अपने हाथों को देखा, अपने शरीर को महसूस किया और उसने अपना ही स्वर सुना, 'मैं तो प्रकाश से बना हूँ, मैं तो सितारों के मेल से बना हूँ।'

उसने आकाश के सितारों को एक बार फिर से देखा और उसे एहसास हुआ कि सितारों से प्रकाश नहीं निकल रहा था बल्कि प्रकाश ही सितारों को रच रहा था। उसने कहा, 'सब कुछ प्रकाश से बना है और किसी भी दो वस्तुओं के बीच का रिक्त स्थान भी प्रकाशमय ही है।' अब वह जानता था कि जो कुछ भी अस्तित्व में था, वह सब एकरूप ही था। यह प्रकाश जीवन का संदेशवाहक है क्योंकि यह जीवंत तथा सभी सूचनाओं से भरपूर है।

इसके बाद उस इंसान को एहसास हुआ कि हालाँकि वह सितारों से बना था, पर वह उन सितारों में से एक नहीं था। उसने सोचा कि 'मैं इन सितारों के बीच कहीं हूँ।' इसलिए उसने उन सितारों को 'टोनल' और उन सितारों के बीच की रोशनी को 'नगुअल' का नाम दिया। इन दोनों के बीच जो भी सामंजस्य और स्थान को रचता है, वही जीवन है। जीवन के बिना टोनल और नगुअल का अस्तित्व ही नहीं हो सकता। उसे विश्वास हुआ कि जीवन ही सबका निर्माता है, वही हर चीज़ को रचता है।

उसने यही पता लगाया कि इस अस्तित्व में जो भी प्रकट हो रहा है, वह उस सजीव का ही रूप है, जिसे हम ईश्वर कहते हैं। सब कुछ गॉड है, ईश्वर है। वह इस निष्कर्ष पर पहुँचा कि मनुष्य की धारणा केवल यही है कि प्रकाश, प्रकाश को खोज रहा है। उसने यह भी देखा

कि पदार्थ एक दर्पण है। हर चीज़ एक दर्पण है, जो प्रकाश को प्रतिबिंबित करते हुए प्रकाश की छवि को, माया के संसार को और एक स्वप्न को रचती है। यह उस धुएँ की तरह है जो हमें चीज़ों का वास्तविक रूप नहीं देखने देता। उसने कहा, 'हमारा वास्तविक रूप विशुद्ध प्रेम और प्रकाश है।'

जीवन परिवर्तन

इस समझ ने उसका जीवन बदल दिया। जब उसे यह पता चल गया कि वह असल में कौन था तो उसने अपने आसपास के दूसरे मनुष्यों व प्रकृति को देखा और उसे वह सब देखकर बहुत आश्चर्य हुआ। उसने हर चीज़ में स्वयं को देखा - हर मनुष्य, हर जीव, हर वृक्ष, जल, वर्षा, मेघ, धरती आदि में स्वयं को देखा। उसने देखा कि जीवन ने टोनल (सितारे) और नगुअल (रोशनी) को मिलाकर ही जीवन के प्रकटीकरण के अरबों रूप रच दिए थे।

उन कुछ क्षणों में उसने सब कुछ जान और समझ लिया। वह बहुत उत्सुक था और उसका हृदय शांति से भरपूर था। वह अपने लोगों को शीघ्र बताना चाहता था कि उसने क्या पा लिया है। लेकिन उसके पास इन बातों को प्रकट करने के लिए शब्द नहीं थे। उसने दूसरे लोगों को बताना चाहा लेकिन वे उसकी बात नहीं समझ सके। वे देख सकते थे कि यह इंसान बदल गया था। उसकी आँखों और वाणी से बहुत ही सुंदर तेज झलकने लगा था।

अपने भीतर हुए इस अनोखे परिवर्तन के बाद वह इंसान, किसी भी व्यक्ति या वस्तु को बिना किसी धारणा अथवा मान्यता के उसके मूल रूप में देखने लगा। अब वह इंसान बाकी लोगों से अलग हो चुका था। वह सभी को बहुत अच्छी तरह समझ सकता था लेकिन कोई दूसरा उसे नहीं समझ पा रहा था।

लोगों का मानना था कि वह ईश्वर का अवतार है और जब उसने यह सुना तो वह मुस्कुराकर बोला, 'यह सच है। मैं ईश्वर हूँ, पर तुम भी तो ईश्वर हो। हम सब एक से हैं। हम सभी प्रकाश की छवियाँ हैं। हम सभी ईश्वर हैं।' लेकिन अब भी लोगों ने उसे नहीं समझा।

उसने यह जान लिया था कि वह बाकी लोगों के लिए दर्पण बन गया है, एक ऐसा दर्पण जिसमें वे सब स्वयं को देख सकते थे। उसने कहा, 'प्रत्येक इंसान एक दर्पण है।' वह इंसान सामनेवाले को दर्पण समझकर उसके भीतर स्वयं के सच्चे स्वरूप को देख सकता था। लेकिन कोई भी उसे दर्पण समझकर उसके भीतर अपने सच्चे स्वरूप का दर्शन नहीं कर पा रहा था।

लोगों को देखकर उसे यह एहसास हुआ कि वे सब एक सपना देख रहे थे लेकिन वे सजग नहीं थे। उन्हें पता नहीं था कि वे क्या देख रहे थे। दरअसल लोग उस इंसान को आइने की भाँति देख नहीं पा रहे थे। उनके और आइने के बीच एक कोहरा (धुआँ, परदा) सा छाया था। वह कोहरा, लोगों के सपनों की अलग-अलग धारणाओं से बना हुआ था।

फिर वह इंसान जान गया कि यदि वह भी इन लोगों के बीच रहा तो उसने जो भी सीखा, वह उसे जल्दी ही भूल जाएगा। इस समस्या को टालने के लिए और सतत उस अनुभव की याद बनाए रखने के लिए उस इंसान ने स्वयं को एक धुँधला दर्पण कहना शुरू किया। उसे यह विश्वास था कि इस नाम की वजह से वह हमेशा यह याद रखेगा कि पदार्थ यानी वस्तु एक दर्पण है और बीच का धुआँ हमें यह जानने नहीं देता कि हम असल में कौन हैं।

वह इंसान कहता था कि 'मैं धुँधला दर्पण हूँ क्योंकि मैं स्वयं को आप सबमें देख रहा हूँ। मगर हम सब एक-दूसरे को नहीं पहचानते क्योंकि हमारे बीच धुआँ छाया है। यही धुआँ स्वप्न है और दर्पण यानी स्वप्न देखनेवाले आप स्वयं हैं!'

आँखें बंद कर जीना बहुत सरल है क्योंकि आप जो भी देखते हैं, उसे गलत तरीके से समझते हुए जीवन जीते हैं।

-जॉन लीनन

1

मनुष्य की परवरिश और ग्रह का सपना

सपना देखना आपके मन का सबसे अहम काम है और यह दिन में चौबीसों घंटे सपने ही देखा करता है। अभी भी आप अपने सजग मस्तिष्क के साथ सपना देख रहे हैं। दिमाग जाग रहा हो या सोया हुआ हो, इसे हर हाल में सपने देखना आता है।

जागरूक मस्तिष्क के साथ यदि आप सपना देखते हैं तो उसका एक धातुमय ढाँचा बनता है, जो हमें चीज़ों का बोध कराता है। जब हम सोने जाते हैं तो वह केवल एक ढाँचा नहीं रह जाता बल्कि सपने में लगातार बदलता रहता है।

मनुष्य निरंतर स्वप्न देखता रहता है। हमारा जन्म होने से पहले ही हमारे पूर्वजों ने अपने सपनों के ज़रिए एक समाज का निर्माण किया। इस समाज को हम 'ग्रह का सपना' कह सकते हैं। ग्रह का सपना बहुत छोटे और निजी सपनों का एक सामूहिक सपना है। इस सपने से ही पहले परिवार का सपना बना, फिर समुदाय का सपना, उसके बाद एक नगर का सपना बना, फिर एक देश का सपना और अंततः सारी मानवता का सपना बनता है। इस ग्रह के सपने में सारे समाजों के नियम, उनकी धारणाएँ, धर्म, संस्कृतियाँ, सरकारें, स्कूल, स्कूली घटनाएँ और छुट्टियाँ ये सभी शामिल हैं।

हम सभी सपने देखने की क्षमता के साथ ही पैदा हुए हैं। हमारे आस-पास के और हमसे पहले जन्म लिए हुए लोगों ने हमें सामाजिक सपना देखना सिखाया।

ग्रह के इस बाहरी सपने में इतने नियम और परंपराएँ हैं कि जब कोई बच्चा जन्म लेता है तब पहली बार उस बच्चे के मन पर वे सारे संस्कार पिरोए जाते हैं। बाहरी सपना माता-पिता, स्कूल और धर्म के माध्यम से हमें सपना देखना सिखाता है।

हमारे भीतर जन्म से ही, किसी भी बात पर ध्यान केंद्रित करके उसका अनुभव करने की क्षमता होती है। हम एक साथ बहुत सारी चीज़ों को अनुभव के साथ समझ सकते हैं। इसी क्षमता की वजह से हम यह तय कर सकते हैं कि हमें जीवन में क्या चाहिए और क्या नहीं चाहिए।

हमारे मन पर कौन से संस्कार पिरोए जाने चाहिए, यह तय करने के लिए भी एक प्रक्रिया है। हमारा ध्यान केंद्रित करने की कला, यह उस प्रक्रिया का एक हथियार होता है। विश्व की करोड़ों बातों में से हमें क्या चाहिए, यह इस बात पर निर्भर होता है कि हमारा ध्यान कहाँ पर केंद्रित है।

हमारा ध्यान कहाँ हो

हमारे आसपास के लोगों ने अपनी मनचाही बातों की ओर हमारा ध्यान केंद्रित किया। बार-बार विभिन्न प्रकार की जानकारी देकर वे हमारा ध्यान उन्हीं बातों की ओर आकर्षित करते रहे। इस तरह हम कई सारी नई बातों को सीखते गए।

बार-बार ध्यान देकर हमने इस पूरे सपने को समझ लिया। हमने यह सीखा है कि समाज में कैसे पेश आना चाहिए... किस बात पर विश्वास करना चाहिए और किस पर विश्वास नहीं करना चाहिए... कौन सी बात स्वीकृत है और किसे स्वीकृत नहीं किया जा सकता... क्या अच्छा और क्या बुरा है... क्या सुंदर और क्या बदसूरत है... क्या उचित और क्या अनुचित है... आदि। इन सबकी परिभाषा पहले से ही बनी हुई थी। यह सारा ज्ञान, ये सभी नियम और हम समाज में कैसे पेश आएँगे, ये धारणा भी पहले से बना दी गई थी।

स्कूल में आप अपनी नन्हीं सी कुर्सी पर बैठकर अपनी टीचर की सारी बातों को ध्यान से सुनते थे। जब आप मंदिर जाते थे तो पुजारी या पंडित की बातों को गौर से सुनते थे। घर में माता-पिता और भाई-बहनों के साथ भी आपका व्यवहार ऐसा ही रहता था। वे सभी आपका ध्यान खींचने की कोशिश में थे। इन सभी का यह व्यवहार देखकर आपको भी ऐसा लगने लगा कि हमें भी दूसरों का ध्यान खींचने की कला सीखनी चाहिए और आप ऐसा करने लगते हैं। यह आदत इतनी बढ़ जाती है कि बच्चे अपने माता-पिता, दोस्तों और अध्यापकों का ध्यान अपनी ओर खींचने लगते हैं। इस प्रकार वे बताने लगे कि 'मेरी ओर देखो, मैं क्या कर रहा हूँ। देखो, मैं यहाँ हूँ।' दूसरों का ध्यान पाने की यह ज़रूरत उम्र के साथ-साथ बढ़ती ही जाती है।

इंसान की समझ का कोड - भाषा

बाहरी सपना हमारा ध्यान खींचता है और यह सिखाता है कि हमें किन बातों पर विश्वास करना है। यह हमें हमारी भाषा सिखाता है। भाषा या बोली ही इंसानों के बीच समझ और संवाद का कोड है। हर बोली का हर वर्ण व अक्षर, अपने-आप में एक समझौता है। आप जिसे पढ़ रहे हैं, वह पुस्तक का एक पृष्ठ है और हम अपनी भाषा से समझ जाते हैं कि पृष्ठ

या पेज किसे कहते हैं। जब हम इस कोड को समझ लेते हैं तो हमारा ध्यान उस ओर चला जाता है और हमारी ऊर्जा एक से दूसरे व्यक्ति की ओर जाने लगती है।

अंग्रेज़ी या कोई भी अन्य भाषा बोलना आपका अपना चुनाव नहीं था। इसके साथ ही आपने अपने धर्म या नैतिक मूल्यों को भी नहीं चुना, ये तो आपके जन्म से पहले ही मौजूद थे। किस बात पर विश्वास करना चाहिए और किस पर नहीं, इसका भी कोई विकल्प हमारे सामने नहीं था। हमने तो इनमें से किसी छोटे-मोटे समझौते तक को नहीं चुना। इतना ही नहीं, हमने तो अपना नाम तक नहीं चुना।

हमारे आस-पास के लोग हमें जो भी बताने लगे, हम उनकी बातों पर विश्वास करने लगे। किसी भी बात को याद रखने का सबसे सरल मार्ग है, उस पर अपना ध्यान केंद्रित करना। जब हम अपने आस-पास के लोगों की बातों पर ध्यान देते हैं तो ही उनकी बातें हमें समझ में आती हैं। उनकी बातों से सहमत होकर विश्वास का निर्माण होता है। विश्वास रखना यानी बिना किसी शंका के उस बात को सच मानना। इसलिए जब भी हम किसी बात पर विश्वास रखते हैं तो उसके प्रति मन में कोई शंका नहीं आती।

इसी प्रकार से हम बचपन से सारी बातें सीखते आए हैं। बच्चे बड़ों की कही हुई हर बात पर विश्वास रखते हैं। हम उनके साथ सहमत होते हैं, हमारा विश्वास इतना मजबूत होता है कि यह हमारे जीवन के सपने को अपने वश में रखता है। हमने अपने विश्वासों, अपनी धारणाओं या मतों को नहीं चुना, हो सकता है कि हम इनके खिलाफ आवाज़ उठाएँ लेकिन हम इतने सशक्त नहीं हैं कि हम इस विद्रोह को जीत सकें।

हमें समझौता करके इन विश्वासों के आगे आत्मसमर्पण करना ही पड़ता है।

परवरिश की प्रक्रिया

मैं इसे 'इंसानों के परवरिश की प्रक्रिया' कहता हूँ और इसी परवरिश से हम यह सीखते हैं कि हमें कैसे जीना है और कैसे सपना देखना है। परवरिश के ज़रिए ही बाहरी सपने की सारी धारणाएँ आंतरिक सपने में आ जाती हैं और उसी से हमारे विश्वास तंत्र को रचा जाता है।

पहले बच्चे को हर चीज़ का नाम सिखाया जाता है। माँ, पिताजी, दूध, बोतल वगैरह शब्दों की उसे पहचान करवाई जाती है। फिर दिन-ब-दिन घर, स्कूल, चर्च, टी.वी आदि बच्चे को सिखाते हैं कि उसे कैसे जीना चाहिए और कैसा इंसान बनना चाहिए। बच्चे को यह भी

सिखाया जाता है कि स्त्री और पुरुष किसे कहते हैं। धीरे-धीरे बच्चा खुद को, दूसरों को, आस-पास के लोगों को और अपने पड़ोसियों को परखना सीखता है।

आश्चर्य की बात यह है कि घर में रखनेवाले कुत्ते, बिल्ली या किसी पालतू जानवर की भाँति बच्चों को भी रोजमर्रा के जीवन की कुछ बातें सिखाई जाती हैं। इस प्रकार से बच्चों को सिखाने के लिए आज तक सबसे अधिक प्रचलित होनेवाली पद्धति है- दंड और पुरस्कार प्रदान करना।

अपने माता-पिता का मनपसंद काम करने या उनकी बात मानने पर हमें अच्छा लड़का या अच्छी लड़की कहा जाता है और अगर हम उनकी बात मानने से इंकार कर दें तो उसी समय हमें बुरा लड़का या बुरी लड़की होने का खिताब मिल जाता है।

जब हम अपने माता-पिता या बड़ों के बातों अथवा नियमों की अवहेलना करते हैं तो हमें दंडित किया जाता है और उनकी बात मानने पर पुरस्कार दिया जाता है। इस प्रकार हमें दिन में कई बार पुरस्कार और दंड के इस सिलसिले को झेलना होता है। जल्दी ही हमें दंड मिलने या पुरस्कार न मिलने से भय होने लगता है। माता-पिता और दूसरे लोगों जैसे भाई-बहन, टीचर या दोस्तों से मिलनेवाला ध्यान ही हमारा पुरस्कार होता है। हम जल्दी ही पुरस्कार पाने के लोभ में दूसरों का ध्यान अपनी ओर खींचने की कला में माहिर हो जाते हैं।

पुरस्कार मिलने पर अच्छा लगता है और हम लगातार दूसरों के लिए वही करते रहते हैं, जिसे करने से वे खुश होकर हमें पुरस्कार देते हैं। दंडित होने के भय और पुरस्कार न मिलने के भय के साथ, हम अपने स्वयं को वह मानने लगते हैं, जो हम असल में नहीं हैं। इसका अर्थ ही हम अपने असली स्वरूप को नकारने लगते हैं। हम दूसरों को खुश करने के लिए यह दिखावा करने लगते हैं कि हम उनके लिए बहुत अच्छे हैं। जैसे हम घर में माता-पिता, स्कूल में टीचर्स और मंदिर में पुजारी को खुश करना चाहते हैं ताकि उन्हें ऐसा लगे कि हम वही हैं, जैसा वे हमें बनाना चाहते हैं। क्योंकि हमें अस्वीकृति का भय सताता है और यही भय हमें बेहतर नहीं होने देता और धीरे-धीरे हम ऐसे इंसान में बदल जाते हैं, जो हम हैं ही नहीं। हम अपने माता-पिता, समाज और धर्म से जुड़े विश्वासों की नकल बनकर रह जाते हैं।

परवरिश की इस प्रक्रिया के दौरान हमारी सारी प्राकृतिक और स्वाभाविक विशेषता कहीं खो जाती है। जब हम थोड़े बड़े होने लगते हैं और हमें कुछ बातें समझने लगती हैं तब हम 'न' शब्द सीखते हैं। बड़े लोग कहते हैं, 'यह मत करो, वह मत करो।' लेकिन उनकी यह बात मानने से हम अपनी आज़ादी खो रहे हैं, ऐसा हमें लगता है इसलिए हम विद्रोह करते

हुए कहते हैं, 'नहीं!' हम अपने-आप में रहना चाहते हैं लेकिन उस उम्र में हम बहुत छोटे होते हैं और वयस्क बहुत बड़े एवं ताकतवर होते हैं। कुछ समय के बाद हमें डर लगने लगता है कि अगर हमसे कोई भूल हुई तो हमें निश्चित तौर पर इसकी सज़ा दी जाएगी।

परवरिश का यह सिलसिला इतना मजबूत होता है कि अपने जीवन में हमें अपने माता-पिता, स्कूल या समाज के परवरिश की आवश्यकता ही महसूस ही नहीं होती। दरअसल हम स्वयं ही इसमें इतने प्रशिक्षित हो जाते हैं कि खुद ही परवरिश की धारणाओं के अनुसार अपना पालन करने लगते हैं। हम स्वयं को भी दंड और पुरस्कार प्रदान करते हैं। जैसे जब हम अपनी परवरिश की धारणाओं के अनुसार कार्य करते हैं तो स्वयं को पुरस्कार प्रदान करते हैं और जब हम उसके विपरीत कार्य करते हैं तो हम खुद को दंडित भी करते हैं। हम भी खुद को अच्छा या बुरा कहने के सिलसिले को बनाए रखते हैं।

हमारी धारणाएँ कानून की उस किताब की तरह है, जो हमारे मन पर शासन करती हैं। हम इस पर कोई भी सवाल किए बिना यह मानते हैं कि इसमें लिखी हर बात सच है। हम स्वयं को परखने के लिए अपनी परवरिश को ही आधार बनाते हैं, भले ही यह परखना हमारे अपने स्वभाव के खिलाफ ही क्यों न जा रहा हो। इस परवरिश के दौरान हमें सारे नैतिक नियम भी सिखा दिए जाते हैं। एक-एक कर, ये सारे नियम बढ़ते जाते हैं और फिर हमारे साथ-साथ ये हमारे सपनों पर भी राज करने लगते हैं।

इस परवरिश की वजह से हमारे मन में कुछ ऐसे भाव आ जाते हैं कि हम अपने आस-पास की हर चीज़ और इंसान को परखने लगते हैं। इसमें मौसम से लेकर कुत्ते और बिल्ली तक सभी शामिल होते हैं। हमारे भीतर बैठा जज, नियमों के हिसाब से तय करता है कि किसी इंसान को क्या करना चाहिए और क्या नहीं... हमें क्या सोचना चाहिए और क्या नहीं... हमें क्या महसूस करना चाहिए और क्या नहीं...। हमारी हर चीज़ इसी न्याय व्यवस्था के अधीन हो जाती है। जब भी हम नियमों के खिलाफ कुछ करते हैं तो हमारे अंदर बैठा जज कहता है कि 'हम दोषी हैं।' ऐसे में हम खुद पर ही दोषारोपण करने लगते हैं और लज्जित एवं अपराध बोध की भावना महसूस करते हैं। यह भावना दिन-ब-दिन, सालोंसाल हमारा पीछा करती है।

इस भावना के चलते हमें ऐसा लगने लगता है कि 'मैं तो किसी काम का नहीं हूँ... मैं तो नालायक हूँ... मैं समझदार नहीं हूँ... मैं किसी को आकर्षित नहीं कर सकता... मैं किसी के प्यार के लायक नहीं हूँ... मैं कितना बेचारा हूँ...।' हमारे अंदर बैठा जज भी इस बात को मानता है और कहता है, 'सही कहा, तुम सचमुच किसी काम के नहीं हो, नाकारा कहीं के!' हमारी तुलना करने की आदत हमें यही बताती है कि 'तुम अच्छे नहीं हो।' हमारे ये

विचार इतने प्रभावशाली होते हैं कि कुछ सालों बाद जब हमारे सामने एक नई कार्यप्रणाली आती है और उसके अनुसार हम अपने जीवन के निर्णय लेते हैं तब हमें महसूस होता है कि पुरानी धारणाओं ने अब भी हमारे जीवन को नियंत्रित कर रखा है।

भय का निर्माण

जब कोई भी बात हमारी धारणाओं के खिलाफ होती है तब हमारे शरीर में जो अनचाही कंपन पैदा होती है, उसे भय कहते हैं। अगर आप नियम भंग करते हैं यानी जब आप अपनी ही धारणाओं के विरुद्ध कार्य करते हैं तो आपके भीतर के भावनात्मक घाव सामने आ जाते हैं और आप प्रतिक्रिया के तौर पर भावनात्मक विष पैदा करते हैं। क्योंकि धारणाओं में बताई गई हर बात सच्ची होती है, इस बात पर आपको पूरा विश्वास होता है। इसलिए आपकी धारणा के विरुद्ध किया गया हर कार्य आपको असुरक्षित बना देता है। चाहे आपकी धारणाएँ कितनी भी गलत हों लेकिन उसके अनुसार कार्य करने पर आप सुरक्षित महसूस करते हैं।

इसीलिए यह ज़रूरी है कि **हमारे भीतर अपनी ही धारणाओं को चुनौती देने का साहस हो।** क्योंकि भले ही हमें पता है कि इन धारणाओं को हमने स्वयं नहीं चुना है लेकिन फिर भी हमारे भीतर उन सबको नकारने का साहस नहीं होता। यह समझौता इतना बलशाली होता है कि इस धारणा के झूठ को जानने के बाद भी हम दोष लगाने, शर्मिंदा होने और दंड पाने के सिलसिले से स्वयं को अलग नहीं कर पाते। धारणाओं के खिलाफ जाते ही हम अपने साथ ये खेल खेलने लगते हैं।

एक भूल की सज़ा केवल एक बार

जिस तरह सरकार के पास समाज के सपने को चलाने के लिए एक नियमावली होती है। उसी तरह हमारी धारणाओं के पास भी नियमों की ऐसी ही एक पुस्तक होती है, जो हमारे निजी सपने को अपने वश में रखती है। हमारे निजी सपनों की धारणाएँ यानी नियम हमारे मन में बसे हैं, हम इन पर भरोसा करते हैं और इनके आधार पर ही हर चीज़ को परखते हैं। हमारे अंदर बैठा यह जज ही तय करता है कि किसे सजा देनी है और किसे पुरस्कार। पर कौन कहता है कि इस सपने में न्याय होता है? सच्चा न्याय वही है, जिसमें हर भूल के लिए केवल एक बार भुगतान करना हो। लेकिन जब आपको हर भूल के लिए बार-बार भुगतान करना पड़े तो यह न्याय नहीं, अन्याय है।

हम एक ही भूल के लिए कितनी बार भुगतान करते हैं? इसका जवाब है, हज़ारों बार। हर किसी के साथ ऐसा हज़ारों बार होता है। इंसान ही धरती पर ऐसा जीव है, जो एक ही भूल के लिए बार-बार सज़ा पाता है। बाकी जीवों के साथ ऐसा नहीं होता। केवल हमारे साथ ही ऐसा होता है।

हमारी स्मरण-शक्ति बहुत तेज है। हम एक बार भूल करते हैं, स्वयं को परखते हैं और खुद को दोषी पाने पर सज़ा भी देते हैं। यदि हम किसी घटना में एक बार स्वयं को दोषी ठहराकर सज़ा पाते तो यह उचित न्याय हुआ, ऐसा कहा जा सकता है। लेकिन जब हमें अतीत की कोई घटना याद आती है या हमारे परिवार के सदस्य हमें किसी घटना की याद दिलाते हैं तब हम फिर से खुद को परखते हैं, दोषी ठहराते हैं और अपराध बोध की भावना से भर जाते हैं। इस प्रकार कई बार हम एक ही घटना के लिए खुद को सज़ा देते रहते हैं। हमें एक बार तो यह सोचना चाहिए कि क्या ऐसा करना उचित है?

जब हमारा जीवनसाथी, माता-पिता या बच्चे हमारे साथ गलत व्यवहार करते हैं तो हम बार-बार उन्हें उनकी गलतियाँ याद दिलाते हैं। जितनी बार हमें वे घटनाएँ याद आती हैं, हम उन्हें दोषी ठहराते हैं। ऐसा करके हम अपने ही परिवार में भावनात्मक विष का प्रचार करते हैं। हम उन्हें उनके अन्याय की याद दिलाते हैं और उम्मीद करते हैं कि वे भी उसकी कीमत बार-बार अदा करेंगे। क्या इसे न्याय माना जाएगा?

दरअसल हमारे मन में बैठा जज भी गलत है, सारी धारणाएँ और उसके नियम भी गलत हैं। हमारा सपना भी एक झूठे नियम यानी धारणा पर टिका है। हमने अपने मन में जो धारणाएँ बिठा रखी हैं, उनमें से पंचानवे प्रतिशत, झूठ के सिवा कुछ नहीं हैं और हम उन झूठी धारणाओं पर चलने के कारण ही कष्ट पाते हैं।

ग्रह के सपने में इंसान के लिए कष्ट सहना, भय में जीना और भावनात्मक दिखावा करना, ऐसी बातें स्वभाविक होती हैं। लेकिन यह कोई खुशनुमा सपना नहीं है; यह हिंसा, भय, युद्ध और अन्याय का सपना है। मनुष्यों के निजी सपने अलग-अलग हो सकते हैं लेकिन इस समाज का सपना एक बुरे सपने में बदल गया है।

अगर हम अपने आस-पास के समाज को देखें तो ऐसा लगता है कि अब यह स्थान रहने योग्य नहीं रहा, इस पर भय का शासन है। सारे संसार में इंसान कष्ट सह रहा है। हमें हर ओर गुस्सा, बदला, लत, हिंसा और अन्याय दिखाई देता है। भले ही पृथ्वी के हर देश में इसका स्तर अलग-अलग हो लेकिन इस संसार में किसी-न-किसी स्वरूप में चारों ओर भय छाया हुआ है।

अगर हम अपने सामाजिक जीवन की तुलना, हर धर्म में की गई नर्क की व्याख्या से करें तो हम दोनों को एक जैसा पाएँगे। सारे धर्म यह कहते हैं कि 'नर्क भय, कष्ट, दुःख, पीड़ा और संघर्ष का स्थान है, जहाँ आपको आग में जलाया जाता है।' वह आग भय से उपजे भावों से पैदा होती है। जब भी हम गुस्सा, जलन, नफरत या घृणा जैसे भावों को महसूस करते हैं तो हमारे भीतर एक आग जलने लगती है। हम उसी नर्क के सपने में जी रहे हैं।

अगर आप नर्क को मन की एक अवस्था मानें तो यह हमारे चारों ओर है। शायद लोग हमें ऐसा कह सकते हैं कि अगर हम समाजमान्य धारणाओं के अनुसार नहीं चले तो हमें नर्क में जाना होगा। लेकिन बुरी खबर यह है कि हम तो पहले से ही नर्क में हैं। कोई भी इंसान दूसरे इंसान को नर्क में जाने के लिए नहीं कह सकता क्योंकि हम सब तो पहले से नर्क में हैं। हालाँकि यह सच है कि दूसरे लोग हमें गहरे नर्क में डाल सकते हैं लेकिन यह सिर्फ तभी संभव होगा, जब हम उन्हें ऐसा करने की अनुमति देंगे।

इंसान का निजी सपना

हर इंसान का अपना निजी सपना होता है और समाज के सपने की तरह इस पर भी भय का राज होता है। सामाजिक सपने की तरह हम अपने निजी सपने में यानी अपने जीवन में नर्क का सपना देखना सीख लेते हैं। नर्क का यह भय हर इंसान में अलग-अलग तरीके से सामने आता है। इसमें हमें गुस्सा, जलन, निराशा और दूसरे नकारात्मक भावों का अनुभव होता है। जब लोग नर्क के भय में और नकारात्मक भावनाओं में जीना सीखते हैं, तब उनका जीवन एक बुरे सपने में बदल जाता है। लेकिन हमें बुरा सपना देखने की जरूरत नहीं है क्योंकि इससे कहीं आसान है, एक खुशनुमा सपने का आनंद लेना।

सारी मानवता न्याय, सत्य और सौंदर्य की खोज में है। हम अक्सर अंतिम सत्य की खोज में रहते हैं क्योंकि हम अपने मन की झूठी धारणाओं को जीवन का आधार मानकर जीते हैं। सालों से हमारे मन में अन्याय की धारणा बसी है इसलिए हमें कभी न्याय दिखाई नहीं देता। हम सौंदर्य की तलाश में हैं क्योंकि भले ही कोई कितना भी सुंदर क्यों न हो, हम उसकी सुंदरता पर यकीन नहीं करते। हम लगातार खोजते रहते हैं, जबकि सब कुछ हमारे भीतर ही है। वास्तव में सत्य को खोजने की आवश्यकता ही नहीं है। अगर हम बिना किसी धारणा के, शुद्ध मन से संसार में चारों ओर देखेंगे तो हमें सत्य दिखाई देगा। हमारे चारों ओर सत्य है लेकिन हमारे समझौते और धारणाओं के कारण उस सत्य को देखने का नज़रिया ही खो गया है।

हम सत्य को नहीं देख पाते क्योंकि हम अंधे हैं। हमें अपने मन में बसी झूठी कहानियों ने उलझा रखा है। हम सदा खुद को सही और दूसरों को गलत साबित करना चाहते हैं। हमें लगता है कि हमें अपनी धारणाएँ ही कष्ट से बचा सकती हैं। हम इतने घने कोहरे (धुआँ) में खड़े हैं कि हमें अपनी नाक तक नज़र नहीं आती। लेकिन यह कोहरा असली नहीं है यह तो बस एक सपना है। आपके जीवन का निजी सपना यानी यह आपके विश्वास, आपकी धारणाएँ, अपने बारे में आपकी सोच, दूसरों से, अपने-आप से और ईश्वर के साथ किए गए आपके समझौते से अधिक कुछ नहीं है!

