

अपनी पुस्तकें की 10 करोड़ प्रतियां दुनिया भर में बिक चुकी हैं।

ध्यान के चमत्कार



अपने जीवन में
शांति, प्रसन्नता एवं
शक्ति के द्वार खोलें

The Miracle of
Meditation

NOW IN
HINDI

सुहो

अंतरराष्ट्रीय आध्यात्मिक गुरु

ओकावा



JAICO

ध्यान के चमत्कार

अपने जीवन में शांति प्रसन्नता एवं
शक्ति के द्वार खोलें

The Miracle of Meditation

NOW IN
HINDI

रघुहो ओकावा



अहमदाबाद बेंगलोर भोपाल भुवनेस्वर चेन्नई
दिल्ली हैदराबाद कोलकाता लखनऊ मुम्बई

Published by Jaico Publishing House
A-2 Jash Chambers, 7-A Sir Phirozshah Mehta Road
Fort, Mumbai - 400 001
jaicopub@jaicobooks.com
www.jaicobooks.com

© Ryuho Okawa
Hindi translation © Happy Science, 2017
First published as '*Meisou No Gokui*'
by IRH Press Co., Ltd.
All Rights Reserved.

Published in arrangement with
IRH Press Co. Ltd.
2-10-14, Akasaka, Minato-ku
Tokyo 107-0052, Japan

THE MIRACLE OF MEDITATION
ध्यान के चमत्कार
ISBN 978-93-86348-98-2

Translator: Kamayani Mahodaya

First Jaico Impression: 2017

No part of this book may be reproduced or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical including photocopying, recording or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publishers.

विषय-सूची

प्रस्तावना

अध्याय 1 ध्यान के रहस्य

1. ध्यान क्या है?

ध्यान का मर्म

ध्यान का उद्देश्य

अंतर्मन पर नियंत्रण

2. आंतरिक शांति हेतु ध्यान – अपने विचारों को शांत करना

ध्यान भंग करने वाले विचारों की प्रकृति

हमारे विचारों को स्वर्ग से मिलाना

अंतः-शांति को चुनें, परेशानियों को नहीं

जब चाहें तब आंतरिक शांति पायें

3. उद्देश्यपूर्ण ध्यान – लक्ष्य केन्द्रित ध्यान

4. पढ़ते हुए ध्यान करना – मन को केन्द्रित करने का प्रशिक्षण

5. मन के द्वार खोलें, प्रेरणा को प्रवेश दें

6. दिव्य से मिलन हेतु ध्यान – दिव्य लोक से संबंध जोड़ना

7. सांस लेने का अपना तरीका व मुद्रा पायें

हाथ की मुद्राएँ

पैरों की मुद्राएँ

सांस लेने के तरीके

8. ध्यान के लाभ

9. ध्यान के रहस्य

अध्याय 2 प्रसन्नता के लिये ध्यान

1. विवाद पूर्ण संबंधों में मानसिक शांति पाना

2. मन को कैसे शांत करें

एकांतवास

समस्याओं के समाधान हेतु दृष्टिकोण में बदलाव

3. आत्म विश्वास के स्रोत

छोटी-छोटी सफलताओं को जोड़ें

अपनी दिव्य प्रकृति को अनुभव करना

4. ध्यान का उद्देश्य

5. सहज ध्यान – प्रकृति की स्वतंत्रता में अपने वास्तविक मैं को जानना
प्रकृति के साथ एक रूप होने हेतु ध्यान
6. संतोष हेतु ध्यान – ईश्वर कृपा को जानें
विचार करें संतोष की खोज
7. ध्यान द्वारा संबंधों में सद्भाव – आपसी समझ का विकास
कल्पना करें – सद्भावनापूर्ण संबंधों की
8. आत्मसिद्धि ध्यान – ईश्वर की इच्छा पूरी करना
सफल आत्मसिद्धि ध्यान की तीन कुंजियाँ
9. स्वयं को सूक्ष्म एवं विस्तृत दृष्टिकोण से देखना

अध्याय 3 ध्यान पर प्रश्नोत्तर

1. थके होने पर ध्यान कैसे करें?
2. मानसिक चित्रों की उपयोगिता
3. ध्यान में होने वाली रूकावटों से निपटना
4. हम किससे प्रार्थना करें?
5. नकारात्मक आत्मिक प्रभावों को दूर धकेलें
6. डिमेन्शिया के रोगियों हेतु ध्यान
7. आत्म-परीक्षण व अतीत से अलग होने पर

उपसंहार

लेखक परिचय

हैप्पी साइंस – एक परिचय

संपर्क केन्द्रों की जानकारी

आय आर एच प्रैस के विषय में

प्रस्तावना

मैंने यह पुस्तक संसार के साथ उन रहस्यों को बांटने के लिये लिखी है जिसे मैं वर्षों तक ध्यान के अभ्यास व ध्यान का सत्य जानने के अपने अथक प्रयासों के दौरान प्राप्त किया है। मैं ध्यान की अन्य ऐसी किसी पद्धति के बारे में नहीं जानता जिसने अपने सिद्धांत व क्रियाएँ, अपने गुरुओं के उन अनुभवों के आधार पर विकसित किये हों, जिन्होंने इन शिक्षकों के आंतरिक संसार को चमत्कारिक रूप से प्रभावित किया हो।

शुरूआत में मैंने प्रत्येक अध्याय हैप्पी साइंस के सदस्यों का विचार करते हुए लिखा था। उस पर मौखिक व्याख्यान दिये, लेकिन मुझे विश्वास है कि, ये रहस्य सभी स्थानों के लिए हैं व सभी व्यक्तियों के लिये महत्वपूर्ण हैं चाहे वे विश्व के किसी भी कोने में रहते हों व किसी भी सामाजिक स्तर के हों। पुस्तक के पहले अध्याय का आधार एक तो वह शैक्षणिक पुस्तिका है, जो मैंने हैप्पी साइंस के सदस्यों को ध्यान के मर्म के बारे में शिक्षित करने हेतु लिखी थी तथा दूसरा वह व्याख्यान है, जो मैंने अगस्त 1988 में इस पुस्तिका के बारे में दिया था। दूसरा अध्याय मेरे उस समापन भाषण पर आधारित है जो मैंने ध्यान पर आयोजित एक संगोष्ठी में दिया था; जिस पर मैंने अपनी पुस्तक “प्रसन्नता के लिये ध्यान” पर विशेष चर्चा की है। यह अध्याय उस पुस्तक में दी गई ध्यान-क्रिया का संक्षिप्त विवरण है। और अंततः अध्याय 3 में उन प्रश्न-उत्तरों का संकलन है जो इन कार्यक्रमों में श्रोताओं द्वारा पूछे गये थे।

आज मैं अपार हर्ष के साथ अपनी ध्यान की कला व दर्शन के मूल सत्व को आपके सम्मुख प्रस्तुत कर रहा हूँ।

रयूहो ओकावा
संस्थापक व मुख्य कार्यकारी अधिकारी
हैप्पी साइंस समूह

अध्याय 1

ध्यान के रहस्य

ध्यान क्या हैं?



ध्यान एक गहरी, अमूल्य व वृहत् कला है जो कि एक व्यापक रूप से अपनाई गई जीवन शैली के रूप में विकसित हो गयी है। संसार में इसकी बढ़ती महत्ता मुझे बहुत प्रसन्न करती है, हालांकि ध्यान के कई तरीके प्रचलित हैं, किन्तु मुझे ऐसा कोई तरीका नहीं मिला जो यह बताये कि ध्यान वास्तव में क्या है।

चूँकि आज बहुत से लोगों ने इसे अपने जीवन का अंग बना लिया है, इससे मुझे भी यह प्रेरणा मिली कि मैं भी ध्यान के अपने गहरे अनुभवों से प्राप्त हुई प्रज्ञा व ज्ञान को लोगों से बांटू। इस संक्षिप्त अध्याय में मैंने ध्यान के तत्व व रहस्यों के बारे में अपने दर्शन की रूपरेखा प्रस्तुत की है।

मैं आशा करता हूँ कि इस अध्याय की सरलता आपको छलेगी नहीं। इसका उद्देश्य आपको पहले प्रयास में ही ध्यान का गुरु बना देना नहीं है। ध्यान एक कठिन कला है जिसे अभ्यास से ही सीखा जा सकता है, मात्र इसके सिद्धांतों की समझ होना ही काफी नहीं है। मैं आशा करता हूँ कि इस अध्याय में वर्णित ध्यान के तरीके व सिद्धान्त आपको यह जानने में सहायता करेंगे कि ध्यान का मर्म क्या है और अपने दैनिक जीवन को लाभान्वित करने के लिये इसका अभ्यास कैसे किया जाये।

ध्यान का मर्म

आज की पीढ़ी को मेरा ध्यान का सिद्धांत नया लग सकता है, किन्तु सच तो यह है कि यह ज्ञान समय की सीमाओं से परे है। आज से 2,500 वर्ष पूर्व शाक्यमुनि बुद्ध ने इसी पद्धति का प्रयोग किया। उनकी अंतर्जागरण की यात्रा ध्यान के अभ्यास पर ही आधारित थी। ध्यान शाक्यमुनि के आध्यात्मिक जीवन व अनुशासन का ऐसा अभिन्न अंग है जो उन्होंने अपनी शिक्षाओं द्वारा अपने शिष्यों को विरासत में दिया। पीढ़ियों से स्त्री-पुरुष इसका अभ्यास करते रहे हैं और इन हजारों वर्षों में अनगिनत लोगों का जीवन इससे प्रभावित हुआ है।

ध्यान का मेरा सिद्धांत उन सिद्धांतों से कैसे भिन्न है, जिनके बारे में आप जानते हैं। अलग-अलग लोगों द्वारा दिये गये ध्यान के विभिन्न तरीकों की मानों बाढ़ सी आई हुई है, किन्तु वास्तव में ध्यान क्या है इस बारे में अभी भी कई भ्रांतियाँ हैं। सबसे पहले तो ध्यान का अर्थ सिर्फ आंख बंद करके बैठना नहीं है। न ही यह किसी एक वस्तु पर ध्यान केंद्रित करने की तकनीक है। आपको ध्यान की ऐसी कई तकनीकें मिल जायेगी जो आपको अच्छी मुद्रा सिखाती है और साथ ही एक आरामदायक मानसिक स्थिति का निर्माण कर आपको उसमें मगन कर देती हैं। किन्तु ये सब तरीके तकनीक पर बहुत ज़ोर देते हैं और ध्यान को केवल इन तकनीकों के अभ्यास से जोड़ देते हैं; जिससे कि ध्यान के वास्तविक तत्व का अभ्यास हो ही नहीं पाता। मैंने ऐसे भी कुछ तरीके देखे हैं, जैसे कि जैन दर्शन द्वारा सिखाये जाने वाले, जिनका उद्देश्य मन को शून्य करना है तथा साथ ही वे परमात्मा, शाश्वत बुद्ध या सगुण ईश्वर में अविश्वास को बढ़ावा देते हैं।

ध्यान की ये सभी संकल्पनाएँ यथार्थ से बहुत अलग नहीं हैं। इन सभी में एक ही कमी है और वह है, वास्तविक ध्यान की तरह ये अंतर्मन में सार्थक बदलाव नहीं लाती।

तो फिर ध्यान का वास्तविक मर्म क्या है? इसके कुछ संकेत हमें जापानी भाषा में मिल सकते हैं। जापान में ध्यान को दो संकेतों की सहायता से लिखा जाता है, जिनके अर्थ हैं “आंखें बंद करें” और “सोचें” यह प्रतिरूप बहुत ही उपयुक्त है, क्योंकि ध्यान वास्तव में वह क्रिया है, जिसमें हम आंखें बंद कर मन से सांसारिक अभिमुखता को हटा देते हैं और दूसरा है उन आनंददायक दिव्य विचारों को मन में लाना जो स्वर्ग से संबंध स्थापित करते हैं।