माया

आपका दिमाग एक घना कोहरा ही है, जिसे टॉलटेक ने 'मिटोटे' यानी माया कहा है। **आपका मन एक सपना है, जिसमें हजारों लोग एक साथ बात कर रहे हैं और कोई किसी को नहीं समझता है।** मनुष्य का मन ऐसी बड़ी माया में घिरा है कि वह खुद को भी पहचान नहीं पाता। भारत में इस माया को भ्रम भी कहते हैं। यह व्यक्ति का अहं यानी 'मैं हूँ' का भाव है। आप अपने या संसार के बारे में जो भी विश्वास रखते हैं, वह विश्वास, आपके मन के सारे विचार और धारणाएँ, माया ही तो हैं। हम सही मायनों में नहीं देख सकते कि हम क्या हैं और हम मुक्त नहीं हैं, यह भी हमें समझ में नहीं आता।

यही वजह है कि लोगों का जीवन के लिए संघर्ष चलते रहता है। मनुष्य के लिए जीवित रहना मौत से भी बड़ा भय है। इसके अलावा खुद को सही मायनों में प्रकट करना और अपने वास्तविक रूप में रहना भी मनुष्य का सबसे बड़ा भय है।

हमने अपने जीवन को दूसरों की माँगों और दूसरों के नज़रिए के अनुसार जीना सीख लिया है। अगर हम ऐसा नहीं करते तो हमें समाज में स्वीकार नहीं किया जाएगा और हम किसी के योग्य नहीं रहेंगे, यह भय हमें सताता रहता है।

अपने परवरिश के समय में हम लोगों को खुश रखना सीखते हैं। हमसे प्रेम करनेवाले अपने माता-पिता, भाई-बहन और टीचर्स को हमेशा खुश रखने का हम भरपूर प्रयास करते हैं। इसके लिए हम अपने सामने एक आदर्श इंसान की छवि तैयार करते हैं। लेकिन हम उस आदर्श के अनुसार अपना जीवन नहीं जीते हैं। अपने प्रियजनों के लिए अच्छा बनने के चक्कर में हम अपनी जो छवि बना लेते हैं, वह झूठी धारणाओं पर आधारित होती है। इसलिए उस छवि के अनुसार आदर्श बनना उचित नहीं है। इस प्रकार आदर्श बनना संभव ही नहीं है!

अपनी धारणाओं के अनुसार आदर्श बनने पर हम स्वयं को ही अस्वीकार करने लगते हैं। अस्वीकार का यह स्तर इस बात पर निर्भर करता है कि हम अपने अस्तित्व से कितने दूर हैं और हमारे वयस्कों ने परवरिश के दौरान हमें कैसे अपने अस्तित्व से दूर रखा है।

परवरिश के बाद एक समय ऐसा आता है कि हम स्वयं को ही संतुष्ट नहीं कर पाते। हम खुद की नज़रों में ही आदर्श नहीं बन पाते। अपनी कल्पना में हम खुद को जैसा मिस्टर परफेक्ट समझते हैं, वैसा हम वास्तव में नहीं बन पाते। इसलिए हम निराश हो जाते हैं और खुद को माफ भी नहीं कर पाते। हम खुद को छिपाना चाहते हैं और जो हम वास्तव में नहीं हैं, वही होने का दिखावा करते हैं। हमारी असलियत लोगों को पता न चले इसलिए हम सामाजिक मुखौटा लगाकर जीवन जीते हैं।

हम वास्तव में जो हैं और लोगों के सामने अलग दिखाने का प्रयास कर रहे हैं, इस तरह हम हमेशा दोहरा जीवन जीते हैं। अपनी तरह हम दूसरों को भी आदर्श इंसान की छवि के अनुसार परखते हैं इसलिए वे कभी हमारी अपेक्षा पर खरे नहीं उतरते।

समाज में लोग हमें स्वीकार करें इसके लिए हम किसी भी हद तक जाने के लिए तैयार हो जाते हैं। यहाँ तक कि हम अपने शरीर को भी चोट पहुँचाते हैं। बहुत से किशोर मादक पदार्थ का सेवन करते हैं, वह भी सिर्फ इसलिए ताकि कहीं उनके साथी उन्हें अपने संघ से बाहर न निकाल दें। वे समझ नहीं पाते कि वे खुद को जैसा है वैसा स्वीकार नहीं कर पाते और जो वे नहीं हैं, वैसा बनकर जीवन जीते हैं, यही उनकी सबसे बड़ी समस्या है। इसी कारण से कई सारे किशोर लज्जा और अपराध बोध की भावना से भर जाते हैं। अक्सर ऐसे किशोर जीवनभर दूसरों के दृष्टिकोण के अनुसार ही खुद को सही साबित करना चाहते हैं। उन्हें जीवनभर यह भय सताता रहता है कि कि लोग उन्हें उपेक्षित करेंगे या उनका बार-बार अपमान करेंगे।

लेकिन **कोई भी दूसरा हमें उतना नुकसान नहीं पहुँचा सकता, जितना हम स्वयं को पहुँचाते हैं।** यह सच है कि लोगों को उनके पति/पत्नी या सास आदि से कष्ट सहना पड़ता है, पर यह भी सच है कि खुद को सबसे ज्यादा कष्ट हम खुद ही देते हैं। हम खुद को बहुत गलत तरीके से परखते हैं। अगर दूसरों के सामने भूल हो तो उसे हम तुरंत स्वीकार नहीं करते, पर अकेले में उसी भूल पर दुःखी होते हैं, खुद को दोषी और मूर्ख मानकर बार-बार दंडित करते हैं।

आपको अपने पूरे जीवन में किसी दूसरे ने इतना नहीं कोसा होगा, जितना आप स्वयं को कोसते हैं। आप किसी दूसरे के हाथों उपेक्षित होने पर सहनशक्ति की जो सीमा रखते हैं,

आत्म-निंदा में भी आपकी वही सीमा होती है। अगर कोई आपको, आपसे ज्यादा सताता है तो आप उससे दूर हो सकते हैं पर उसकी मात्रा अगर आपकी सहनशक्ति की मात्रा से कम हो तो आप उसे सहते हुए, अपने रिश्ते को बनाए रख सकते हैं।

अगर आप खुद के साथ बुरी तरह पेश आते हैं तो आप ऐसे इंसान को भी सह सकते हैं, जो आपको धूल के बराबर माने... आपकी निंदा करे... आपको बार-बार अपमानित करे... या आप पर हाथ तक उठा दे...। क्योंकि आपके भीतर की धारणा यही कहती है कि आप इसी लायक हैं। वह इंसान आपके साथ बुरा करके कुछ गलत नहीं कर रहा। आप उसके प्यार, सम्मान और आदर के लायक नहीं हैं।

हम अक्सर दूसरों से प्रेम और मान पाना चाहते हैं पर खुद को प्रेम और मान देना नहीं सीख पाते। **हम स्वयं को जितना प्रेम करेंगे, दूसरों के हाथों उतना ही कम उपेक्षित होंगे।** लेकिन हमारे मन में यह धारणा बैठ गई है कि हम खुद को जैसा है, वैसा स्वीकार करेंगे तो शायद दूसरे लोग हमें अस्वीकार कर देंगे। इसलिए हम बार-बार अपने असली अस्तित्व को ही अस्वीकार करते रहते हैं।

यदि हम अपने आपसे सच्चा प्रेम करते हैं तो हम खुद को जैसा है वैसा स्वीकार कर पाते हैं और दूसरों का भी वे जैसे हैं, वैसा स्वीकार कर पाते हैं।

एक नए सपने की ओर

आपने खुद से, दूसरे लोगों से, अपने जीवन के सपने से, ईश्वर से, समाज से, आपके माता-पिता, जीवनसाथी व बच्चों के साथ बहुत छोटी-छोटी धारणाएँ बनाकर रखी हैं। लेकिन सबसे बड़ी और अहम धारणा वही है जो आपने स्वयं के बारे में कर रखी है। इन धारणाओं के ज़रिए आप खुद को बताते हैं कि आप कौन हैं, कैसा महसूस करते हैं, किस चीज़ पर विश्वास करते हैं और आपको कैसे पेश आना चाहिए। नतीजन यही आपका व्यक्तिमत्व होता है। अपनी धारणाओं के अनुसार आप कहते हैं, 'मैं यही हूँ, यही मेरा भरोसा है, मैं कुछ चीज़ें कर सकता हूँ और कुछ चीज़ें नहीं कर सकता। यह एक सच्चाई है, वह एक कल्पना है, यह संभव है और वह असंभव है।'

हालाँकि कभी भी कोई एक धारणा समस्या नहीं बनती। लेकिन जब ऐसी बहुत सारी धारणाएँ बन जाती हैं तो वे हमारे लिए समस्या की जड़ बन जाती हैं। इन्हीं की वजह से हम जीवन में आगे नहीं जा पाते। **अगर आप आनंद से भरपूर और बेहतर जीवन जीना चाहते हैं तो आपको अपनी उन सभी धारणाओं को तोड़ने का साहस करना होगा, जो भय पर टिकी**

हुई हैं। ये धारणाएँ आपकी निजी शक्ति सोख लेती हैं। जबकि जो धारणाएँ प्रेम से उपजी हैं, वे हमें अपनी ऊर्जा का संरक्षण करने और अतिरिक्त ऊर्जा हासिल करने में मदद करती हैं।

हम सब अपनी एक निजी शक्ति के साथ पैदा हुए हैं। हर दिन सुबह जब हम नींद से जागते हैं तब हम उसी शक्ति से भर जाते हैं और तरोताज़ा महसूस करते हैं। बदकिस्मती से, हम अपनी सारी शक्ति अपनी धारणाओं को बनाने और फिर उन्हें बचाकर रखने में ही खर्च कर देते हैं। समाज के सपनों की ये धारणाएँ पूरी करने के लिए हम इतनी हद तक अपनी शक्ति का इस्तेमाल करते हैं कि फिर हमारे पास रोजमर्रा के लिए भी पर्याप्त शक्ति नहीं बचती। अब आप समझ सकते हैं कि ऐसे में जब हमारे पास एक छोटी सी धारणा को बदलने की भी शक्ति नहीं बचती तो हम अपने जीवन के सपने को कैसे बदल सकते हैं?

हमारे जीवन को जो धारणाएँ चलाती हैं, अगर वे हमें पसंद न हों तो हमें उन्हें बदल देना चाहिए। जब हम अंतत: उन समझौतों यानी धारणाओं को बदलने के लिए तैयार होते हैं तो चार ऐसे एग्रीमेंटस् (इकरार नामा) यानी समझौते हैं, जो अपने पूरे बल के साथ, उन छोटे समझौतों को तोड़ने में मदद करेंगे, जो हमारे भय से उपजे हैं और हमारी ऊर्जा को सोख लेते हैं।

जब भी आप किसी धारणा को तोड़ते हैं तो उसे बनाने में लगी सारी ऊर्जा आपके पास लौट आती है। अगर आप इन नए चार समझौतों को अपनाते हैं तो वे आपके लिए इतनी निजी शक्ति पैदा कर देंगे, जिससे आप अपनी पुरानी सारी धारणाओं को मिटा पाएँगे।

2

अपने शब्दों के साथ रहें निष्पाप

पहला समझौता

आपको अपने साथ जो पहला समझौता करना है, वह बहुत ही महत्त्वपूर्ण है मगर इसे निभाना उतना ही कठिन भी है। यह पहला समझौता इतना शक्तिशाली है कि इसकी क्षमता के आधार पर आप अपने स्वर्ग के सपने को वास्तव में ला सकते हैं।

शब्दों का उपहार

पहला समझौता है - 'अपने शब्दों के साथ निष्पाप रहें।' वैसे तो यह समझौता बहुत ही सीधा और सरल लग रहा है लेकिन यह बहुत शक्तिशाली भी है।

शब्द ही क्यों? क्योंकि आपके शब्दों में बहुत ताकत है। शब्द यानी आपको ईश्वर से मिला हुआ उपहार है। धर्मग्रंथों में संसार की रचना के बारे में बताते समय ऐसा कह गया है कि **'सृष्टि के प्रारंभ में शब्द था और वह शब्द ईश्वर के साथ था, वह शब्द ही ईश्वर है।'** शब्दों के माध्यम से आप अपनी रचनात्मक शक्ति को प्रकट करते हैं और शब्दों से ही हर चीज़ वास्तव में आती है।

आप कौन सी भाषा में बात करते हैं, यह महत्त्वपूर्ण नहीं है। मगर आप जो भी बोलते हैं, उसके पीछे की आपकी मंशा शब्दों से ही सामने आती है। आप जो सपने देखते हैं, आप जो महसूस करते हैं या आप जो सही मायनों में हैं, यह सब शब्दों के माध्यम से ही प्रकट होता है।

शब्द यानी केवल कोई आवाज़ या लेखन का माध्यम नहीं है बल्कि यह एक बल है। शब्द वह शक्ति है, जिसके ज़रिए आप सोचते हैं, अपनी बात सामने रखते हैं और संवाद करते हैं। इस तरह आपके जीवन में घटनाओं का जन्म होता है। इंसान में पृथ्वी के हर प्राणी की आवाज़ निकालने की क्षमता होती है। शब्दों के रूप में उसके पास एक शक्तिशाली माध्यम होता है। अर्थात ये शब्द ही जादुई हथियार हैं।

शब्दों के दो पहलू

जिस प्रकार हर चीज़ के दो पहलू होते हैं, उसी प्रकार शब्दों के भी दो पहलू हैं। शब्दों के ज़रिए इंसान अपने लिए सुंदर संसार का निर्माण भी कर सकता है और शब्दों के माध्यम से वह अपने आस-पास का संसार तबाह भी कर सकता है।

यदि शब्दों का गलत उपयोग किया गया तो वह एक जीते-जागते नर्क को जन्म दे सकता है। इसके विपरीत यदि शब्दों का उचित उपयोग किया गया तो इस धरती पर प्रेम, सुंदरता और स्वर्ग का निर्माण होता है। अब यह आप पर निर्भर करता है कि आप अपने जीवन में शब्दों का प्रयोग कैसे करेंगे। शब्द ही आपको मुक्त कर सकते हैं या ये आपको गुलाम भी बना सकते हैं। आपके जीवन में जो भी सकारात्मक घटनाएँ होती हैं, वे आपके शब्दों का ही परिणाम होता है। आपके शब्दों में जादू होता है मगर इस जादू के गलत उपयोग से आप नकारात्मक परिणाम पाते हैं।

हिटलर का उदाहरण

शब्दों में इतनी शक्ति होती है कि केवल एक शब्द भी लाखों लोगों के जीवन में परिवर्तन ला सकता है। कुछ वर्ष पूर्व, जर्मनी में एक इंसान ने शब्दों का प्रयोग करके अपनी धूर्तता से वहाँ की समझदार जनता को भी अपने वश में कर लिया था। उसने केवल शब्दों के बल पर वहाँ के लोगों को महायुद्ध की खाई में ढकेल दिया।

उसने लोगों को हिंसा के बुरे से बुरे तरीके अपनाने के लिए मना लिया और शब्दों का गलत उपयोग करके उसने लोगों के मन में भय जागृत किया। परिणामस्वरूप उस समय जर्मनी में चारों ओर किसी विस्फोट की तरह मार-काट होने लगी। इस महायुद्ध में लाखों लोग मारे गए। लोग एक-दूसरे से ही इतना डरने लगे कि सामने आनेवाले हर एक की जान लेने लगे। भय पैदा करनेवाले गलत विश्वासों और समझौतों से जुड़े हिटलर के शब्द सदियों तक याद रखे जाएँगे।

मन में कौन से बीज बोए

मनुष्य का मन किसी उपजाऊ जमीन की तरह होता है, जिसमें लगातार बीज बोए जाते हैं। ये बीज इंसान के विचार और धारणा के होते हैं। यह मन इतना उपजाऊ होता है कि उसमें केवल एक विचार का बीज बोने से जल्द ही उसका एक वृक्ष में रूपांतरण होता है। लेकिन समस्या यह है कि इंसान का मन भयरूपी विचारों के बीजों को जल्दी प्रतिसाद देता है। हर इंसान का मन उस प्रकार के बीजों के लिए ही उपजाऊ होता है, जिस प्रकार के बीजों के लिए उसकी तैयारी हुई है। इसलिए सबसे पहले हमें यह देखना चाहिए कि हमारा मन

किस तरह के बीजों के लिए उपजाऊ हुआ है। उसके पश्चात ही हम अपने मन को खुशी और प्रेम के बीजों के लिए उपजाऊ बना सकते हैं। इस बात को हिटलर के उदाहरण से समझें।

हिटलर ने अपने शब्दों के द्वारा विचाररूपी लाखों बीज लोगों के मन में बोए। उनमें से भय के विचारों के बीज इतनी तेज़ी से बढ़ गए और उनका रूपांतरण विनाशकारी महायुद्ध में हुआ।

शब्दों की असीम शक्ति को देखते हुए हमें समझना चाहिए कि यह शक्ति मुख से आती है तो उसका उपयोग हमें कैसे करना चाहिए। संदेह का एक विचार भी भविष्य में बड़ी-बड़ी समस्याओं को न्योता दे सकता है। शब्द में इतनी शक्ति होती है कि केवल एक शब्द भी सामनेवाले को सम्मोहित (काला जादू या वश में करना) कर सकता है। ऐसा कहा जाता है कि काला जादू करनेवाले लोग इसी प्रकार शब्दों का उपयोग करके लोगों को सम्मोहित करते हैं।

हर इंसान के पास शब्दों की शक्ति होती है इसलिए हरेक एक जादूगर ही है। हम भी किसी पर अपने शब्दों से काला जादू कर सकते हैं या किसी को इस काला जादू से मुक्त भी कर सकते हैं। जब हम किसी बात पर अपनी राय देते हैं तो यह भी सम्मोहन का ही एक प्रकार है।

इसे ऐसे समझें कि आप कई दिनों बाद अपने एक दोस्त से मिलने जाते हैं और उसे देखते ही आप कहते हैं, 'अरे! तुम्हारा चेहरा ऐसा क्यों लग रहा है, जैसा बीमार इंसान का लगता है। सब कुछ ठीक तो है ना!' अब यदि आपका दोस्त आपके शब्दों पर बार-बार सोचता है और विश्वास करने लगता है तो स्वस्थ होने के बावजूद उसे बीमारी की भावना महसूस होगी। यही है शब्दों की असली ताकत।

जब हमें समाज के अनुकूल बनाया जाता है तो हमारे माता-पिता और भाई-बहन, कुछ भी सोचे बिना हमारे बारे में अपनी एक राय रखते हैं। वे हमसे कहते, 'तुम्हें तो तैरना भी नहीं आता... तुम अच्छी तरह से खेल नहीं पाते हो... और तो और तुम्हारी लिखावट भी अच्छी नहीं है...।' बड़ों के द्वारा कही हुई इन बातों पर विश्वास रखकर हम एक तरह से सम्मोहित हो जाते हैं।

एक लड़की के बारे में कोई कहता है कि वह सुंदर नहीं है। वह लड़की यह बात सुनती है और उस पर विश्वास रखकर खुद को बदसूरत मानने लगती है। हालाँकि वह सुंदर है लेकिन

फिर भी उसके बारे में कहे गए उन शब्दों के कारण वह जीवनभर 'मैं सुंदर नहीं हूँ' इसी भ्रम में जीवन जीती है। उसी विचार के साथ वह बड़ी होती है। इस प्रकार वह लड़की सम्मोहन में ही जीती है।

शब्द हमारा ध्यान आकर्षित करके हमारे मन में प्रवेश करते हैं। इन्हीं शब्दों को जब विश्वास का साथ मिलता है तो वे धारणाओं का निर्माण करते हैं। फिर ये हमारे जीवन को सकारात्मक या नकारात्मक दृष्टिकोण की ओर ले जाते हैं।

मान लें कि एक बच्चा परवरिश के दौरान यह मान ले कि 'मैं मूर्ख हूँ। मुझे लोगों की बातें कम समझ में आती हैं।' समय के साथ धीरे-धीरे उसकी यह धारणा और भी मज़बूत हो जाती है। फिर वह ऐसी कुछ हरकतें करने लगता है, जिससे यह सिद्ध होता है कि वाकई में वह मूर्ख है।

थोड़ा बड़ा होने के बाद वह लड़का कुछ गलतियाँ करता है और फिर कहता है, 'काश मैंने ऐसा न किया होता... मैंने गलत काम किया है... मगर मैं क्या करूँ, मैं तो मूर्ख हूँ ना...! तो ऐसी गलतियाँ मुझसे होंगी ही... काश मैं भी स्मार्ट होता तो ऐसी गलती कभी न करता...।'

उपरोक्त उदाहरण से समझें कि हमारे मन में इतनी क्षमता होती है कि वह एक धारणा को सही साबित करने के लिए अलग-अलग तरीके से प्रयास करते रहता है। वह उस धारणा को सही साबित करके ही दिखाता है।

फिर एक दिन कोई आपको विश्वास दिलाकर, आपका ध्यान उस शब्द से हटा देता है और आपको बताता है कि 'आप मूर्ख नहीं हैं।' फिर आप उसकी बात पर विश्वास करते हुए एक नया समझौता तैयार करते हैं। नतीजन, आप स्वयं को मूर्ख नहीं मानते और वैसी हरकतें भी आपसे नहीं होतीं, जिससे आप मूर्ख साबित होते थे। इससे शब्दों के सम्मोहन से आप बाहर आ जाते हैं।

इसके विपरीत, अगर आप स्वयं को मूर्ख मानते हैं और कोई आपको ध्यान दिलाते हुए कहता है कि 'मुझे भी यही लगता है कि तुम मूर्ख हो। मैंने तो आज तक तुम्हारे जैसा मूर्ख नहीं देखा,' तो ऐसे में आपके मन का वह विश्वास और भी पक्का और मज़बूत हो जाता है।

निष्पाप शब्द का अर्थ

अब देखते हैं कि निष्पाप शब्द का क्या अर्थ है। इसे अंग्रेजी में इम्पेकेबिलिटी (Impeccability) कहते हैं। इम्पेकेबल शब्द, अंग्रेजी शब्द Im और लैटिन शब्द पेकेटस

(Pecatus) से बना है। खा का अर्थ है 'के बिना' और पेकेटस का अर्थ है 'पाप'। इसका अर्थ पाप के बिना यानी कुछ ऐसा जिसमें कोई पाप न हो, दोष न हो, जो निष्पाप हो।

कई धर्मों में पाप और पापियों के बारे में चर्चा की जाती है लेकिन हमें यह समझना चाहिए कि सही मायनों में पाप करना किसे कहते हैं। पाप यानी वह हर बात, जो आपके स्वयं के यानी जो असल में आप हैं, उसके खिलाफ हो। जब-जब आप किसी और के साथ अपनी तुलना करके, अपने आपको दोषी ठहराते हैं तो वह पाप है। निष्पाप होना इसके ठीक विपरीत है।

निष्पाप होने का मतलब है, जब आप अपनी तुलना किसी और से नहीं करते हैं, अपने अस्तित्व के खिलाफ नहीं जाते हैं। जब आप निष्पाप होते हैं तो आप अपने कामों की जिम्मेदारी तो लेते हैं लेकिन खुद को दोषी नहीं ठहराते। इस नज़रिए से सोचने पर आपको महसूस होगा कि पाप-पुण्य की परिभाषा धार्मिक नहीं है बल्कि यह तो एक सामान्य बुद्धि का भाग है।

अपने अस्वीकार के साथ ही पाप की शुरुआत होती है। खुद को अस्वीकार करने से बड़ा पाप कोई नहीं हो सकता। धार्मिक अर्थ के अनुसार इस पाप को 'नश्वर पाप' माना जाता है, जो मौत की ओर ले जाता है। वहीं दूसरे शब्दों में निष्पाप जीवन हमें चेतना के उच्च स्तर की ओर ले जाता है।

अपने शब्दों के साथ निष्पाप होने का अर्थ है कि आप शब्दों को अपने विरुद्ध प्रयोग में नहीं ला रहे। अगर आप अपने एक रिश्तेदार को सड़क पर देखकर मूर्ख कहते हैं तो इसका अर्थ होगा कि आप अपने शब्द को उस रिश्तेदार के खिलाफ इस्तेमाल कर रहे हैं। लेकिन ऐसा करके सही मायनों में आप अपने शब्दों को अपने ही खिलाफ इस्तेमाल कर रहे हैं। इसके पीछे एक कारण है। जिस रिश्तेदार को आप मूर्ख कहते हैं, वह आप पर नाराज़ होगा, आपसे नफरत करने लगेगा और उसकी यह नफरत आपके लिए उचित नहीं है। अगर आप गुस्सा होकर अपने मन की सारी नकारात्मक भावनाएँ सामनेवाले तक पहुँचाते हैं तो वे भावनाएँ सामनेवाले के लिए नहीं बल्कि आपके लिए ज़हर का काम करती हैं।

अगर आप खुद से प्रेम करते हैं तो आप सामनेवाले के साथ बातचीत करते समय अपना प्रेम ही प्रकट करेंगे और इसके परिणामस्वरूप सामनेवाले से भी आपको प्रेम का प्रतिसाद ही मिलेगा। इस तरह आप सही मायने में अपने शब्दों के साथ निष्पाप हो जाएँगे। अगर आप किसी से प्रेम करते हैं तो वह भी आपसे प्रेम ही करेगा लेकिन यदि आप उसका अपमान करेंगे तो आपको भी अपमानित होना पड़ेगा।

अगर आप लोगों के प्रति आभार प्रकट करते हैं तो वे भी आपके प्रति आभार प्रकट करेंगे। अगर आप स्वार्थी बनेंगे तो लोग भी आपके मामले में स्वार्थी हो जाएँगे। अगर आप अपने शब्दों से लोगों को सम्मोहित करते हैं, अपने वश में करते हैं तो बदले में लोग भी आपके साथ ऐसा ही करेंगे।

अपने शब्दों के साथ निष्पाप होने का अर्थ है कि आप अपनी ऊर्जा का उपयोग सही तरीके से करेंगे। इसके साथ ही सत्य और प्रेम की दिशा में उस ऊर्जा को इस्तेमाल करेंगे। अगर आप अपने साथ यह समझौता कर लेते हैं या इस बात की जिम्मेदारी लेते हैं कि आप अपने शब्दों के साथ हमेशा निष्पाप रहेंगे। इसकी शुरुआत भी आपने अपने जीवन में की है तो निश्चित ही आपके जीवन में सत्य प्रकट होगा और आपके भीतर मौजूद सारी नकारात्मक भावनाएँ विलीन हो जाएँगी।

लेकिन अपने शब्दों के साथ निष्पाप रहने का समझौता करना कठिन है क्योंकि आज तक हम इसके ठीक विपरीत करते आए हैं। हमने अपनी बातचीत के दौरान दूसरों से और खुद से भी झूठ बोलना सीख लिया है। हम कई बार ईमानदारी से अपने शब्दों का उपयोग नहीं करते।

शब्दों की शक्ति का गलत उपयोग

जब इंसान नर्क की अवस्था में होता है तो उसके द्वारा शब्दों की शक्ति का बहुत गलत इस्तेमाल होता है। ऐसी अवस्था में शब्दों का उपयोग दूसरों को कोसने, शर्मिंदा करने, उनकी गलती खोजने और उन्हें तबाह करने के लिए किया जाता है। हालाँकि कुछ लोग शब्दों की शक्ति का अपने जीवन में उचित उपयोग करते हैं लेकिन उनकी संख्या बहुत कम है।

अधिकतर लोग अपने भीतर का गुस्सा, जलन, नफरत, अहंकार और दुश्मनी को प्रकट करने के लिए ज़हर की भाँति शब्दों का उपयोग करते हैं। शब्दों के रूप में मिले इस जादू का, उपहार का उपयोग इंसान अपने ही खिलाफ करता है और यह उसे पता भी नहीं चलता। प्रतिशोध की भावना में इंसान शब्दों का ऐसे उपयोग करता है और ऐसी योजना बनाता है, जिससे चारों ओर अशांति का माहौल पैदा होता है।

कई बार हम विभिन्न जातियों, लोगों, परिवारों, देशों के बीच नफरत की भावना फैलाने के लिए शब्दों का प्रयोग करते हैं। इस प्रकार शब्दों का गलत उपयोग करने से ही हमारे जीवन में नर्क की अवस्था आती है। नर्क की अवस्था यानी जिसमें लोग एक-दूसरे को नीचा

दिखाने का प्रयास करते रहते हैं और भय एवं संदेह का माहौल पैदा करते हैं। लोग शब्दों का गलत उपयोग करते हैं क्योंकि उन्हें उनकी इस शक्ति का महत्त्व पता नहीं है। यही वजह है कि शब्दों का उपयोग लोगों को सम्मोहित करने, वश में करने के लिए होता है। इस प्रकार जो शब्द वरदान थे, वे अभिशाप बन जाते हैं। इस बात को आगे दिए गए उदाहरण से समझें।

एक स्त्री थी, जो बहुत ही नेक और समझदार महिला थी। अपने परिवार की जिम्मेदारियों के साथ-साथ वह ऑफिस की कई बड़ी जिम्मेदारियाँ सँभालती थी। उसकी एक बेटी थी, जिससे उसे बहुत प्यार था।

एक दिन ऑफिस में हर दिन के मुकाबले में थोड़ा ज्यादा काम था। दिनभर आफिस में काम करने के बाद शाम को वह बहुत थककर घर आई। ऑफिस का कार्य ठीक तरह से पूरा नहीं हुआ इसलिए वह बहुत तनाव में थी, इस वजह से उसके सिर में भी काफी दर्द हो रहा था। वह शांति से एकांत में आराम करना चाहती थी।

अपनी माँ की इस अवस्था से बेखबर उसकी बेटी अपने ही संसार में खोई हुई थी। दिनभर माँ उसके सामने नहीं थी और शाम को अचानक माँ को घर में आते हुए देखकर वह खुशी से उछलते हुए नाचने, गाने लगी। वह बार-बार जोर-जोर से गाना गाकर अपना प्रेम प्रकट कर रही थी। उसकी माँ के सिर में और भी तेज़ दर्द होने लगा। हालाँकि उसने कुछ देर तो बेटी का गाना सहन किया पर फिर उसका गुस्सा काबू के बाहर हो गया। उसने अपनी बिटिया को देखकर गुस्से से कहा, 'चुप करो! कितनी बेसुरी आवाज़ है तुम्हारी! क्या तुम अपनी बकवास बंद नहीं कर सकती?'

सच तो यह है कि माँ को शोर सहन नहीं हो रहा था। उसे अपनी बेटी के गाने से नहीं बल्कि शोर से परेशानी हो रही थी। पर बिटिया को लगा कि उसकी माँ ठीक कह रही है और उसने मन ही मन यह धारणा बना ली कि उसकी आवाज अच्छी नहीं है। उसने ठान लिया कि वह दोबारा कभी गाना नहीं गाएगी क्योंकि उसे हमेशा ऐसा लगता था कि यदि कोई उसका गाना सुनेगा तो उसे परेशानी ही होगी। यहाँ तक कि स्कूल में भी जब-जब उसे गाना गाने के लिए कहा गया तब उसने इनकार कर दिया। इसके परिणामस्वरूप वह शर्मिली होती गई।

इसके बाद तो उसके लिए दूसरों से बात करना भी कठिन हो गया। वह बात करने में हिचकिचाने लगी। उसे हमेशा यह लगने लगा कि लोगों द्वारा उसे स्वीकार किया जाना चाहिए और सभी का प्रेम पाने के लिए उसे हमेशा शांत और चुप रहना होगा।

जब भी हम अपने बारे में किसी की राय सुनते हैं और उसे ही सच मानते हैं तो वह धारणा हमारे विश्वास का एक भाग बनती है। वह नन्हीं बच्ची बड़ी होने के बाद भी सुरीली आवाज के बावजूद कभी गाना नहीं गा सकी। उस एक वाक्य ने उसके मन पर इतना गहरा असर डाला कि उसने गाना गाने का विचार ही छोड़ दिया।

दुःख की बात यह है कि उसकी माँ ने अपने शब्दों पर गौर नहीं किया और उसका गलत असर उसकी ही बेटी के जीवन पर हुआ। शब्दों की शक्ति से बेखबर उस स्त्री ने अनजाने में अपनी ही बेटी को शब्दों के माध्यम से सम्मोहित किया। यदि उसे शब्दों की शक्ति का पता होता तो वह ऐसा कभी न कहती इसलिए उसे दोषी नहीं ठहराया जा सकता। उसने वही किया, जो उसके माता-पिता और दूसरे लोगों ने उसके साथ किया था। अपने जीवन के कई प्रसंगों में उस स्त्री ने भी अपने माता-पिता द्वारा ऐसे ही नकारात्मक वाक्य सुने थे। गुस्से में उसके माता-पिता भी गलत शब्दों का प्रयोग करते थे।

हमने भी न जाने कितनी बार अनजाने में अपने बच्चों के साथ ऐसा किया होगा। हम उन्हें बिना सोचे-समझे कुछ न कुछ कह देते हैं और वे सालों-साल उन्हीं शब्दों का बोझ ढोते रहते हैं। इससे समझें कि हमसे बेहद प्रेम करनेवाले हमारे माता-पिता भी अनजाने में शब्दों के माध्यम से हमें सम्मोहित करते हैं। उन्हें भी शब्दों की शक्ति का पता नहीं होता इसलिए हमें उन्हें माफ कर देना चाहिए। एक और उदाहरण से इस बात को अधिक विस्तार से समझें।

अच्छी नींद लेकर जब आप सुबह उठती हैं तो बहुत खुश और तरोताज़ा महसूस करती हैं। इसी खुशी में आप नहाकर, अपने मनपसंद कपड़े पहनकर तैयार हो जाती हैं और आइने के सामने खड़ी होती हैं। उसी समय आपकी एक दोस्त आपके घर आती है। आपको देखकर वह कहती है, 'ये तुम्हें क्या हुआ? कितनी गंदी लग रही हो। जरा अपने कपड़े तो देखो, कितनी अजीब लग रही हो।'

उसकी बात सुनकर आपकी खुशी की भावना तुरंत दुःख में बदल जाती है। आप आइने में अपने आपको फिर से गौर करके देखते हैं तो आपको अपनी दोस्त की बात पर यकीन होने लगता है। हो सकता है कि आपकी दोस्त आपके दिल को ठेस पहुँचाना चाहती हो और वह ऐसा करने में सफल रही हो। अर्थात उसने अपने शब्दों की शक्ति के साथ आपके बारे में एक राय बना दी और उसी का नकारात्मक असर आप पर हो गया।

शब्दों के ऐसे सम्मोहन को तोड़ना कठिन होता है। ऐसे सम्मोहन से बाहर आने के लिए आपको अपने साथ एक ऐसा समझौता करना होगा, जो केवल सच पर आधारित हो।

अपने शब्दों के साथ निष्पाप रहने के लिए आपको सच का सहारा लेना होगा। शब्दरूपी तलवार के एक ओर, झूठ और दूसरी ओर सच है। यह सच ही आपको अपने जीवन की सारी धारणाओं से मुक्त कर सकता है।

गपशप करना

यदि हम अपने रोज़मर्रा के जीवन में होनेवाली घटनाएँ देखें तो पता चलेगा कि दिन में हम कितनी बार एक-दूसरे को अपने शब्दों द्वारा सम्मोहित करते हैं। शब्दों के माध्यम से होनेवाले इस सम्मोहन को बोलचाल की भाषा में हम 'गपशप करना' कहते हैं।

गपशप को ज़हर फैलानेवाला सबसे बड़ा माध्यम कहा जा सकता है। पुरानी धारणाओं से ही हम गपशप करना सीखते हैं। जब हम छोटे थे तब हमने अपने आस-पास के लोगों को घंटों तक गपशप करते हुए देखा था। वे एक-दूसरे को बड़ी सहजता से अपनी राय दिया करते थे। इतना ही नहीं बल्कि वे तो अनजान लोगों के बारे में भी बड़ी सहजता से गपशप किया करते थे, उनके बारे में अपनी राय देते थे।

इस प्रकार सदियों से लोग गपशप के द्वारा सहजता से अपनी राय प्रदर्शित करते हैं और अनजाने में भावनात्मक ज़हर को फैलाते हैं। इस तरह बड़ों को गपशप करते हुए देखकर हमें भी ऐसा ही लगने लगता है कि यही चर्चा करने का आसान तरीका है।

हमारे समाज में गपशप करना, यह संवाद करने का महत्त्वपूर्ण माध्यम बन गया है। इस प्रकार गपशप करना हमें अच्छा भी लगने लगा है क्योंकि हमारे जैसे अन्य लोग भी अपने जीवन में दुःखी हैं, यह भावना हमें संतुष्टि प्रदान करती है। एक मुहावरे में कहा गया है कि 'दुःख में कोई सहयोगी हो तो अच्छा लगता है।' जो लोग नर्क की अवस्था में कष्ट पाते हैं, वे स्वयं को अकेले नहीं देखना चाहते। भय और कष्ट नर्क के सपने के महत्त्वपूर्ण अंग हैं और अब ये ही हमारे ग्रह के यानी समाज के सपने पर हावी हुए हैं।

कंप्यूटर का वायरस

अगर हम इंसान के मन को कंप्यूटर की उपमा दें तो गपशप करने की आदत को हम उसका वायरस कह सकते हैं। कंप्यूटर वायरस भी कंप्यूटर की बोली का वह हिस्सा है, जिसमें दूसरे कोड लिखे जाते हैं लेकिन इसकी मंशा हानिकारक होती है।

यह कोड उस समय आपके कंप्यूटर के प्रोग्रामों में डाल दिया जाता है जब आपको इसके बारे में कुछ पता नहीं होता और अचानक आनेवाले इस वायरस के प्रति आप सजग नहीं

होते। आपके कंप्यूटर में वायरस आने के बाद वह तुरंत अपना काम शुरू करता है। वायरस कंप्यूटर के अन्य प्रोग्राम के साथ तुरंत एकरूप हो जाता है। इसके परिणामस्वरूप वे प्रोग्राम एक तो काम ही नहीं करते या फिर गलत तरीके से काम करने लगते हैं।

गपशप यानी व्यर्थ की बातें भी इंसान के जीवन में इसी तरह से काम करती हैं। इस बात को एक उदाहरण से समझें।

एक लड़का नई कक्षा में पढ़ने के लिए जा रहा है। कक्षा के पहले दिन ही उसे एक पुराना विद्यार्थी मिलता है, जो उसे कहता है कि ‘इस कक्षा के टीचर से जरा बचकर रहना। वे बड़े ही घमंडी हैं। उन्हें भी पता नहीं चलता कि वे क्या पढ़ाते हैं। पढ़ाते समय बीच में ही वे कुछ अजीब सी बातें करने लगते हैं।’

जब वह लड़का उस विद्यार्थी की बातों पर यकीन करने लगता है तो इसका अर्थ ही वह उस विद्यार्थी की भावनाओं का वायरस अपने अंदर ले रहा है। फिर वह यह जाँचकर भी नहीं देखता कि उस विद्यार्थी ने ऐसा क्यों कहा होगा। हो सकता है कि उस विद्यार्थी को उस टीचर द्वारा कक्षा से बाहर निकाला गया हो या उसके मन में अपने ही अलग भय तथा संदेह रहे हों। ऐसे और भी कई सारे कारण हो सकते हैं, जो उस लड़के को पता नहीं हैं।

बिना सच जाने उस विद्यार्थी की बातों पर यकीन करके वह लड़का उस कक्षा में जाता है। जब टीचर सिखाना शुरू करते हैं तब उस लड़के को पता ही नहीं चलता कि उसके भीतर गए हुए वायरस ने काम करना शुरू कर दिया। अब वह उस पुराने विद्यार्थी के दृष्टिकोण से उस टीचर को देखने लगा, जिसने उनके बारे में व्यर्थ की बातें की थीं।

धीरे-धीरे उसे भी वह टीचर घमंडी लगने लगता है। उस विद्यार्थी ने टीचर के बारे में जो भी कहा, उसका अनुभव उस लड़के को होने लगता है। फिर वह लड़का कक्षा के अन्य विद्यार्थियों के साथ अपना यह अनुभव बाँटता है, इसके बारे में खूब चर्चा करता है। कुछ विद्यार्थी भी अपना अनुभव बढ़ा-चढ़ाकर बताते हैं। इस प्रकार उस कक्षा के सारे विद्यार्थी गलत नज़रिए से उस टीचर को देखने लगते हैं।

इन सभी बातों का उस लड़के पर विपरीत परिणाम होता है और वह उस कक्षा को छोड़ने का निर्णय लेता है। वह उस टीचर को भी दोष देता है। लेकिन असल में दोष उस टीचर में नहीं बल्कि वायरस फैलानेवाली निरर्थक बातों में होता है। उस लड़के ने कक्षा में टीचर क्या सीखा रहे हैं, इस पर ध्यान देने के बजाय उस पुराने विद्यार्थी की निरर्थक बातों पर ध्यान दिया। इसी प्रकार यह गपशप का वायरस सभी में फैलता रहता है।

यह सारी उथल-पुथल उस एक कंप्यूटर वायरस की वजह से हुई। एक गलत जानकारी भी दो लोगों के बीच का संवाद रोक सकती है। यह वायरस हर इंसान के दिमाग में जाकर उसे संक्रमित कर देता है। इस प्रकार वह अनेकों को अपनी चपेट में ले लेता है।

जब भी कोई आपके साथ गपशप यानी व्यर्थ की बातें करता है तो इसका अर्थ ही वह आपके भीतर वायरस डाल रहा है। इस वायरस से आपकी सही दृष्टिकोण से सोचने की क्षमता कम होने लगती है। अपने पास आई हुई व्यर्थ की बातों से मुक्ति पाने के लिए आप वे बातें किसी और को बताते हैं लेकिन ऐसा करके आप उस वायरस को और अधिक फैलाते हैं।

वायरस का यह सिलसिला कभी न टूटने वाली कड़ी में बदल जाता है और पृथ्वी के सारे लोगों को अपनी चपेट में ले लेता है। इसका अर्थ ही लोगों तक जो जानकारी पहुँचती है, वह इस प्रकार फैले वायरस के संक्रमण से यानी लोगों की निरर्थक बातों से निर्माण होती है।

टॉलटेक लोगों ने इसे 'माया' का नाम दिया है। यह ऐसी उलझन होती है, जिसमें हज़ारों लोग एक साथ बातें करते हैं लेकिन किसी को भी कुछ समझ में नहीं आता है।

कुछ लोग कंप्यूटर हैकर होते हैं, जो जान-बूझकर दूसरों के कंप्यूटर में वायरस छोड़ते हैं। लेकिन शब्दों के माध्यम से वायरस फैलानेवाले लोग बहुत ही खतरनाक होते हैं।

वह समय याद करें, जब आप किसी के प्रति इतना गुस्से में थे कि उससे बदला लेना चाहते थे। बदले की भावना से ही आप उसे कुछ ऐसा कह देते हैं, जिससे उस इंसान के पास भावनात्मक ज़हर चला जाता है और वह अपने बारे में बुरा महसूस करने लगता है। बचपन में हम अक्सर अनजाने में ऐसा करते थे लेकिन बड़े होने पर हम जान-बूझकर और सोच-समझकर ऐसा करने लगते हैं। सामनेवाले को नीचा दिखाने के लिए ही आप ऐसा करते हैं। फिर खुद को सही साबित करने के लिए आप कहते हैं, 'अच्छा हुआ मैंने उसके साथ ऐसा व्यवहार किया। उसने मेरे साथ जो गलत व्यवहार किया इसकी उसे सज़ा मिली।'

जब हम सारे संसार को कंप्यूटर वायरस की नज़र से देखते हैं तब बड़ी से बड़ी गलतियाँ करनेवाले लोग भी अपनी गलती के लिए माफी माँग सकते हैं। लेकिन वे लोग यह देख नहीं पाते कि अपनी गलतियों के कारण, शब्दों का गलत उपयोग करने के कारण वे खुद ही नर्क में जा रहे हैं।

कई सालों से हम भी लोगों की निरर्थक गपशप से सम्मोहित होते आए हैं। कई बार हम खुद भी इसी तरह गपशप करते रहते हैं। कई बार हम खुद के साथ ही बातें करते हैं और लोगों से बातें करते समय गलत वाक्य बोल देते हैं।

हम लगातार अपने आपको ही कोसते हैं, जैसे 'मैं मोटा लग रहा हूँ... मैं बूढ़ा होने लगा हूँ... मेरे बाल झड़ रहे हैं... मैं कितना मूर्ख हूँ... मुझे कुछ भी समझ में नहीं आता... मैं कभी भी अच्छा काम नहीं कर पाता... मैं कभी संपूर्ण नहीं बननेवाला...।' इन वाक्यों को पढ़कर ही समझ में आता है कि कितनी बार हम अपने लिए ही गलत शब्द बोलते हैं।

हमें यह समझना होगा कि शब्द क्या हैं और ये हमारे लिए क्या कर सकते हैं। अगर आप पहले समझौते के अनुसार अपने शब्दों साथ निष्पाप रहते हैं तो आपको अपने जीवन में आनेवाले सारे परिवर्तन समझ में आने लगेंगे। सबसे पहले आप अपने आपको देखने का नज़रिया बदलें। फिर आप देखें कि आप दूसरों के साथ और अपने प्रियजनों के साथ कैसा आचरण करते हैं तब आपको अपने ही व्यवहार में सकारात्मक परिणाम दिखाई देंगे।

कई बार केवल बाकी लोगों का साथ मिले इसलिए लोग अपने प्रियजन के बारे में भी गलत और निरर्थक बातें करते रहते हैं। ऐसा करके लोग अपने प्रियजन के बारे में सहजता से अन्य लोगों के मन में ज़हर फैलाते हैं और खुद को सही साबित करते हैं।

वास्तव में लोगों की राय यानी केवल उनका नज़रिया होता है और वह नज़रिया हमेशा सही हो, ऐसा ज़रूरी नहीं है। लोगों का नज़रिया उनकी मान्यताएँ, धारणाएँ, अहंकार और उनके अपने सपनों से निर्माण होता है। लोग केवल उन्हें अच्छा लगे इसलिए शब्दों के माध्यम से ज़हर तैयार करते हैं और सहजता से इस ज़हर को लोगों में फैलाते हैं।

अगर हम पहले समझौते को स्वीकार कर लेते हैं और अपने शब्दों के साथ निष्पाप हो जाते हैं तो हमारा सभी के साथ आचरण बदलेगा। हम सभी के साथ सकारात्मक शब्दों से ही बातचीत करेंगे। सभी के साथ हमारा संवाद अच्छा होगा, फिर चाहे वह हमारे पालतू जानवर कुत्ते या बिल्ली के साथ ही क्यों न हो।

सकारात्मक शब्दों से आपकी क्षमता ऐसे बढ़ेगी कि यदि कोई नकारात्मक शब्दों से आपके भीतर वायरस डाल रहा हो तो आप उसे सहजता से रोक सकेंगे। यदि आप पहले समझौते के अनुसार शब्दों का उपयोग करते हैं तो आपका मन सकारात्मक बातों के लिए उपजाऊ होगा। ऐसा मन नकारात्मक बातों को अपने भीतर आने नहीं देता। सकारात्मकता के लिए

उपजाऊ जमीन में नकारात्मक बीज विकसित नहीं होते। ऐसा मन केवल प्रेम के बीजों को ही विकसित होने में मदद करता है।

आप कितने सकारात्मक शब्दों का इस्तेमाल करते हैं, इसकी मात्रा आपके स्वयं पर किए हुए प्रेम के जितनी ही होती है। आप स्वयं से कितना प्रेम करते हैं और अपने बारे में कैसा महसूस करते हैं, इसका आपके शब्दों की गुणवत्ता और अखंडता से गहरा नाता होता है। आपके निष्पाप शब्दों के बीच आप बेहतर महसूस करते हैं। इससे आपका मन भी शांत और प्रसन्न रहता है।

आप अपने शब्दों के साथ निष्पाप रहने के समझौते के साथ ही नर्क के सपने से बाहर आ सकते हैं। इस समय मैं आपके मन में इस बीज को बो रहा हूँ। अब आपके भीतर यह बीज विकसित होगा या नहीं, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपका मन प्रेम के लिए कितना उपजाऊ है।

'मैं अपने शब्दों को निष्पाप रखूँगा' इस समझौते को अपने जीवन में उपयोग में लाना, यह संपूर्ण रूप से आप पर निर्भर करता है। इसलिए इस बीज को अपने जीवन में विकसित करें। इसी से आपके मन में प्रेम के बीज विकसित होंगे, जो भय के बीजों को आपके मन से बाहर निकाल देंगे। यह पहला समझौता आपके मन की जमीन को प्रेम के बीजों के लिए उपजाऊ बनाने में मदद करेगा।

यदि आप मुक्त और खुशहाल जीवन जीना चाहते हैं तो आपको इस पहले समझौते को अपने जीवन में उपयोग में लाना आवश्यक है। नर्क के सपने से बाहर आने का यह सबसे आसान रास्ता है। शब्दों में बहुत शक्ति होती है, जिसका उपयोग प्रेम और खुशियाँ बाँटने में करें। शब्दों के जादू का सकारात्मक तरीके से अपने जीवन में उपयोग करें और इसकी शुरुआत खुद से करें।

हर दिन अपने आपको बताएँ कि आप कितने महान और अच्छे हैं। आप स्वयं से कितना प्रेम करते हैं, यह अपने आपको बार-बार बताते रहें। इन सकारात्मक ऊर्जा प्रदान करनेवाले शब्दों से ही आपकी पुरानी सारी धारणाएँ एवं मान्यताएँ टूटने लगेंगी।

ऐसा होना संभव है। यह मैं निश्चित रूप से आपको बता सकता हूँ क्योंकि मैंने अपने जीवन में इस पहले समझौते को अपनाकर देखा है। लेकिन इसका अर्थ मैं आपसे महान हूँ, ऐसा नहीं है। हम सभी के पास एक ही मानवीय शरीर है... दिमाग है और मैं-आप हम सभी इंसान ही हैं।

अगर मैं पुरानी धारणाओं को तोड़कर नए समझौते निर्माण कर सकता हूँ तो आप भी ऐसा कर सकते हैं। अगर मैं अपने शब्दों के साथ निष्पाप रह सकता हूँ तो आप भी ऐसा कर सकते हैं। अगर मैं अपने शब्दों का सही प्रयोग कर सकता हूँ तो आप क्यों नहीं कर सकते? बस एक यह समझौता आपके पूरे जीवन को बदलने की क्षमता रखता है। शब्दों का निर्दोष होना, आपको निजी स्वतंत्रता, सफलता और भरपूरता की ओर ले जा सकता है। यह आपके सारे भय को दूर कर, इसे आनंद और प्रेम में बदल सकता है।

जरा कल्पना करें कि आप इस समझौते के बल पर अपने शब्दों से क्या-क्या रच सकते हैं। इस तरह आप भय के सपने से दूर जा सकते हैं। आप आज़ादी और खुशी का सपना देख सकते हैं, वैसा जीवन जी सकते हैं। आप नर्क के सपने में जीनेवाले हजारों लोगों के बीच भी स्वर्ग में जी सकते हैं क्योंकि आप पर उस नर्क का कोई असर नहीं होगा। निश्चित ही अपने शब्दों के प्रति निष्पाप रहने से आप स्वर्ग के राज्य में प्रवेश कर सकते हैं।

3

किसी भी बात को निजी तौर पर न लें

दूसरा समझौता

अगले तीन समझौतों का जन्म पहले समझौते से ही हुआ है। दूसरा समझौता कहता है : 'किसी भी बात को निजी तौर पर न लें।'

आपके आसपास जो भी घट रहा हो, उसे निजी तौर पर न लें। यदि मैं आपको बिना जाने-पहचाने सड़क पर देखकर कहता हूँ कि 'आप मूर्ख हैं।' तो वास्तव में ऐसा मैं अपने बारे में कह रहा हूँ, आपके बारे में नहीं। लेकिन यदि आप मेरी बात सुनकर दुःखी होते हैं तो इसका अर्थ ही आप मेरी बात से सहमत होकर खुद को मूर्ख मानते हैं। हो सकता है, आप यह भी सोचें कि 'इसे कैसे पता? क्या यह मन की बात जान लेता है या सबको दिखाई देता है कि मैं मूर्ख हूँ।'

आप इस तरह कही गई बात को निजी (व्यक्तिगत) तौर पर लेते हैं क्योंकि आप भी उस बात से सहमत होते हैं। जैसे ही आप ऐसी बातों पर सहमत होते हैं, यह विष आपके भीतर चला जाता है और आप नर्क के सपने में उलझकर रह जाते हैं। आप खुद को ज़रूरत से अधिक महत्त्व देते हैं इसलिए ऐसी बातों में उलझते हैं।

दरअसल व्यक्तिगत तौर पर हम अपने आपको इतना अधिक महत्त्व देते हैं कि हमें लगने लगता है कि हर बात हमारे बारे में ही हो रही है। अपने परवरिश के दौरान ही हम हर बात को व्यक्तिगत तौर पर लेना सीख लेते हैं। हमें लगता है कि हर बात के लिए केवल मैं ही जिम्मेदार हूँ... मैं... सिर्फ मैं... केवल मैं...।

वास्तव में बाकी लोग जो कुछ भी कर रहे हैं, उसमें आपका कोई सहभाग ही नहीं है। लोग जो भी करते हैं अपने लिए और अपनी धारणाओं के कारण वैसा करते हैं। हर इंसान अपनी ही दुनिया में और अपने ही सपनों में जीवन जीता है। उनकी यह दुनिया हमारी दुनिया से बिलकुल अलग है।

जब हम किसी बात को निजी तौर पर लेते हैं तो यह मान लेते हैं कि लोगों को हमारे बारे में और हमारे जीवन में होनेवाली गतिविधियों के बारे में पूरी जानकारी है। इसलिए हम अपने

जीवन की घटनाओं को लोगों पर थोपने की कोशिश करते हैं।

अगर वाकई कोई घटना व्यक्तिगत हो, जैसे कोई आपके बारे में गलत शब्द कहकर आपका अपमान करे या आपको बार-बार ताना मारे तो ऐसे समय पर भी आपको परेशान होने की आवश्यकता नहीं है। क्योंकि सामनेवाला जो कुछ भी बोलता है, वह आपके साथ जैसा भी व्यवहार करता है या आपके बारे में वह अपनी खुद की राय बताता है तो समझें कि ये केवल उसके मन की धारणाएँ मात्र हैं। यह उसका दृष्टिकोण है, जो उसके परवरिश से निर्माण हुआ है।

जैसे अगर कोई आपको कहता है कि 'आप बहुत मोटे दिखते हैं' तो इस बात को निजी तौर पर न लें। क्योंकि सच तो यही है कि वह इंसान अपनी भावनाओं, धारणाओं और मान्यताओं के आधार पर ऐसा कह रहा है। आपको मोटा कहकर वह इंसान आपकी ओर शाब्दिक ज़हर भेजता है। यदि आप उसके शब्दों को दिल से लगाकर दुःखी होते हैं तो इसका अर्थ ही उसका भेजा हुआ ज़हर आपके पास आ गया। इसके विपरीत यदि आप उसके शब्दों पर कोई प्रतिक्रिया न दें तो उसके शब्दों का आप पर कोई असर नहीं होगा।

किसी की बातों को निजी तौर पर लेने से आप आसानी से उनके झांसे में आ जाते हैं। लोग केवल अपनी एक राय से भी आपको बातों में उलझा सकते हैं और आप उनकी राय को महत्त्व देकर उनके द्वारा भेजे गए ज़हर को स्वीकार करते हैं।

जब आप लोगों की नकारात्मक भावनाओं से सहमत होते हैं, उन्हें स्वीकार करते हैं तो देखते ही देखते उनकी नकारात्मक भावनाओं का कचरा आपका हो जाता है। अचानक आप स्वयं को शक्तिहीन महसूस करने लगते हैं। आपकी प्रतिकार करने की क्षमता खत्म सी होने लगती है। जबकि प्रतिकार की बढ़ती हुई क्षमता ही इस समझौते का सबसे बड़ा उपहार है।

जब आप बातों को निजी तौर पर लेते हैं तो आपको ही तकलीफ होती है। ऐसे में आप अपनी धारणाओं का बचाव करने लगते हैं और इसी से संघर्ष शुरू होता है। आप छोटी सी बात का बतंगड़ बना लेते हैं क्योंकि आपके मन में खुद को सही और बाकी सबको गलत साबित करने की होड़ लग जाती है।

आप हमेशा अपनी राय देकर स्वयं को सही साबित करने की कोशिश करते हैं। ठीक इसी तरह, आप जो भी महसूस करते हैं या जो भी कार्य करते हैं, वह आपके अपने निजी सपनों

की धारणाओं पर निर्भर होता है। इसलिए आपकी निजी धारणाओं से सामनेवाले को कोई लेना-देना नहीं होता।

सामनेवाला इंसान यदि समझदार है तो उसे इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप उसके बारे में क्या सोचते हैं। वह कभी आपकी बात को निजी तौर पर नहीं लेता।

जब लोग मेरे बारे में कहते हैं कि 'मिग्युअल! (इस पुस्तक के लेखक) तुम कमाल हो,' या 'मिग्युअल, तुम बहुत बुरे हो,' तब मैं इन दोनों बोतों को निजी तौर पर नहीं लेता।

मुझे पता है कि जब लोग प्रसन्न होंगे तो मैं उन्हें देवदूत जैसा ही लगूँगा पर जब वे गुस्से में होंगे तो यही कहेंगे कि 'मैं एक शैतान हूँ।' तब फिर मेरे हर कार्य से उन्हें परेशानी होगी। लेकिन लोगों की ऐसी अलग-अलग प्रतिक्रियाओं से मुझे कोई फर्क नहीं पड़ता। क्योंकि मुझे पता है कि असल में मैं कौन हूँ। मेरी ऐसी कोई चाहत नहीं है कि लोगों ने मुझे मैं जैसा हूँ, वैसा ही मुझे स्वीकार करना चाहिए। 'मैं कितने अच्छे काम करता हूँ' या 'कठिन से कठिन काम भी मैंने कैसे हिम्मत के साथ पूरे किए', अपने बारे में लोगों से ऐसी बातें सुनने की भी मुझे उम्मीद नहीं है।

मैं सामनेवाले की किसी भी बात को निजी तौर पर नहीं लेता। आप जो भी सोचते हैं या जो भी महसूस करते हैं; वह आपकी समस्या है। आप अपने दृष्टिकोण से दुनिया को देखते हैं इसलिए उसका मुझसे कोई संबंध नहीं है।

हर इंसान की अपनी अलग एक राय होती है, बचपन से उसकी कई धारणाएँ बनती हैं इसलिए वह इंसान मेरे बारे में जो भी सोचता है, वह सच ही है, ऐसा जरूरी नहीं है।

ये सब पढ़कर शायद आप ऐसा कहें कि 'मिग्युअल, इस पुस्तक में आपने जो भी लिखा है, उसे पढ़कर मुझे तकलीफ हो रही है।' लेकिन सच्चाई यह है कि मैंने इस पुस्तक में जो भी लिखा है, उससे आपको तकलीफ नहीं हो रही है बल्कि मेरे शब्द आपके पुराने घावों को छू गए और आपकी पुरानी दुःखद भावनाएँ उभरकर आ गईं, इस वजह से आपको तकलीफ हो रही है।

आप खुद ही अपनी पुरानी भावनाओं को याद कर-करके दुःखी हो रहे हैं। इसलिए 'मैं आपके दुःख का कारण हूँ' आपकी इस बात को मैं दिल से नहीं लगाता। लेकिन इसका अर्थ ऐसा भी नहीं है कि मुझे आपकी बात गलत लगी हो या मुझे आप पर विश्वास नहीं है।

मैं जानता हूँ कि आप जो कुछ भी बोलते हैं, वह आपके खुद के दृष्टिकोण से आया होता है और आपका दृष्टिकोण सभी से अलग हो सकता है।

आपकी फिल्म

आप अपने मन की धारणाओं के अनुसार अपनी एक फिल्म का निर्माण करते हैं। उसके निर्माता, निर्देशक और कलाकार आप स्वयं ही होते हैं। संसार के बाकी सारे लोग आपकी फिल्म के सह-कलाकार होते हैं क्योंकि वह आपकी अपनी फिल्म है।

आप अपनी इस फिल्म को कैसे देखते हैं, यह जीवन के प्रति आपकी धारणाओं पर निर्भर होता है। यह आपका अपना निजी दृष्टिकोण है, जो आपके जीवन का सच है, किसी दूसरे के जीवन का नहीं। इसलिए यदि आप मुझसे नाराज़ हैं तो इसका कारण मुझे पता है कि आप अपनी धारणाओं की वजह से नाराज़ हुए हैं।

आपके नाराज़ होने से निश्चित ही मुझे भी बुरा लगा है। दरअसल आप भय के माहौल में हैं इसलिए नाराज़ हुए हैं। वरना आप कभी भी मुझसे नाराज़ न होते... मुझसे नफरत न करते...। अगर आप भयभीत न होते तो आपको क्रोधित या दुःखी होने की आवश्यकता ही न होती।

अगर आप भय से मुक्त और प्रेम से भरा जीवन जीते हैं तो किसी भी नकारात्मक भावना को आपके मन में स्थान न मिलता। नकारात्मक भावनाओं के बिना निश्चित ही आप खुशहाल जीवन जीते। जब आप खुश होते हैं तो आपको अपने आस-पास की हर चीज़ अच्छी लगने लगती है। उस समय आप भी बहुत खुश होते हैं।

आप अपने आपसे प्रेम करते हैं इसलिए अपने आस-पास की हर चीज़ से प्रेम करने लगते हैं। आप अपने आपको जैसा है, वैसा स्वीकार करने लगते हैं।

खुद को स्वीकार करने से आपको अपने जीवन का सच्चा आनंद मिलने लगता है। जब आप अपनी ही बनाई हुई धारणाओं से खुश होते हैं तब उन धारणाओं से बनी फिल्म से भी आपको खुशी मिलती है। इस अवस्था में आपको चारों ओर खुशहाली ही नज़र आती है। जीवन की हर छोटी-बड़ी बात आपको खुशी प्रदान करती है। खुशी की इस अवस्था में आपको सब कुछ अद्भुत और सुंदर लगने लगता है। इस अवस्था में आप अपने आसपास की हर चीज़ की सराहना करते हैं और उससे प्रेम भी करते हैं।

लोग जो भी कहें, करें या सोंचे; उन बातों को व्यक्तिगत तौर पर न लें। अगर वे आपको एक अच्छा इंसान मानते हैं तो वे आपकी वजह से ऐसा नहीं मानते हैं। आपको उनकी ऐसी बात को भी गंभीरता से लेने की कोई ज़रूरत नहीं है क्योंकि आप पहले से जानते हैं कि आप एक अच्छे इंसान हैं। इसके लिए जरूरी नहीं है कि कोई और आकर आपको आपकी ही अच्छाई बताए। किसी के भी द्वारा कही गई अच्छी और बुरी दोनों भी बातों को निजी तौर पर न लें।

लोग आपके बारे में जो भी राय रखते हैं, वह सच नहीं होती लेकिन यह भी जरूरी नहीं है कि आप अपने बारे में जो राय रखते हैं, वह भी सच ही हो। इसलिए आप अपने बारे में जो भी कहते हैं, उसे भी दिल से न लगा लें। हमारे मन के पास ऐसी क्षमता होती है कि वह दूसरे आयामों से आनेवाली जानकारी प्राप्त कर सकता है। इंसान के मन में खुद के साथ बातचीत करने की क्षमता होती है। इसके साथ वह अन्य आवाज़ों को भी अच्छी तरह से सुन सकता है। कई बार आप मन से आनेवाली आवाज को सुनकर हैरान होते हैं कि वह कहाँ से आ रही है। मन में कई सारे विचार एक साथ आते रहते हैं इसलिए आप अपने मन की आवाज़ को पहचान नहीं पाते।

हो सकता है कि यह आवाज किसी दूसरे आयाम से आई हो, जिस आयाम में हमारे जैसा ही मन हो। टॉलटेक ने ऐसे जीवों को एलीज़ यानी सहयोगी कहा है। यूरोप, अफ्रीका और भारत में इन्हें गॉड या देवता कहा जाता है।

इंसान का मन और देवता

हमारा मन देवताओं के स्तर पर भी रहने की क्षमता रखता है। मन इस दूसरे आयाम में भी बसता है और उसका अनुभव भी कर सकता है। मन जागृत रहकर इस अवस्था को जान सकता है। बिना आँखों के भी वह इस अवस्था को देख सकता है। हमारा मन एक ही समय दो अलग-अलग स्तर पर रह सकता है।

कई बार ऐसा होता है कि आपको जो नए विचार आते हैं, वे आपके मन में निर्माण नहीं होते लेकिन फिर भी मन उन विचारों को ग्रहण करके आप तक पहुँचाता है। मन से आया वह आवाज़ सुनना है या नहीं, उसे महत्त्व देना है या नहीं इस बात का पूरा अधिकार आपके पास होता है।

जिस प्रकार हम यह तय करते हैं कि हमें अपने ग्रह के सपने को महत्त्व देना है या नहीं, उसी प्रकार अपने भीतर से आई आवाज़ को सुनना है या उस पर ध्यान ही नहीं देना है, इस

बात को हम खुद तय कर सकते हैं।

हमारा मन अपने-आप से भी बातें कर सकता है और अपनी बात सुन भी सकता है। जिस प्रकार आप अपने शरीर को विभाजित करते हैं, उसी सहजता से मन भी स्वयं को विभाजित करता है। जैसे अगर आप कहते हैं कि 'मेरे दो हाथ हैं। मैं अपने एक हाथ को हिलाता हूँ और दूसरे हाथ से पहले हाथ की हलचल का अनुभव कर सकता हूँ।' उसी प्रकार हमारा मन एक ही समय पर बात कर सकता है और अपनी बात को सुन भी सकता है। दरअसल मन का एक भाग सुन रहा होता है और दूसरा भाग बोल रहा होता है। लेकिन समस्या तब होती है, जब आपके मन के हजारों भाग एक साथ बात करते हैं। इसी को माया या मिटोटे कहते हैं, याद है न?