अतः यह अध्याय ध्यान के उस पक्ष के बारे में है, जो ईश्वर, स्वर्ग, शाश्वत बुद्ध व ब्रम्हांड के रचयिता में विश्वास जगाता है, क्योंकि दिव्य शक्तियों में विश्वास ही वह रहस्य है, जो ध्यान द्वारा अंतर्मन को रूपांतरित करता है।

ध्यान का उद्देश्य

हमें ध्यान की आवश्यकता क्यों है? इसका उत्तर पाने के लिये सबसे पहले हमें जीवन को आध्यात्मिक दृष्टिकोण से देखना होगा।

स्वर्ग है। यह एक अपरिवर्तनीय सत्य है। हम एक भौतिक संसार में भौतिक शरीर में रहते हैं, जिससे हमारा अंतर्निहित या आत्मा में मौजूद ज्ञान धुंधला जाता है और संभव है कि हम इसी कारण सत्य को भुला बैठते हैं। हम यह भी भूल चुके हैं कि स्वर्ग ही हमारा वास्तविक घर है – कि हम मूल रूप से सद्भावना, मैत्री व आंतरिक शांति वाले संसार के वासी हैं।

इस प्रकार हम मनुष्यों में दिव्यता व आध्यात्मिकता अंतर्निहित हैं। किन्तु जब हम जन्म लेकर इस संसार में आये तो हमने गोताखोरों की पोशाक सा, एक मोटा, भारी, जकड़नयुक्त कवच पहन लिया, यह है हमारा शरीर। गोताखोरों की यह पोशाक उन्हें गहरे पानी के खतरों से बचाती है, जैसे कि पानी की ठंडक, पानी का दबाव, अंधेरा, भूखी शार्क मछलियाँ व गहरे समुद्र की तेज धाराएँ। गहरे समुद्र की तरह यह संसार भी एक कठोर वातावरण है जिसमें आत्मा पूरी तरह असुरक्षित है। गोताखोरों को समुद्र में जीवित रखने वाले सुरक्षा उपकरणों—गोताखोरी की पोशाक, हवा की टंकी, पैर में पहनने के फ्लिपर्स तथा आंखों के लिये चश्मे आदि की तरह इस संसार में हमें बचाये रखने के लिये हमारा शरीर भी अनिवार्य है।

दूसरी ओर स्वाभाविक रूप से इस सुरक्षा उपकरण के कुछ दुष्प्रभाव भी हैं, जिनमें से एक है हमारी अंतर्निहित आध्यात्मिक चेतना का जड़ हो जाना। इन परिस्थितियों में अपने बचाव में हम इतने लीन हो जाते हैं कि हमारी मूल आध्यात्मिक प्रकृति की यादें हमारी जागृत चेतना से मिटने लगती हैं; और वह संपूर्ण आंतरिक स्वतंत्रता जो किसी समय हमारी सम्पत्ति थी हमारे मन के किसी कोने में दबी रह जाती है।

फिर भी, ईश्वर दयावान है, उसकी इच्छा है कि हम इसी जीवन में फिर से वह अपनी पुरानी स्वतंत्रता व आधिपत्य पा लें। इसलिए उसने मनुष्य के मन में एक ऐसा गुण बोया है जो उसे मन की शांत अवस्था के रास्ते दिव्य लोक से जोड़ देता है। ध्यान वह तरीका है जो मानसिक शांति देकर हमारे अंतर्मन को दिव्यलोक की दिशा में ले आता है।

अंतर्मन पर नियंत्रण

वास्तव में हम कौन हैं, इसका सार हमारा मन ही है। हम विश्वास के साथ कह सकते हैं कि हम वहीं हैं जो हम सोचते हैं। फिर भी हममें से अधिकांश अपना पूरा जीवन यह जाने बिना बिता देते हैं कि हमारे मन में क्या घटित हो रहा है और वह क्या पाने में सक्षम है। हम उस बच्चे की तरह हैं जिसके सामने टेलीविजन रखा है, किन्तु वह नहीं जानता कि उसके स्क्रीन को कैसे जीवंत किया जाये। वह यह सीखने की प्रतिक्षा में है कि टेलीविजन का प्रयोग टेलीविजन कार्यक्रम देखने के लिये किया जाता है और इसके लिये उसे टीवी ऑन करना होगा, तथा अपनी पसंद के कार्यक्रम का चैनल चुनकर लगाना होगा। इसी तरह हमें यह समझने की आवश्यकता है कि मन क्या करता है, हमें यह भी सीखना है कि मन को जागृत कैसे करें तथा फिर मन के चैनल बदलने का अभ्यास करें।

मन और एक रिमोट कंट्रोल में भी समानताएँ हैं। जब तक हमें यह न पता हो कि रिमोट कंट्रोल का क्या उपयोग है हम यह नहीं बता सकते कि यह किस तरह टीवी से संबंधित है। संभव है कि हम कभी न जान पायें कि यह टीवी को नियंत्रित करने वाला एक उपयोगी उपकरण है और इस कारण शायद हम कभी भी इसका प्रयोग ना कर पायें।

यह बात मन के साथ हमारे संबंधों पर भी खरी उतरती है। जब हम समझने लगते हैं कि, मन विचारों की ऊर्जा को प्रदर्शित करता है, हम मन को उसके वास्तविक उद्देश्य के लिये प्रयोग कर सकते हैं। मन के पास एक उच्च श्रेणी का यंत्र है, जो विचारों को भेजने व प्राप्त करने का काम करता है, ठीक उसी तरह जैसे एक रेडियो एन्टेना रेडियो तरंगों को प्रसारित करता है।

मन की इस शक्ति का प्रयोग आरम्भ करने का रहस्य है इस शक्ति को ध्यान के अभ्यास से फाइन-ट्यून करना। आइये, उपकरणों से मन की तुलना को जारी रखते हैं, मन पूरे दिन विभिन्न फ्रीक्वेंसी की ऊर्जाओं का निर्माण करता रहता है, जो कि हमारे विचारों पर आधारित होती हैं। कुछ लोग इन्हें (ब्रेन वेव) मस्तिष्क तरंग कहते हैं तो कुछ अन्योंने इन्हें हमारे विचारों व भावनाओं की तरंगों का नाम दिया है।

हमारे द्वारा उत्पन्न किये गये प्रत्येक विचार की एक विशिष्ट ऊर्जा होती है। उदाहरण के लिये दुःख अथवा परेशानी के विचार का निर्माण हम तब करते हैं जब हम कई समस्याओं से जूझ रहे होते हैं और इस ऊर्जा का

विशेष गुण है अशांत कर देने वाली फ्रीक्वेंसी। चूंकि फ्रीक्वेंसियाँ एक दूसरे को आकर्षित करती हैं – यह अशांत करने वाली फ्रीक्वेंसी अपने से अधिक कठोर ऊर्जा को हमारी ओर ले आती है – और इससे समस्याएँ भी विकराल रूप लेने लगती हैं।

इसके विपरीत हम चाहते हैं कि मन में इससे उल्टे विचार आएँ; ऐसे विचार जो अंतर्मन को शांति दें। आंतरिक शांति एक मानसिक स्थिति है। यह तब उत्पन्न होती है जब हमारा मन कई दिनों तक शांत रहे; जब हमारे अंतर्मन को एक समयावधि से आंदोलित या उत्तेजित नहीं किया गया है तथा मन सांसारिक विचारों से परे स्थिर व शांत है।

यदि हम क्षण भर रुक कर विचार करें कि आज हमारे मन में कौन-कौन से विचार आये तो हम जान जायेंगे कि हमारा अंतर्मन वास्तव में अलग-अलग फ्रीक्वेंसी की तरंगें उत्पन्न करता है। यही कारण है कि मन की फाइन ट्यूनिंग इतनी महत्वपूर्ण है। इन फ्रीक्वेंसीज़ को नियंत्रित करने के लिये आवश्यक है कि हम उस विचार ऊर्जा का निर्माण करें, जो हम चाहते हैं जैसे कि आंतरिक शांति।

धीमे-धीमे, शांति से सांस लेने की तकनीक एक ऐसा तरीका है जो शांत-विचार-ऊर्जा उत्पन्न करने में बहुत प्रभावकारी है। आप यह जानकर आश्चर्य करेंगे कि हम कितनी बार इस सरल पद्धति को अनदेखा कर देते हैं। उदाहरण के लिये यह तकनीक उस समय बहुत प्रभावी होती है जब हमें क्रोध आने को होता है। यह तब भी काम करती है जब क्रोध ने विकराल रूप ले लिया हो और हमने अपना नियंत्रण पूरी तरह खो दिया हो तथा हम क्रोध में जल-भुन कर बदला लेने के लिये पूरी तरह से तैयार हों।

तकनीकी रूप से क्रोध कई शारीरिक कारणों का परिणाम हो सकता है, जैसे उच्च रक्तचाप व हार्मोन असंतुलन। किन्तु धीरे से साँस लेने – छोड़ने या धीमे-धीमे, शांति से सांस लेने की तकनीक में भावनाओं को शांत करने की इतनी शक्ति है कि अंत में शारीरिक कारणों का प्रभाव लगभग समाप्त हो जाता है, धीमे-धीमे शांति से सांस लेने की यह सरल सी तकनीक बहुत तेजी से मन को शांत कर देती है।

“यह कैसे संभव है? अपने सांस लेने के तरीके को नियंत्रित करने से मन पर नियंत्रण कैसे हो जाता है?” संभव है आप आश्चर्य करें। सबसे पहले एक लय में सांस भीतर लेने व बाहर छोड़ने से शरीर की मांसपेशियाँ ढीली हो जाती हैं और फिर ये हमारे क्रोध को सहला कर धीमा कर देती हैं।

क्रोधित मन वैसा ही है जैसे कि किसी कप में धूल व पानी मिलाकर तेजी से हिलाना। इससे मिट्टी के कण चारों ओर घूमते रहते हैं और पानी को धुंधला बनाये रखते हैं। किन्तु जब कप को नीचे स्थिर रख दिया जाता है तो मिट्टी के कण कप की तली में बैठने लगते हैं और साफ पानी ऊपर तैर आता है।

शरीर व मन पर भी यही सिद्धांत लागू होता है। जब मन में विचारों और भावनाओं का तूफान उठा हो तो शरीर भी उत्तेजना व तनाव अनुभव करने लगता है – जैसे कि हिलता हुआ कप; और अंतर्मन भी वैसी ही उथल-पुथल की स्थिति में होता है जैसा कि मटमैला पानी। धीमे व धीरे से साँस लेने – छोड़ने का अभ्यास वैसा ही है जैसे हिलते हुए कप को नीचे स्थिर रख देना। यह शरीर को आराम देता है और मन को शांत व स्थिर करता है।

धीमे-धीमे हम अपनी मानसिक धूल को शुद्ध मन से अलग हो जाने देते हैं और यह शुद्ध सतह हमारी चेतना में सर्वोपरि हो जाती है। मन की यह सुंदर सतह हमारे भीतर की दिव्यता का प्रतिनिधित्व करती है, जो कि हमारा वास्तविक रूप है, तथा परम शांति की फ्रीक्वेंसी को प्रसारित करती है जो हमारे मन को उस आश्चर्यजनक व शाश्वत दिव्यलोक की ओर बढ़ाती है।

निष्कर्ष यही है कि, ध्यान वास्तव में हमारे अंतर्मन पर स्वयं का नियंत्रण स्थापित करने का प्रयास है जो हमारा दिव्य लोक से जुड़ना सहज बना देता है। यही ध्यान का मर्म है।