माया का बाज़ार

यह माया एक बड़े बाजार की तरह है, जिसमें हजारों लोग एक साथ बात करते हैं और विचार विनिमय (आदान-प्रदान) करते हैं। हर किसी के अपने विचार और भावनाएँ होती हैं। इसके साथ ही हर किसी का अपना एक अलग नज़रिया होता है।

यह जरूरी नहीं कि हमारे जीवन में निर्माण हुई धारणाएँ बाकी लोगों की धारणाओं से मिलती-जुलती हों। हर धारणा की अपनी एक अलग विशेषता होती है, उसका अपना व्यक्तित्व और स्वर होता है। हर धारणा एक-दूसरे के विपरीत जाती है और देखते ही देखते इस संघर्ष का रूपांतरण किसी महायुद्ध में होता है।

इस माया की वजह से ही इंसान यह नहीं जान पाता कि उसे सही मायने में क्या चाहिए, कैसे चाहिए और कब चाहिए। उसके मन के अलग-अलग हिस्से अपने-आपसे ही सहमत नहीं हो पाते क्योंकि मन का एक हिस्सा कुछ चाहता है तो दूसरा हिस्सा उससे विपरीत चाहता है।

मन का एक हिस्सा कुछ विचारों और भावनाओं का समर्थन करता है तो दूसरा उन्हीं बातों के लिए आपत्ति लाता है। एक ही समय पर कई सारे विचार एक साथ आने पर आंतरिक मतभेद निर्माण होता है। इस परिस्थिति से बाहर आने के लिए सबसे पहले हमें अपनी सारी धारणाओं पर फिर से सोच-विचार करके उनका क्रम अनुसार नियोजन करना चहिए। ऐसा करने से ही मन के सारे संघर्षों को हम मिटा सकते हैं और माया के पंजे से भी बच सकते हैं।

प्रस्तुत पुस्तक में आपको बार-बार बताया जा रहा है कि ‘किसी भी बात को निजी तौर पर न लें।’ ऐसा इसलिए बताया जा रहा है क्योंकि जब आप किसी बात को ज़रूरत से अधिक महत्त्व देते हैं, उसे निजी तौर पर लेते हैं तो ऐसा करके आप अपने जीवन में समस्याओं को न्यौता देते हैं। इंसान जीवन के अलग-अलग स्तर पर कई सारी भिन्न-भिन्न बातों की ओर आकर्षित होता रहता है। समाज में ऐसी कई बातें हैं, जो इंसान को आकर्षित होने में सहायता करती हैं।

वास्तव में लोग एक-दूसरे के कष्ट में सहभागी होना स्वीकार करते हैं। यदि आप लोगों से अपमानजनक व्यवहार की उम्मीद रखते हैं तो आपको अपमानित करनेवाले कई सारे लोग आपके आस-पास ही रहेंगे। ठीक इसी प्रकार यदि आपके आस-पास कोई ऐसा इंसान है, जो स्वयं अपमानित होना चाहता है तो आपके द्वारा ही ऐसा कोई कार्य होगा, जिससे उस इंसान का अपमान होगा।

ये ऐसा हुआ, जैसे कुछ लोग अपने ही शरीर पर एक छोटा बोर्ड लगाकर घूमते हैं, जिस पर लिखा होता है, ‘मेरा अपमान करो, मुझे परेशान करो।’ इस कारण दिनभर में जो कोई इंसान उनसे मिलता है, वह उन्हें परेशान करता है और उन्हें अपमानित भी करता है।

जब आप सजगता के साथ लोगों के बीच जाते हैं, तब आप यह महसूस करते हैं कि लोग आपके साथ झूठ बोल रहे हैं। इतना ही नहीं बल्कि आपकी सजगता और अधिक बढ़ने पर आपको महसूस होता है कि आप तो खुद के साथ भी झूठ ही बोल रहे हैं। इसलिए कभी भी यह उम्मीद न रखें कि लोगों ने आपके साथ हमेशा सच ही कहना चाहिए। सबसे पहले आपको खुद पर विश्वास रखना होगा क्योंकि इसी के माध्यम से आप यह तय कर सकते हैं कि सामनेवाले पर भरोसा रखना है या नहीं।

जब हम लोगों को वैसे ही देखते हैं, जैसे वे हैं और उनकी बातों को निजी तौर पर नहीं लेते तो उनके कुछ भी करने या कहने से हमें कोई फर्क नहीं पड़ता। भले ही वे झूठ ही क्यों न बोलें लेकिन आपको इससे कोई फर्क नहीं पड़ेगा। लोग आपसे झूठ बोलते हैं क्योंकि वे डरे हुए हैं। उन्हें डर है कि कहीं सच बात बताने से उनका कोई रहस्य आपको पता चल जाएगा या आप यह जान जाएँगे कि वे परफेक्ट नहीं हैं। यह सामाजिक मुखौटा उतारना बहुत पीड़ादायक होता है।

कुछ लोगों की कथनी और करनी में फर्क होता है। लेकिन यदि आप ईमानदार हैं तो आप उनके हर कार्य पर ध्यान देंगे मगर उनकी किसी भी बात को निजी तौर पर नहीं लेंगे। इस तरह आप खुद को बहुत सारी भावनात्मक पीड़ा से बचा लेंगे। ऐसे समय पर शांत रहकर

यह विश्वास रखें कि आपके लिए मदद आ रही है। जब तक मदद नहीं आती तब तक आप शांत बने रहेंगे।

अगर कोई आपके साथ प्रेम और सम्मान से पेश नहीं आता तो उसका आपके जीवन से जाना ही आपके लिए उपहार है। जितने अधिक साल वह इंसान आपके जीवन में रहता, उतने साल आप उस इंसान के व्यवहार से परेशान होते रहते। भले ही उसके आपके जीवन से जाने से आपको पहले थोड़ा दुःख होगा लेकिन कुछ समय बाद इस दुःख से आप मुक्त हो जाएँगे। इसके बाद आप अपना मनचाहा चुनाव कर सकते हैं। अपने जीवन के अनुभवों से आपको यह महसूस होगा कि दूसरों पर विश्वास रखने से भी अधिक आपको अपने आप पर विश्वास रखना आवश्यक है। इसी से आप हमेशा सही निर्णय ले पाएँगे।

जब आप बातों को निजी तौर पर न लेने की आदत खुद में विकसित करते हैं तब वास्तव में आप अपने जीवन की कई समस्यों से निपटने की क्षमता निर्माण करते हैं। इस एक आदत को जीवन का अंग बना लेने से आपका गुस्सा, जलन, नफरत और निराशा की भावनाएँ भी आपके पास नहीं आएँगी।

किसी भी बात को निजी तौर पर न लेने के इस समझौते को यदि आप अपने जीवन का अहम हिस्सा बना लेते हैं तो संसार का कोई भी इंसान आपको नर्क की अवस्था में नहीं लेकर जा सकता। आपको एक अनोखी आज़ादी का अनुभव होगा। आप किसी के भी शब्दों में उलझेंगे नहीं और कोई भी आपको अपने शब्दों की शक्ति से सम्मोहित नहीं कर पाएगा।

आपकी प्रतिकार शक्ति इतनी बढ़ चुकी होगी कि यदि पूरी दुनिया भी आपके बारे में व्यर्थ की बातें करे तो भी आपका कोई नुकसान नहीं होगा। इससे भी बढ़कर यदि कोई आपको जानबूझकर परेशान करने का प्रयास करे तो भी उसके द्वारा भेजे गए भावनात्मक ज़हर का आप पर कोई असर नहीं होगा। जब आप वह भावनात्मक ज़हर ग्रहण नहीं करते तो वह उसी इंसान के पास वापस जाता है, जिसने उसे भेजा था। उसके लिए वह ज़हर और भी ज्यादा भयानक होता है।

अब आप समझ सकते हैं कि यह समझौता कितना महत्त्वपूर्ण है। जब आप ऐसी कुछ बातों को निजी तौर पर नहीं लेते तो आप सहजता से नर्क की अवस्था से मुक्त हो सकते हैं और बिना वजह निर्माण होनेवाले कष्टों से भी आप बच सकते हैं। इस दूसरे समझौते के अभ्यास के बल पर ही आप उन सूक्ष्म धारणाओं और अपनी गलत आदतों को तोड़ सकते

हैं, जो आपके कष्ट का कारण बनती हैं। केवल पहले दो समझौतों का पालन करने से भी आपकी 75 प्रतिशत से भी अधिक धारणाएँ टूट जाएँगी।

इस समझौते को एक बड़े कागज़ पर लिखकर आपको दिखाई दे, ऐसी जगह पर उसे चिपका दें। इससे आपको हमेशा याद रहेगा कि किसी भी बात को निजी तौर पर नहीं लेना है।

जब आप इस समझौते का पालन करते हैं तब दूसरे लोगों की बातों पर विश्वास रखने के लिए आप बाध्य नहीं होते। कोई भी निर्णय लेते समय आप केवल अपनी ही राय को अधिक महत्त्व देते हैं। आप किसी और के कार्य के लिए जिम्मेदार नहीं होते। आपको केवल अपने कार्य की जिम्मेदारी लेनी होती है। परिणामस्वरूप दूसरों के गलत व्यवहार से या उनके गलत शब्दों से आप दुःखी नहीं होते।

इस समझौते का पालन करने से आप खुले मन से सारी दुनिया में घूम सकते हैं। कोई भी आपको दुःखी नहीं कर सकता। आप सहजता से अपनी राय और आपको क्या चाहिए, क्या नहीं यह लोगों को बता सकते हैं। बिना किसी अपराधबोध के आप अपने निर्णय और सुझाव दे सकते हैं।

आप अपने हृदय की बात सुनकर कोई भी कार्य कर सकते हैं। नर्क के बीच रहकर भी आप शांति और आनंद का अनुभव कर सकते हैं। फिर आप परम आनंद की, स्व की अवस्था में रह सकते हैं। जहाँ पर नर्क का कोई असर नहीं होगा, ऐसे स्वर्गीय अनुभव में आप रह सकते हैं।

4

पहले से धारणाएँ न बनाएँ

तीसरा समझौता

तीसरा समझौता कहता है कि आपको पहले से कोई धारणा (मान्यता) नहीं बनानी चाहिए और न ही कोई अनुमान लगाना चाहिए।

इंसान को हर चीज़ के बारे में पहले से ही एक धारणा बनाने की आदत लगी है। दरअसल धारणा बनाने में कोई दिक्कत नहीं होती। समस्या तो तब आती है, जब हम अपनी धारणाओं को सच मानने लगते हैं। यहाँ तक कि अपनी धारणाओं को सही साबित करने के लिए हम कसमें तक खा लेते हैं।

अन्य लोग क्या सोच रहे होंगे या क्या कर रहे होंगे, हम इस बारे में भी कोई न कोई धारणा बना लेते हैं और उसे हम निजी तौर पर लेते हैं। उसके पश्चात हम अपनी धारणाओं के आधार पर लोगों को दोषी भी ठहराते हैं। इस प्रकार हम शब्दों के माध्यम से भावनात्मक ज़हर लोगों तक पहुँचाते हैं।

इस तरह धारणा बनाकर और गलत अनुमान लगाकर हम बेवजह ही अपने जीवन में परेशानियों को न्यौता देते हैं। कई बार हमारी धारणाओं से ही गलतफहमियाँ निर्माण होती हैं, जिन्हें हम निजी तौर पर ले लेते हैं। ऐसा करने से हमारे जीवन में एक बड़ा नाटक तैयार होता है।

यदि किसी इंसान के जीवन में नाट्यमय तरीके से नकारात्मक घटनाएँ होती हैं तो निश्चित ही उन घटनाओं की जड़ कोई न कोई धारणा ही होती है। अब जरा एक पल ठहरकर इस वाक्य के अर्थ को समझें। लोगों के बीच होनेवाली सारी लड़ाइयाँ दूसरों के बारे में पूर्वानुमान लगाने और बातों को निजी तौर पर लेने की वजह से ही शुरू होती हैं। नर्क का सपना बनने के पीछे मुख्य कारण हमारी धारणाएँ ही हैं।

अलग-अलग धारणाएँ बनाकर और बातों को निजी तौर पर लेकर हम बार-बार भावनात्मक ज़हर का निर्माण करते हैं। अपनी ही धारणाओं के आधार पर हम लोगों से बातें करते हैं। इस सपने के संवाद का सबसे बड़ा माध्यम है गपशप करना। इस तरह की व्यर्थ बातें करके

ही लोग एक-दूसरे के विचारों में ज़हर फैलाते हैं। यदि हमें सामनेवाले की कोई बात समझ में ना आए तो हम उससे वही बात फिर से पूछने में हिचकिचाते हैं। परिणामतः जितना हमें समझ में आया है, उसी आधार पर हम धारणा बनाते हैं। फिर हम अपनी इस धारणा को सही साबित करने के लिए सामनेवाले को झूठा ठहराते हैं।

कोई भी धारणा बनाने से पहले हमें सामनेवाले से सवाल पूछकर उसकी बात को अच्छी तरह से समझ लेना चाहिए। क्योंकि जब भी कोई नई धारणा बनती है तब वह समस्या को ही न्योता देती है।

इंसान की काल्पनिक दुनिया

मनुष्य के मन में माया के कारण बहुत उथल-पुथल मची रहती है, जो हर चीज़ के बारे में गलत विश्लेषण के साथ गलतफहमी पैदा करती है। हम वही देखते हैं, जो देखना चाहते हैं और वही सुनते हैं, जो सुनना चाहते हैं। इससे चीज़ों को उनके असल रूप में देखने की हमारी तैयारी नहीं होती।

वास्तव में हमें बेबुनियाद सपने देखने की आदत होती है। हम अक्सर कल्पना में जीते हैं इसलिए धारणाएँ तुरंत बन जाती हैं। मगर कोई भी धारणा बनाने के बाद जब सत्य हमारे सामने आता है तब हमारे झूठ का बुलबुला फूट जाता है। हमें पता चलता है कि हम जो सोच रहे थे, वैसा तो था ही नहीं।

उदाहरण: एक लड़का उसके शहर के सबसे बड़े मॉल में शॉपिंग करने के लिए जाता है। मॉल में घूमते समय अचानक उसके सामने एक खूबसूरत लड़की आ जाती है। दोनों की नज़रें एक-दूसरे से मिलती हैं। अपनी सहेली के साथ जाते समय वह लड़की बार-बार उस लड़के को पीछे मुड़कर देखती है और उसे देखकर मुस्कराती है। अब इस एक घटना की वजह से वह लड़का अपने मन में कल्पनाओं का पूरा जाल बना देता है। उस लड़की के बारे में वह कई सारी कथाएँ बनाता है।

कल्पनाओं के कारण उसे यह विश्वास हो जाता है कि वह लड़की उसे पसंद करती है। वह लड़का दिन-रात उसी लड़की के बारे में सोचता रहता है। यहाँ तक कि वह उसके साथ शादी करने के सपने भी देखने लगता है। सच्चाई से महरूम उस लड़के को यह पता ही नहीं है कि वह अपने ही बनाए हुए काल्पनिक सपने में जी रहा है। अज्ञान में वह उसे ही सच मान बैठता है।

संबंधों के मामले में ऐसी धारणाएँ बनाने से अक्सर परेशानी ही आती है। हम अक्सर यह मान लेते हैं कि हमारे माता-पिता सब जानते हैं और हम जो चाहते हैं, उसके बारे में उन्हें कुछ बताने की ज़रूरत ही नहीं है।

हमें लगता है कि वे वही करेंगे जो हम चाहते हैं क्योंकि वे हमें अच्छी तरह जानते हैं। अगर वे हमारा मनचाहा कार्य नहीं करते या वैसा नहीं करते, जैसा हमारे हिसाब से उन्हें करना था तो हमारे दिल को ठेस लगती है और हम कहते हैं, 'आपको सब कुछ पता था, फिर भी आपने ऐसा किया।' इस बारे में पता होना चाहिए था।' एक उदाहरण के साथ इस बात को समझते हैं।

एक लड़का शादी करने का निर्णय लेता है। उसे ऐसा लगता है कि शादी के बारे में उसकी और उसके जीवनसाथी की धारणाएँ एक जैसी ही हैं। लेकिन शादी के कुछ महीनों बाद ही वह समझने लगता है कि उसकी यह धारणा गलत थी। इसी धारणा की वजह से उसके रिश्ते में संघर्ष पैदा होता है। इसके बावजूद वह लड़का शादी के बारे में अपनी भावनाओं पर अपनी पत्नी के साथ चर्चा नहीं करता।

जब पति काम से वापस आता है तो उसे पता चलता है कि किसी कारण से उसकी पत्नी नाराज़ है। लेकिन उसे कभी भी अपनी पत्नी की नाराज़गी की वजह समझ में नहीं आती। दरअसल पत्नी की नाराज़गी के पीछे उसकी अपनी कोई धारणा होती है। पत्नी हमेशा अपने पति से यह उम्मीद रखती है कि पति को कुछ बताए बिना ही उसे सब पता चल जाए, मानो वह उसका मन पढ़ना जानता हो। लेकिन जब पति अपनी पत्नी की ऐसी उम्मीदों पर खरा नहीं उतरता तो पत्नी मायूस और नाराज़ हो जाती है। परिणास्वरूप उनके बीच आपसी गलतफहमी, झगड़े और बहस होती है, जिससे उनका आपसी प्रेम कहीं खो जाता है।

इस प्रकार हर तरह के रिश्ते में लोग ऐसा समझते हैं कि सामनेवाला उनकी सारी भावनाओं को समझता है। इसलिए सामनेवाले को कुछ बताने की आवश्यकता नहीं है। वे हमें अच्छी तरह से समझते हैं इसलिए वे वैसा ही करेंगे जैसी हम उनसे उम्मीद रखते हैं। लेकिन यदि लोग हमारी इच्छा अनुसार व्यवहार नहीं करते और लोगों के प्रति हमारी सारी धारणाएँ टूटती हैं तब हम बहुत ही नाराज़ होते हैं। फिर हम लोगों से पूछते हैं, 'आप ऐसा कैसे कर सकते हैं, आपको तो सब पता होना चाहिए था।' लोगों के अकाल्पनिक व्यवहार को देखकर हमारे मन में और अधिक धारणाएँ बनती हैं। धारणाओं से शुरू हुए इस नाटक का अंत और बड़ी धारणाएँ निर्माण करके होता है।

मनुष्य का दिमाग कैसे काम करता है, यह जानना भी बहुत अहमियत रखता है। हमारा मन हमेशा सुरक्षित रहना चाहता है। इसके लिए वह हर बात की सफाई देता है और सारी बातों को समझाने का प्रयास करता है। एक ही समय पर हमारे मन में कई सारे सवाल पैदा होते हैं लेकिन उसे कोशिश करने के बावजूद भी कई सवालों के जवाब नहीं मिलते हैं। ऐसे समय पर मन के द्वारा दिया गया जवाब सही है या नहीं, इससे उसे कोई फर्क नहीं पड़ता। लेकिन हमारा मन जवाब जरूर देता है। इससे हम सुरक्षित महसूस करते हैं और इसीलिए हम पूर्वधारणाएँ बनाते हैं।

यदि सामनेवाले ने कुछ कहा तो हम उसकी बात का हमें जैसा चाहिए वैसा अर्थ निकालकर एक नई धारणा बनाते हैं। यह सच है लेकिन यदि सामनेवाला कुछ न बोले तो भी हम उसके न बोलने का भी एक अर्थ निकालते हैं और धारणा बनाते हैं। हमने कोई बात सुनी तो हमें उसका अर्थ समझ में आए या न आए, हम अपने मन मुताबिक उस बात का अर्थ निकालते ही हैं और धारणा बनाते हैं। क्योंकि सवाल पूछने का साहस हमारे भीतर नहीं होता इसलिए ऐसी धारणाएँ बनती रहती हैं।

ऐसी धारणाएँ बहुत जल्दी और बेहोशी में बनती हैं। हमें ऐसा लगता है कि इस प्रकार से एक-दूसरे से संवाद हो सकता है। हम पहले ही तय कर चुके हैं कि सवाल पूछना ठीक नहीं है। हमने मान लिया है कि अगर लोग हमसे प्रेम करते हैं तो उन्हें पता होना चाहिए कि हमें क्या चाहिए या हम कैसा महसूस करते हैं। हमारी खुद की धारणाएँ इतनी पक्की होती हैं कि खुद को सही साबित करने के लिए हम अपने रिश्ते तोड़ने का भी निर्णय लेते हैं।

हम मान लेते हैं कि लोग जीवन को हमारी तरह ही देखते हैं... हम जैसा सोचते हैं वे भी वैसा ही सोचते हैं... हम जिस प्रकार से न्याय-अन्याय करते हैं, वे भी वैसा ही करते हैं... हमारी तरह लोग भी एक-दूसरे की निंदा करते हैं...। यह हमारी सबसे बड़ी धारणा है। इस धारणा की वजह से हम अपने आसपास के लोगों से भयभीत रहते हैं। आज हम जैसे भी हैं, उसी अवस्था में रहते हुए हमें लोगों के सामने जाने से डर लगता है। हमें लगता है कि सामनेवाला भी हमें परखेगा, हमारी निंदा करेगा व हमें उसी तरह दोषी ठहराएगा, जैसे हम अपने साथ करते हैं। इसलिए कोई हमें अस्वीकार करे, इससे पहले ही हम खुद को अस्वीकार करते हैं। इंसानी दिमाग ऐसे ही काम करता है।

हम अक्सर अपने बारे में कई अनुमान लगाकर आंतरिक संघर्ष को निर्माण करते हैं। मिसाल के तौर पर अक्सर हम खुद से कहते हैं कि 'फलाँ-फलाँ काम हम अच्छी तरह से पूरा कर सकते हैं।' फिर हम इसी धारणा में जीते हैं। लेकिन कुछ समय बाद हमें समझ में आता है कि वह काम हम नहीं कर सकते।

फलाँ काम हम कर सकते हैं, यह धारणा हमने बनाई क्योंकि उस कार्य के खरेपन को परखने के लिए हमने खुद को समय ही नहीं दिया। धारणा बनाने से पहले हमने अपने आपसे यह सवाल पूछा ही नहीं कि क्या वाकई इस कार्य को करने की क्षमता मुझ में है? दरअसल किसी भी घटना के खरेपन को परखने के लिए सबसे पहले उस पर सोच-विचार होना आवश्यक है। इसके साथ ही उस घटना के बारे में झूठ बोलना बंद करना चाहिए।

लोग क्यों बदलते हैं

किसी भी इंसान के साथ रिश्ता बनाने से पहले हमें खुद को यह बताना आवश्यक है कि वह इंसान हमें क्यों पसंद है। शुरुआत में हम उस इंसान में वे ही बातें देखते हैं, जो हमें पसंद आती हैं और अपनी सुविधा के अनुसार हम उस इंसान की कुछ आदतों को नज़रअंदाज करते हैं। इस प्रकार कोई संबंध बनाने से पहले हम उस पर सोच-विचार नहीं करते।

खुद को सही साबित करने के लिए हम अपने साथ ही झूठ बोलते हैं और संबंध बनाते हैं। फिर हम एक धारणा भी बनाते हैं। उस धारणा के अनुसार हम मानते हैं कि 'मेरा प्रेम इस इंसान को बदल देगा।' लेकिन ऐसा कभी होता नहीं है।

हमारा प्रेम किसी को नहीं बदलेगा। अगर कोई बदलेगा तो अपनी मर्जी से बदलेगा, इसमें हमारी इच्छा का कोई काम नहीं है। लोग किसी और के कहने पर कभी नहीं बदलते। जिस इंसान से हम प्रेम करते हैं, उसके साथ ही हमारी अनबन होती है और हम नाराज़ हो जाते हैं। इससे यह होता है कि उस इंसान की जो आदतें पहले हमने नज़रअंदाज की थीं, अब ज्यादातर वही आदतें हमें दिखाई देती हैं। ऐसे समय पर भावनात्मक ज़हर के कारण वही आदतें हमें कई गुना बड़ी दिखाई देती हैं। इस पूरी परिस्थिति में हम खुद को होनेवाले भावनात्मक पीड़ा के लिए और हमारे अपने चुनावों के लिए उस इंसान को ही दोषी ठहराते हैं।

हमें प्रेम के लिए सफाई देने की ज़रूरत नहीं है; वह या तो होता है या नहीं होता। सच्चा प्रेम वही है, जिसमें हम सामनेवाले को बदलने की कोशिश किए बिना, उसे वह जैसा है वैसा ही स्वीकार करते हैं। अगर हमने सामनेवाले को बदलना चाहा तो इसका मतलब होगा कि हम अभी भी उसे पसंद नहीं करते।

यदि हम किसी इंसान के साथ अपना पूरा जीवन बिताने का निर्णय लेते हैं तो सबसे आसान तरीका यही है कि हम ऐसे इंसान को ढूँढ़ें, जो हमारे लिए आदर्श है। उसे हमारे भीतर और हमें उसके भीतर किसी भी प्रकार के बदलाव की उम्मीद नहीं है।

किसी इंसान को हम अपने जैसा ही बनाएँ इससे बेहतर है कि हम ऐसे ही इंसान को ढूँढ़ें, जैसा हमें चाहिए। यह भी आवश्यक है कि हम जितना प्रेम उस इंसान से करते हैं, वह भी हमसे उतना ही प्रेम करे। क्योंकि उस इंसान की नज़रों में भी हम आदर्श इंसान ही होंगे। यदि वह इंसान भी हमारे भीतर कोई बदलाव चाहता है तो इसका अर्थ ही उसने भी हमें हमारे सच्चे स्वरूप में स्वीकार नहीं किया है। फिर ऐसे इंसान के साथ अपना संपूर्ण जीवन जीने में कोई अर्थ ही नहीं है।

यदि हम वैसे ही रहना चाहते हैं, जैसे हम वास्तव में हैं तो लोगों को हमारी झूठी छवि दिखाने की कोई आवश्यकता ही नहीं है। 'मैं जैसा हूँ, वैसा ही आपको पसंद हूँ तो ही मेरा स्वीकार करे। और यदि मैं जैसा हूँ वैसा आपको पसंद नहीं हूँ तो कोई बात नहीं। मैं आपके जीवन से चला जाता हूँ। आप किसी और को ढूँढ़ें।' यह संवाद पढ़ने या सुनने में भले ही कठोर लगे, लेकिन यदि इस संवाद के साथ ही हम शुरुआत से ही अपने रिश्ते-नाते या संबंधों का चुनाव करें तो वे हमेशा के लिए मज़बूत होंगे। यह एक स्पष्ट और निष्पाप समझौता है।

सोचें कि यदि हम आज से ही अपने जीवनसाथी और संसार के अन्य लोगों के बारे में धारणाएँ बनाना छोड़ देंगे, तो क्या होगा? यकीन मानिए, आपके बात करने का अंदाज़ बदल जाएगा और आपके संबंध गलतफहमियों की भेंट नहीं चढ़ेंगे।

धारणा के बिना जीवन

अगर आप चाहते हैं कि आप दूसरों के बारे में कोई धारणा न बनाएँ तो आपको प्रश्न पूछना सीखना होगा। आपका संवाद स्पष्ट होना चाहिए। अगर आपको कुछ समझ न आए तो फिर से पूछना चाहिए। जब तक आपकी शंकाएँ नहीं सुलझतीं तब तक आपको सवाल पूछते रहना चाहिए। यदि आपकी सारी शंकाएँ विलीन हो जाएँ तब भी इस भ्रम में न रहें कि अब हमें सब कुछ पता है। इससे एक लाभ ज़रूर होगा कि जब आपको सत्य का पता चलेगा तब किसी भी प्रकार की धारणा बनाने की आवश्यकता महसूस नहीं होगी।

आप जो भी चाहते हों, उसे कहने का साहस रखें। हर किसी को अपनी हाँ या ना कहने का अधिकार होता है। जिस तरह आप सवाल पूछने का अधिकार रखते हैं, उसी तरह हर किसी को आपसे सवाल पूछने का अधिकार है और आपको हाँ या ना कहने का अधिकार है।

अगर आपको कोई बात समझ में न आए तो बिना कोई धारणा बनाए उस बात को दोबारा पूछ लें। जिस दिन आप धारणाएँ बनाने के बजाय स्पष्ट व सटीक संवाद करना सीख लेंगे,

उस दिन आप भावनात्मक ज़हर से मुक्त हो जाएँगे। बिना धारणाओं के कहे गए शब्द भी शुद्ध हो जाएँगे।

स्पष्ट संवाद से आपके सारे संबंधों में महत्त्वपूर्ण बदलाव आता है। जब आप स्पष्ट संवाद करेंगे तो आपके जीवनसाथी के साथ-साथ दूसरे लोगों के साथ भी आपके संबंध मधुर होंगे। इसमें धारणाओं के लिए स्थान ही नहीं बचेगा। क्योंकि स्पष्ट संवाद करने से आपको जो चाहिए, वह सामनेवाले को तुरंत समझ में आ जाएगा और सामनेवाले के मन की बात भी आप आसानी से समझ पाएँगे।

अगर हम इस तरह स्पष्ट संवाद करें कि 'मैं यह चाहता हूँ, आप यह चाहते हैं,' तो हमारे शब्द भी निष्पाप होंगे। इस तरह संवाद करने से संसार में युद्ध, हिंसा या गलतफहमियों के लिए कोई जगह ही नहीं बचती। बेहतर और स्पष्ट संवाद से हमारी सारी दिक्कतें दूर की जा सकती हैं।

धारणाएँ न बनाने का यह तीसरा समझौता संसार में बड़ी क्रांति ला सकता है। यह कहना आसान लगता है, पर इसे निभाना बहुत कठिन है। क्योंकि आज तक हम इस समझौते के विपरीत ही आचरण करते आए हैं। हमारे भीतर वे सारी आदतें होती हैं, जिनके प्रति हम सजग नहीं होते। इनके प्रति सजग होना और इस समझौते के महत्त्व को समझना ही आगे बढ़ने का पहला कदम होगा। लेकिन केवल इसका महत्त्व समझना ही पर्याप्त नहीं होगा।