आंतरिक शांति हेतु ध्यान अपने विचारों को शांत करना



पिछले वर्षों में मैंने एक दर्जन से अधिक ध्यान के कार्यक्रम विकसित किये हैं, ताकि मन पर नियंत्रण व स्वर्ग से संबंध स्थापित करने हेतु विभिन्न तरीके उपलब्ध हो सकें। वास्तव में मैंने इतने अधिक कार्यक्रम तैयार किये हैं कि, लोग उन सभी का अभ्यास नहीं कर पाते। इस अध्याय के पहले कुछ भागों में मैंने एक प्रारंभिक खाका और कुछ निर्देश प्रस्तुत किये हैं, ताकि आप ध्यान के अभ्यास का समुचित लाभ ले सकें। मोटे रूप में ध्यान के तीन प्रकार हैं।

ध्यान के पहले प्रकार को आंतरिक शांति ध्यान कहते हैं। यह ध्यान मन की तरंगों को फाइन ट्यून करने का एक तरीका है, ताकि हम दिव्य रोशनी प्राप्त कर सकें और आंतरिक शांति के परमानंद का सुख ले सकें। कई लोगों का मन अधिकतर एक बिखराव की स्थिति में रहता है। उदाहरण के लिये जीवन के कष्टों से संबंधित विचारों की एक बाढ़ सारे दिन उनके मन के अंदर-बाहर चलती रहती है। अतः जब तक हम अपने मन को शांत करने का सोचा-समझा प्रयत्न नहीं करते हमारा अंतर्मन अस्त-व्यस्त सी स्थिति में ही रहने वाला है। हमें अपने मन को उन विचारों से मुक्त करने हेतु प्रशिक्षित करने की आवश्यकता है जो हमारे एवं ब्रह्मांड के साथ बेमेल हैं तथा ऐसी स्थिति पाने का ध्येय रखना होगा, जिसमें हमारा संपूर्ण अस्तित्व सिर्फ शांति में डूबा रहे। यह स्थिति प्राप्त करने के लिये हम अपना मन नकारात्मक विचारों से हटा लें और उनके बदले मन को स्वर्ग के विचारों से इस तरह समृद्ध करें मानों आप किसी दूसरे संसार में छुट्टियाँ बिताने जा रहे हों।

“विचार शून्यता के लिये ध्यान”, ध्यान का ऐसा प्रकार है, जिसका अभ्यास स्त्री पुरुष सदियों से करते आ रहे हैं तथा यह प्रकार विशेषतः विचार शून्यता ही लाता है। इसके बारे में एक प्रचलित भ्रांति है कि ध्यान का यह प्रकार मन को शून्य कर देता है। हालांकि इसका वास्तविक उद्देश्य मन में पैदा होने वाले कष्टों को रोक कर एक संपूर्ण आनंद की स्थिति पाना है।

आजकल ध्यान की एक प्रचलित विधि है – ज़ेन, इसका उद्देश्य भी अंतः शांति की स्थिति का निर्माण करना है, किन्तु ज़ेन पद्धति की कुछ सीमाएँ हैं। यह पद्धति शरीर की स्थिति व मुद्राओं को बहुत महत्वपूर्ण मानती है जो कि ध्यान का अभ्यास आरम्भ करने वालों के लिये सहायक सिद्ध होता है। किन्तु केवल शारीरिक मुद्राओं का अभ्यास ही वास्तविक ध्यान की स्थिति तक नहीं ले जाता। सच्ची आध्यात्मिक स्थिति तक पहुँचने के लिये यह समझना आवश्यक है कि, हम ध्यान क्या करते हैं – नकारात्मक विचारों से स्वतंत्रता पाने के लिये, दिव्य जागृति पाने के लिये तथा आंतरिक शांति के आनंद में सराबोर होने के लिये।

ध्यान भंग करने वाले विचारों की प्रकृति

असंगत विचार क्या हैं और हम अपने मन को उनसे कैसे स्वतंत्र कर सकते हैं? असंगत विचारों की प्रकृति जानने के लिये मैं चाहूंगा कि आप उन्हें उन आध्यात्मिक नियमों के संबंध में देखें जो पूरे संसार में लागू होते हैं।

संपूर्ण विश्व का परिचालन करने वाले ये आध्यात्मिक नियम ही हैं जो संसार को सुसंगत व शांतिपूर्ण बनाये रखते हैं। जब भी संसार में ऊथल-पुथल होती है तब यही पुनर्स्थापना तंत्र सक्रिय होकर संसार में व्यवस्था स्थापित करते हैं। संभव है कि, ये नियम व्यक्ति के जीवन में अप्रभावी प्रतीत हों लेकिन वास्तव में ये दैनिक जीवन को प्रभावित कर उन विचारों में संतुलन लाते हैं जो सृष्टिकर्ता की व्यवस्था के अनुरूप नहीं हैं।

मानव होना हमें सोचने, विचार करने व इच्छानुरूप कार्य करने की स्वतन्त्रता देता है। साथ ही हमारी प्रत्येक क्रिया या तो संसार की सुसंगतता को बढ़ाती है या फिर उसे असंगत बना देती है; यह अदृश्य सक्रियता प्रत्येक क्रिया के प्रतिकार स्वरूप एक समतुल्य प्रतिक्रिया सुनिश्चित करती है। वह प्रत्येक विचार या कार्य जिससे किसी को हानि हो उसे प्रकृति की ओर से उतनी ही शक्ति का उत्तर प्राप्त होता है। जिसके फलस्वरूप मन का

भटकाव, चिड़चिड़ाहट की भावना, क्रोध का आवेग व शोक जैसी भावनाएँ उत्पन्न होती हैं। यह सिद्धांत जीवन का अपरिवर्तनीय सच है जिसे कभी भी कोई व्यक्ति बदल नहीं सकता।

अतः जब भी हम गहरे दुःख की भावना से जूझ रहे हों, तब यह विचार करना महत्वपूर्ण है कि क्या हमने कभी कोई ऐसा कार्य तो नहीं किया, जिससे ये भावनाएँ उत्पन्न हुई हों। कभी न कभी बीते हुए समय में हमने बेमेल नकारात्मक ऊर्जा को बढ़ावा दिया होता है, जो अब मानसिक त्रास के रूप में लौटी है।

ये सच है कि, प्रकृति मात्र नकारात्मक ऊर्जाओं पर ही प्रतिक्रिया नहीं देती; साथ ही यह उन विचारों और क्रियाओं को भी पुरस्कृत करती है, जो विश्व में सामंजस्य, प्रगति और विकास बढ़ाते हैं। कल्याणकारी व सद्भावनापूर्ण कार्यों को प्रकृति का दिया उपहार है, मन की शांति, जो कि असंगतिपूर्ण विचारों पर प्रकृति की प्रतिक्रिया के ठीक विपरीत है। अंतर्मन की शांति हमें चिन्तापूर्ण विचार मग्नता, बिखरे हुए विचारों तथा अस्थिर भावनाओं से मुक्ति दिलाती है। मन एक स्वच्छ, धूप में नहाये नीले आकाश की तरह साफ रहता है और शांति मन में एक कलकल करती नदी की तरह स्वाभाविक रूप से बहती रहती है। यह शांति का एक परोक्ष रूप हो सकता है, किन्तु वास्तविक प्रसन्नता की ओर बढ़ने की हमारी यात्रा में उठने वाला यह पहला आवश्यक कदम है।

एक उथल-पुथल वाले, परेशान व चिन्ताग्रस्त मन में प्रसन्नता पाने के लिये हमें मन को इन विचारों से मुक्त करने हेतु प्रशिक्षित करना होगा। इसी कारण एक प्रसन्न जीवन जीने के लिये अंतः-शांति हेतु ध्यान का अभ्यास आवश्यक है।

हमारे विचारों को स्वर्ग से मिलाना

परेशान करने वाले विचारों से मुक्ति सभी प्रकार के ध्यानों व आत्म चिंतन के लिए आवश्यक है। यही कारण है कि, ध्यान का अभ्यास आरम्भ करने वालों को अंतः-शांति ध्यान से ही शुरूआत करनी चाहिए। जब तक आप आंतरिक शांति न पा लें ध्यान की गहरी परतों तक पहुँच पाना संभव नहीं है और इसे पाना वास्तव में बहुत कठिन है। ध्यान आरंभ करने वालों का लगभग 70 प्रतिशत ध्यान केवल मन को शांत करने पर केन्द्रित होता है।

मेरी सलाह है कि, आप ध्यान का आरंभ अपने शरीर को ढीला छोड़ कर करें। शरीर और मन का बहुत गहरा रिश्ता है जैसे- जैसे आप मांसपेशियों का तनाव कम करते हैं आपका मन भी सरलता से तनाव रहित होने लगता है। इसका एक आसान तरीका है- एक अच्छी मुद्रा में बैठकर अपने श्वास को शांत करना। जब आपकी अंतर्तरंगे शांत हो जाये तो आप अगले कदम के लिये तैयार हो जाते हैं।

अगला कदम है नकारात्मक विचारों को रोकना। इसके लिये उन्हें मन से निकाल देने पर ध्यान केन्द्रित करने की जगह मन को सकारात्मक विचारों पर केन्द्रित करें। इस कदम पर विचार करते हुए मुझे बौद्ध साधु निचिरेन की एक महत्वपूर्ण सीख याद आती है। मैंने उनकी शिक्षा के बारे में अपनी पुस्तक “निचिरेन के आध्यात्मिक संदेश” में लिखा है। वे कहते हैं “मन को नियंत्रित करने के लिये हमें उसकी प्रकृति के एक महत्वपूर्ण तथ्य को जानना आवश्यक है : यह एक सत्य है कि, मन एक साथ दो विचारों पर नहीं सोच सकता। इसका अर्थ है कि, जहाँ एक सकारात्मक विचार हो वहाँ नकारात्मक विचार नहीं ठहर सकता। मन का यह सिद्धांत बताता है कि जब भी कोई नकारात्मक विचार मन में ऐसे अटक जाये जैसे किसी लकड़ी के पट्टे में लोहे की कील; तो उसे बाहर निकालने का एक सरल तरीका है, उसके ठीक ऊपर एक और कील ठोक दें। उसे खींच कर निकालने के तरीके ढूँढ़ने पर शक्ति खर्च न करें। बल्कि नकारात्मक विचार को ठोक बाहर करने के लिये सकारात्मक विचार का प्रयोग करें।

भगवान ने वास्तव में हमारी रचना बहुत दयालुता से की है। उसने हमें ऐसा बनाया कि जहाँ शांति हो वहाँ दुःख न रह सके। उसने हमारे अंतर्मन पर एक बार में एक ही विचार को राज्य करने की अनुमति दी। इसका अर्थ है हम हमारे मन से सांसारिक परेशानियों को हटाने के लिये अंतर्तरंगों को उस उन्नत तल स्वर्ग से जोड़ने का प्रयास करें और नकारात्मक विचारों को मन में घर न बनाने दें।

हमारी चिन्ताओं की अंतर्तरंगे या अंतः फ्रीक्वेंसी बहुत कम ही चतुर्थ विमां या लोक के ऊपर अनुकूलन स्थापित कर पाती हैं। वास्तव में, हमारी दुश्चिन्ताओं और दूसरी दुनिया के अंधेरे राज्य की फ्रीक्वेंसी एक ही है। अतः पूरा समय अपने दुःखां की चिन्ता करने का कोई लाभ नहीं है।

जब हम अपनी अंतर्तरंगों को स्वर्ग की तरंगों से ट्यून कर लेते हैं तो यह हमारी चिन्ताओं, दूसरों की चिन्ताओं, दूसरों को लेकर हमारे दुःखों और दूसरों के हमारे बारे में विचारों को, हमारे मन में घुसने से रोकती है। ये तरंगे या फ्रीक्वेंसीयाँ इतनी भिन्न हो जाती हैं कि एक दूसरे से जुड़ ही नहीं पाती।

प्रतिदिन ऐसा बहुत कुछ घटित होता है, जिससे मन में नकारात्मकता आती है, इनमें वे परिस्थितियाँ शामिल हैं, जिनसे हमारी भावनाओं को ठेस पहुँची हो या हमने ऐसा कुछ किया हो जिससे दूसरों को चोट पहुँचे। हर परिस्थिति में हमारे पास विकल्प होता है, यदि हम चाहें तो उस पर सीधी प्रतिक्रिया कर सकते हैं या किसी और तरीके से प्रतिकार करने का विकल्प चुन सकते हैं। यदि कोई हमारा अपमान करता है या कोई निराशाजनक समाचार देता है तो इसका चुनाव हमारे हाथ में है, कि हम पूरे दिन, पूरे सप्ताह, पूरे वर्ष या पूरा जीवन ही दुखी होते रहें या फिर हम उसे तुरंत या उसी क्षण छोड़ दें।

अंतः—शांति को चुनें, परेशानियों को नहीं

अंतः—शांति ध्यान का जितना अधिक अभ्यास हम करेंगे, बाहरी परिस्थितियों के प्रभाव को रोकने की हमारी क्षमता व तत्परता भी उसी अनुपात में बढ़ेगी। हम इस योग्य हो जायेंगे कि स्वेच्छा से कभी भी ध्यान की स्थिति में प्रवेश कर लें। इसके बाद यदि जीवन हमारे अंतःकरण की झील में कोई पत्थर फेंकता है तो ध्यान द्वारा पाये अनुशासन से मिली शक्ति द्वारा मन में उत्पन्न हुई तरंगों को शांत करने में सक्षम होंगे।

एक अन्य व्यक्ति जिसकी अपने अंतःकरण को वश में लाने में कोई रुचि नहीं है, उसे ये तरंगे भयानक समुद्र की तूफानी लहरों सी प्रतीत होंगी। हमारी प्रतिक्रियाओं में यह अंतर इसी से आता है, कि हमने अपने अंतःकरण को कैसे प्रशिक्षित किया है। उदाहरण के लिये मान लीजिए कि आप ध्यान की कक्षा में हैं और श्रोताओं में से कोई वक्ता से बहस करने लगता है। स्वाभाविक है कि कुछ ही क्षणों पहले कक्षा में व्याप्त शांति छिन्न-भिन्न हो जायेगी।

बाहरी परिस्थितियों के अतिरिक्त, प्रत्येक व्यक्ति का मन इस स्थिति पर कैसी प्रतिक्रिया देता है, वह पूरी तरह से उस व्यक्ति विशेष पर निर्भर है। यदि आप इस स्थिति में हों तो आपको अपनी स्थिरता फिर से पाने में कितना समय लगेगा और फिर एक बार मिल जाने पर आप उसे कब तक बनाये रख सकेंगे? यह परिस्थिति वास्तव में आपको एक अवसर देती है, यह जांचने का कि आपकी क्षमताएँ कहाँ तक पहुँची है, साथ ही अपनी मेहनत का फल चखने का अवसर भी यही है।

दिन-प्रतिदिन के अनुभव, और जैसा कि उपरोक्त उदाहरण में दिया है, लोगों से होने वाला आमना-सामना, ऐसी चुनौतियाँ हैं, जो मन को अनुशासित कर आंतरिक शांति बनाये रखने के लिये तैयार करती हैं। अंतः—शांति ध्यान के लिये पूर्व निर्धारित परिस्थितियाँ आवश्यक नहीं है, जैसे कि एकांत स्थान या ज़ेन जैसी मुद्राएँ। वास्तव में इसका अभ्यास दैनिक जीवन की परिस्थितियों में ही किया जाना चाहिए।

जीवन कई परिस्थितियों का निर्माण कर हमें सिखाता है कि, लोगों के व्यवहार, विचारों व शब्दों से कैसे निपटें – साथ ही यह भी कि सही फैसले लेने का प्रशिक्षण पाकर हम जान सकें कि जीवन की घटनाएँ हमारे अंतःकरण को कैसे प्रभावित करती हैं। जब पत्थर फेंका जाता है, तो आप कौन सी प्रतिक्रिया चुनेंगे। क्या आप उन उठने वाली तरंगों को बढ़ाकर भयानक लहरों का रूप लेते हुए देखना चाहेंगे या फिर उन्हें रोक कर शांति में गुम हो जाने देंगे? प्रयासपूर्वक हम अपने मन को जैसी चाहे वैसी प्रतिक्रिया देने के लिये प्रशिक्षित कर सकते हैं। अभ्यास द्वारा आप इस ध्यान में इतने कुशल हो जायेंगे कि आपका मन दिन के अंत में अपने आप ही शांति की स्थिति में पहुँच जायेगा।

एक जापानी कहावत इस जीवन पद्धति से जुड़ी हुई है और जापान में बहुत प्रचलित भी है। वह है, “प्रतिदिन ऐसे जियो मानो वह आपके जीवन का अंतिम दिन हो”। मन में इतनी शक्ति है कि प्रयास द्वारा प्रशिक्षित कर हम इसे सोने के समय तक चिंताएँ समाप्त करने में सक्षम बना सकते हैं। यह सफलता का एक रहस्य है, जो कि हमारी दिन-प्रतिदिन की मानसिकता पर निर्भर करता है। प्रत्येक दिन अमूल्य है। यह प्रस्तुत दिन का दुरुपयोग ही होगा यदि हम आज को बीते हुए कल की चिन्ताओं से भर दें। इस प्रकार आने वाला कल भी अपनी समस्याएँ लेकर आएगा।

प्रत्येक दिन को सुखद यादों के साथ संजोकर रखने के लिये हमें यह समझना होगा कि एक दिन की परेशानियों और समस्याओं को दूसरे दिन तक लेकर जाने का कोई लाभ नहीं है। और इसी प्रकार आने वाले कल की प्रसन्नता संजोकर रखने के लिये हम आज का दिन मानसिक शांति के साथ समाप्त करना होगा ताकि हम आने वाली सुबह की शुरुआत ताजे मन से कर सकें। प्रत्येक दिन को अपने अंतिम दिन की तरह जीने का तात्पर्य यही है।

जब चाहें तब आंतरिक शांति पायें

“अंतः—शांति ध्यान” का अभ्यास करते हुए उसमें प्रवीणता हासिल करने से यह मानसिकता व्यक्ति का दूसरा स्वभाव बन जाती है : हम केवल प्रतिदिन ही नहीं बल्कि प्रतिघंटा, प्रति मिनट व प्रति सेकंड को ऐसे जीने लगते हैं मानों वह हमारा अंतिम ही हो। अंतः—शांति ध्यान का अंतिम उद्देश्य है स्वयं को, मन में उठने वाली बैचेनी को, उसी समय समाप्त कर इच्छानुरूप मन में शांति का निर्माण करना तथा अधिक से अधिक समय तक इस स्थिति को बनाए रखना।

इस योग्यता को अल्फा तरंग पैदा करने वाली भी माना जाता है। उदाहरण के लिये, जैन साधु ध्यानावस्था में अल्फा तरंग उत्पन्न करते हैं। बीटा तरंग इनके विपरीत होती हैं और एक विचलित मन इन्हें उत्पन्न करता है। जी हाँ, जब आप शांत बैठकर मात्र अपने श्वास को ही नियंत्रित कर रहे हों तो एक शांत मन स्थिति को लंबे समय तक बनाए रखना उतना भी कठिन नहीं है। धन्यवाद है, आज की इस उथल-पुथल भरी जिंदगी का, जिसने हमें किसी भी प्रकार की परिस्थितियों में अल्फा तरंग बनाए रखने की योग्यता विकसित करने का अवसर दिया।

आईये एक उदाहरण लें। जब कोई व्यक्ति चोट पहुँचाने वाली कोई बात कहता है तो क्रोधित होना व फिर एक मुँह तोड़ जवाब दे देना एक आम प्रतिक्रिया है। अंतः—शांति का निर्माण करने के लिये हमें तुरंत ही स्वयं पर विचार कर यह सोचने का अभ्यास करना होगा कि कहीं हम ही तो गलत नहीं थे।

संभव है हमने कुछ ऐसा सोचा या किया हो जिससे यह व्यक्ति उत्तेजित हो गया हो और यही उसके व्यवहार का कारण हो। कुछ स्थितियों में हमें अनुभव होगा कि यह हमारे द्वारा की गई आलोचना, छोटा सिद्ध करना, सताने की मानसिकता या ऐसा ही कुछ और हो। यदि आप पायें कि गलती आप ही की थी तो फिर उसे मिटाने के लिये आप क्या करेंगे : तुरंत ही अपनी मानसिकता बदलें और माफी मांगें। यदि व्यक्ति आपके साथ नहीं है तो अपने मन में माफी मांगें। आपकी मानसिकता में आया यह अंतर, अपनी चोट खाया हुई भावनाओं से मुक्ति, आपके स्वयं के कल्याण के लिये उतना ही आवश्यक है, जितना कि सामने वाले के लिये। दुःख व हताशा की भावना, मन की एक दुःखद स्थिति है और लंबे समय तक उस भावना में जकड़े रहने का कोई लाभ नहीं है।

दूसरी ओर यदि आप स्वयं में ऐसा कुछ न पायें जिससे सामने वाले के व्यवहार की पुष्टि हो, तो इस परिस्थिति में आपसे क्षमापूर्ण व्यवहार ही अपेक्षित है। यह माना जा सकता है कि, कई बार क्षमा करने के कई प्रयासों के बाद भी हम अपनी आहत भावनाओं से छूट नहीं पाते। ऐसे समय अपने भीतर झाँके और जानने की कोशिश करें कि क्या आपने इस परिस्थिति का सामना प्रेमपूर्ण दृष्टिकोण व अपना नज़रिया बदलने के दृढ़ निश्चय के साथ किया? यहाँ प्रेम से मेरा तात्पर्य कोई महंगा उपहार देने या दयालुता दिखाने से नहीं है। किंतु मैं ऐसे प्रेम की बात कर रहा हूँ जो मात्र सद्भावना के साथ होता हो और किसी शर्त या पूर्वाग्रह से बंधा हुआ नहीं है।

हमारा यह संसार साझा है। यहाँ हमारे साथ अलग-अलग तरह के कई लोग रहते हैं, जिनमें से प्रत्येक के विकास की गति भी विशिष्ट है। अतः यह पूरी तरह संभव है कि, आप कुछ ऐसी चीजें समझते हैं जो दूसरे नहीं समझ पाते। इसलिये समाज के सदस्यों के लिये धीरज एक बहुत महत्वपूर्ण गुण है। प्रत्येक व्यक्ति से यह अपेक्षा करना कि वह आपकी विचारधारा वाला ही है वास्तव में बेतुका विश्वास है। यह ऐसा ही है कि, एक अध्यापक यह अपेक्षा करे कि उसके सभी विद्यार्थी सब कुछ तुरंत सीख लेंगे और वह भी ठीक वैसे जैसे उसने सिखाया है। लेकिन सच तो यह है कि, हमेशा ही कुछ ऐसे विद्यार्थी रहेंगे जो थोड़ा और समय मिल जाने पर या किसी दूसरी तरह से पढ़ाये जाने पर बेहतर सीख सकेंगे।

मैंने कई पुस्तकें लिखी हैं और इसी तरह की परिस्थितियों का सामना किया है। मेरे कुछ पाठक तो मेरे विचारों को 100 प्रतिशत समझ लेते हैं, जबकि कुछ अन्य 90 प्रतिशत, 50 प्रतिशत या फिर मात्र 10 प्रतिशत ही समझ पाते हैं। किन्तु मैं इस तथ्य से स्वयं को हतोत्साहित नहीं होने देता क्योंकि मैं देखता हूँ कि इन लोगों ने जागृति की ओर अपनी यात्रा अभी शुरू ही की है। यह मेरी छोटी सोच होगी यदि मैं मात्र इसी बात से विचलित हो जाऊँ कि कोई मेरे विचार से सहमत नहीं है। यदि आप पूरी सजगता से इसी तरह खुले दिल से अपने प्रत्येक संबंध को निभायेंगे तो अंततः आपका मन भी क्षमा भावना को स्वीकार करने लगेगा।