सूचना या विचार तो केवल आपके मन का बीज है। आपका कार्य या आपकी ओर से उठा हुआ कदम ही एक बड़ा अंतर ला सकता है। इस कदम को बार-बार उठाने से आपकी संकल्प शक्ति मजबूत होगी, नए विचारों का बीज अंकुरित होगा और नई आदत के पनपने के लिए ठोस आधारभूमि तैयार होगी। इस समझौते के अनुसार चलने पर आपको महसूस होगा कि किसी भी बात में धारणाएँ न बनाना, यह आपका स्वभाव बन गया है। और आप शब्दों के जादूगार बन गए हैं।

एक सच्चा जादूगर शब्दों का प्रयोग सृजन, आदान-प्रदान और स्नेह के लिए करता है। इस एक समझौते को अपनी आदत बनाने से आपका संपूर्ण जीवन रूपांतरण की दिशा में अग्रसर हो जाएगा।

शब्दों के सही उपयोग से और बिना किसी धारणा से जब आपके भीतर सहजता से चैतन्य जागृत होगा, तब आपको जो चाहिए उसे पाना आपके लिए कठिन नहीं होगा। इस तरह मन में कोई भी धारणा न बनने से हमारा शरीर धारणाविरहीत होता है। ऐसे शरीर में चैतन्य

प्राप्त होता है और प्रेम पर विजय होता है। यही तो टॉलटेक का लक्ष्य है। यही निजी स्वतंत्रता पाने का पथ है।

5

अपनी ओर से हमेशा सर्वश्रेष्ठ कार्य करें

चौथा समझौता

एक आखिरी समझौता हमें अपने साथ करना है, वह है - 'अपनी ओर से हमेशा सर्वश्रेष्ठ कार्य करें।' इस चौथे समझौते को अपनाने से पहले, तीन समझौतों को अधिक बल मिलेगा और वे आपकी अटल आदतों में बदल जाएँगे। यह समझौता पहले तीनों समझौतों पर की गई क्रिया का प्रकट रूप है, ऐसा कहा जा सकता है।

किसी भी हालात में, अपनी ओर से हमेशा सर्वश्रेष्ठ प्रयास करें, न कम और न अधिक। लेकिन यह याद रखें कि आपका किसी कार्य में किया गया सर्वश्रेष्ठ प्रयास, हमेशा हर कार्य में सर्वश्रेष्ठ ही होगा, ऐसा नहीं है। इस संसार में सब कुछ जीवंत है और वह हर पल बदल रहा है। इसलिए कई बार आपका सर्वश्रेष्ठ प्रयास उच्च गुणवत्ता का हो सकता है और कई बार उस गुणवत्ता का नहीं होगा।

जैसे आप सुबह-सुबह उठते हैं तब तरोताज़ा और जोश से भरपूर होते हैं। उस समय आपके द्वारा किया गया सर्वश्रेष्ठ कार्य, रात में थकान की अवस्था में किए गए सर्वश्रेष्ठ कार्य से निश्चित ही बेहतर होगा। संपूर्ण स्वास्थ्य की अवस्था में किया गया सर्वश्रेष्ठ कार्य, बीमारी की अवस्था में किए गए सर्वश्रेष्ठ कार्य से बेहतर होना ही चाहिए। आपका सर्वश्रेष्ठ कार्य इस बात पर भी निर्भर करता है कि आप बेहतरीन, खुश और जीवंत महसूस कर रहे हैं या आपको गुस्से व जलन का एहसास हो रहा है।

आपकी प्रतिदिन की भावना के अनुसार आपका सर्वश्रेष्ठ प्रयास भी हर पल में बदल सकता है। यह हर घंटे या हर दिन अलग-अलग हो सकता है। लेकिन जब आप इस पुस्तक में दिए गए चारों समझौतों का अपने जीवन में पालन करने लगेंगे तब आपके द्वारा किया गया सर्वोत्तम प्रयास और अधिक बेहतर हो जाएगा।

गुणवत्ता की परवाह किए बिना अपनी ओर से हमेशा सर्वश्रेष्ठ कार्य करते रहें। अपने सर्वश्रेष्ठ से न कम और न अधिक अच्छा कार्य करें। यदि आप अपने सर्वश्रेष्ठ से भी बढ़कर और अच्छा कार्य करने का प्रयास करेंगे तो उसमें आपकी अधिक ऊर्जा नष्ट होगी और कार्य

वैसा होगा नहीं, जैसा आप करना चाहते थे। जब आप आवश्यकता से अधिक कुछ करते हैं तो आप अपने मूल स्वभाव के विपरीत कार्य करते हैं। ऐसा करने से आपको अपना लक्ष्य प्राप्त करने में अधिक समय लगता है। लेकिन यदि आप अपनी काबिलियत से भी बहुत कम काम करते हैं तो आपको निराशा, अपराधबोध और पश्चाताप महसूस होता है। ऐसे में आप खुद को ही परखने लगते हैं। इसलिए सबसे आसान बात यह है कि आप अपनी ओर से हमेशा सर्वश्रेष्ठ कार्य करते रहें।

चाहे आप बीमार हों या स्वस्थ, जब तक आप सर्वश्रेष्ठ कार्य करते रहेंगे तब तक आपको कभी भी बुरा महसूस नहीं होगा। अगर आप खुद की ही परीक्षा लेंगे तो भी आपको निराशा, अपराधबोध और पश्चाताप जैसी भावनाओं का सामना नहीं करना पड़ेगा। परिणामस्वरूप आपके मन में स्वयं को शिक्षा देने के विचार नहीं आएँगे। जब अपनी ओर से हमेशा सर्वश्रेष्ठ करेंगे तो आप अपने ही बनाए हुए शब्दों के सम्मोहन से बाहर आ जाएँगे, जिसमें आप जकड़े हुए हैं।

एक इंसान अपने जीवन के कष्टों से मुक्ति पाने हेतु एक बौद्ध मठ में जाता है ताकि वहाँ के गुरु से मदद ली जा सके। मठ के भीतर उसे एक बौद्ध गुरु दिखाई दिए, जो उस समय ध्यान कर रहे थे। वह इंसान उनके सामने जाकर बैठ गया। जैसे ही वे गुरु ध्यान से उठे, उस इंसान ने तुरंत अपनी बात कहनी शुरू कर दी। उसने गुरु से पूछा, 'यदि मैं प्रतिदिन चार घंटे ध्यान करता हूँ तो क्या अपने कष्टों से मुक्त होकर मोक्ष पा सकता हूँ?'

उसे देखकर गुरु ने कहा, 'अगर तुम दिन में चार घंटे ध्यान करो तो दस वर्ष में मोक्ष पा लोगे।'

उस इंसान को लगा कि वह और बेहतर कर सकता है। इसलिए उसने पूछा, 'गुरुजी, यदि मैं दिन में आठ घंटे ध्यान करता हूँ तो मोक्ष पाने में कितना समय लगेगा?'

गुरु ने उसे फिर से देखकर कहा, 'अगर तुम दिन में आठ घंटे ध्यान करो तो शायद बीस वर्ष में मोक्ष पा लोगे।'

ये जवाब सुनकर वह इंसान चौंक पड़ा और सोचने लगा कि 'अधिक ध्यान करने पर दुगना समय क्यों लगेगा?'

गुरु ने जवाब दिया, 'तुम यहाँ अपने जीवन या आनंद को समर्पित करने नहीं आए हो। यहाँ आने के पीछे तुम्हारा उद्देश्य है, खुशी और प्रेम से भरा जीवन जीना। अगर तुम दो घंटों के

ध्यान को बेहतर तरीके से करने की बजाय दिन के आठ घंटे ध्यान को दे दोगे तो थकान के सिवा कुछ हाथ नहीं आएगा और तुम जीवन का आनंद खो दोगे। ध्यान के दौरान एक समय ऐसा आता है, जिसमें मिली हुई ऊर्जा तुम्हें अपना जीवन खुशी से जीने की प्रेरणा देगी। मगर अधिक समय तक ध्यान करने के प्रयास में तुम वह समय भी गँवा बैठोगे। भले ही तुम कम समय तक ध्यान करो, लेकिन वह सर्वश्रेष्ठ करो। इसी से तुम्हारा जीवन प्रेम, खुशी और उत्साह से भर जाएगा।'

जब आप हमेशा सर्वश्रेष्ठ कार्य करने के निर्णय पर दृढ़ रहते हैं तब निश्चित ही आप अपना हर कार्य उत्साह के साथ पूरा करते हैं। इससे आपकी काबिलियत बढ़ती जाती है। फिर आप अपने आपको, अपने परिवार, समाज और आस-पास के सभी को समय देने लगते हैं। लेकिन हमेशा यह याद रखें कि आपके इसी कार्य से आपको खुशी मिलेगी।

आपके द्वारा होनेवाली क्रिया (कार्य) से ही आप हमेशा अपनी ओर से सर्वश्रेष्ठ दे सकते हैं। आप किसी पुरस्कार के लोभ में सर्वश्रेष्ठ काम नहीं करते बल्कि आपको हमेशा सर्वश्रेष्ठ कार्य करना पसंद आता है इसलिए आप कार्य भी वैसा ही करते हैं। ज्यादातर लोग इसके विपरीत करते हैं। वे पुरस्कार की अपेक्षा से कार्य करते हैं लेकिन उन्हें इस कार्य में आनंद नहीं मिलता। हर कार्य सर्वश्रेष्ठ करना है, इस उद्देश्य के बिना जब कोई कार्य होता है, तब उसमें आनंद तो नहीं आता और वह कार्य सर्वश्रेष्ठ भी नहीं हो पाता।

मिसाल के लिए अधिकतर लोग अपने काम पर जाते हुए वेतन या भुगतान के बारे में सोचते हैं और उस काम से मिलनेवाले पैसे के अलावा उनके मन में अन्य कोई विचार नहीं होता। वे महीने के उस दिन की प्रतीक्षा करते हैं, जब उन्हें वेतन मिलेगा और वेतन मिलने के बाद वे तुरंत छुट्टी ले लेते हैं। उन्हें उनके काम के प्रति कोई प्रेम या आदर की भावना नहीं होती क्योंकि वे केवल वेतन के लिए काम कर रहे होते हैं। इसलिए ऑफिस में वे काम संबंधी कई छोटी-छोटी बातों को टालते रहते हैं। ऐसा करने से कभी भी उनका काम सर्वश्रेष्ठ नहीं हो पाता।

वे पूरा सप्ताह कड़ी मेहनत करते हैं, काम करते हैं लेकिन यह सब इसलिए नहीं करते कि उन्हें ऐसा करने में आनंद आता है या उनका ऐसा करने का मन करता है। उन्हें प्रतिदिन ऑफिस में या अपने कार्यक्षेत्र में काम करना पड़ता है क्योंकि उन्हें अपना परिवार चलाने के लिए पैसे की आवश्यकता होती है... घर का किराया देना होता है, और भी कई सारे खर्च होते रहते हैं, जिम्मेदारियाँ होती हैं। इन सबके लिए पैसे चाहिए। कई बार महीने का वेतन मिलने के बाद भी लोग खुश नहीं होते क्योंकि उनके पास मिले हुए पैसे कहाँ खर्च करने

हैं... कौन से लोन का इनस्टॉलमेंट भरना है... किसे पैसे देने हैं... इस सबकी सूची ही तैयार रहती है। सबको पैसे देने के बाद हाथ में कुछ ही पैसे बच जाते हैं।

प्रतिदिन 8 या 9 घंटे ऑफिस में काम करनेवाले लोगों को आराम करने के लिए सप्ताह में दो दिन मिलते हैं। कुछ लोग उन दो दिनों में अपना मनचाहा कार्य करते हैं तो कुछ लोग निराशा से घिर जाते हैं। ऐसे निराश लोग अपने जीवन की हकीकत से बचने का प्रयास करते हैं। वे शराब पीते हैं, खुद से ही दूर जाते हैं और जीवन में हुई सारी नकारात्मक घटनाओं को भूलने की कोशिश करते हैं। ये सब करने के पीछे मुख्य कारण यह होता है कि निराशा से घिरे लोग अपने आपसे ही प्रेम नहीं कर पाते। इसलिए अनजाने में वे खुद को कई तरह से नुकसान पहुँचाने की कोशिश करते हैं।

वहीं दूसरी ओर, अगर आप केवल अपने काम पर ध्यान दें और किसी भी उम्मीद के बिना कार्य करें तो आपको उम्मीद से अधिक बढ़कर आनंद मिलेगा। पुरस्कार की अपेक्षा के बिना कार्य करेंगे तो उससे कहीं अधिक आप हासिल कर सकते हैं, जिसके बारे में आपने कल्पना तक न की होगी। अगर हमें अपने काम से प्रेम है तो हम हमेशा सर्वश्रेष्ठ ही करना चाहेंगे, तभी हम सही मायने में अपने जीवन का आनंद लेंगे। फिर हम अपने काम का आनंद लेंगे, काम से ऊबेंगे नहीं और कभी निराश भी नहीं होंगे।

जब आप अपनी ओर से बेहतरीन प्रयत्न करते हैं तो आप अपने भीतर बैठे जज को यह अवसर नहीं देते कि वह आपको किसी भी बात के लिए दोषी ठहराए। लेकिन यदि आपने अपने ही कार्य को अपनी पुरानी धारणाओं के अनुसार आँकना चाहा तो भीतर से आपको यही जवाब मिलेगा कि 'मैंने अपनी ओर से सर्वश्रेष्ठ किया है इसलिए काम के प्रति मेरे मन में कोई पछतावा नहीं है।'

इस प्रकार जब आप हमेशा सर्वश्रेष्ठ कार्य करेंगे तो आप कभी किसी माया के बंधन में नहीं उलझेंगे या अपने आपको किसी बात के लिए दोषी नहीं ठहराएँगे। यह सबसे बड़ी आज़ादी होगी।

मनचाहा कार्य करें

जब आप अपनी ओर से सर्वश्रेष्ठ करते हैं तो आप सही मायने में खुद को स्वीकार करना सीखते हैं। लेकिन उसी समय आपको सजग रहते हुए अपनी भूलों से सबक लेना सीखना होगा। सबक लेने का अर्थ है कि आप पूरी ईमानदारी से प्रयास करते हैं, अपनी भूलों को

सुधारने की कोशिश करते हैं और इस तरह से आप फिर से सर्वश्रेष्ठ कार्य करने का अभ्यास करते हैं। निरंतरता से ऐसा करने पर आपकी सजगता बढ़ेगी।

सर्वश्रेष्ठ कार्य करने में आपको कभी भी परेशानी नहीं होती बल्कि आप खुशी से कार्य करते हैं और उस कार्य का आनंद भी लेते हैं। खुशी से किए जानेवाले किसी भी कार्य में नकारात्मक भाव नहीं होता इसलिए अपने आप वह कार्य सर्वश्रेष्ठ होता है। आप अपनी ओर से सर्वश्रेष्ठ करते हैं क्योंकि आप ऐसा करना चाहते हैं। केवल काम पूरा करना है... उस काम से किसी और को खुश करना है... या उसके अतिरिक्त कोई विकल्प नहीं है... ये सोचकर आप काम नहीं करते।

अगर आप अपनी मर्जी से किसी कार्य की शुरुआत करते हैं तो आपको आपका सर्वश्रेष्ठ करने से कोई नहीं रोक सकता। इसके विपरीत यदि आप मजबूरी में कोई कार्य करते हैं तो अपना बेहतरीन कभी नहीं दे सकते। इससे बेहतर यही होगा कि आप वैसा कोई कार्य करें ही नहीं, जो आपको पसंद न हो। जब किसी काम से आपको आनंद आता है, तभी वह काम आपका सर्वश्रेष्ठ बनता है।

क्रिया का महत्त्व

क्रिया करने का अर्थ है कि आप जीवन को भरपूर जी रहे हैं। इसके विपरीत क्रिया न करना यानी आप जीवन को अस्वीकार करते हैं। आप अपनी अभिव्यक्ति न करते हुए दिनभर केवल टी.वी. के आगे बैठकर अपना समय नष्ट करते हैं। इसलिए आप असल में जो हैं, उसे अभिव्यक्त करने के लिए क्रिया करना आवश्यक है। स्वयं को प्रकट करना आपके लिए एक महत्वपूर्ण कदम होगा। आपके मन में बहुत सारे विचार हो सकते हैं, कई सारी कल्पनाएँ आ सकती हैं लेकिन उन्हें साकार करने के लिए आपको कदम उठाना होगा यानी अपने विचारों को क्रिया का रूप देना होगा। यदि आप अपनी कल्पनाओं को वर्तमान में पूरा करना चाहते हैं, उसके जीवन में सकारात्मक परिणाम चाहते हैं या उन कल्पनाओं के जरिए आप पुरस्कार प्राप्त करना चाहते हैं तो आपको अपनी कल्पनाओं को क्रिया में लाना ही होगा।

मशहूर फिल्म 'फॉरेस्ट गम्प' की कहानी से आपको इसका एक उदाहरण मिल सकता है। फिल्म के मुख्य किरदार फॉरेस्ट के पास भले ही बहुत अच्छे विचार नहीं थे मगर उसने अपने विचारों को क्रिया रूप देना शुरू किया। वह खुश था क्योंकि उसने जो भी किया, अपनी ओर से सर्वश्रेष्ठ ही किया। उसने कभी पुरस्कार की अपेक्षा नहीं की इसलिए बेहतरीन पुरस्कार पाया। कदम उठाने या क्रिया करने का अर्थ है, जीवंत होना।

आपको अपनी धारणाओं के ढाँचे से बाहर निकलकर अपना सपना दुनिया के सामने लाना होगा। अपने सपनों को पूरा करने के लिए आपको क्रिया करनी होगी। हर किसी को अपने सपने के बारे में बताने का अधिकार है।

हमेशा सर्वश्रेष्ठ कार्य करते रहना, यह बहुत महत्वपूर्ण आदत है। मैं भी अपने हर काम को बेहतर तरीके से करने का प्रयास करता हूँ। हमेशा अपनी ओर से सर्वश्रेष्ठ करना, मेरे लिए धार्मिक क्रिया करने के बराबर है और यह मेरी अपनी धारणा है। अन्य धारणाओं की तरह ही मैंने इस धारणा को चुना है। मैं हर काम को धार्मिक क्रिया की तरह करते हुए, अपनी ओर से बेहतरीन बनाता हूँ। यहाँ तक कि मेरे लिए नहाने जैसा दैनिक दिनचर्या का कार्य भी एक धार्मिक क्रिया ही है। जिसके माध्यम से मैं अपने शरीर को बताता हूँ कि 'मुझे तुमसे कितना प्रेम है।' मैं अपने शरीर पर पड़नेवाली पानी की हर बूँद का अनुभव करते हुए, उसका आनंद लेता हूँ। मैं अपने शरीर की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए अपनी ओर से सारे प्रयास करता हूँ और अपने शरीर को बेहतरीन अनुभव देता हूँ। अपने शरीर की स्वच्छता करते समय मैं उसके प्रति अपने भीतर के धन्यवाद के भाव भी व्यक्त करता हूँ।

भारतीय प्रथा

प्राचीन काल से भारत देश में देवी-देवताओं की पूजा-अर्चना होती आ रही है। पूजा करना एक धार्मिक क्रिया होती है। भारत में भगवान की अलग-अलग मूर्तियाँ हैं। लोग भक्ति भाव से उन मूर्तियों की पूजा करते हैं, अभिषेक करते हैं, प्रसाद चढ़ाते हैं और निरंतर मंत्र का जाप करते हैं इस प्रकार लोग ईश्वर के प्रति अपने प्रेम को व्यक्त करते हैं। यहाँ मूर्ति अपने आपमें इतना महत्त्व नहीं रखती बल्कि उसके प्रति लोगों की श्रद्धा महत्त्व रखती है, जिसके माध्यम से वे कहते हैं, 'हे ईश्वर! मैं तुमसे प्रेम करता हूँ।'

ईश्वर ही जीवन है। अगर आप भी ईश्वर के प्रति अपना प्रेम जाहिर करना चाहते हैं तो अपने हर काम को सर्वश्रेष्ठ करें। ईश्वर को धन्यवाद देना यानी अतीत को भुला देना, भविष्य की चिंता न करना और वर्तमान में ही जीवन जीना। जीवन आपसे जो भी वापिस लेना चाहे, उसे लेने दें। जब आप अपने अतीत को पूर्ण रूप से छोड़ देते हैं तब सही मायने में आप अपने वर्तमान क्षण का आनंद लेते हैं। अतीत से मुक्त होकर ही आप वर्तमान में चल रहे सपने का सच्चा आनंद ले सकते हैं।

अगर आप अभी भी अतीत के सपनों में ही जी रहे हैं तो वर्तमान में कभी भी खुश नहीं रह सकते। क्योंकि आप हमेशा यही चाहते हैं कि अभी जो हो रहा है, उससे कुछ अलग होना चाहिए। किसी भी चीज या इंसान को याद करने का समय नहीं है, क्योंकि आपका वर्तमान

ही जीवंत है। जब आप वर्तमान में नहीं होते और अपने बीते दिनों को ही याद करते रहते हैं तब इसका अर्थ है कि आप पूरी तरह से जीवन नहीं जी रहे हैं। ऐसे अधूरे जीवन से आपको दु:ख और तकलीफ ही मिलती है।

आप खुश रहने के अधिकार के साथ जन्मे थे। हमेशा खुश रहना, प्रेम पाना और दूसरों को प्रेम बाँटना, इसके लिए ही आपका जन्म हुआ है। आप जीवंत हैं इसलिए अपने जीवन का भरपूर आनंद लें और किसी भी परिस्थिति में जीवन का विरोध न करें, उसे अस्वीकार न करें। क्योंकि जीवन के माध्यम से ही वास्तव में ईश्वर आपके द्वारा इस जीवन का अनुभव करता है। आप जिंदा हैं इसका अर्थ ही ईश्वर है। इसे ऐसे भी कहा जा सकता है कि आपका जिंदा होना, यह ईश्वर के अस्तित्व का सबसे बड़ा सबूत है। आपके अस्तित्व से ऊर्जा और चैतन्य के अस्तित्व को हम महसूस कर सकते हैं। इसलिए हमें कुछ भी जानने या साबित करने की आवश्यकता नहीं है।

जीवन जीने की सही परिभाषा यही है कि वर्तमान परिस्थिति का भरपूर आनंद लेना। आपको किसी भी कार्य को 'हाँ' या 'ना' कहने का या फिर उसे स्वीकार या अस्वीकार करने का पूरा अधिकार है। आप जो हैं, आपको वही होने का पूरा हक है। जब आप अपनी ओर से सर्वश्रेष्ठ कार्य करते हैं तब सही मायने में आप अपने असली स्वभाव के अनुसार आचरण करते हैं। इसी प्रकार जब आप कोई कार्य मजबूरी में करते हैं तो आप अपने असली स्वभाव से दूर जाते हैं और वह कार्य सर्वश्रेष्ठ नहीं हो पाता।

प्रेम आपके स्वभाव का एक महत्त्वपूर्ण हिस्सा है। ईश्वर के प्रति अपने प्रेम को जाहिर करने के लिए आपको किसी ज्ञान या दार्शनिक विचारों की ज़रूरत नहीं है। आपको बड़े पुरस्कार की या दूसरों से मिलनेवाली तारीफ की भी आवश्यकता नहीं है। बस अपने आपसे प्रेम करें और उस प्रेम की अपने जीवन में भरपूर अभिव्यक्ति करें। तभी आप ईश्वर से कह सकेंगे, 'मैं तुमसे प्रेम करता हूँ।'

अगर आप अपनी ओर से बेहतरीन देंगे तो पहले तीन समझौते भी आपके लिए कारगर रहेंगे। आपकी पुरानी आदतें इतनी प्रभावी हैं कि वर्तमान में आपको हमेशा सर्वश्रेष्ठ ही कार्य करना होगा। ऐसा संभव नहीं है कि आप कभी किसी बात को निजी तौर पर नहीं लेंगे। इसलिए अपनी ओर से बेहतर प्रयास करें। खुद से यह अपेक्षा न रखें कि आप कभी कोई धारणा नहीं बनाएँगे लेकिन आप अपनी ओर से कोशिश तो कर ही सकते हैं।

हमेशा सर्वश्रेष्ठ कार्य करने की आदत से आपकी अन्य गलत आदतें कमजोर होंगी और समय के साथ-साथ वे आदतें चली जाएँगी। जैसे शब्दों का गलत प्रयोग करना, बातों को

निजी तौर पर लेना और धारणाएँ बनाना आदि। फिर आपको खुद को परखने की भी आवश्यकता नहीं होगी। आप खुद को कभी दोषी नहीं ठहराएँगे और ना ही आपको कभी अपराधबोध की भावना महसूस होगी। अगर आप हमेशा अपनी ओर से सर्वश्रेष्ठ करेंगे तो शब्दों का गलत प्रयोग करने, बातों को निजी तौर पर लेने और धारणाएँ बनाने के बावजूद आपको बुरा नहीं लगेगा।

निरंतर प्रयास

जब आप निरंतरता से सर्वश्रेष्ठ कार्य करते रहेंगे तो आप इस कला में माहिर हो जाएँगे। फिर हर कार्य में आप अपना सर्वश्रेष्ठ ही देंगे। निरंतर अभ्यास से आप किसी बात में निपुण बन सकते हैं। आपने आज तक जो कुछ भी सीखा है, वह बार-बार किसी बात को दोहराने से ही सीखा है। जैसे लिखना, गाड़ी चलाना और इतना ही नहीं पैदल चलना भी आपने बार-बार प्रयास करने से ही सीखा है। आप अपनी भाषा बोलने में माहिर हैं क्योंकि आपने इसका अभ्यास किया है। इस प्रकार आपके द्वारा किया गया कार्य ही आपको सबसे अलग बनाता है।

यदि आप निरंतर निजी स्वतंत्रता पाने के लिए प्रयास करेंगे या उस प्रेमरूपी भावना की खोज करेंगे, जो अपने आपसे किया जाता है तो वह प्रेम या स्वतंत्रता आपको ज़रूर मिलेगी। यह दिन में सपने देखने तथा लंबे समय तक ध्यान करने जैसा नहीं है। इसके लिए आपको अपनी क्रिया में प्रेम और स्वतंत्रता लानी होगी।

सबसे पहले आपको एक आदमी या औरत के रूप में स्वयं को आदर देना सीखना होगा। हमेशा अपने शरीर का सम्मान करें... इसका आनंद लें... इससे प्रेम करें... इसे प्यार से खाना खिलाएँ... अपने शरीर को स्वस्थ करें...। व्यायाम की तरह शरीर को अच्छी लगनेवाली बातों से अपने शरीर को धन्यवाद दें। यही सही मायने में अपने शरीर की पूजा करना है। आपका शरीर ही आपके और ईश्वर के बीच संवाद का उच्च माध्यम है।

यदि आप चाहते हैं तो मंदिर में भगवान की मूर्तियों की पूजा अवश्य करें मगर उसके साथ ही अपने शरीर का आदर ज़रूर करें, जो ईश्वर का प्रकट रूप है। यदि आप अपने शरीर का सम्मान करते हैं तो आपके जीवन में आपको कई सारे सकारात्मक बदलाव होते हुए नज़र आएँगे। जब आप अपने शरीर के हर अंग से प्रेम करने लगते हैं तो वास्तव में आप अपने मन में प्रेम रूपी पौधे के बीज बो रहे होते हैं। जब वह पौधा बड़ा हो जाता है तो आपको भरपूर प्रेम, आनंद और आदर मिलता जाता है।

जब आप ईश्वर का भक्ति भाव से आदर करते हैं तब आपके द्वारा होनेवाली हर क्रिया धार्मिक कार्य ही बनती है। इसके अगले चरण में आपके द्वारा, आपके हर विचार से, हर भावना से और आपकी धारणाओं के माध्यम से ईश्वर के प्रति ही आदर व्यक्त होना चाहिए। यहाँ तक कि आपकी किसी बात के सही या गलत साबित होने में भी, दोनों अवस्थाओं में आप ईश्वर का सम्मान करेंगे। आप अपने हर विचार को ईश्वर के साथ संवाद साधने का एक माध्यम बनाएँगे। इस तरह आप बिना किसी परख के अपने सपने को जी सकेंगे। फिर आपके मन में बेवजह गप्पें लड़ाने या किसी घटना में स्वयं को प्रताड़ित करने का भाव भी नहीं आएगा।

जब आप इन चारों समझौतों का सम्मान करते हैं तो ऐसा कोई कारण नहीं बचता कि आप नर्क जैसा जीवन व्यतीत करें। यदि आप अपने शब्दों के साथ निष्पाप रहते हैं, किसी भी बात को निजी तौर पर नहीं लेते, कोई भी नई धारणा नहीं बनाते और अपनी ओर से हर कार्य को सर्वश्रेष्ठ करते हैं तो आप एक बेहतर जीवन जी सकते हैं और निश्चित ही आपके जीवन पर आपका पूरा नियंत्रण होगा।

ये चारों समझौते टॉलटेक की रूपांतरण की कला का सार हैं। इन समझौतों के द्वारा आप अपने जीवन में नर्क की अवस्था को स्वर्ग में बदल सकते हैं। इसके साथ ही आप इस ग्रह के सपने को आपके स्वर्ग के निजी सपने में बदल सकते हैं। आपके लिए ज्ञान बिखरा पड़ा है, केवल आपको इसे इस्तेमाल करने का प्रयास करना है। ये चारों समझौते भी आपके लिए उपलब्ध हैं, आपको केवल इनकी शक्ति और अर्थ को समझते हुए अपने जीवन में इनका उपयोग करना है।

इन समझौतों को सम्मान देने के लिए बेहतर से बेहतर काम करें। आप आज से ही इन चारों समझौतों को अपना सकते हैं, मैंने भी चारों समझौतों को सम्मान देने के लिए चुना है। ये समझौते बहुत आसान हैं। यहाँ तक कि एक छोटा बच्चा भी इन्हें आसानी से समझ सकता है। लेकिन इनके उपयोग के लिए आपके पास तीव्र इच्छाशक्ति होनी चाहिए। इन समझौतों के अनुसार जीवन जीते हुए आपके जीवन में कई बाधाएँ भी आ सकती हैं।

हो सकता है कि हमारे आस-पास के लोग और परिस्थितियाँ हमारे इन नए समझौतों को बिगाड़ने का प्रयास करें। आपकी पुरानी धारणाएँ भी आपकी राह में बाधा बन सकती हैं। वे पुरानी धारणाएँ आज भी जीवित हैं और बहुत मज़बूत हैं।

यही कारण है कि आपको एक शक्तिशाली योद्धा बनना है, जो आपके जीवन में इन चारों समझौतों की रक्षा कर सके। आपकी खुशी, आपकी स्वतंत्रता आदि सब कुछ आपके जीवन

जीने के ढंग पर निर्भर करती है। एक योद्धा का लक्ष्य इस संसार में परिवर्तन लाना और ऐसे जीवन का निर्माण करना होता है, जो आनंदी एवं नर्क की अवस्था से मुक्त हो। टॉलटेक हमें सिखाता है कि भौतिक सुखों से बढ़कर ईश्वर के गुणों को अपने जीवन में उतारना ही सच्चा पुरस्कार होता है।

हमें इन चारों समझौतों पर विजय प्राप्त करने के लिए अपनी एक-एक शक्ति का भरपूर इस्तेमाल करना होगा। मुझे भी उम्मीद नहीं थी कि मैं अपने जीवन में इन चारों समझौतों को उपयोग में ला सकता था। मैं इसमें कई बार असफल भी हुआ पर फिर भी मैंने हर बार नए सिरे से शुरुआत की। मैंने कभी भी जीवन में आई असफलता का दुःख नहीं मनाया। मैं हमेशा अपने आपसे ये कहता कि 'मैं इन समझौतों को अपने जीवन का अंग बना सकता हूँ। यदि मैं असफल हो जाता हूँ, तो भी मैं पहले से अधिक शक्तिशाली हो जाऊँगा। मैं पहले से भी अधिक बुद्धिमान हो जाऊँगा। इसके अलावा एक संभावना यह भी है कि मैं सफल हो सकता हूँ।' इसीलिए मैं हर बार उठ खड़ा होता हूँ और फिर से प्रयास करता हूँ। मैं गिरता हूँ, फिर उठता हूँ और अपना कार्य जारी रखता हूँ। इस तरह धीरे-धीरे यह मेरे लिए आसान बनता जाता है। जी हाँ, शुरुआत में यह बहुत मुश्किल था, पर अब ऐसा नहीं है।

यदि आप कई बार कोशिश करने के बावजूद भी असफलत होते हैं, तब उस समय भी स्वयं को दोष न दें। न ही कोई अनुमान लगाएँ। अपने निर्णय पर अटल रहें और दोबारा समझौते पर कार्य करने करने का प्रयास करें। असफलता आए तो खुद से कहें, 'ठीक है, अपने शब्दों के साथ निष्पाप रहने का समझौता मुझसे टूट गया। अब मैं फिर से प्रयास करूँगा। मैं आज ही इन चारों समझौतों को अपनाना चाहता हूँ। मैं आज पूरी तरह अपने शब्दों के प्रति निष्पाप रहूँगा। मैं किसी भी चीज़ को निजी तौर पर नहीं लूँगा। मैं कोई अनुमान नहीं लगाऊँगा और अपनी ओर से सर्वश्रेष्ठ करने का प्रयास करूँगा।'

यदि आपसे कोई समझौता टूट जाता है तो अगले ही पल नए सिरे से शुरुआत करें। वह जितने बार भी टूटे, आप उतने बार प्रयास करें। पहले पहल तो यह मुश्किल लगता है लेकिन धीरे-धीरे यह आसान होता जाएगा और एक दिन आप देखेंगे कि आप इन चारों समझौतों के माध्यम से अपने जीवन पर राज़ कर रहे हैं। यह देखकर आप निश्चित ही हैरान रह जाएँगे कि आपके जीवन में कैसा परिवर्तन आया है।

आपका प्रेम और स्वयं के प्रति सम्मान का भाव बढ़ रहा है और आगे भी बढ़ता जाएगा। आप ऐसा कर सकते हैं क्योंकि यदि मैं ऐसा कर सकता हूँ तो आप भी इसे अवश्य कर सकते हैं।

भविष्य के बारे में चिंता न करें, अपना ध्यान केवल वर्तमान के क्षण पर केंद्रित रखें। इन समझौतों को अपनाने के लिए अपनी ओर से हमेशा सर्वश्रेष्ठ करें और जल्द ही ऐसा करना आपके लिए आसान हो जाएगा। आज आपके एक नए सपने का शुभारंभ हुआ है।

6

स्वतंत्रता पाने का टॉलटेक पथ

पुराने समझौतों को तोड़ना

हर कोई स्वतंत्रता के बारे में बात करता है। संसार के अलग-अलग देशों में, अनेकों संप्रदायों में, समुहों में इस विषय पर चर्चा होती रहती है। कई देश स्वतंत्रता पाने के लिए लड़ रहे हैं। लेकिन असल में स्वतंत्रता यानी क्या, इस पर कोई भी बात नहीं करता। केवल स्वतंत्र देश में रहना यानी स्वतंत्रता मिली, ऐसा नहीं है। जैसे हम अमरिका जैसे मुक्त देश में जीने की बात करते हैं लेकिन अमरिका में रहने के बावजूद भी क्या वाकई हम स्वतंत्र हैं?