क्षमापूर्ण हृदय के निर्माण के लिये हमें प्रबुद्धता की आवश्यकता है अर्थात् दूसरों के प्रति वास्तव में दयाभाव रखने के लिये मानव मन की गहरी समझ आवश्यक है। जब हम मानव मन को अच्छी तरह समझते हैं तो हमें यह जानने के लिये प्रयत्न नहीं करना पड़ता कि कोई व्यक्ति चोट पहुँचाने वाली बातें क्यों करता है, वह किसी परेशानी को लेकर चिंतित क्यों है, और उसके व्यवहार विशेष का क्या कारण है। इस तरह की समझ हमें स्वाभाविक रूप से ही दयालु बना देती है।

किन्तु यदि अभी हमने यह स्तर नहीं पाया है और हमारा व्यवहार प्रतिक्रियात्मक ही है तो हमारा अंतर्मन उसी स्थिति में है, जिसमें उसका। हमारे भीतर तनाव पैदा करने वाली उसकी तरंगें किसी दिव्य लोक से नहीं आ

रही हैं और यदि हमारा मानस उसी विध्वंसकारी ऊर्जा से प्रतिक्रिया देता है तो फिर हम दोनों का आध्यात्मिक जानकारी का स्तर एक ही है।

विकल्प हमेशा खुले हैं – आप चाहें तो अपने मन की झील को स्थिर कर उसमें अपने मन को पूर्णिमा के चांद की तरह चमकने दे सकते हैं। चाहे कैसी भी परिस्थिति हो लेकिन अपने मन की अवस्था के लिये आप स्वयं जिम्मेदार हैं, क्योंकि आप अपनी मानसिकता को बदलने का निर्णय लेने के लिये पूरी तरह स्वतंत्र हैं। वे लोग जो एक विचारशील मानस रखते हैं, जो दिव्यलोक के दृष्टिकोण से देखते हैं, जो स्वयं, अन्यो व इस संसार की दिव्यता के संपर्क में आना चाहते हैं, उन सभी के लिये अंतः-शांति ध्यान को सिद्ध करने के द्वार खुले हैं। यही ध्यान का वास्तविक उद्देश्य है।

उद्देश्यपूर्ण ध्यान लक्ष्य केन्द्रित ध्यान



दूसरी तरह का ध्यान उद्देश्यपूर्ण ध्यान कहलाता है। इस ध्यान का अभ्यास एक उद्देश्य को मन में रखकर किया जाता है। विचारपूर्ण ध्यान, आत्मसिद्धि हेतु ध्यान, स्वयं में मौजूद दिव्य ज्योति में विश्वास करने हेतु ध्यान और प्रसन्नता के क्षण याद करने हेतु ध्यान, इस प्रकार के कुछ उदाहरण हैं।

जैसा कि इनके नामों से स्पष्ट है, इन सभी तरीकों का अभ्यास एक सुस्पष्ट लक्ष्य को पाने के लिए किया जाता है। यह पाने के लिये मन के परदे पर उस लक्ष्य के चित्र की कल्पना देखनी होती है। जैसे-जैसे हम इन उद्देश्यों को स्पष्टता देते हैं, वे हमारे मन पर अंकित हो जाते हैं।

उदाहरण के लिये विचारपूर्ण ध्यान का उद्देश्य है बीते हुए दिनों के वे दुःख भरे विचार जिन्हें हम कस कर पकड़े हुए हैं; उन्हें छांटना और उनसे समझौता करना। विचार जो हमारी आंतरिक शांति को मिटाते हैं, उन भावनाओं और दृष्टिकोण से आते हैं जो कभी हमारे बीते हुए समय में उत्पन्न हुए थे। इसलिए यह आवश्यक है कि, हम अपनी आंखें बंद कर, बीते हुए समय पर दृष्टि डालें व उन यादों को खोजें। जब हमें वे बीती हुई घटनाएँ व विचार याद आते हैं वे हमारी पलकों के भीतर या हमारे मन के परदे पर ऐसे जीवंत हो उठते हैं मानों हम कोई होम वीडियो देख रहे हों। यह प्रक्रिया हमें इन प्रतिबिम्बों से अलग होकर उन्हें एक तटस्थ भाव से देखने व समझने में मदद करती है।

आत्मसिद्धि हेतु ध्यान का प्रयोग करने के लिये हम अपने सुनहरे भविष्य का दृश्य मन में रचते हैं और फिर अपनी क्षमताओं के सिद्ध होने की कल्पना करते हैं। यदि, जब हम अपने मन में अपने जीवन को घटित होते हुए देखते हैं व हमारी आत्मा में यह विश्वास होता है कि यही हमारे लिए आदर्श भविष्य है तब हम पूर्णतः आश्वस्त हो सकते हैं कि जीवन की इसी राह पर हमें आगे चलना है।

दूसरी ओर मैं यह भी जोर देकर कहना चाहूँगा कि यदि तीव्र एकाग्रता गलत दिशा में केंद्रित हो तो व्यक्ति को न केवल अनचाहे परिणाम मिलते हैं बल्कि यह भी संभव है कि, वह स्वयं को खतरनाक परिस्थितियों में खड़ा पाये। अतः यह महत्वपूर्ण है कि, उद्देश्यपूर्ण ध्यान का अभ्यास करने से पहले व्यक्ति आंतरिक शांति ध्यान में निपुणता प्राप्त कर ले। अपने विचारों की दिशा नियंत्रित करने की योग्यता पाने के लिये एक शांत मन होना अनिवार्य है।

आजकल प्रचलित ध्यान के कई तरीके अभ्यासकर्ता को यह सिखाते हैं कि अपने विचारों को वस्तु विशेष पर केंद्रित कैसे किया जाय। किन्तु ये तरीके ध्यान के तत्व को सही रूप में समझ नहीं पाते। ध्यान व एकाग्रता अलग-अलग क्रियाएँ हैं; जिनके लिये विभिन्न मानसिक स्थितियों की आवश्यकता रहती है। हम अपने मन को सांसारिक विचारों पर केंद्रित कर सकते हैं, इनमें वे विचार भी सम्मिलित हैं जो कि विश्व के शांतिपूर्ण तालमेल में विघ्न उपस्थित करते हैं। संसार के तालमेल व शांति को नष्ट करने वाले विचारों पर एकाग्र होने वाला मन कभी भी ध्यान की स्थिति में नहीं पहुँच सकता।

जब भी हमारा मन किसी वस्तु पर केन्द्रित होता है, हम तीन संभावित संसारों में से किसी एक से शक्तिशाली मानसिक संबंध जोड़ रहे होते हैं। बुरे विचार व इरादे हमें नरक से जोड़ते हैं। तकनीकी शब्दों में कहे तो ये हमें या तो नरक से जोड़ते हैं या सूक्ष्म परिमंडल से, जो दोनों ही दूसरे संसार के चतुर्थ आयाम में पाये जाते हैं।

दूसरा संसार वह स्थान है, जिसे छोटा स्वर्ग भी कहा जाता है। यह जादूगरों, सिद्धों और लम्बी नाक वाले मायावियों की दुनिया है जो एकाग्रता की शक्ति से लौकिक चमत्कार रचते हैं; इनके कार्यों की विशेष पहचान है, आध्यात्मिकता व उचित अनुचित के भान में कमी। उदाहरण के लिये उनके संसार में ऐसे लोग होते हैं जो मानसिक शक्ति से चम्मच या कांटे को टेढ़ा कर देते हैं।

मैंने भी एक समय इस शक्ति के प्रयोग किये और फलस्वरूप मैंने दो चम्मच टेढ़े कर दिये और तीन कांटे तोड़ डाले। किन्तु फिर मैंने इस अभ्यास को छोड़ देने का फैसला किया, क्योंकि मेरी एकाग्रता की स्थिति में एक “टेंगू आत्मा” मुझसे मिलने आयी, जो कि एक लम्बी नाक वाला मायावी था और वह मुझे और शक्तिशाली बनाने में सहायता करना चाहता था। इस प्रयोग से मुझे तुरंत समझ आ गया कि भौतिक वस्तुओं पर ध्यान केन्द्रित करने की यह क्रिया मेरे अंदर के संसार को इसी प्रकार की आत्माओं के साथ जोड़ती है।

मुझे इस तरह की शक्तियाँ पाने की कोई इच्छा नहीं थी। मैंने यह भी अनुभव किया कि इस तरह इच्छा शक्ति को एकाग्र करने में कुछ गलत था। इसके अतिरिक्त मैंने यह भी पाया कि इस अभ्यास में ध्यान इतनी तीव्रता से केन्द्रित होता है कि एक या दो सेकण्ड में ही मन उस लोक से जुड़ जाता है। मुझे अनुभव हुआ कि ध्यान का यह प्रकार मुझे बहुत शक्ति देगा किन्तु स्पष्टतः वह एक खतरनाक शक्ति होगी।

मेरा विश्वास है कि, एकाग्रता का अभ्यास करते समय प्रत्येक व्यक्ति का उद्देश्य दिव्य लोक या तीसरी तरह के संसार के साथ जुड़ना होना चाहिए।

पढ़ते हुए ध्यान करना मन को केन्द्रित करने का प्रशिक्षण



जैसे कि मैंने पहले भी कहा ध्यान की स्थिति में प्रवेश का आधार, एक निरंतर बनी रहने वाली, स्थायी मानसिक तरंग ही है। किन्तु हम में से वे लोग जैसे कि व्यापारी जो कि एक भाग दौड़ भरी जिंदगी जीते हैं, उन्हें बैचन व अस्थिर मन की आदत हो जाती है। एक मिनट को हमारे मन में कोई समस्या होती है, दूसरे ही मिनट हमारे वातावरण की कोई चीज हमारा ध्यान खींच लेती है और फिर अचानक मन में कोई भावना उमड़ती है और हम उसमें बह जाते हैं।

हम में से वे जो इस तरह की अस्थिर मानसिक स्थिति वाले हैं उन्हें ऐसे सांसारिक विचारों को रोकने की योग्यता को फिर से जागृत करना होगा जो हमारी एकाग्रता को तोड़ कर हमें गहरे ध्यान की स्थिति में जाने से रोकते हैं। यदि आप एक भाग दौड़ वाला सक्रिय जीवन जीते हैं तो ध्यान आरम्भ करने के लिये यही आपका पहला कदम होना चाहिए।

अब तक आप शायद सोच रहे होंगे कि यदि मुझे एक हफ्ते का समय मिल जाये तो मैं चुपचाप किसी शांत जगह, जैसे कि कोई शांत मनोरम पर्वत पर जाकर ध्यान करूंगा। वहाँ मुझे किसी प्रकार के व्यवधान या ध्यान भंग करने वाली चीज की चिंता नहीं करनी होगी और मैं बहुत तेजी से आगे बढ़ पाऊंगा। किन्तु वास्तविकता तो यही है कि जीवन की आपाधापी में इतना समय गुजर जाता है कि हम कहीं बाहर जाने का समय नहीं निकाल पाते और न ही घर का वातावरण ध्यान के लिये उपयुक्त होता है। इस व्यस्त आधुनिक जीवन की यही चुनौतियाँ हैं।

यदि आप भी इसी तरह की परिस्थितियों से गुजर रहे हैं तो निराश न हों क्योंकि कुछ ऐसी क्रियाएँ हैं जो आप इन स्थितियों में भी सफलतापूर्वक कर सकते हैं। चाहे हमारी परिस्थितियाँ कैसी भी हो, इस मन को अपने लिये काम करने को अनुशासित कर सकते हैं; ठीक उसी प्रकार जैसे एक चुम्बकीय दिशा सूचक यंत्र को किसी भी तरह से घुमाएँ, वह हमेशा एक ही दिशा की ओर संकेत करता है। इसी तरह हम मन को भी मात्र एक तरंग की ओर घुमाकर उस पर इच्छित समय के लिये केन्द्रित कर सकते हैं।