क्या हम सही मायनों में वह बनने के लिए आजाद हैं, जो हम बनना चाहते हैं? इसका जवाब 'नहीं' ऐसा ही आएगा क्योंकि हम आज़ाद नहीं हैं। सच्ची आज़ादी यानी इंसान के भीतर का चैतन्य अभिव्यक्त होना। हम असल में जो हैं, उसकी अभिव्यक्ति होना यानी स्वतंत्रता।

हमें मुक्त होने से कौन रोकता है? इसके लिए हम सरकार, धर्म, माता-पिता और समाज को दोष देते हैं। वास्तव में हम खुद ही स्वयं को मुक्त होने से रोकते हैं। मुक्त होने के लिए स्वतंत्रता का असली अर्थ समझना चाहिए।

एक बार विवाहित होने के बाद हमें लगता है कि हमने अपनी आज़ादी खो दी है और फिर तलाक मिलने के बाद भी हमें यही लगता है कि हमें अपनी खोई हुई आज़ादी तो वापस नहीं मिली। फिर ऐसा क्या है, जो हमें आज़ाद होने से रोकता है? हम वह क्यों नहीं हो सकते, जो हमें सही मायनों में होना चाहिए।

बचपन में हम सही मायनों में आज़ाद थे और उसकी यादें आज भी हमारे पास हैं। उस आज़ादी का अनुभव भी हमारे पास है। मगर वह हमारा अतीत था। परवरिश के दौरान हम अपने बचपन की वह आज़ादी ही भूल गए हैं और बंधन में अटक गए हैं।

आज़ाद जीवन

किसी दो या तीन साल के छोटे बच्चे में हमें आज़ाद जीवन दिखाई देता है। हर छोटा बच्चा आज़ाद है क्योंकि वह जो चाहे कर सकता है। अपने मन मुताबिक कुछ भी खेलने के लिए वह मुक्त होता है। फूल, पौधे और प्राणियों की भाँति हर बच्चा स्वतंत्र होता है। वह पूरी तरह से अपने आपमें सहज होता है।

जब भी हम किसी दो साल के बच्चे को देखते हैं तब उसके चेहरे पर हमेशा एक खिली हुई मुसकान पाते हैं। वह हर क्षण का आनंद लेते हुए और मौज-मस्ती करके जीवन जी रहा होता है। वह अपने जीवन का भरपूर आनंद उठाता है। बच्चा हर दिन नित-नए प्रयोग करते रहता है। उसे डर क्या होता है, यह पता ही नहीं होता।

जब बच्चे को भूख लगती है, खेलते समय चोट लगती है या फिर उसे कुछ चाहिए होता है तभी वह रोकर अपनी भावना जाहिर करता है। लेकिन खाना खाने के बाद या फिर उसकी मनचाही वस्तु मिलने के बाद वह तुरंत खुश हो जाता है। बच्चे कभी भी अतीत की बातों का दुःख नहीं मनाते और ना ही भविष्य की चिंता करने में समय गँवाते हैं। वे संपूर्ण रूप से वर्तमान में ही जीवन जीते हैं।

छोटे बच्चे अकसर अपने मन की बात कहने से नहीं झिझकते। वे इतने प्यारे होते हैं कि प्यार पाते ही मोम की तरह पिघल जाते हैं। उन्हें प्रेम से भय नहीं होता। वे हमेशा अपना प्रेम ज़ाहिर करते हैं और दूसरों को प्रेम देते भी हैं। एक आम इंसान के मन में प्रेम के प्रति भय होता है, वह सहजता से अपनी बात नहीं कह पाता या किसी को प्रेम नहीं दे पाता क्योंकि उसका बचपन समाप्त हो गया है।

छोटे बच्चों को भूतकाल का दुःख और भविष्य की चिंता नहीं होती। इससे यह साबित होता है कि इंसान का मूल स्वभाव आनंद और प्रेम की अभिव्यक्ति करना है। इसलिए हम जीवन का आनंद उठाएँ, इसे जानें, खेलें, खुश रहें व प्रेम करें।

लेकिन जब हम एक परिपक्व इंसान बनते हैं तब हमें ऐसा क्या हो जाता है? हम इतने अलग क्यों आचरण करते हैं? हम बिना किसी डर के जीवन क्यों नहीं जी पाते? हमेशा दूसरों को दोषी ठहराने के स्वभाव के कारण हम ऐसा कह सकते हैं कि परवरिश के दौरान ही हमारे साथ ऐसा कुछ हुआ है, जिससे हम खुलकर जीवन नहीं जी पाते। अगर एक योद्धा के नज़रिए से देखा जाए तो हमें अपने स्वभाव के पीछे का मूल कारण खोजना चाहिए। तब हम ऐसा कह सकते हैं कि बचपन में हमारे साथ जो भी हुआ, वह सामान्य था और उसके पीछे मुख्य कारण था- धारणाओं के नियम, हमारे भीतर बैठा जज और हमारी दोष देने की आदत। आज भी ये हमारे जीवन पर शासन करते हैं। हम स्वतंत्र नहीं हैं

क्योंकि हमारी धारणाएँ, भीतर का जज और दोष देने की आदत हमें अपने वास्तविक रूप में जीवन जीने नहीं देतीं। इन तीनों बातों के लिए हमारा दिमाग प्रोग्राम हो चुका है इसलिए हम खुश नहीं रह पाते।

संसार में प्रशिक्षण की यह कड़ी एक इंसान से दूसरे इंसान तक और एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक जाना सामान्य बात है। इसके लिए हम अपने माता-पिता को दोषी नहीं ठहरा सकते। उन्होंने हमें वही सिखाया, जो उन्हें पता था और जिसका उन्होंने अनुभव किया था। हमारी परवरिश में उन्होंने अपनी ओर से कोई कमी नहीं रखी। अगर उन्होंने कभी हमें कोसा भी होगा, तो वह उनकी अपनी परवरिश, उनके अपने भय और धारणाओं की वजह से हुआ होगा। हमारे माता-पिता को उनके अभिभावकों द्वारा संस्कार मिले, उस समय की धारणाओं के अनुसार उनकी परवरिश हुई मगर उन धारणाओं या संस्कारों पर हमारे माता-पिता का कोई नियंत्रण नहीं था। इसलिए वे हमारे साथ अलग तरह से पेश नहीं आ सके।

हमें किसी भी बात के लिए अपने माता-पिता या अपने आपको भी दोषी ठहराने की आवश्यकता नहीं है। स्वयं को दोष देने से अच्छा है कि हम अपने भीतर के जज से, अपनी धारणाओं से खुद को मुक्त करें। अब दोषमुक्त होकर स्वतंत्र जीवन जीने का समय आ गया है।

सही मायनों में हम एक बच्चे हैं। हम अभी भी अपनी बाल्यावस्था में ही हैं। जब हम आनंदित होते हैं, पेंटिंग करते हैं, कविता लिखते हैं, पियानो बजाते हैं या किसी भी अन्य तरीके से स्वयं को प्रकट करते हैं, तो हमारे भीतर का वह बच्चा या हमारा बचपन कुछ समय के लिए बाहर आ जाता है। ये हमारे जीवन के सबसे खुशनुमा क्षण होते हैं। उस समय हम अपने असली रूप में होते हैं।

जब हम भूतकाल के दुःख और भविष्य की चिंता से मुक्त होते हैं तब हमारी अवस्था एक छोटे बच्चे की भाँति ही होती है। उस समय हम सही मायने में अपने जीवन का आनंद लेते हैं। वास्तव में हम सभी एक छोटे बच्चे जैसे ही होते हैं लेकिन समय के साथ हमारे जीवन में जो बदलाव आता है, उसे हम जिम्मेदारी कहते हैं। जब हम स्वतंत्र होकर अपने जीवन का आनंद लेने लगते हैं तब हमारे भीतर का जज कहता है, ‘रुको, तुम एक जिम्मेदार इंसान हो... तुम्हें बहुत से काम करने हैं... तुम्हें स्कूल जाना होगा... तुम्हें आजीविका कमानी होगी... तुम्हें अपने परिवार को सँभालना है...।’

ये सभी जिम्मेदारियाँ हमारे सामने आ जाती हैं और हम गंभीर हो जाते हैं। अचानक से हमारे चेहरे का आनंद कहीं खो जाता है। कभी आप बच्चों को खेलते हुए देखें। जैसे किसी

खेल में बच्चे अपनी-अपनी भूमिका चुनते हैं। कोई वकील बन जाता है, कोई जज बन जाता है तो कोई चोर बनता है। इस खेल में अपनी भूमिका के अनुसार बच्चे भी गंभीर हो जाते हैं। खेलते समय उनके चेहरे पर भी अलग भाव दिखाई देते हैं। हम भी भीतर से एक छोटे बच्चे की तरह ही हैं, जो अपनी आज़ादी खो बैठा है।

अपने भीतर की आवाज़ पहचानें

हम जिस आज़ादी को खोज रहे हैं, वह अपने असली रूप में आने और स्वयं को प्रकट करने की आज़ादी है। यदि हम अपने आज के जीवन पर गौर करेंगे तो पाएँगे कि हम अधिकतर दूसरों को खुश करनेवाले काम ही करते रहते हैं। जबकि हमें अपने मूल स्वभाव की इच्छा अनुसार कार्य करना चाहिए। कोई भी अपने असली स्वभाव के अनुसार जीवन नहीं जीता बल्कि जो दूसरों को अपेक्षित है, वैसा जीवन जीने में ही लोगों की अधिक ऊर्जा खर्च होती है। दरअसल लोग निरंतर अपने समाज को ही खुश करने के प्रयास में रहते हैं। बचपन से ही सभी को यही सिखाया जाता है। हज़ार लोगों में से नौ सो निन्यानवे लोगों की परवरिश इसी धारणा के अनुसार हुई होती है।

इससे भी बुरी बात यह है कि हममें से अधिकतर लोगों को यह पता भी नहीं होता कि हम आज़ाद नहीं हैं। हमारे भीतर से हमेशा यह आवाज आती है कि 'हम आज़ाद नहीं हैं' लेकिन हम उस आवाज़ को सुन नहीं पाते या पहचान नहीं पाते। हम किसी बंधन में हैं, गुलामी में जी रहे हैं, ऐसा हमें महसूस भी नहीं होता।

ज्यादातर लोगों के साथ परेशानी यही है कि वे अपना पूरा जीवन जी लेते हैं लेकिन कभी यह जान ही नहीं पाते कि उनके भीतर का जज ही उनके जीवन पर राज़ करता है। वह जज उन्हें हमेशा दोषी ठहराकर सज़ा भी सुनाता है। लोग इस बारे में कभी सजग ही नहीं होते इसलिए उनकी आज़ाद होने की संभावना बहुत कम होती है।

व्यक्तिगत आज़ादी का पहला कदम है, आपका जागरूक होना। सबसे पहले हमें अपनी आज़ादी के बारे में ही जागरूकता होनी चाहिए। जब यह अनुभव से पता चलेगा कि हम वाकई आज़ाद नहीं हैं तो मन में आज़ादी को पाने की इच्छा जागेगी। जैसे किसी समस्या को सुलझाना है तो सबसे पहले कोई समस्या है, इस बारे में हमें जागरूक होना चाहिए।

सजगता को सबसे पहला कदम इसलिए माना जाता है क्योंकि अगर आप सजग नहीं होंगे तो कुछ बदल नहीं सकेंगे। जब तक हमें यह पता नहीं चलता कि हमारा मन दुःखद यादों

और नकारात्मक भावनाओं से भरा हुआ है, तब तक हम अपने मन को शुद्ध करने और दु:खों से उबरने का प्रयास ही नहीं करेंगे।

दरअसल किसी भी बात से या घटना से दु:खी होकर खुद को तकलीफ देने की कोई आवश्यकता ही नहीं है। सजगता आने के बाद आप यह कह सकते हैं, 'बस, अब बहुत हुआ।' फिर आप अपना निजी सपना बदलने के लिए प्रयास करते हैं। आपको इस बात पर पूरा विश्वास हो जाता है कि पृथ्वी पर जो कुछ भी चल रहा है, वह केवल एक सपना है और वह असली नहीं है।

इस सपने से बाहर आने के लिए जब आप अपनी धारणाओं और मान्यताओं को बदलने लगते हैं तब आप यह समझ पाते हैं कि हमारे दु:खद भावनाओं से घिरे मन का सपना ही झूठा है। इसलिए आज तक आपने जितना भी दु:ख भुगता है, उसकी कोई आवश्यकता ही नहीं थी। क्योंकि हमारे भीतर जो धारणाएँ विकसित हुई हैं, वे सभी झूठ पर आधारित थी।

यही वजह है कि आपके लिए अपने सपने का स्वामी बनना बहुत महत्त्व रखता है। टॉलटेक भी इसी वजह से अपने सपनों के मास्टर बने। आपका जीवन आपके ही सपनों का प्रकट रूप है, उसकी अभिव्यक्ति है। अपने सपने पर विजय पाना, यह एक कला है। अगर आप अपने सपने का आनंद नहीं ले पा रहे हैं तो आप इसे किसी भी समय बदल सकते हैं।

सपनों के मालिक अपने जीवन में आदर्श सपने निर्माण करते हैं। वे अपने चुनावों के साथ सपनों को वश में रखते हैं। उन्हें अपने हर निर्णय का अंजाम पता होता है और वे उस बारे में सजग भी होते हैं।

क्या है टॉलटेक

टॉलटेक यह जीवन जीने का एक मार्ग है। यह एक ऐसी जीवनशैली है, जिसमें कोई नेता या अनुयायी नहीं है। इसमें हर किसी को अपने जीवन के सत्य को खुद ही खोजना होता है और ऐसा जीवन जीना है, जिसमें हर चीज़ सत्य पर ही आधारित हो। टॉलटेक समझदार बनने का, खुलकर जीवन जीने का और मुक्त होने का नाम है।

टॉलटेक बनने के लिए इंसान को तीन किस्म की प्रवीणता हासिल करनी होती है। सबसे पहली है, सजगता। इसका अर्थ है इस बात के प्रति सजग होना कि हम सही मायनों में कौन हैं और हमारी संभावनाएँ क्या हैं।

दूसरी प्रवीणता है रूपांतरण की। हमारी परवरिश के दौरान जो बंधन हम पर लादे गए, उनका रूपांतरण मुक्ति में करना है। अर्थात सारे बंधनों से मुक्ति पानी है।

तीसरी कुशलता है, आपकी मंशा या आपका इरादा। टॉलटेक के नजरिए से देखें तो आपकी मंशा 'मैं कौन हूँ?' यह जानने में होनी चाहिए। क्योंकि इसी से सारे रूपांतरण संभव हो पाते हैं। टॉलटेक के अनुसार हम जिसे ईश्वर, ऊर्जा या चैतन्य कहते हैं, उसी चैतन्य के हम सभी अंश हैं। हम खुद जीवन हैं, चैतन्य हैं और हमारे भीतर ही बेशर्त प्रेम करने की शक्ति है। हमारे इरादों की श्रेष्ठता से हमारे भीतर के प्रेम की श्रेष्ठता का पता चलता है।

जब लोग टॉलटेक के मार्ग से आज़ादी की यात्रा करते हैं तब यह महसूस होता है कि इस यात्रा में बंधन से मुक्ति पाने का संपूर्ण नक्शा दिखाया गया है। इसमें तुलनात्मक विचार, दोष और हमारी धारणाओं के कार्य करने के तरीके का गहरा अध्ययन किया गया है और यह भी स्पष्ट किया गया है कि ये तीनों बातें हमारे मन को कैसे बंधन में डालती हैं। टॉलटेक नज़रिए से, जो भी इंसान इस प्रकार अपनी धारणाओं और विचारों के बंधनों में जकड़ा हुआ है, वह बीमार है। उसके दिल और दिमाग पर अपने ही विचारों और धारणाओं का पूरा नियंत्रण है। उस इंसान के मन में आनेवाली सारी नकारात्मक भावनाएँ उसकी धारणाओं के लिए भोजन का काम करती हैं। ये धारणाएँ किसी परजीवी की भाँति कार्य करती हैं।

परजीवी

परजीवियों की कार्यप्रणाली देखने पर यह समझ में आएगा कि परजीवी ऐसे जीवित प्राणी हैं, जो दूसरे जीवों के सहारे जीवन जीते हैं और उनकी सारी ऊर्जा भी सोख लेते हैं। ऊर्जा लेने के बदले में वे उन जीवों को किसी प्रकार का कोई सहयोग नहीं करते। इसके विपरीत परजीवी धीरे-धीरे उन जीवों को ही चोट पहुँचाते रहते हैं, जिनके सहारे वे अपना जीवन जी रहे होते हैं।

तुलना करने की आदत, दूसरों को दोष देना और धारणाएँ बनाना, ये तीनों बातें परजीवी की कार्यप्रणाली में पूरी तरह से फिट बैठती हैं। ये तीनों मिलकर इंसान की सारी ऊर्जा को समाप्त करते हैं और नकारात्मक भावनाओं का निर्माण करते हैं। लेकिन बाहर से हम इन तीनों का अस्तित्व दिखा नहीं सकते। जिस प्रकार हमें हवा दिखाई नहीं देती, फिर भी हम उसके अस्तित्व को स्वीकार करते हैं। उसी प्रकार हमारे भीतर की तुलना करने और दोष देने की आदत एवं हमारी धारणाएँ किसी को दिखाई नहीं देती, लेकिन उनका अस्तित्व है, जिसे हमें स्वीकार करना ही होगा।

इंसान के दिमाग का सबसे बड़ा कार्य होता है कि भौतिक ऊर्जा का भावनात्मक ऊर्जा में रूपांतरण करना। हमारा दिमाग ही भावनाओं का कारखाना है और सपने देखना ही इसका प्रमुख काम है। टॉलटेक का मानना है कि ये परजीवी हमारे मन को वश में करते हैं और उस पर अपना अधिकार दर्शाते हैं। ये परजीवी आपके व्यक्तिगत सपनों को भी वश में करते हैं। ये आपके मन के माध्यम से सपने देखते हैं और आपके संपूर्ण जीवन को ही नियंत्रित करते हैं। आपके भीतर के भय, क्रोध और द्वेष की भावनाएँ ही उनका मुख्य आहार होती हैं।

जब हम अपनी धारणाओं से मुक्त होते हैं और अपने मन एवं शरीर का अपने मनमुताबिक इस्तेमाल करने लगते हैं तब हम सही मायने में आज़ाद हुए हैं, ऐसा कहा जा सकता है। लेकिन जब हमें यह महसूस होता है कि हमारा जीवन अपने भीतर के जज के वश में है, उसने हमारे सपनों को भी नियंत्रित कर रखा है। तब ऐसी स्थिति में हमारे पास केवल दो ही चुनाव होते हैं।

पहला चुनाव यह है कि हम अपने भीतर के जज के सामने और उसके फैसले के आगे समर्पित हो जाएँ तथा पृथ्वी पर हमारा जैसा जीवन है, वैसा ही जीवन जीते रहें। दूसरा चुनाव यह कहता है कि बचपन में परवरिश के दौरान जब माता-पिता हमारी इच्छा के विरूद्ध आचरण करते थे तब उस समय हम जो करते थे, आज भी हमें वही करना है।

बचपन में जिस प्रकार हम बगावत करते थे, वैसे ही आज भी हमें बगावत करनी है और कहना है कि 'अब हमें यह तुलना करने की पद्धति स्वीकार नहीं है। इसके साथ ही अपने भीतर के जज और उसके किसी भी फैसले को हम स्वीकार नहीं कर सकते। हमें अपनी इच्छा अनुसार अपने मन और बुद्धि को इस्तेमाल करने का पूरा अधिकार है।' इस प्रकार हमें अपनी मुक्ति के लिए लड़ना है।

यही वजह है कि कई धर्मों में इस प्रकार आज़ादी के लिए लड़नेवालों को योद्धा कहा जाता है। सच्चा योद्धा वही है जो अपने देश को आज़ादी दिलाने के लिए लड़ता है। मगर हमें अपने मन में बसे परजीवी के खिलाफ लड़ने के लिए योद्धा बनना है। आंतरिक योद्धा परजीवी का विरोध करते हुए हमले का ऐलान करता है। लेकिन योद्धा होने का अर्थ यह नहीं है कि सदा जीत हमारी होगी। कभी-कभी हमारी हार भी हो सकती है लेकिन एक योद्धा हार-जीत की फीक्र किए बिना हमेशा अपनी ओर से सर्वश्रेष्ठ करने का प्रयास करता है। ताकि कम से कम मुक्ति पाने का एक अवसर तो मिल सके।

मुक्ति का पथ चुनने से कम से कम एक योद्धा बनने की गरिमा तो हमें हासिल होती है। साथ ही यह भी सुनिश्चित होता है कि हम अपनी काल्पनिक भावनाओं और दूसरों की ज़हर

फैलानेवाली भावनाओं के शिकार नहीं हैं। निश्चित ही ऐसी भावनाओं के खिलाफ लड़ने की क्षमता हमारे भीतर है। यदि हम हार भी गए तो कम से कम हमारी गिनती उनमें से तो नहीं होगी, जिन्होंने लड़ने का साहस ही नहीं किया।

एक योद्धा का दृष्टिकोण रखने से हमें अपने नर्क की अवस्था से बाहर आकर स्वर्ग की अवस्था में जीवन जीने का मौका मिलता है। नर्क की तरह, स्वर्ग भी ऐसा स्थान है जो हमारे मन में बसा है। अपने इस स्वर्ग में हम निरंतर खुशी, संतुष्टि, प्रेम और आज़ादी का अनुभव करते हैं। स्वर्ग में रहने के लिए हमें अपनी मृत्यु का इंतजार करने की आवश्यकता नहीं है। हम जीतेजी स्वर्ग में रह सकते हैं। इस स्वर्ग में ईश्वर हमेशा उपस्थित है और स्वर्ग का राज्य सदा से मौजूद है। इसके लिए हमें अपनी आँखों को हमेशा स्वर्ग देखने के लिए और अपने कानों को हमेशा सत्य सुनने के लिए प्रशिक्षित करना होगा। यह तभी संभव होगा जब हम अपने भीतर के परजीवी से मुक्त होंगे।

परजीवी - हजार सिर वाला राक्षस

इस परजीवी की तुलना ऐसे राक्षस से की जा सकती है, जिसके एक हजार सिर हैं। इसका हर एक सिर, हमारे मन में बसे एक-एक भय का प्रतिनिधित्व करता है। अगर हम स्वतंत्र होना चाहते हैं तो हमें इस परजीवी को नष्ट करना होगा। इसका सामना करते हुए, एक-एक करके इसके हर सिर को नष्ट किया जा सकता है। यह सिलसिला धीमा है मगर कारगर है। इसके लिए सबसे पहला हल यह है कि हमें अपने मन में बसे हर प्रकार के भय को समझकर उसका सामना करना होगा तभी हम उस भय से मुक्त हो सकते हैं।

दूसरा हल यह हो सकता है कि हम इस परजीवी को आहार देना बंद कर दें। अगर हम इसे भोजन ही नहीं देंगे तो यह भूख से मर जाएगा। ऐसा करने के लिए हमें अपनी भावनाओं को अपने वश में करना होगा। भय से निर्माण होनेवाली नकारात्मक भावनाओं को हमें रोकना होगा। हालाँकि यह कहना आसान है लेकिन करना बहुत कठिन है क्योंकि हमारे मन पर हमारे अंदर बैठे जज और हमारी धारणाओं का नियंत्रण है।

तीसरा हल यह हो सकता है कि हम इनीसीयेशन ऑफ डेथ यानी मृतकों का दीक्षा संस्कार करें। मृतकों की दीक्षा दुनियाभर की कई परंपराओं और गूढ़ विद्यालयों में पाई जाती है। हम इस मार्गदर्शन को भारत, ग्रीक, अमरिका और मिस्र में पाते हैं।

यह एक प्रकार की प्रतीकात्मक मौत है, जो हमारे भौतिक शरीर को कोई नुकसान किए बिना भीतर के इस परजीवी को मार देती है। जब हम प्रतीकात्मक तौर पर मर जाते हैं, तो

परजीवी को भी मरना पड़ता है। यह पहले दो समाधानों से कहीं तीव्र होता है लेकिन ऐसा करना भी बहुत कठिन है। इसके लिए हमें बहुत साहस चाहिए, क्योंकि इसमें मौत के फरिश्ते का सामना करना होता है। इसके लिए हमें भीतर से बहुत बलशाली बनना होगा।

चलिए इन समाधानों पर विस्तार से चर्चा करें :

रूपांतरण की कला

सपना पूरा करने के लिए ध्यान का उपयोग

हमने सीखा कि आप अभी जो सपना जी रहे हैं, वह आपके परवरिश यानी बाहरी सपने का नतीजा है। ऐसा भी कहा जा सकता है कि आपकी परवरिश आज के सपने के लिए कारण थी। इस सपने में आप देखते हैं कि आपके ध्यान का उपयोग किस प्रकार किया गया और उसका आपके जीवन पर कैसा परिणाम हुआ। आपका ध्यान बाहरी दुनिया की ओर आकर्षित हुआ, जिससे कई सारी धारणाएँ तैयार हुई हैं।

आपकी धारणाओं को बदलने का एक तरीका यह हो सकता है कि आप अपनी हर धारणा पर ध्यान केंद्रित करें, उन्हें पूरी तरह से समझें और इस प्रकार समझ प्राप्त होने पर एक-एक करके सारी धारणाओं को तोड़ दें। इस तरह आप अपने ध्यान का दूसरी बार पूरी सजगता से उपयोग करते हैं और ध्यान के ज़रिए आप अपना मनचाहा सपना निर्माण करते हैं।

आपमें हुआ सबसे बड़ा रूपांतरण यह है कि आप अभी मासूम नहीं रहे। बचपन में आपको जो भी बताया जाता था, उसे स्वीकार करने के अलावा आपके पास कोई और चुनाव नहीं होता था। मगर अब आप बच्चे नहीं हैं। अब आप यह तय कर सकते हैं कि आपको किन बातों पर भरोसा रखना है और किन बातों पर नहीं। आप किसी भी बात पर विश्वास करने का चुनाव कर सकते हैं। खुद पर विश्वास रखकर आप इसकी शुरुआत कर सकते हैं।

सबसे पहले पायदान पर आपको अपने मन में छाए धुंध के प्रति सजग होना है। इसके साथ ही आपको यह पता होना चाहिए कि आप निरंतर सपना देख रहे हैं। केवल सजगता के बल पर ही आप अपने सपने से बाहर यानी हकीकत में आ सकते हैं। अगर आप इस बात को लेकर सजग होंगे कि संसार में चल रहा जो नाटक आप देख रहे हैं, वह आपकी ही धारणाओं का परिणाम है और आपकी कोई भी धारणा सच नहीं है तो आप अपनी धारणाओं को बदलने के लिए तुरंत मान जाते हैं। यदि आप वाकई में अपनी धारणाओं को बदलना चाहते हैं तो आपको यह ध्यान देना होगा कि आप निश्चित किस में परिवर्तन चाहते

हैं। किसी भी धारणा को बदलने से पहले आपको जानना होगा कि आप किस धारणा को सबसे पहले बदलना चाहते हैं।

दूसरे पायदान पर आपको अपने भय से ऊपजी और खुद को बंधन में डालनेवाली धारणाओं के प्रति सजग होना है। इन भय से ऊपजी धारणाओं की सूची बनाकर आप उनके रूपांतरण की प्रक्रिया को शुरू कर सकते हैं। टॉलटेक के अनुसार रूपांतरण की यह कला वास्तव में एक श्रेष्ठ कला है। आप अपने मन को पुनः प्रोग्रामिंग करके, भय से ऊपजी धारणाओं को बदलकर रूपांतरण की कला में माहिर हो सकते हैं। इसके लिए आपको इस पुस्तक में दिए गए चारों समझौतों को अपने जीवन में उतारना होगा।

इन चार समझौतों को अपनाने का निर्णय परजीवी से स्वतंत्रता प्राप्त करने के लिए युद्ध की घोषणा करने जैसा है। ये चारों समझौते आपको भावनात्मक दुःखों से छुटकारा देते हैं। ये आपके जीवन को आनंद से जीने के लिए खुशियों के दरवाजे खोल देते हैं ताकि आप नए सपने देख सकें। यदि आप इसमें रुचि रखते हैं तो यह आप पर निर्भर करता है कि आप अपने सपने की संभावनाओं को कैसे साकार करते हैं। ये चार समझौते आपको काबिल और साहसी बनने में तथा आपकी धारणाओं को तोड़ने में सहयोग करेंगे। ये समझौते आपको अधिक शक्तिशाली बनने के लिए के लिए बनाए गए थे। जितना अधिक आप इन समझौतों का अपने जीवन में पालन करते हैं, उतनी ही सहजता से आप अपनी पुरानी धारणाओं को तोड़ सकते हैं। फिर वह क्षण आ जाता है, जब वे सारे समझौते आपके जीवन का महत्त्वपूर्ण हिस्सा बन जाते हैं।

इन समझौतों के केंद्र में जाना यानी अपने अंतरंग की गहराई में जाना, ऐसा मैं मानता हूँ। जब आप अपने आंतरिक की गहराई में जाते हैं तब आपका सामना अपने ही भीतर के शैतानों से होता है। उन शैतानों का सामना करने पर वही शैतान आपके लिए फरिश्ते बन जाते हैं।

इन चारों समझौतों में अद्भुत शक्ति है। ये समझौते आपको सम्मोहन से बाहर निकालते हैं और गलत शब्दों के असर से बचाते भी हैं। जब आप अपनी किसी धारणा को तोड़ते हैं तब आपको अतिरिक्त शक्ति मिलती है। छोटी-छोटी धारणाओं को तोड़ने के लिए आपको कम शक्ति की आवश्यकता होती है। जैसे-जैसे ये छोटी धारणाएँ टूटने लगती हैं, आपकी निजी शक्ति भी बढ़ने लगती है। ऐसा तब तक होता रहता है, जब तक आप अपने दिमाग में बसे किसी बड़े शैतान का सामना करने जैसे बड़े लक्ष्य के लिए तैयार नहीं हो जाते।

उदाहरण के लिए, एक लड़की को बचपन में ही बताया गया कि 'तुम्हारी आवाज़ अच्छी नहीं है, तुम्हें गाना नहीं गाना चाहिए।' वह अब बीस साल की हो चुकी है और आज तक उसने गाना नहीं गाया। उसके मन में यह बात बैठ गई है कि उसकी आवाज़ अच्छी नहीं है।

अब इस धारणा को तोड़ने के लिए उस लड़की ने अपने आपसे यह कहना चाहिए कि 'ठीक है, भले ही मेरी आवाज़ अच्छी नहीं है, फिर भी मैं गाने की कोशिश तो कर सकती हूँ।' इसके बाद वह ऐसा सोच सकती है कि कोई ताली बजाकर उससे कह रहा है कि 'ओह! कितना सुंदर गाया।' इस प्रकार धीरे-धीरे उस लड़की की अपनी आवाज़ के बारे में हुई धारणा बदल सकती है। अब वह गाना गाने का रियाज करने लगती है, जिससे उसके अंदर थोड़ा-थोड़ा साहस आने लगता है। एक समय ऐसा आता है कि वह अपनी धारणा को पूरी तरह से तोड़ देती है।

इस प्रकार जब आप अपनी हर धारणा पर काम करेंगे तो एक दिन आपकी वे सारी धारणाएँ टूट जाएँगी, जिनसे आप परेशान होते थे। मगर इसमें काफी समय लगता है। इसके विपरीत यदि आप ऐसी कोई नई धारणा बनाते हैं, जो आपको खुशी प्रदान करे तो आपको परेशान करनेवाली पुरानी धारणा अपने आप समाप्त हो जाएगी। अर्थात नई धारणा पुरानी धारणा का स्थान ले लेगी।

हमारे मन में ऐसी कई मान्यताएँ बैठी होती हैं, जिनके कारण धारणाओं को तोड़ने की प्रक्रिया में समय लगता है। ये धारणाएँ इतनी शक्तिशाली होती हैं कि इन्हें तोड़ने के लिए समय देना ही पड़ता है। आज आप जिस प्रकार का जीवन जी रहे हैं, वह आपके कई सालों के परवरिश का परिणाम है। आप अपनी आदतों को एक दिन में नहीं बदल सकते। आज तक आप अपनी पुरानी धारणाओं को खुद ही पोषण देते आए हैं, इस वजह से उनकी ताकत बढ़ गई है। इसलिए इन शक्तिशाली धारणाओं को जड़ से मिटाने के लिए भी पर्याप्त समय देना होगा।

जिस प्रकार आपने अपनी ऊर्जा देकर धारणाओं को तैयार किया है, उससे अधिक शक्ति आपको उन धारणाओं को तोड़ने में इस्तेमाल करनी होगी। लेकिन लगभग आपकी सारी शक्ति पुरानी धारणाओं को सही साबित करने और उन्हें पूर्ण करने में ही खर्च हो जाती है। पुरानी धारणाएँ जैसे आपकी आदत ही बन जाती हैं। आप जैसे होते हैं, वैसे ही रहने के आदी हो जाते हैं। आप गुस्सा, जलन और अपने ऊपर दया जैसे भावनाओं के शिकार होते हैं। आपको खुद से यह कहने की आदत ही पड़ जाती है कि 'मैं अच्छा नहीं हूँ, मैं समझदार नहीं हूँ। ऐसा क्यों है? जबकि दूसरे लोग मुझसे अधिक अच्छे हैं और हर चीज़ मुझसे बेहतर कर रहे हैं।'

ऐसी नकारात्मक बातों को बार-बार दोहराने से ही पुरानी धारणाओं ने आपके मन में अपनी जड़ें जमा ली हैं। इसलिए इस पुस्तक में दिए गए चारों समझौतों का पालन करने के लिए आपको जीवन में बदलाव लाना होगा। इन समझौतों का पालन करके आप देख सकते हैं कि आप अपने अच्छे काम को और बेहतर कैसे बना सकते हैं। अच्छे कामों की पुनरावृत्ति आपको उसमें काबिल बनाती है।

एक योद्धा का अनुशासन

अपने रवैये को नियंत्रित करना

मान लीजिए कि आप पूरे जोश और उत्साह के साथ सुबह जल्दी उठते हैं। दिनभर में कई सारे महत्त्वपूर्ण कार्य पूरे करने के इरादे से आप अपने कार्यक्षेत्र यानी ऑफिस में जाने की तैयारी करते हैं। आप बहुत अच्छा महसूस करते हैं। लेकिन नाश्ते के समय पर ही किसी बात को लेकर आपका अपनी पत्नी से झगड़ा हो जाता है।

आपका झगड़ा इतना बढ़ जाता है कि आपके मन की सारी पुरानी नकारात्मक भावनाएँ उभरकर सामने आती हैं। गुस्से में आप अपनी पत्नी को बहुत कुछ कह देते हैं, जिससे वह नाराज़ हो जाती है। इस वजह से आपका सारा जोश और उत्साह चला जाता है। आप ऊर्जाहीन महसूस करते हैं।

वास्तव में आप बहुत थक जाते हैं और अपने कमरे में जाकर बिस्तर पर ढेर हो जाते हैं। अपनी भावनाओं पर आप काबू पाना चाहते हैं और फिर से उत्साह बढ़ाने के लिए प्रयास करते हैं। लेकिन लगभग आपका पूरा दिन उन नकारात्मक भावनाओं में चला जाता है। फिर कुछ भी करने का उत्साह आपमें नहीं बचता। इसलिए आप हर चीज़ से बचना चाहते हैं।

इस प्रकार हर इंसान को रोजाना ढेर सारी मानसिक, भावनात्मक तथा शारीरिक ऊर्जा दी जाती है। जिसे दिनभर के कामों में इस्तेमाल करना होता है। यदि वह ऊर्जा नकारात्मक भावनाओं के लिए खर्च होती है तो आपके जीवन में परिवर्तन लाने के लिए या फिर दूसरों को देने के लिए आपके पास ऊर्जा ही नहीं बचती।

आप जिस प्रकार की भावनाओं को महसूस करते हैं, संसार को भी उसी नज़रिए से देखते हैं। जैसे जब आप गुस्से में होते हैं तो मौसम से लेकर हर चीज़ तक, आपको सब कुछ बुरा

लगने लगता है। फिर चाहे वह बरसात हो या गर्मी से भरा दिन, आपको कुछ भी अच्छा नहीं लगता।

उसी प्रकार जब आप उदास होते हैं तो आपके आसपास की हर चीज़ पर उदासी छा जाती है और आपको रोना आ जाता है। ताज़ी हवा, पेड़ और बरसात को देखने के बाद भी उदास रहते हैं। हर चीज़ में आपकी उदासी झलकती है। अचानक आप खुद को असुरक्षित महसूस करते हैं। आपको ऐसा लगने लगता है कि कब, कौन आकर आप पर हमला कर देगा। फिर आप अपने आसपास के किसी इंसान पर और किसी भी चीज़ पर भरोसा नहीं करते। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि आप अपने आसपास के संसार को डर की निगाहों से देखते हैं।

कल्पना करें कि अगर इंसान का दिमाग भी वैसा ही हो, जैसी उसकी त्वचा होती है। जब आप अपनी मुलायम त्वचा को स्पर्श करते हैं तो आपको अच्छा महसूस होता है। आपकी त्वचा पर हुए स्पर्श से आपके दिमाग तक एक संदेश पहुँचता है और इससे सुखद भावनाएँ निर्माण होती हैं। मान लीजिए आपको कोई चोट लग गई है और आपकी त्वचा पर एक गहरा घाव हो गया है। अब यदि आप घाव को छूकर देखते हैं तो आपको पीड़ा होती है इसलिए आप इसे सुरक्षित रूप से ढककर रखते हैं। इस प्रकार का स्पर्श आपको तकलीफ देता है इसलिए आप ऐसा स्पर्श नहीं चाहते।

अब कल्पना करें कि सभी लोगों को इसी तरह त्वचा संबंधी कोई रोग हो गया है। हर इंसान की त्वचा पर घाव है। मगर सभी के शरीर पर घाव होने की वजह से किसी को भी वे घाव बड़ी समस्या है, ऐसा नहीं लगता। लोगों को ऐसा लगता है कि हमारे शरीर की त्वचा ऐसी ही है और वह त्वचा उन्हें सामान्य ही महसूस होती है। मगर किसी की त्वचा को स्पर्श करते ही उसे तकलीफ होती है। अर्थात यह तकलीफ भी सभी को सामान्य ही लगती है।

क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि यदि हम सभी को त्वचा संबंधी कोई रोग हो जाए तो हम एक-दूसरे से किस प्रकार का रवैया अपनाएँगे या कैसे जीवन जीएँगे? यकीनन हम शायद ही किसी को गले लगा पाएँ क्योंकि हमें पता है कि एक-दूसरे को छूने से बहुत पीड़ा होगी। अत: हमें एक-दूसरे से थोड़ी दूरी बनाकर रखनी होगी।

ऐसा समझें कि इंसान का दिमाग या मन भी ठीक इसी प्रकार की संक्रमणवाली त्वचा का ही उदाहरण है। हर इंसान के पास एक भावनात्मक शरीर भी होता है, जिस पर कई सारे घाव लगे हुए हैं। हर घाव ज़हर फैलानेवाली भावनाओं से संक्रमित है। ऐसा ज़हर जिसके कारण हमारी भावनाओं को ठेस पहुँचती है, जैसे घृणा, गुस्सा, दुश्मनी और उदासी।

एक अन्याय की घटना भी इंसान के अतीत के घावों को तरोताजा कर देती है, जिससे उसका भावनात्मक ज़हर उसकी प्रतिक्रिया में प्रकट होता है। हर इंसान की अन्याय की धारणा अलग-अलग हो सकती है। यह धारणा हर इंसान की परवरिश के अनुसार हो सकती है। देखा जाए तो हर इंसान का मन किसी न किसी घाव से भरा हुआ है इसलिए उसे अपनी त्वचा की भाँति, अपना मन भी सामान्य लगता है। लेकिन वास्तव में ऐसा नहीं है।

आज हर इंसान पृथ्वी के सपने में अपना जीवन जी रहा है और भय की बीमारी से हर कोई पीड़ित है। लोगों को परेशान करनेवाली सारी नकारात्मक भावनाएँ- गुस्सा, घृणा, उदासी, दुश्मनी और धोखा आदि इस बीमारी के संकेत हैं। जब किसी इंसान में भय की बीमारी ज़रूरत से अधिक बढ़ जाती है तब इसे मानसिक बीमारी कहा जाता है।

जब दिमाग बहुत ज्यादा भयभीत होने लगता है और अतीत के घाव भी बहुत पीड़ा देने लगते हैं तब इंसान मनोरोगी बन जाता है। ऐसे मनोरोगी को इस संसार से ही बहुत परेशानी होने लगती है इसलिए वह इससे अपना नाता ही तोड़ देता है।

यदि आपको यह समझ में आ जाए कि इस समय मन बीमारी की अवस्था में है तो उस पर इलाज करना भी संभव होगा। भय जैसी बीमारी के लिए ज्यादा परेशान होने की कोई आवश्यकता नहीं है। सबसे पहले आपको अपने अतीत की उन नकारात्मक घटनाओं की सच्चाई जाननी होगी, जिससे आपको घाव मिले हैं। तभी उन घटनाओं से जुड़ी ज़हरीली भावनाओं को आप समाप्त कर पाएँगे और घावों को भी मिटा पाएँगे।

सभी को क्षमा करना

अतीत के घावों को मिटाने का सबसे कारगर उपाय है 'क्षमा'। आपको उन सभी लोगों को क्षमा करना होगा, जिन्होंने आपके साथ अच्छा व्यवहार नहीं किया या आपको दुःख दिया है। वे आपकी क्षमा के हकदार हैं इसलिए उन्हें क्षमा नहीं करना है बल्कि उन्हें क्षमा करने से आप उस नकारात्मक घटना से बाहर आ जाएँगे। आप स्वयं से बहुत प्रेम करते हैं और किसी भी अन्यायकारक घटना का बोझ लेकर नहीं जी सकते। आप मानसिक शांति चाहते हैं इसलिए उन्हें क्षमा करेंगे।

केवल क्षमा करना ही स्वयं को स्वस्थ रखने का एक रास्ता है। हर इंसान के जीवन में कोई न कोई परेशान करनेवाला रिश्तेदार होता ही है। आपके जीवन में भी ऐसे कुछ लोग हैं तो अब उन्हें नफरत से नहीं बल्कि दया की भावना से देखें। उनके प्रति अपनी नाराज़गी और

क्रोध को बाहर निकालते समय खुद से कहें, ‘बस! अब बहुत हो गया। अब मैं अपनी ही तुलना किसी अन्य के साथ नहीं करूँगा। मैं ऐसा कोई काम नहीं करूँगा, जिसका गलत परिणाम मुझे ही भुगतना पड़े। किसी भी घटना के लिए मैं सामनेवाले को दोषी नहीं मानूँगा और ना ही स्वयं को दोष दूँगा।’

सबसे पहले आपको अपने परिवारजनों यानी माता-पिता, भाई-बहन और मित्रों को क्षमा करना होगा। उसके बाद यदि किसी बात के लिए आपने ईश्वर को दोषी माना होगा तो उससे क्षमा माँगकर, खुद को भी क्षमा करना होगा। एक बार आपने स्वयं को माफ कर दिया तो आपके मन से खुद को अस्वीकार करने की भावना स्वयं समाप्त हो जाएगी। आपके मन में अपने लिए ही प्रेम और आदर की भावना बढ़ने लगेगी और आप स्वयं को जैसे हैं, वैसे स्वीकार करेंगे। यह सही मायने में आज़ादी की शुरुआत है और क्षमा ही इसका मूल आधार है।

अपने किसी रिश्तेदार को देखकर या उसका नाम सुनकर भी जब आपके मन में उसके प्रति कोई नकारात्मक भावना नहीं जागती तब समझें कि आपने सही मायने में उसे क्षमा किया है। जब कोई आपकी अतीत की बुरी घटनाओं की याद आपको दिलाता है और यदि ऐसे समय पर आपको कोई तकलीफ नहीं होती तब समझें कि आपके अतीत के घाव पूरी तरह से ठीक हो चुके हैं। इसका अर्थ यह भी होता है कि आपने उस घटना में सामनेवाले को और स्वयं को भी क्षमा किया है।

कड़वा सच

सच एक छुरी के समान काम करता है इसलिए ऐसा कहा जाता है कि सच बहुत कड़वा होता है। सच सामने आता है तो झूठी धारणाओं से बने हुए घाव खुल जाते हैं, जिससे आप बेहतर महसूस करते हैं। ऐसे झूठ को अस्वीकार की प्रकिया कहा जाता है।

अतीत में मिले घावों के बावजूद भी लोग अपना कार्य करते रहते हैं लेकिन ये घाव हमें कभी भी परेशान कर सकते हैं। सबसे अच्छी बात यह है कि सत्य के सहयोग से अपने घावों का संपूर्ण रूप से इलाज करना, उन्हें ठीक करना। जब हमारा मन भी त्वचा की भाँति अतीत के घावों से मुक्त हो जाएगा, किसी भी बात से उसे दुःख नहीं होगा। फिर कोई भी घटना या सच्चाई आपको चोट नहीं पहुँचाएगी। ऐसे साफ मन को स्पर्श करने से आपको आनंद ही मिलेगा।

आध्यात्मिक योद्धा बनें

अधिकतर लोगों के साथ यह समस्या होती है कि वे अपनी भावनाओं पर नियंत्रण नहीं रख सकते। इसलिए उनकी भावनाएँ ही उन पर नियंत्रण रखती हैं। ऐसे लोग जब स्वयं पर नियंत्रण खो देते हैं तब वे जो नहीं कहना चाहिए, वे ही बातें बोल देते हैं और जो काम नहीं करना चाहिए, वही काम वे करते हैं। ये सब ना हो इसके लिए अपने शब्दों पर नियंत्रण रखने की और आध्यात्मिक योद्धा बनने की आवश्यकता है।

इस दुश्चक्र से बाहर आने के लिए आपको अपनी भावनाओं पर नियंत्रण रखना सीखना ही चाहिए। ताकि हमारे पास भय पर आधारित धारणाओं को बदलने, नर्क की अवस्था से बचने और अपने लिए निजी स्वर्ग बनाने की पर्याप्त व्यक्तिगत क्षमता हो।

आध्यात्मिक योद्धा बनने के लिए आपको सबसे पहले एक योद्धा के गुण अपने भीतर विकसित करने होंगे। एक योद्धा की कई विशेषताएँ होती हैं, जो पूरे संसार में सबके पास एक जैसी होती हैं। योद्धा का सबसे महत्त्वपूर्ण और आवश्यक गुण है 'जागरूकता'।

योद्धा को हमेशा इस बारे में सजग होना चाहिए कि वह युद्ध के मैदान में है और उसके मन में चल रहे इस युद्ध में अनुशासन की आवश्यकता है। इसमें एक सैनिक का नहीं बल्कि योद्धा का अनुशासन जरूरी है। एक सैनिक को किसी के मार्गदर्शन से अनुशासन प्राप्त होता है मगर एक योद्धा स्वयंप्रेरित होता है, उसे किसी बाहरी अनुशासन की आवश्यकता नहीं होती।

एक योद्धा के पास स्वयं को और अपनी भावनाओं को वश में करने का गुण होता है। योद्धा कभी भी अपनी भावनाओं को दबाता नहीं है बल्कि उन्हें उचित दिशा देता है और नकारात्मक भावनाओं को अपने मन से बाहर निकाल देता है।

एक योद्धा और दोषी में सबसे बड़ा अंतर यह है कि दोषी कुचलना जानता है और योद्धा बचना जानता है। दोषी हमेशा अपनी भावनाओं को दबाता है क्योंकि अपनी भावनाओं को जाहिर करने से वह डरता है। लेकिन भावनाओं को समझकर उन्हें सही तरीके से प्रकट करना, यह एक कला है। योद्धा सही समय पर अपनी भावनाओं को प्रकट करता है, न बाद में, न पहले। उसका अपनी भावनाओं पर, शब्दों पर और क्रिया पर नियंत्रण होता है।

मौत का पूर्व संकेत

मौत के फरिश्ते से प्रेम

अपनी निजी स्वतंत्रता पाने का सबसे अंतिम रास्ता यह है कि हम मौत के पूर्व संकेत से परिचित हों और मौत को भी एक गुरु की तरह मानें। वास्तव में मौत का फरिश्ता ही हमें यह बता सकता है कि जीवन कैसे जीना चाहिए।

हम यह बात अच्छी तरह से जानते हैं कि हम किसी भी क्षण मौत के मुँह में जा सकते हैं। हालाँकि हमें यह पता नहीं होता कि हमारी मृत्यु कब होगी इसलिए आज हमारे पास जीने के लिए केवल वर्तमान का समय ही है। हमें केवल अंदाजा होता है कि हमारे पास जीने के लिए कई साल हैं। लेकिन क्या वास्तव में ऐसा है?

जैसे एक इंसान अस्पताल में जाता है और पूरा चेकअप करने के बाद डॉक्टर उससे कहते हैं, 'आपके पास जीने के लिए केवल एक सप्ताह ही बचा है।' सोचें कि यह सब सुनने के बाद वह इंसान कैसे जीएगा! मगर ऐसे समय पर भी उस इंसान के पास दो चुनाव होंगे। पहला चुनाव यह कि वह इंसान अपना पूरा सप्ताह रोने में बिताएगा और सभी को यही बताएगा कि 'देखो, मेरे पास एक ही सप्ताह बचा है... इन सात दिनों के बाद मैं मरनेवाला हूँ... अब मैं क्या करूँ...।' इस प्रकार रोकर, दुःखी होकर वह सभी का ध्यान अपनी ओर खींचेगा।

इसके विपरीत दूसरे चुनाव में वह इंसान उसके पास बचे हुए एक सप्ताह का हर दिन, हर क्षण खुशी से जीएगा। जितना भी जीवन बचा है, उसका वह पूरा-पूरा आनंद लेगा। अपने बचे हुए जीवन में वह इंसान ऐसा भी सोच सकता है कि 'अब मैं वास्तव में जो हूँ, वहीं बनकर जीऊँगा... दूसरों को खुश करने के लिए नहीं बल्कि मैं अपने लिए जीऊँगा... अब मैं इस बात से भी नहीं डरता कि लोग मेरे बारे में क्या सोचते हैं... यदि मैं एक सप्ताह में मरनेवाला हूँ तो मैं इस बात की परवाह क्यों करूँ कि दूसरे लोग क्या सोचेंगे? मैं तो जो हूँ, बस वही बनकर जीऊँगा...।'

मौत का फरिश्ता ही हमें इस प्रकार सच्चा जीवन जीना सिखा सकता है। अपना हर दिन ऐसे जीएँ, जैसे कि वह हमारा अंतिम दिन हो। हम अपने प्रत्येक दिन की शुरुआत ऐसा सोचकर कर सकते हैं कि 'मैं सूरज का दर्शन कर रहा हूँ इसका अर्थ ही मैं जिंदा हूँ। मैं सूरज और अन्य सभी का अभिवादन कर सकता हूँ क्योंकि मैं अभी तक जीवित हूँ। मुझे अपने लिए एक दिन और मिल गया है, इसके लिए धन्यवाद।'

मैं अपने जीवन को इसी तरह जीता हूँ। मौत के फरिश्ते ने मुझे यही सिखाया है कि 'खुलकर जीवन जीना है और किसी भी बात की चिंता नहीं करनी है।' जब भी आप अपने प्रियजनों से मिलें तो ऐसे ही मिलें, जैसे कि यह आपकी उनके साथ अंतिम मुलाकात हो।

अपने प्रियजनों को भरपूर प्रेम दें। क्या पता फिर मुलाकात हो या ना हो। ऐसी मुलाकात में किसी प्रकार के विवाद या झगड़े की संभावना नहीं रहती।

अपने प्रियजनों के प्रति प्रेम व्यक्त करना बहुत आवश्यक है। इसे ऐसे समझें कि अगर आपका अपने दोस्त के साथ झगड़ा हो गया। आपने अपने दोस्त को बहुत सारी कड़वी बातें सुनाईं। उसके प्रति आपके मन में जो भी नकारात्मक भावनाएँ थीं, वे सब भावनाएँ आपने उसके सामने प्रकट कीं। झगड़ा करके तो आप अपने घर चले जाते हैं मगर आपके दोस्त की अचानक मृत्यु हो जाती है। दूसरे दिन अपने दोस्त की मृत्यु की खबर सुनकर आपको बहुत बड़ा सदमा पहुँचता है।

अब आप खुद को जीवनभर माफ नहीं कर पाएँगे। आपको पश्चात्ताप होने लगता है। आप यह भूल नहीं पाते कि क्रोध के आवेश में आकर आपने अपने दोस्त को क्या-क्या कहा था। मगर आप अपने दोस्त को यह बता नहीं पाएँ कि वास्तव में आप उससे कितना प्रेम करते हैं और इसी बात से आपको तकलीफ होती है। यदि आपने अपने दोस्त के साथ झगड़ा करने के बजाय, उसे प्रेम और आदर दिया होता तो आपको उसकी मृत्यु होने के बाद इतनी तकलीफ नहीं होती थी। ऐसा करने पर आप इस बात से खुश होते कि 'अपने दोस्त के प्रति मैंने अपनी प्रेम की भावनाएँ व्यक्त की। उसके जीवन के आखिरी दिन को मैंने खुशी और प्रेम से भर दिया।'

आप भी अपना जीवन इस प्रकार जी सकते हैं। ऐसा जीवन जीने के लिए आप खुद को मृत्यु के लिए तैयार करते हैं। इस तैयारी के दौरान होनेवाली सबसे बड़ी बात यह है कि आपका अपने जीवन के बारे में जो पुराना सपना था, वह विलीन हो जाता है। फिर आपके पास अतीत की केवल यादें बचेंगी। लेकिन परजीवी यानी दूसरों को दोष देना, तुलना करना आदि की मौत हो जाएगी और आप उससे मुक्त हो जाएँगे।

मृत्यु की तैयारी में असली मौत तो परजीवी की होगी। हालाँकि ऐसी तैयारी करना कोई आसान बात नहीं है। आपके अंदर के जज और दोष देने की आदत आपकी यह तैयारी रोकने के लिए किसी भी हद तक जाने को तैयार होंगे क्योंकि वे मरना नहीं चाहते। वे आपको मृत्यु का भय दिखाकर आपकी मृत्यु के लिए तैयारी होने ही नहीं देंगे।

वैसे भी आप हमेशा सपनों की दुनिया में खोए रहते हैं, तो ऐसा लगता है, जैसे मर गए हों। जिसे मौत के फरिश्ते से प्रेम करना आ गया, वही सही मायने में जीवन जी सकता है, उसे ही पुनर्जीवन रूपी उपहार मिलता है। इस उपहार को प्राप्त करने के लिए मौत से जागना

होगा, जीना होगा और जो हैं, वह बनकर रहना होगा। पुनर्जीवन यानी एक बच्चे के समान जीवन जीना होता है। वही आज़ादी और वही खुलापन मगर एक अलग अनुभव से।

इस आज़ादी में अज्ञान की बजाय बुद्धिमत्ता होती है। यह आज़ादी परवरिश के बंधन तोड़कर प्राप्त होती है। आप स्वयं को मौत के फरिश्ते को सौंप देते हैं क्योंकि आप जानते हैं कि इसमें हमारे भीतर के परजीवी मर जाएँगे। फिर आप एक नई उम्मीद से खुशहाल जीवन जीने के लिए आज़ाद होंगे। इसके बाद अपने मन को इस्तेमाल करने और अपने जीवन को खुशी से जीने की स्वतंत्रता होगी।

इसी प्रकार टॉलटेक पद्धति के अनुसार मौत का फरिश्ता हमें मार्गदर्शन करता है। मौत का फरिश्ता हमारे पास आता है और कहता है, 'तुम अपने आसपास जो कुछ भी देखते हो, वह मेरा है, तुम्हारा नहीं। तुम्हारा घर, तुम्हारी पत्नी, तुम्हारे बच्चे, तुम्हारी कार, तुम्हारा कैरियर, तुम्हारा धन- सब कुछ मेरा है और मैं जब चाहूँ, इसे अपने पास ले जा सकता हूँ, लेकिन अभी तुम इन्हें इस्तेमाल करो।'

यदि हम स्वयं को मौत के फरिश्ते को सौंप देते हैं, तो वह आपका भूतकाल अपने साथ ले जाता है और वर्तमान को सुखद बनाता है। हमारे जीवन का बीता हुआ हर क्षण जो भूतकाल है, वह मर जाता है और हम वर्तमान में जीवन जीते हैं।

परजीवी चाहता है कि हम अपना भूतकाल हमेशा अपने साथ रखें, मगर उससे हमारा जीवन बेहद कठिन हो जाता है। अगर हम भूतकाल में जीवन जीएँगे तो हम वर्तमान का कभी आनंद ही नहीं ले पाएँगे। अगर हमें वर्तमान में ही जीवन जीना है तो भूतकाल का दुःख और भविष्य की चिंता क्यों करें? मौत का फरिश्ता हमें यह सबसे बड़ी सीख देता है।

7

एक नया सपना

धरती पर स्वर्ग

मैं चाहता हूँ कि आप वह सब भूल जाएँ, जो आपने इस जीवन में सीखा है। यह एक नई समझ, एक नए सपने की शुरुआत है।

जो सपना आप जी रहे हैं, वह आपकी खुद की रचना है। आपकी सत्य की धारणा उसी सपने से जुड़ी हुई है, जिसे आप कभी भी बदल सकते हैं। नर्क और स्वर्ग दोनों अवस्थाओं को निर्माण करने की क्षमता आपके भीतर होती है। फिर आप स्वर्ग का सपना ज़रूर देख सकते हैं। आप अपनी भावनाओं, कल्पना शक्ति और मन का उपयोग अपने जीवन में स्वर्ग का निर्माण करने के लिए करें।

विलक्षण बातों को पूरा करने के लिए अपनी कल्पना का उपयोग करें। आपमें अपने जीवन का हर तरह से अनुभव करने की क्षमता है, इस बात पर पूरा विश्वास रखें। जब भी आप इस संसार को देखने के लिए अपनी आँखें खोलेंगे तो आपको अपने सामने एक नया संसार दिखाई देगा, उसका अनुभव होगा।

अभी, इसी समय अपनी आँखें बंद करें, फिर उन्हें खोलें और बाहर की ओर देखें।

संसार को देखकर आप यह अनुभव करेंगे कि आस-पास के पेड़-पौधे, खुला आकाश और प्रकाश के द्वारा आपकी ओर प्रेम की किरणें आ रही हैं। आपको अपने चारों ओर से प्रेम की बारिश होती हुई दिखाई दे रही है। यह परमानंद की अवस्था है। आपको अपने आपसे और दूसरों से भी प्रेम ही मिल रहा है, ऐसा महसूस होगा। यदि आस-पास के लोग क्रोध या दुःख में होंगे तब भी उसके पीछे आपको अपने प्रति प्रेम की ही भावना महसूस होगी।

अपनी कल्पना शक्ति और समझ के नए दृष्टिकोण के साथ, अपने आपको एक नया सपना, एक नया जीवन जीते हुए देखें। एक ऐसा जीवन, जिसमें आपको अपने अस्तित्व के लिए कोई स्पष्टिकरण देने की आवश्यकता नहीं है और आप जो हैं, वैसे ही रहने के लिए स्वतंत्र हैं। कल्पना करें कि आप खुद के और दूसरों के भी बंधनों से मुक्त हो चुके हैं और आप जैसा चाहें, वैसा जीवन जीने के लिए स्वतंत्र हैं। आपको खुश रहने और सही मायनों में अपने जीवन का आनंद उठाने की अनुमति दी गई है।

कल्पना करें कि आप एक ऐसा जीवन जी रहे हैं, जिसमें आपको अपने सपनों की अभिव्यक्ति करने में कोई भय नहीं है। आप जानते हैं कि आप जीवन में क्या चाहते हैं और क्या नहीं चाहते। इसके साथ ही आपको जो चाहिए, वह कब और कैसा चाहिए, यह भी आपको पता होता है। आप अपने मनचाहे तरीके से अपने जीवन में बदलाव लाने के लिए स्वतंत्र हैं। आप किसी को सवाल पूछने और किसी को कुछ बताने के लिए भी तैयार रहते हैं।

अब आपको इस बात की चिंता नहीं है कि कोई आपकी तुलना करेगा या किसी बात के लिए आपको दोषी ठहराएगा। दूसरों को खुश करने के लिए या फिर लोग क्या सोचेंगे, इस विचार से आप कोई कार्य नहीं करेंगे। अब आप किसी की राय के लिए जिम्मेदार नहीं हैं। आपको किसी को नियंत्रित करने की आवश्यकता नहीं है और कोई दूसरा भी आपको नियंत्रित नहीं कर सकता।