यहाँ मैं एक तकनीक की सलाह दूंगा जिसे हम पढ़ते हुए ध्यान करना कहते हैं। इसका उद्देश्य है कि आपका आंतरिक संसार एक लम्बे समय के लिये पुस्तक में डूबा रहे और आपका ध्यान भी कहीं और न भटके।

किन्तु पढ़ते हुए ध्यान का अभ्यास कैसे करें? इसके लिए महत्वपूर्ण है कि हम ऐसी पठन सामग्री चुनें जिसका आध्यात्मिक मूल्य तो बहुत गहरा है, परन्तु उसे समझने के लिये उसमें बहुत अधिक बौद्धिक परिश्रम की आवश्यक नहीं है। इस विचार के अनुरूप कई पत्रिकाएँ, तकनीकों व दर्शनशास्त्र की पुस्तकें एक अच्छा चुनाव नहीं हैं। यदि आप मेरे विचारों व मेरी शिक्षाओं में रुचि रखते हैं तो मेरा विशेष आग्रह होगा कि आप मेरी प्रकाशित पुस्तकें पढ़ें। वे पढ़ते हुए ध्यान करने का प्रभावी साधन हैं।

अगला कदम है पढ़ने की सुविधाजनक गति, समय निर्धारित करना; जिससे आप कुछ समय के लिये अपने मन को पूरी तरह से पढ़ने में डूबा सकें। यदि आप चाहे तो वाक्यों को हाईलाईट भी कर सकते हैं। आप एक तिहाई या आधी पुस्तक को एक बार में पढ़ने का लक्ष्य रख सकते हैं। यदि आप चाहें तो समयबद्धता का लक्ष्य भी रख सकते हैं। इस संदर्भ में मैं सलाह दूंगा कि आप हर बार एक से दो घंटे का समय पढ़ने में लगाएँ। यदि आरंभ में आपको ध्यान केन्द्रित करने के लिए एक घंटे का समय बहुत अधिक लगता हो तो आप आधे घंटे या पन्द्रह मिनट से भी आरम्भ कर सकते हैं। फिर आप धीमे-धीमे इस अवधि को एक-दो या तीन घंटे तक बढ़ा सकते हैं। जब आप इस स्तर तक पहुँच जायेंगे तो आप में अपने मन को तुरंत शांत स्थिति में ले जाने की योग्यता भी आ जायेगी।

यदि आप काम करते हैं तो मेरे अनुसार आपको अपने कार्यस्थल तक की यात्रा में पढ़ते हुए ध्यान का अभ्यास करना चाहिए। यात्रा का समय एक आदर्श वातावरण देता है; विशेष कर यदि आप एक बड़े शहर में

सार्वजनिक यात्रा के किसी साधन का प्रयोग करते हैं। पीक आवर की ठसाठस भरी उपनगरीय रेलें हो या बस, ये सभी वास्तव में आपकी मन को केन्द्रित करने की क्षमता को चुनौती देती हैं: वहाँ लोग हैं, आवाजें और अन्य शोर भी हैं तथा समाचार पत्र भी है जो आपके मन को अपनी ओर खिंचे जाने का लालच देते हैं। दिन का यही समय है जब आपके विचार भटक कर उस प्रोजेक्ट पर पहुँच जाते हैं, जिस पर आप आजकल काम कर रहे हैं या फिर आज सुबह नाश्ते की मेज पर पत्नी से हुए वाद विवाद पर।

जैसे-जैसे आप पढ़ेंगे तो आप पायेंगे कि आपका ध्यान रह-रह कर भटकता है; चाहे आप पाँचवें पृष्ठ तक पहुँचते हुए बोर हो जायें या पन्द्रहवें पृष्ठ तक आते-आते रसोई में आंच पर रखे बर्तन का विचार करने लगें, तीसवें पृष्ठ पर आप आज के दूरदर्शन कार्यक्रम के बारे में सोच रहे हों या फिर आपने मन मना लिया हो कि चालीसवें पृष्ठ तक पहुँच कर आप पढ़ना छोड़ देंगे। जब भी आप पायें कि आपका मन इधर-उधर भटक रहा है, अपना ध्यान पुनः शब्दों पर ले आयें। यह एक चुनौतीपूर्ण कार्य है जिससे प्राप्त हुए अनुशासन के लाभ असंख्य हैं।

यदि आप इन परिस्थितियों में अपने मन को एक घंटे तक व्यवधानों को हटाते हुए पूर्णतः पुस्तक पर केन्द्रित करने का अनुशासन पा लेते हैं तो आपकी एकाग्रता प्राप्त करने की योग्यता में उल्लेखनीय प्रगति होगी। आप केवल अपने मन को एकाग्र करने की योग्यता ही नहीं पायेंगे बल्कि आप अपने मन को उच्च आध्यात्मिक तरंगों की लय से जोड़ने के लिये भी प्रशिक्षित कर लेंगे।

कई परिस्थितियों में भौतिक सीमाओं के चलते भी आप पढ़ नहीं पाते। उदाहरण के लिये यदि आप एक भीड़-भाड़ वाले शहर में रहते हैं जहाँ सार्वजनिक परिवहन के साधनों में बहुत अधिक भीड़ होती है और यात्रा करते हुए आपके पास इतनी जगह नहीं होती कि आप पुस्तक खोल सकें। ऐसी स्थिति में आप पढ़ने के स्थान पर किसी विषय विशेष पर विचार करते हुए अपना समय बिता सकते हैं। उदाहरण के लिये आप आशा के सिद्धान्त पर विचार कर सकते हैं। चूँकि आपका मन ईश्वर की दिशा में झुका है आपको उसका मार्गदर्शन मिलता रहेगा। या आप एक सहज अतःबुद्धि को कैसे विकसित करें इस पर विचार कर सकते हैं, यह ऐसी प्रक्रिया है जो ज्ञान व तार्किक विचारों को आध्यात्मिक बोध में बदल देती है। आप चाहे तो मेरे उद्धोधनों में से कोई मूल विषय वस्तु चुन सकते हैं जैसे “प्रेम जो कि दाता है।”

अंततः पढ़ते हुए ध्यान करने का अभ्यास आपकी एकाग्र होने की योग्यता को विकसित करता है, जो कि अंतर्शांति ध्यान में निपुण होने के लिये आवश्यक है। इसके अतिरिक्त यह आपको बहुत सरलता से उद्देश्यपूर्ण ध्यान के अभ्यास के लिये तैयार कर देता है। जब आप मेरी बतायी हुई अन्य प्रकार की ध्यान विधियों का प्रयोग आरम्भ करेंगे तब भी ये कौशल महत्वपूर्ण सिद्ध होगा।

मन के द्वार खोलें, प्रेरणा को प्रवेश दें



पढ़ते हुए ध्यान तथा अंतर्शांति ध्यान में प्रवीणता पा लेने पर हम उद्देश्यपूर्ण ध्यान के लिये तैयार हो जाते हैं।

यहाँ मैं एक महत्वपूर्ण प्रश्न का उल्लेख करना चाहूँगा जो लोग उद्देश्यपूर्ण अभ्यास के संदर्भ में मुझसे अक्सर पूछते हैं, “क्या उद्देश्यपूर्ण ध्यान का अभ्यास करने हेतु मुझे अपनी इच्छा शक्ति को केन्द्रित कर कठिन प्रयास पूर्वक मानसिक चित्र बनाने होंगे?” इसका उत्तर हाँ भी है और ना भी।

जैसा कि मैंने पहले भी कहा है, ध्यान का पहला कदम मन को भटकाने वाले सांसारिक विचारों से छुटकारा पाने के लिये ऐसे एकाग्र करना जैसे हम कैमरे को फोकस करते हैं। यह आवश्यक है कि, मन को किसी एक वस्तु पर केन्द्रित किया जाये, जो हाँ पर यह भी आवश्यक है कि हमारे विचार नकारात्मक अंतः तरंगों की ओर न मुड़ जायें।

हालांकि मात्र इतने से ही हम ध्यान की इच्छित स्थिति नहीं पा लेते। जब मन किसी एक अंतः तरंग पर एकाग्र होने लगता है और यह स्थिति लंबे समय तक बनी रहती है, तब हमें अगला कदम उठाना है; और वह है एकाग्रता बनाये हुए मन के द्वार खोलना जिससे हम प्रेरणा पा सकें।

यदि हम अपने मन में अपने ही चित्र बनाने का प्रयास करेंगे तो यह रूपांतर संभव नहीं हो पायेगा, क्योंकि हमारे बनाये हुए चित्र हमारे उन लगावों का प्रतिनिधित्व करते हैं जिनके प्राप्त होने की इच्छा हम रखते हैं। यही इच्छा हमारे अंतर्मन को खुलने व तनाव मुक्त होने से रोकती है। चित्रों को अपनी इच्छा से उत्पन्न होने देना चाहिए और जो भी चित्र सामने आये उसे संपूर्णता से स्वीकार करना चाहिए। जब हम सोचते रहते हैं कि हमें क्या पाना है या हम क्या चाहते हैं तो हमारी मानसिक स्थिति उस व्यक्ति के समान होती है, जो पीठ झुका कर बैठा है या वह जिसने बरसाती ओढ़ रखी है। जैसे बरसाती, कपड़े की वह सतह है जो पानी की बूंदों को परे धकेल देती है और हमारे शरीर को भीगने से बचा लेती हैं। उसी प्रकार हमारी इच्छाएँ भी विचारों की एक सतह बना लेती हैं जो दिव्य आत्माओं के अमूल्य पथ प्रदर्शन को हमारे मन तक पहुँचने से पहले ही छितरा कर दूर कर देती हैं।

जबकि हमें दिव्य आत्माओं द्वारा दी गई प्रेरणाओं को बिना किसी हिचकिचाहट के खुले मन से स्वीकार करना चाहिए। आखिरकार, उद्देश्यपूर्ण ध्यान का तात्पर्य अपनी इच्छाओं के अनुरूप मानसिक चित्रों का निर्माण करना नहीं है, बल्कि इसका वास्तविक उद्देश्य अपने आंतरिक संसार को खोलना है ताकि हम दिव्य लोक से प्राप्त होने वाले चित्रों को अपने मन की गहराई से उत्पन्न होने दें।

उदाहरण के लिये, विचारपूर्ण ध्यान, ध्यान का ऐसा प्रकार है, जिसमें हम स्वचिंतन के अभ्यास से ध्यान की स्थिति में प्रवेश करते हैं। शाक्यमुनि बुद्ध के ध्यान का आधार यही पद्धति थी।

विचार पूर्ण ध्यान के अभ्यास में हम अपने बीते हुए जीवन पर नज़र डालते हैं और पुरानी घटनाओं को याद करते हैं; किन्तु आखिर में ये चित्र बिना हमारी किसी विशेष इच्छा के अपने आप ही, विस्तृत रूप में हमारे मन में उत्पन्न होने चाहिए।

उदाहरण के लिये यदि हम अपने बचपन की कोई भूल याद करें तो हमारे मन में आने वाला चित्र वह नहीं होना चाहिए जो हम देखने का प्रयत्न कर रहे हैं किन्तु वह होना चाहिए जो हमारे गहन अंतर से उपजा हो। हम उसे देखने का प्रयत्न न करें, बल्कि उसे प्रकट होने दें। इन दोनों के बीच का अंतर बहुत सूक्ष्म किन्तु महत्वपूर्ण है। विचारपूर्ण ध्यान में एक ऐसा बिन्दु आता है जब हमारे मन की स्थिति वास्तविक ध्यान की स्थिति में रूपांतरित हो जाती है। यह बदलाव तब आता है जब हम उद्देश्यपूर्ण व चेष्टापूर्वक प्राप्त की गई स्थिति से बिना प्रयास प्राप्त करने की स्थिति में अग्रसर हो जाते हैं। रूपांतर का यह बिन्दु ही वास्तविक ध्यानस्थ स्थिति की कुंजी है।

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि, उद्देश्यपूर्ण ध्यान में अत्यधिक गहरी व सप्रयत्न प्राप्त की गई एकाग्रता या समझबूझकर बनाये गये बिम्बों या मानसिक चित्रों की आवश्यकता नहीं है। इसके विपरीत इस प्रकार के ध्यान के

लिये एक ऐसी मानसिक स्थिति की आवश्यकता है जिसमें मन खुला हो और कुछ भी ग्रहण करने को तैयार हो; यह स्थिति शांत व केन्द्रित अंतः तरंगों को बनाये रखकर पायी जा सकती है। इसके अतिरिक्त मन में उत्पन्न होने वाले किसी भी प्रकार के चित्र को पूरे मन से स्वीकार करना भी आवश्यक है।

मन को एक खुली स्थिति में लाने की यह योग्यता तीसरे प्रकार के ध्यान की स्थिति तक पहुँचने के लिये आवश्यक है, जिसमें मन का दिव्य लोक से संपर्क स्थापित होता है। यह इसलिये महत्वपूर्ण है, क्योंकि ध्यान की इस अवस्था में हमारे मन में जो चित्र उत्पन्न होते हैं वे दिव्य लोक द्वारा भेजे गये हैं और यह स्थिति, स्वयं द्वारा प्रयत्नपूर्वक मानसिक चित्र बनाने की प्रक्रिया के विपरीत है।

जब तक हम स्वयं अनुभव न कर लें यह समझ पाना कठिन है कि हम दिव्य लोक से सहायता कैसे पाते हैं और मन की ग्रहण करने वाली आंतरिक स्थिति का निर्माण कैसे होता है। यह समझना कठिन हो सकता है, किन्तु यह तय है कि जो भी इस मानसिक स्थिति में पहुँच जाता है वह दिव्य आत्माओं के संपर्क में आ जाता है और उसे उनका अमूल्य मार्गदर्शन भी मिलने लगता है।

हमें ऐसा प्रतीत हो सकता है कि हम स्वयं ही विचारपूर्ण ध्यान का अभ्यास कर रहे हैं; जबकि वास्तविकता में हमें जो इशारे मिल रहे होते हैं, वे किसी स्वर्गवासी आत्मा का आशीर्वाद होता है। दिव्य लोक से मिलने वाली यह प्रेरणा हमारा ध्यान उन चीजों पर लाती है जो महत्वपूर्ण हैं और फिर ये मानसिक चित्रों के रूप में खुलकर हमारे सामने आती है। इन प्रेरणाओं को ग्रहण किये बिना हम अपने ध्यान को उन्नत नहीं कर सकते।

आत्मसिद्धि के लिये किये जाने वाले ध्यान पर भी यही सिद्धान्त लागू होता है। सबसे पहले हमें अपने विचार एक सुनहरे भविष्य पर केन्द्रित करने होंगे फिर उसके बाद अगले चरण में हमें अपना मन खोलकर शांति से चित्रों के प्रकट होने की प्रतीक्षा करनी होगी।

आत्मसिद्धि पर उपलब्ध कई पुस्तकों व प्रवचनों में अपनी इच्छाशक्ति का प्रयोग कर अपने लक्ष्यों को सिद्ध करने को कहा गया है; इन तरीकों व आत्मसिद्धि के लिये किये जाने वाले ध्यान में मूलभूत अंतर है। चाहे हमारा अंतर मन निरंतर, सांसारिक विचारों व शक्तियों के नियंत्रण में हो किन्तु इन तरीकों का प्रयोग हम तब भी कर सकते हैं। इनके अनुसार आकर्षण के नियम के अनुरूप हम अपनी कोई भी इच्छा – जैसे कि बड़ा घर खरीदने की इच्छा – पूरी कर सकते हैं यदि हम प्रतिदिन निरंतर यह सोचें कि हमारी इच्छा कितनी तीव्र है।

इन विषयों के लेखक व वक्ता इच्छा शक्ति को एकाग्र कर सांसारिक उद्देश्यों की प्राप्ति या भौतिक वस्तुओं को पाने की बात करते हैं। यह उद्देश्यपूर्ति का एक सफल साधन हो सकता है, किन्तु यह न तो ध्यान की विधि है और न ही जीवन के प्रति एक अच्छा दृष्टिकोण। यह तरीका हमें दिव्य लोक से जोड़ने के स्थान पर हमारे अंतर्मन को जादूगरों, तंत्र-मंत्र सिद्ध करने वालों व टोने-टोटके वालों की दुनिया से जोड़ देता है।

आत्मसिद्धि का मेरा तरीका हमें भविष्य के वे मानसिक चित्र दिखाता है जो कि हमारे रक्षक दूतों व मार्गदर्शन करने वाली आत्माओं द्वारा प्रेषित किये गये हैं और हमारे ध्यान का वास्तविक उद्देश्य भी यही होना चाहिए।

दिव्य से मिलन हेतु ध्यान दिव्य लोक से संबंध जोड़ना



तीसरे प्रकार के ध्यान को 'दिव्य से मिलन हेतु ध्यान' कहते हैं। उद्देश्यपूर्ण ध्यान से भिन्न, इस स्थिति में हमारा जुड़ाव सीधे दिव्यलोक से हो जाता है। अब हमारा मन सीधे स्वर्ग से जुड़ जाता है और हम अपने रक्षक दूतों व मार्गदर्शक आत्माओं से सीधे बातचीत करने में सक्षम होते हैं। रक्षक दूत व मार्गदर्शक आत्माएँ वे आत्माएँ हैं जो हमें स्वर्ग से देख रही होती हैं और जीवन पर्यन्त हमें जिनका समर्थन मिलता रहता है।

तात्पर्य यह है कि हम दिव्य लोक से एक हो जाते हैं और आध्यात्मिक रूप से विकसित होते हुए एक दिव्य व्यक्ति वाली मानसिकता पा लेते हैं। इस स्थिति का अंतिम ध्येय है, ध्यान के अंतिम छोर तक पहुँचना, जो एक ऐसी स्थिति है, जिसमें मन पूरी तरह से ध्यान की स्थिति में होता है और यह जानता है कि ध्यान के अभ्यास का क्या अर्थ है।

आईये आगे बढ़ने से पहले एक बार इन चरणों को दोहरा लें। सबसे पहले हम अपने अंतः संसार को उच्च आध्यात्मिक विचारों की ओर मोड़ लें और मन को जितना संभव हो अधिक से अधिक समय इस स्थिति में बनाये रखें। यह हमें ध्यान की उस गहरी स्थिति में ले जाता है जहाँ हम स्वयं को सांसारिक चिंताओं, समस्याओं और परेशान करने वाले उन विचारों से, जो हमारी आंतरिक शांति को भंग करते हैं, अलग कर लेते हैं।

एक बार इस स्थिति में पहुँच जाने पर अगला कदम है उद्देश्यपूर्ण ध्यान का अभ्यास। यह ध्यान का एक व्यवहारिक रूप है, जिसमें हम आध्यात्मिक अनुशासन व मानसिक प्रशिक्षण में सहायता देने वाले लक्ष्य निर्धारित करते हैं। उद्देश्यपूर्ण ध्यान के प्रकार असंख्य हैं वास्तव में कहें तो जितने उद्देश्य हैं उतने ही इस ध्यान के प्रकार हैं। चूंकि ध्यान का मूल उद्देश्य इन सभी लक्ष्यों से परे है, इसलिए तीसरे चरण तक पहुँचते हुए हमें इन सभी लक्ष्यों को धीरे-धीरे छोड़ देना चाहिए।

दूसरी स्थिति में आते हुए जैसे-जैसे हमारे मन की एकाग्रता अधिक से अधिक गहरी होती जाती है, हमारा आंतरिक संसार एक ऐसी स्थिति में परिवर्तित हो जाता है जहाँ वह दिव्य लोक से मिलने वाली प्रेरणाओं को पूरी तरह से स्वीकार करने को तैयार होता है। आरम्भ में हमने जिस उद्देश्यपूर्ण एकाग्रता को विकसित किया था वह अब खुलकर दिव्य लोक से मिलने वाले मार्गदर्शन को ग्रहण करने लगती है।

इस बिन्दु पर आकर हम तीसरी स्थिति में प्रवेश कर लेते हैं और दिव्य लोक से हमारा संवाद पहले से कहीं अधिक बढ़ जाता है। धीमे-धीमे हम अनुभव करते हैं कि हमारी पाँचों इन्द्रियाँ, जिनमें सुनना व देखना शामिल हैं, उनसे होने वाला प्रत्यक्ष बोध कम हो जाता है; हालांकि अभी भी हम अपने भौतिक शरीरों में ही हैं, किन्तु इन इन्द्रियों का आत्मिक भाग कहीं अधिक बढ़ जाता है। इसका कारण है कि हम अपने वातावरण को भौतिक शरीर से न देखकर आत्मिक देह से देखने लगते हैं।

पूर्व स्थितियों में आपके द्वारा किये गये प्रयास आगे बढ़ते हुए आपको मन की एक ऐसी स्थिति में ले जाते हैं जो आपको और आगे ले जाकर शरीर से परे के अनुभवों से आपका परिचय करवाती है। आध्यात्मिक मूल्य के विषयों पर निरंतर विचार करने का जो गुण आपने पढ़ते हुए ध्यान करने से प्राप्त किया है, वह इस संवाद को स्थापित करने के लिये अनिवार्य है।

देह से परे के इन अनुभवों के लिये मन का एक बहुत अधिक उच्च स्थिति में होना आवश्यक है। मन की इस स्थिति पर चर्चा के लिये एक अन्य पुस्तक लिखी जा सकती है, किन्तु यहाँ मैं इस विस्तृत विषय को संक्षेप में प्रस्तुत कर रहा हूँ। इस अनुभव की कई श्रेणियाँ हैं किन्तु जो बहुत ऊँची श्रेणी तक पहुँच चुके हैं वे दिव्य लोक की झलकियाँ पा सकते हैं और अपने भीतर भी दिव्य आत्माओं की उपस्थिति अनुभव कर सकते हैं। उदाहरण के लिये शाक्यमुनि बुद्ध को ध्यान की स्थिति में ऐसे कई अनुभव हुए और उनकी आत्मा ने स्वर्गलोक की कई यात्राएँ की। दिव्य आत्माएँ हमेशा उनके साथ थीं और उनसे बात करती रहती थीं; उन्होंने कई बार ईश्वर के प्रकाश को अपने

भीतर बहते हुए अनुभव किया।

ध्यान का यह प्रकार जिसमें आप दिव्य लोक से बातचीत कर सकते हैं, एक सत्य है। शाक्यमुनि बुद्ध द्वारा प्राप्त की गयी ध्यान की स्थिति पाना हम में से अधिकांश के लिये कठिन है, किन्तु ध्यान का अभ्यास आरम्भ करने वाले अक्सर ध्यान के दौरान अपने हृदय में एक गर्माहट अनुभव करते हैं, जो कि इस दिव्य संबंध का ही एक आम रूप है। मेरे श्रोताओं में से कई ने मुझे बताया कि जब वे मेरा प्रवचन सुन रहे थे तो उन्हें यह अनुभूति हुई।

हम इस गर्माहट को कई अन्य तरीकों से भी अनुभव कर सकते हैं। हममें से कई को यह गर्माहट अपने सिर के ऊपर से अंदर की ओर बहती हुई अनुभव होती है, या फिर हमें पूरी शरीर में ही गर्माहट का प्रवाहित होना अनुभव होता है; हमारी छाती गर्माहट से भरी लगती है या फिर जैसे ही ज्ञानवाणी हमारे कानों में पड़ती है, अचानक ही हमें अपने भीतर गर्माहट दौड़ती अनुभव होती है।