किसी को परखे बिना अपने जीवन की कल्पना करें। आप आसानी से दूसरों को क्षमा कर सकते हैं और उनके प्रति आपके मन में जो भी नकारात्मक भावनाएँ हैं, उन्हें भूल सकते हैं। आपको खुद को सही और दूसरों को गलत साबित करने की आवश्यकता महसूस नहीं होती। आप अपने साथ-साथ दूसरों का भी आदर करते हैं और बदले में आपको सभी से आदर ही मिलता है।

ऐसे जीवन की कल्पना करें, जिसमें सहजता से अपना प्रेम प्रकट करते हैं और दूसरों से प्रेम ही पाते हैं। लोगों द्वारा आपका स्वीकार करना चाहिए, इस बात की आवश्यकता महसूस नहीं होती और अस्वीकार का डर भी आपमें नहीं होता। आप बिना संकोच किए अपने प्रियजनों से कह सकते हैं कि 'मैं आपसे प्रेम करता हूँ।' आप बड़ी सहजता से अपनी भावनाओं को ज़ाहिर करते हैं और खुलकर अपना जीवन जीते हैं।

आप बिना किसी भय के खुलकर अपना जीवन जीते हैं। आपको कुछ भी खोने का भय नहीं है और न ही कुछ पाने का लालच है। आपको न जीवन जीने का भय है और न ही मृत्यु का।

आप अपने मनमुताबिक जीवन जी सकते हैं। आप अपने शरीर और अपनी भावनाओं से उसी तरह से प्रेम करते हैं, जैसे वे हैं। आप जानते हैं कि आप अपने आप में संपूर्ण हैं।

मैंने आपको ये सब कल्पना करने के लिए इसलिए कहा क्योंकि यह सब सचमुच संभव है। आप बड़ी सहजता से इस कृपा, परमानंद और स्वर्ग की कल्पना में अपना जीवन जी सकते

हैं। लेकिन इस सपने का अनुभव पाने के लिए पहले आपको इसे समझना होगा।

केवल प्रेम में ही इतनी शक्ति होती है कि वह आपको परमानंद की अवस्था में ले जा सके। परमानंद में रहने का अर्थ है, प्रेम में रहना और प्रेम में रहने का अर्थ है, परमानंद में रहना। इस परमानंद में आपको ऐसा लगता है कि जैसे आप बादलों में उड़ रहे हैं। आप जहाँ भी जाते हैं, आपको प्रेम ही दिखाई देता है। हर समय ऐसे भाव में जीना सचमुच संभव है। आपके जैसे ही कई सारे लोगों ने इस परम आनंद की अवस्था का अनुभव किया है। इसलिए आपको भी यह अनुभव सहज प्राप्त हो सकता है। जिन भी लोगों को परम आनंद मिला है, उन्होंने अपनी सारी धारणाओं को बदला है और एक नए सपने में अपना जीवन जीने की शुरुआत की है।

जब आप इस बात का अनुभव करते हैं कि परम आनंद की अवस्था के बीच जीना कैसे है तो आप इस अवस्था को बहुत पसंद करने लगते हैं। फिर आप यह अनुभव से जानेंगे कि पृथ्वी पर वास्तव में स्वर्ग उपलब्ध है। स्वर्ग की अवस्था में रहना संभव है, यह निश्चित होने पर, यह आप पर निर्भर होगा कि उसे पाने के लिए आप कितने प्रयास करेंगे।

कई हज़ारों साल पहले जीसस ने लोगों को प्रभु के राज्य के बारे में बताया था लेकिन लोगों ने उनकी बात नहीं मानी। लोग उनसे कहते, ‘आप जिस स्वर्ग की, जिस प्रभु के राज्य की बात कर रहे हैं, वह हमें समझ में नहीं आता। आप जिस प्रेम की बात कर रहे हैं, वह हमें अपने भीतर महसूस नहीं होता और न ही वह शांति महसूस होती है, जो आपके पास है।’ वास्तव में आपको उस प्रेम और शांति का अनुभव करने की आवश्यकता ही नहीं है। आपको केवल जीजस की बातों पर विश्वास रखना है। फिर अपने आप आपको प्रेम और शांति महसूस होगी।

यह संसार बहुत ही सुंदर और अद्भुत है। यदि आपका जीवन प्रेम पर ही आधारित हो तो वह बहुत ही सुंदर हो जाता है। हमेशा प्रेम की भावना में रहने का चुनाव आप कर सकते हैं। भले ही आपके पास प्रेम करने का कारण न हो लेकिन फिर भी आप सभी से प्रेम कर सकते हैं क्योंकि प्रेम करने से आपको खुशी मिलती है। प्रेम की भावना से आपको आंतरिक शांति मिलती है और प्रेम की ही वजह से आपका हर चीज़ को देखने का दृष्टिकोण बदलता है।

जब आप हर चीज़ को प्रेमभरी दृष्टि से देख सकेंगे तो आपको अपने आसपास प्रेम की आभा महसूस होगी। ऐसे समय पर आपके मन पर छाई धुँध की परत छँट जाएगी और मिटोटे यानी माया सदा के लिए आपके जीवन से ओझल हो जाएगी।

सदियों से इंसान इसी अवस्था को पाने के लिए खोज करता है। इसी परम आनंद की खोज में वह भटकता रहता है। प्रभु का जो राज्य कहीं खो गया है, इंसान उसी की तलाश करते रहता है। इस बिंदु तक पहुँचने के लिए ही इंसान इतने प्रयास करता है और यही उसके मन के विकास का एक हिस्सा है। संपूर्ण मानव जाति का यह भविष्य है।

वास्तव में इसी तरह जीवन जीना संभव है और यह आपके हाथों में है। मूसा ने इसे वचन का राज्य (प्रॉमिस्ड लैंड) कहा था, बुद्ध ने इसे निर्वाण, जीसस ने स्वर्ग और टॉलटेक ने इसे न्यू ड्रीम का नाम दिया। लेकिन आप इस पृथ्वी के सपने से इतने एकरूप हुए हैं कि आपकी सारी धारणाएँ और समझौते धुँधले हो चुके हैं। आप परजीवियों के माध्यम से इस संसार को देख रहे हैं और उनके दृष्टिकोण से आपको कभी भी प्रेम का दर्शन नहीं होगा।

आपके भीतर परजीवी की मृत्यु और प्रेम का साक्षात्कार ये दोनों एक ही समय पर होनेवाली बातें हैं। आपको यह अच्छी तरह से पता है कि आपकी समस्याओं का मूल आपके भीतर का जज और आपकी दोष देने की आदत है। अब आप सहजता से एक नया सपना देख सकते हैं।

अब आपको किसी भी प्रकार से तकलीफ में रहने की आवश्यकता नहीं है। आपको किसी बात से तकलीफ होती है क्योंकि आपने ही उस तकलीफ का चुनाव किया है। अगर आप अपने जीवन पर मनन करेंगे तो आपको परेशान न होने के कई सारे कारण मिलेंगे मगर परेशान होने के लिए एक भी अच्छा कारण नहीं मिलेगा। जिस प्रकार आप किसी घटना में परेशानी का चुनाव करते हैं, उसी तरह से खुशी का चुनाव करना भी आपके ही हाथ में है। हर घटना में आप खुश रहने का चुनाव कर सकते हैं।

नियति से कोई भाग नहीं सकता लेकिन हमेशा उचित चुनाव करना आपके हाथ में है। जैसे परेशान होकर दु:खी रहना या प्रेम करके खुश रहना, नर्क की अवस्था में जाना या फिर स्वर्ग का अनुभव यह सब करना आपके चुनाव पर निर्भर करता है। मैंने अपने लिए स्वर्ग का चुनाव किया है। आपका चुनाव क्या है?

प्रार्थनाएँ

मैं आपको एक प्रार्थना बताने जा रहा हूँ। मुझे ऐसा लगता है कि मेरे द्वारा कहे गए शब्द आपके दिलो-दिमाग में और हृदय की गहराई में जाएँ। इस प्रार्थना के ज़रिए हम सभी सृष्टि के रचयिता का अनुभव करनेवाले हैं।

कृपया एक क्षण के लिए अपनी आँखें मूँदें, अपने हृदय के द्वार खोलें और अपने हृदय से आनेवाले सारे प्रेम को अनुभव करें।

अब आप अपना पूरा ध्यान अपने फेफड़ों पर लगा दें और ऐसा सोचें कि आपके पूरे शरीर में केवल फेफड़ें ही मौजूद हैं। इंसान के जीवन की सबसे बड़ी ज़रूरत है साँस लेना। शरीर में हो रही साँस की क्रिया का पूर्ण आनंद लें। साँस के साथ हमारे शरीर के भीतर जानेवाली हवा का भी आनंद लें।

एक गहरी साँस लें और ऐसा सोचें कि शरीर में प्रवेश करनेवाली यह हवा दरअसल प्रेम ही है। जब तक यह हवा हमारे शरीर में है तब तक और शरीर से बाहर जाते समय भी इस हवा के साथ प्रेम का ही अनुभव करें। जब हम अपने शरीर की किसी माँग को पूरा करते हैं तो यह हमें खुशी प्रदान करता है। साँस लेने की प्रक्रिया ही हमें इतनी खुशी देती है कि इंसान को हर समय खुश रहने के लिए केवल साँस लेते रहना यानी हमारा जिंदा होना ही काफी है। सही मायने में अपने जिंदा होने का भरपूर आनंद लें और प्रेम को महसूस करें।

स्वतंत्रता के लिए प्रार्थना

हे सृष्टि के रचयिता, आज हम आपसे प्रार्थना करते हैं कि आप हमारे पास आएँ और हम पर प्रेम की बारिश करें। हम जानते हैं कि प्रेम आपका ही दूसरा नाम है। हमें आपकी मौजूदगी का स्वाद लेना है। हम जानते हैं कि यह संभव है क्योंकि इस सृष्टि के कणकण में वही कंपन आपके रूप में मौजूद है।

आज हमें अपने जैसा बनने में और जीवन से प्रेम करने में मदद करें। हमें जीवन और प्रेम बनने में मदद करें। हमें बिना किसी धारणा के जीवन जीने में मदद करें। हमें किसी भी तुलना या अपराधबोध की भावना के बिना जीवन जीना सिखाएँ। आपके द्वारा निर्मित अन्य प्राणियों पर भी बेशर्त प्रेम करना सिखाएँ। अब हमें यह समझ में आ गया है कि हमारे प्रेम न करने के पीछे सबसे बड़ा कारण है, अस्वीकार करना। जब भी हम अपने आस-पास के

लोगों को या रिश्तेदारों को अस्वीकार करते हैं तब वास्तव में हम आपको ही अस्वीकार करते हैं, यह बात अब हमने समझी है।

हमें मदद करें कि हम स्वयं को और दूसरों को भी उसी रूप में वैसे ही प्रेम कर सकें, जैसे वे हैं। हम बिना तुलना किए या परखे बिना उनसे बेशर्त प्रेम कर सकें। जब हम तुलना करते हैं तो हमारी नज़रों में लोग दोषी होते हैं। हम उन्हें किसी न किसी प्रकार से दंडित भी करते हैं।

आज हमारे हृदय से वह सारा भावनात्मक ज़हर बाहर निकाल दें। हमारे मन को तुलना करने की आदत से मुक्त कर दें, जिससे हम शांतिपूर्ण जीवन का आनंद ले सकें।

आज का दिन बहुत विशेष है। आज हमने प्रेम के लिए अपने हृदय के द्वार फिर से खोल दिए हैं ताकि हम एक-दूसरे से कह सकें, 'मैं तुमसे प्रेम करता हूँ।' बिना किसी भय के सहजता से हम अपना प्रेम प्रकट कर सकते हैं।

आज हम स्वयं को आपके चरणों में अर्पित करते हैं। हमारे जीवन में आकर हमारी आवाज़, आँखें, हाथ और हृदय के माध्यम से आप ही सभी के साथ प्रेम बाँटें। हे रचयिता, हमें अपने जैसा बनाइए। आज हमें जो भी मिला, उसके लिए हम आपका हृदय से आभार प्रकट करते हैं। आपने हमें यह जानने की आज़ादी दी कि हम क्या हैं और इसके लिए हम विशेष रूप से आपके आभारी हैं।

प्रेम के लिए प्रार्थना

आज हम सभी एक सपने की कल्पना करनेवाले हैं। एक ऐसा सपना, जो आपको बेहद पसंद है और आप हमेशा ही इसका अनुभव करना चाहेंगे।

ऐसा सोचें कि सुबह-सुबह आप नदी के किनारे गए हैं। वहाँ पर आपको पक्षियों की मधुर आवाज़ सुनाई दे रही है। ठंडी हवा आपको सुखद अनुभव दे रही है। आप नदी की ओर बढ़ते हैं। नदी किनारे पहुँचने पर आपको एक बुजुर्ग इंसान ध्यान करते हुए दिखाई देता है। आपको उस इंसान के शरीर से कई रंगों की प्रकाश किरणें बाहर आती हुई दिखाई दे रही हैं। आप कोशिश करते हैं कि आपके वहाँ से गुज़रते समय उस इंसान का ध्यान भंग न हो लेकिन उसे आपकी उपस्थिति महसूस होती है और वह अपनी आँखें खोल देता है।

उस इंसान के चेहरे पर सुंदर हास्य था और उसकी आँखें प्रेम से भरी हुई थीं। आप उससे पूछते हैं कि 'आपके शरीर से ऐसी सुंदर रोशनी कैसे बाहर आ रही है? क्या आप मुझे

अपना यह ध्यान सिखा सकते हैं? जवाब में वह इंसान कहता है कि 'कई साल पहले मैंने भी अपने गुरु से यही प्रश्न पूछा था।' उस इंसान ने अपनी कहानी बताना शुरू किया।

उस इंसान ने कहा, 'मेरे गुरु ने अपने हृदय से एक अप्रतिम ज्योत बाहर निकाली और वह मेरे हृदय में डाली। वह ज्योत मेरे हृदय में जाने के बाद मुझे एक असाधारण प्रेम का अनुभव हुआ। वास्तव में वह ज्योत यानी उनका अपना का प्रेम था।

'मेरे हृदय में जलनेवाली वह ज्योत धीरे-धीरे बढ़ती गई। यह ज्योति की अग्नि किसी को भी जलाती नहीं, नुकसान नहीं पहुँचाती बल्कि उसके स्पर्श से हर चीज़ पवित्र हो जाती है। उस आग ने मेरे शरीर की हर कोशिका को छुआ और सारी कोशिकाएँ प्रेम से भर गईं। मैं अपने शरीर के साथ एकरूप हो गया और मेरे भीतर के प्रेम का विस्तार होते गया। उस अग्नि ने मेरी हर भावना को स्पर्श किया। देखते ही देखते मेरी भावनाएँ असीम प्रेम में रूपांतरित हो गईं। मैं अपने आपसे बेशर्त प्रेम करने लगा।

'लेकिन वह अग्नि जलती ही रही। मेरे भीतर की प्रेम की भावना इतनी बढ़ गई कि अब मुझे दूसरों को प्रेम बाँटने की आवश्यकता महसूस हुई। मैंने तय किया कि मैं अपने प्रेम का छोटा हिस्सा हर पेड़ को दूँगा और बदले में पेड़ों से भी मुझे प्रेम ही मिला। फिर मैं पेड़ों के साथ भी एकाकार हो गया।

मेरा प्रेम यहीं नहीं रुका, वह और बढ़ता गया। मैं अपने आस-पास के हर फूल, पत्ते, घास और धरती से भी प्रेम करने लगा। बदले में उन्होंने भी मुझे प्रेम ही दिया और हम एक हो गए।

इस तरह मेरा प्रेम बढ़ते-बढ़ते धरती के हर जीव तक जा पहुँचा। उन्होंने मेरे प्रेम पर अपनी प्रतिक्रिया दी और बदले में मुझे अपना प्रेम दिया। इस तरह हम सब एक हो गए। लेकिन फिर भी मेरा प्रेम बढ़ता ही गया।

'मैंने हर क्रिस्टल, धरती के हर पत्थर, धूल और धातु को अपना प्रेम दिया और बदले में उनसे मिले हुए प्रेम से मैं धरती के साथ एकाकार हो गया। फिर मैंने अपने प्रेम को जल, सागर, नदियों, वर्षा और बर्फ के साथ बाँटने के बारे में सोचा और मेरा प्यार पहले से कई गुना बढ़ता चला गया।

मैं कितना भी प्रेम प्रकट करूँ मगर मेरे भीतर की प्रेम की अग्नि बढ़ती ही जा रही थी। मैंने धरती, पानी, हवा, सागर व प्रकृति को भी प्रेम दिया और उनके साथ अपने गहरे नाते को

महसूस किया, जिससे मेरा प्रेम बढ़ता चला गया।

'मैंने अपना सिर आकाश की ओर किया। सूरज, चाँद व सितारों को देखा और उन सबको अपने प्रेम का थोड़ा अंश दिया, वे भी मेरी ओर प्रेम सहित बढ़े। मैं चांद, सूरज और सितारों से एकाकार हुआ और उनके लिए मेरा प्रेम बढ़ता चला गया।

मैंने अन्य लोगों के प्रति अपना प्रेम प्रकट किया और समूची मानव जाति के साथ मैं एकरूप हो गया। मैं जहाँ भी गया, जिससे भी मिला, मैंने उनकी नज़रों में अपने लिए प्रेम ही पाया। मैं हर चीज़ का हिस्सा बन गया था क्योंकि मैं प्रेम करने लगा था।'

इस प्रकार अपनी कहानी बताकर उस बुजुर्ग इंसान ने अपना हृदय खोलकर वह ज्योत आपके हृदय में डाली। अब वह ज्योति आपके भीतर प्रकाशित हो रही है। अब आप भी पानी, हवा, सितारों, प्रकृति, जीवों और सारे मनुष्यों के साथ एकाकार हो गए हैं। आपको अपने भीतर प्रकाशमान हो रही उस अग्नि का अस्तित्व महसूस हो रहा है। उस बुजुर्ग इंसान की भाँति अब आपके भी शरीर से कई रंगों की प्रकाश किरणें बाहर आ रही हैं। आप प्रेम की आभा से दमक उठते हैं और प्रार्थना करते हैं :

'हे ब्रह्माण्ड के रचयिता, आपने मुझे जो उपहार दिया है, उसके लिए आपका बहुत-बहुत आभार। मुझे वह सब देने के लिए आभार, जो मैं सही मायनों में चाहता था। इस शरीर और मन का अद्भुत अनुभव लेने का अवसर देने के लिए आपका आभार। प्रेम, चैतन्य और प्रकाश के रूप में मेरे शरीर में रहने के लिए आपका धन्यवाद। आपके विशुद्ध असीम भाव, आपकी ऊष्मा और ज्वलंत प्रकाश के लिए आभार।

प्रेम की अभिव्यक्ति करने के लिए मेरे शब्द, आँखें और हृदय का आपने उपयोग किया, इसके लिए आपका धन्यवाद। आप जैसे हैं, उसी रूप में मुझे पसंद हैं और मैं आपकी ही रचना हूँ इसलिए मैं अपने आपको भी अपने वास्तविक रूप में पसंद करता हूँ।

इस प्रेम और शांति को मेरे हृदय में बनाए रखने में मेरी सहायता करें। मैं जीवनभर इसी आनंद और प्रेम में रहूँ, ऐसा मुझे आशीर्वाद दें। फिर एक बार दिल से आपको धन्यवाद।'

यह पुस्तक पढ़ने के बाद आप अपने अभिप्राय (विचार सेवा) इस पते पर भेज सकते हैंः

Tejgyan Global Foundation, Pimpri Colony Post office, P.O. Box 25, Pune - 411 017. Maharashtra (India).

परिशिष्ट: महाआसमानी शिविर (निवासी)

तेजज्ञान फाउण्डेशन आत्मविकास से आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करने का एक रास्ता है। इसके लिए सरश्री द्वारा एक अनूठी बोध पद्धति (System for Wisdom) का सृजन हुआ है। इस पद्धति को अन्तर्राष्ट्रीय मानक ISO 9001:2015 के आवश्यकताओं एवं निर्देशों के अनुरूप ढालकर सरल, व्यावहारिक एवं प्रभावी बनाया गया है।

इस संस्था की बोध पद्धति के विभिन्न पहलुओं (शिक्षण, निरीक्षण व गुणवत्ता) को स्वतंत्र गुणवत्ता परीक्षकों (Quality Auditors) द्वारा क्रमबद्ध तरीके से जाँचा गया। जिसके बाद इन पहलुओं को ISO 9001:2015 के अनुरूप पाकर, इस बोध पद्धति को प्रमाणित किया गया है।

फाउण्डेशन का लक्ष्य आपको नकारात्मक विचार से सकारात्मक विचार की ओर बढ़ाना है। सकारात्मक विचार से शुभ विचार यानी हॅपी थॉट्स (विधायक आनंदपूर्ण विचार) और शुभ विचार से निर्विचार की ओर बढ़ा जा सकता है। निर्विचार से ही आत्मसाक्षात्कार संभव है। शुभ विचार (Happy Thoughts) यानी यह विचार कि 'मैं हर विचार से मुक्त हो जाऊँ।' शुभ इच्छा यानी यह इच्छा कि 'मैं हर इच्छा से मुक्त हो जाऊँ।'

ज्ञान का अर्थ है सामान्य ज्ञान लेकिन तेजज्ञान यानी वह ज्ञान जो ज्ञान व अज्ञान के परे है। कई लोग सामान्य ज्ञान की जानकारी को ही ज्ञान समझ लेते हैं लेकिन असली ज्ञान और जानकारी में बहुत अंतर है। आज लोग सामान्य ज्ञान के जवाबों को ज्यादा महत्त्व देते हैं। उदाहरण के तौर पर कर्म और भाग्य, योग और प्राणायाम, स्वर्ग और नर्क इत्यादि। आज के युग में सामान्य ज्ञान प्रदान करनेवाले लोग और शिक्षक कई मिल जाएँगे मगर इस ज्ञान को पाकर जीवन में कोई बड़ा परिवर्तन नहीं होता। यह ज्ञान या तो केवल बुद्धि विलास है या फिर अध्यात्म के नाम पर बुद्धि का व्यायाम है।

सभी समस्याओं का समाधान है तेजज्ञान। भय से मुक्ति, चिंतारहित व क्रोध से आज़ाद जीवन है तेजज्ञान। शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आर्थिक और आध्यात्मिक उन्नति के लिए है तेजज्ञान। तेजज्ञान आपके अंदर है, आएँ और इसे पाएँ।

यदि आप ऐसा ज्ञान चाहते हैं, जो सामान्य ज्ञान के परे हो, जो हर समस्या का समाधान हो, जो सभी मान्यताओं से आपको मुक्त करे, जो आपको ईश्वर का साक्षात्कार कराए, जो

आपको सत्य पर स्थापित करे तो समय आ गया है तेजज्ञान को जानने का। समय आ गया है शब्दोंवाले सामान्य ज्ञान से उठकर तेजज्ञान का अनुभव करने का।

अब तक अध्यात्म के अनेक मार्ग बताए गए हैं। जैसे जप, तप, मंत्र, तंत्र, कर्म, भाग्य, ध्यान, ज्ञान, योग और भक्ति आदि। इन मार्गों के अंत में जो समझ, जो बोध प्राप्त होता है, वह एक ही है। सत्य के हर खोजी को अंत में एक ही समझ मिलती है और इस समझ को सुनकर भी प्राप्त किया जा सकता है। उसी समझ को सुनना यानी तेजज्ञान प्राप्त करना है। तेजज्ञान के श्रवण से सत्य का साक्षात्कार होता है, ईश्वर का अनुभव होता है। यही तेजज्ञान सरश्री महाआसमानी शिविर में प्रदान करते हैं।

सरश्री की आध्यात्मिक खोज का सफर उनके बचपन से प्रारंभ हो गया था। इस खोज के दौरान उन्होंने अनेक प्रकार की पुस्तकों का अध्ययन किया। इसके साथ ही अपने आध्यात्मिक अनुसंधान के दौरान अनेक ध्यान पद्धतियों का अभ्यास किया। उनकी इसी खोज ने उन्हें कई वैचारिक और शैक्षणिक संस्थानों की ओर बढ़ाया। इसके बावजूद भी वे अंतिम सत्य से दूर रहे।

उन्होंने अपने तत्कालीन अध्यापन कार्य को भी विराम लगाया ताकि वे अपना अधिक से अधिक समय सत्य की खोज में लगा सकें। जीवन का रहस्य समझने के लिए उन्होंने एक लंबी अवधि तक मनन करते हुए अपनी खोज जारी रखी। जिसके अंत में उन्हें आत्मबोध प्राप्त हुआ। आत्मसाक्षात्कार के बाद उन्होंने जाना कि अध्यात्म का हर मार्ग जिस कड़ी से जुड़ा है वह है- समझ (अंडरस्टैण्डिंग)।

सरश्री कहते हैं कि 'सत्य के सभी मार्गों की शुरुआत अलग-अलग प्रकार से होती है लेकिन सभी के अंत में एक ही समझ प्राप्त होती है। 'समझ' ही सब कुछ है और यह 'समझ' अपने आपमें पूर्ण है। आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्ति के लिए इस 'समझ' का श्रवण ही पर्याप्त है।'

सरश्री ने ढ़ाई हज़ार से अधिक प्रवचन दिए हैं और सौ से अधिक पुस्तकों की रचना की हैं। ये पुस्तकें दस से अधिक भाषाओं में अनुवादित की जा चुकी हैं और प्रमुख प्रकाशकों द्वारा प्रकाशित की गई हैं, जैसे पेंगुइन बुक्स, हे हाऊस पब्लिशर्स, जैको बुक्स, हिंद पॉकेट बुक्स, मंजुल पब्लिशिंग हाऊस, प्रभात प्रकाशन, राजपाल अॅण्ड सन्स इत्यादि। सरश्री की शिक्षाओं से लाखों लोगों के जीवन में रूपांतरण हुआ है। इसके साथ संपूर्ण विश्व की चेतना बढ़ाने के लिए कई सामाजिक कार्यों की शुरुआत भी की गई है।

सरश्री आज के युग के आध्यात्मिक गुरु और 'तेजज्ञान फाउण्डेशन' के संस्थापक हैं, जो अत्यंत सरलता से आज की लोकभाषा में आध्यात्मिक समझ प्रदान करते हैं। हर साल तेजज्ञान फाउण्डेशन द्वारा 'महाआसमानी शिविर' आयोजित किया जाता है। यह शिविर पूर्णतः सरश्री की शिक्षाओं पर आधारित है।

क्या आपको उच्चतम आनंद पाने की इच्छा है? ऐसा आनंद, जो किसी कारण पर निर्भर नहीं है, जिसमें समय के साथ केवल बढ़ोतरी ही होती है। क्या आप इसी जीवन में प्रेम, विश्वास, शांति, समृद्धि और परमसंतुष्टि पाना चाहते हैं? क्या आप शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आर्थिक और आध्यात्मिक इन सभी स्तरों पर सफलता हासिल करना चाहते हैं? क्या आप 'मैं कौन हूँ' इस सवाल का जवाब अनुभव से जानना चाहते हैं।

यदि आपके अंदर इन सवालों के जवाब जानने की और 'अंतिम सत्य' प्राप्त करने की प्यास जगी है तो तेजज्ञान फाउण्डेशन द्वारा आयोजित 'महाआसमानी शिविर' में आपका स्वागत है। यह शिविर पूर्णतः सरश्री की शिक्षाओं पर आधारित है। सरश्री आज के युग के आध्यात्मिक गुरु और 'तेजज्ञान फाउण्डेशन' के संस्थापक हैं, जो अत्यंत सरलता से आज की लोकभाषा में आध्यात्मिक समझ प्रदान करते हैं।

महाआसमानी शिविर का उद्देश्य :

इस शिविर का उद्देश्य है, 'विश्व का हर इंसान 'मैं कौन हूँ' इस सवाल का जवाब जानकर सर्वोच्च आनंद में स्थापित हो जाए।' उसे ऐसा ज्ञान मिले, जिससे वह हर पल वर्तमान में जीने की कला प्राप्त करे। भूतकाल का बोझ और भविष्य की चिंता इन दोनों से वह मुक्त हो जाए। हर इंसान के जीवन में स्थायी खुशी, सही समझ और समस्याओं को विलीन करने की कला आ जाए। मनुष्य जीवन का उद्देश्य पूर्ण हो।

'मैं कौन हूँ? मैं यहाँ क्यों हूँ? मोक्ष का अर्थ क्या है? क्या इसी जन्म में मोक्ष प्राप्ति संभव है?' यदि ये सवाल आपके अंदर हैं तो महाआसमानी शिविर इसका जवाब है।

महाआसमानी शिविर के मुख्य लाभ :

इस शिविर के लाभ तो अनगिनत हैं मगर कुछ मुख्य लाभ इस प्रकार हैं...

* जीवन में दमदार लक्ष्य प्राप्त होता है।

* 'मैं कौन हूँ' यह अनुभव से जानना (सेल्फ रियलाइजेशन) होता है।

* मन के सभी विकार विलीन होते हैं।

* भय, चिंता, क्रोध, बोरडम, मोह, तनाव जैसी कई नकारात्मक बातों से मुक्ति मिलती है।

* प्रेम, आनंद, मौन, समृद्धि, संतुष्टि, विश्वास जैसे कई दिव्य गुणों से युक्ति होती है।

* सीधा, सरल और शक्तिशाली जीवन प्राप्त होता है।

* हर समस्या का समाधान प्राप्त करने की कला मिलती है।

* 'हर पल वर्तमान में जीना' यह आपका स्वभाव बन जाता है।

* आपके अंदर छिपी सभी संभावनाएँ खुल जाती हैं।

* इसी जीवन में मोक्ष (मुक्ति) प्राप्त होता है।

महाआसमानी शिविर में भाग कैसे लें?

इस शिविर में भाग लेने के लिए आपको कुछ खास माँगें पूरी करनी होती हैं। जैसे -

1) आपकी उम्र कम से कम अठारह साल या उससे ऊपर होनी चाहिए।

2) आपको सत्य स्थापना शिविर (फाउण्डेशन ट्रुथ रिट्रीट) में भाग लेना होगा, जहाँ आप सीखेंगे- वर्तमान के हर पल को कैसे जीया जाए और निर्विचार दशा में कैसे प्रवेश पाएँ।

3) आपको कुछ प्राथमिक प्रवचनों में उपस्थित होना है, जहाँ आप बुनियादी समझ आत्मसात कर, महाआसमानी शिविर के लिए तैयार होते हैं।

यह शिविर साल में पाँच या छह बार आयोजित होता है, जिसका लाभ हज़ारों खोजी उठाते हैं। इस शिविर की तैयारी आगे दिए गए स्थानों पर कराई जाती है। पुणे, मुंबई, दिल्ली, सांगली, सातारा, जलगाँव, अहमदाबाद, कोल्हापुर, नासिक, अहमदनगर, औरंगाबाद, सूरत, बरोडा, नागपुर, भोपाल, रायपुर, चेन्नई, वर्धा, अमरावती, चंद्रपुर, यवतमाल, रत्नागिरी, लातूर, बीड, नांदेड, परभणी, पनवेल, ठाणे, सोलापुर, पंढरपुर, अकोला, बुलढाणा, धुले, भुसावल, बैंगलोर, बेलगाम, धारवाड, भुवनेश्वर, कोलकत्ता, राँची, लखनऊ, कानपुर, चंदीगढ़, जयपुर, पणजी, म्हापसा, इंदौर, इटारसी, हरदा, विदिशा, बुरहानपुर।

आप महाआसमानी की तैयारी फाउण्डेशन में उपलब्ध सरश्री द्वारा रचित पुस्तकों, सी.डी. और कैसेटस् सुनकर कर सकते हैं। इसके अलावा आप टी.वी., रेडियो और यू ट्यूब पर सरश्री के प्रवचनों का लाभ भी ले सकते हैं मगर याद रहे, ये पुस्तकें, कैसेट, टी.वी., रेडियो और यू ट्यूब के प्रवचन शिविर का परिचय मात्र है, तेजज्ञान नहीं। आप महाआसमानी शिविर में भाग लेकर ही तेजज्ञान का आनंद ले सकते हैं। आगामी महाआसमानी शिविर में अपना स्थान आरक्षित करने के लिए संपर्क करें : 09921008060/75, 9011013208