ये सभी हमारे उस रक्षक दूत या दिव्य आत्मा से हुए संपर्क के चिन्ह हैं। संभव है कि वे दिव्य आत्माएँ स्वर्गलोक से प्रकाश भेजकर हमारे जीवन के बारे में कुछ महत्वपूर्ण संकेत कर रही हों या फिर वे हमारे लिये आत्मिक बोध का एक क्षण ही रच रहे हों। ईश्वर के प्रकाश का यह अनुभव हमारी आत्मा को सत्य से परिचय कराने में सहायक होता है।

प्रत्येक व्यक्ति इस तरह के अनुभव पा सकता है। हालांकि इस बिन्दु तक पहुँचने में आपको कई वर्ष लग सकते हैं; किन्तु सत्य को जानने व सीखने के आपके प्रयत्न, उदाहरण के लिये जो समय आपने प्रवचन व व्याख्यान सुनने में व्यतीत किया है, वह अंततः आपको फल देगा। धीमे-धीमे ऐसे और मौके आपके सामने प्रस्तुत होंगे।

मैं आशा व्यक्त करता हूँ कि किसी दिन आप भी यह आंतरिक शांति पायेंगे। यह अनुभव आपके लिये वास्तव में एक उच्चतर आत्मिक जागृति व ध्यान तथा आध्यात्म की गहरी चेतना लेकर आयेगा। आपकी आध्यात्मिकता इस स्तर तक ऊँचा उठ जायेगी कि आप मन में शांति का निर्माण करने में सक्षम होंगे और अपनी मानसिक स्थिति को एक खुली किताब की तरह पढ़ सकेंगे। आपके लिये यह जानना सरल होगा कि कब आपका मन आंतरिक उलझनों से गुजर रहा है और पीड़ा की स्थिति में गिर गया है तथा फिर जैसे ही आप अपने आंतरिक संसार की शांति वापस लायेंगे, उदाहरण के लिये आत्म मंथन द्वारा, आप तुरंत ही अनुभव करेंगे कि आपका मन प्रकाश से भर गया है।

मैं आशा करता हूँ कि अब तो आप समझ ही गये होंगे कि दिव्य लोक के आपका मानसिक वार्तालाप आपकी पहुँच में है और यह भी कि जब आप इस अनुभव से गुजरेंगे तो ध्यान के मर्म की आपकी समझ हमेशा के लिये बदल जायेगी। यह इतना शक्तिशाली है कि यह मन की ग्राह्य शक्ति के बारे में आपके विचार और समझ को बदल देगा। यद्यपि ध्यान की यह स्थिति पाना कठिन है, किन्तु मेरा विश्वास है कि प्रयास द्वारा कई व्यक्ति इस आंतरिक स्थिति का निर्माण कर सकते हैं और स्वर्ग का अनुभव प्रत्येक व्यक्ति के वश में हैं।

सांस लेने का अपना तरीका व मुद्रा पायें



जब भी आप ध्यान की मुद्राओं के बारे में सोचते हैं तो आपके मन में क्या आता है? क्या आप जैन साधुओं के घुटनों के बल बैठने की मुद्रा, योगियों की तरह पालथी मार कर बैठना, अथवा बुद्ध की मूर्तियों की तरह एक हाथ ऊपर व दूसरा नीचे की ओर रखे रहना या फिर प्रार्थना की मुद्रा की कल्पना करते हैं?

इस अध्याय में ध्यान की मुद्राओं व सांस लेने के तरीकों पर चर्चा की गयी है, किन्तु ये सभी मात्र सलाह है ताकि आप ध्यान का आरंभ यथा सम्भव आराम से कर सकें। इसके लिये कोई कठोर नियम नहीं है, जिनका पालन अनिवार्य हो और कई मुद्राएँ हैं जो लाभकारी हैं।

यदि आप मुझसे पूछें कि मैं ध्यान कैसे करता हूँ, तो आपको सच बता दूँ कि मुझे तो खाते हुए या फिर झपकी लेते हुए भी ध्यान करने में कोई कठिनाई नहीं होती। और यदि कोई जानना चाहे तो बता दूँ कि मैं तो किसी से हाथ मिलाते हुए भी ध्यान कर सकता हूँ। मैंने यह अनुभव से जाना है कि मुद्रा व तकनीक का मन को ध्यान की स्थिति में ले जाने से कोई विशेष संबंध नहीं है।

फिर भी यहाँ कुछ मूलभूत मुद्राओं एवं सांस लेने के तरीकों के बारे में बता रहा हूँ तथा उन्हें अपनाने की सलाह भी देता हूँ ताकि आप आराम से ध्यान का अभ्यास कर सकें।

हाथ की मुद्राएँ

हाथ की विभिन्न मुद्राएँ युगों से प्रचलन में हैं और इनमें से प्रत्येक के अपने लाभ हैं। मैं बारी-बारी से आंतरिक शांति ध्यान, उद्देश्यपूर्ण ध्यान और स्वर्ग से आंतरिक वार्तालाप हेतु ध्यान के लिये हाथ की तीन विभिन्न मुद्राओं की सलाह देता हूँ।

जब आप आंतरिक शांति के लिये ध्यान करें तो मेरी सलाह है कि आप अपनी हथेलियाँ पूरी खोलकर, घुटनों के ऊपर रखें। यह मुद्रा एक प्रकार से स्वतंत्रता को बढ़ावा देती है और शरीर तथा मन को आराम देने में सहायक है; जो कि हमारी आंतरिक शांति भंग करने वाले विचारों को हटाने में मदद करती है।

उद्देश्यपूर्ण ध्यान के लिये हाथों की सबसे अच्छी मुद्रा है, घुटनों पर हथेलियाँ नीचे की ओर खोल कर रखें। यह मुद्रा एकाग्रता का प्रतीक है व सक्रिय विचारों को बढ़ाती है तथा एकाग्र होने की योग्यता में चमत्कारिक रूप से वृद्धि करती है।

स्वर्ग से आंतरिक वार्तालाप हेतु ध्यान के लिये प्रार्थना की मुद्रा सर्वोत्तम है। इस तरह के ध्यान हेतु यह सर्वाधिक प्रचलित मुद्रा है। इसमें दोनों हाथों को आपस में जोड़ कर प्रार्थना की मुद्रा में छाती के सामने रखें।

ध्यान एवं दिव्य आत्माओं से संपर्क करने हेतु प्रार्थना की मुद्रा सबसे अच्छी है। हाथ शरीर के आत्मिक केन्द्र हैं और एकाग्रता तथा ईश्वर का प्रकाश फैलाने के गुण इन्हीं में हैं। उदाहरण के लिये आपने ऐसी कहानियाँ सुनी होंगी जिनमें शरीर पर हथेलियाँ रखकर रोग दूर किये गये। एक दिशा विशेष में अपने हाथ उठाना, अपनी अंतः तरंगों को उसी दिशा में केन्द्रित करने में सहायता देता है। यदि हमारे हाथ ऊपर की ओर संकेत करते हैं तो हमारे विचार स्वर्ग या दिव्य लोक की ओर निर्देशित हो जाते हैं। हमारी उंगलियाँ एंटेना का काम करने लगती हैं और हमारी आत्मिक ऊर्जा को आगे भेजकर, दिव्य आत्माओं से हमारा सम्पर्क संभव बनाती हैं। यह वैसा ही है, जैसे स्वर्ग में फोन लगाना। ध्यान के दौरान जब हमारी ऊर्जा स्वर्ग में पहुँचती है तो उसी अंतः तरंग वाली कोई दिव्य आत्मा दूसरे छोर पर हमारा फोन उठा लेती है।

प्रार्थना की मुद्रा मन की उस मध्यमार्गी स्थिति की भी प्रतीक है, जो दो चरम स्थितियों के बीच संतुलन की स्थिति में है। उदाहरण के लिये जब हमारा मन बहुत अधिक परेशान हो तब हाथों को प्रार्थना की मुद्रा में ले आने से हमारी हताशा और बैचेनी कम हो जाती है और हम कहीं अधिक शांत एवं संतुलित अनुभव करते हैं।

अगली बार जब आप किसी कारण से परेशान हों तो यह प्रयोग करें। दोनों हाथ जोड़कर छाती के सामने प्रार्थना की मुद्रा में रखे और देखें कि क्या आप परेशान बने रहते हैं। आप पायेंगे कि इस मुद्रा में क्रोध की स्थिति बनाये रखना बहुत कठिन है। आप अनुभव करेंगे कि आपका क्रोध बहुत जल्द कम होने लगा है। मन की शांति बनाये रखने के लिये प्रार्थना की मुद्रा वाकई बहुत प्रभावकारी है।

पैरों की मुद्राएँ

पैरों को मोड़कर कमलासन की मुद्रा या घुटनों को मोड़ कर बैठना, जैसी पैरों की विभिन्न मुद्राएँ ध्यान में प्राचीन काल से प्रचलित तो हैं, किन्तु ये अनिवार्य नहीं हैं। सर्वाधिक महत्वपूर्ण तो यह है कि आप कोई ऐसी मुद्रा अपनाएँ जो आपको आराम दें और एकाग्रता बनाये रखने में सहायक हों। चूंकि ध्यान एक समय लेने वाली प्रक्रिया है, मेरी सलाह है कि ऐसी आरामदायक मुद्रा अपनाएँ जिसे आप अपनी एकाग्रता खोये बिना लंबे समय तक बनाए रख सकें। इसके अतिरिक्त, मेरी सलाह है कि बैठने की मुद्रा ऐसी हो जिसमें सिर व गर्दन एक सीधी रेखा में हो अर्थात् आप सीधे बैठें हों, आराम से, न की अकड़ कर। यह स्थिति आलस्य दूर करती है।

व्यक्तिगत तौर पर मैं घुटनों के बल नहीं बैठता, और इसका सीधा सा कारण है कि ऐसे बैठने पर मेरे पैर बहुत जल्दी सो जाते हैं। मैं कमलासन में भी नहीं बैठता हूँ उसका भी एक सीधा कारण है कि मुझे इस मुद्रा में आने के लिये टांगे मोड़ने में कठिनाई होती है - या तो मेरी टांगें बहुत लम्बी हैं या फिर बहुत छोटी, मैं समझ नहीं पाया हूँ, लेकिन यह मुद्रा मेरे लिए आरामदायक नहीं है, और इसी कारण मुझे विश्वास है कि अन्य लोगों को भी इसमें कठिनाई होती होगी।

सांस लेने के तरीके

अगला चरण है अपनी सांस को स्थिर व शांत रखना। इस अभ्यास का आरंभ अपनी नाक व छाती द्वारा सांस भीतर खींच कर करें और सांस को पेट तक जाने दें। फिर धीमे-धीमे आराम से मुंह से सांस बाहर छोड़ें। सांस भीतर लेने व बाहर छोड़ने के इस क्रम की गति आपके मन को शांत करती है।

इसके अलावा भी सांस लेने की अन्य कई तकनीकें हैं। उदाहरण के लिये मैंने एक प्रकार के ध्यान में श्वास की इससे विपरीत तकनीक का प्रयोग किया, जिसमें मैं मुंह से सांस भीतर लेता हूँ और नाक से बाहर छोड़ता हूँ। मैंने श्वास लेने के अन्य तरीकों के बारे में भी सुना है, जिनमें सिर्फ नाक या सिर्फ मुंह से ही सांस ली जाती है। इनमें से हम अपनी इच्छा व शारीरिक स्थिति अनुसार कोई भी तकनीक चुन सकते हैं। जिन्हें केवल नाक से सांस लेने में कोई कठिनाई नहीं है, इस तरीके का लाभ उठा सकते हैं, जबकि वे लोग जो नाक से गहरी सांस नहीं ले सकते, उन्हें मुंह से सांस लेनी चाहिए।

मैंने भी विभिन्न तरीकों के साथ प्रयोग किये हैं। केवल नाक से सांस लेने पर मेरी सांस इतनी उथली हो जाती थी कि मेरा चेहरा लाल हो जाता था। इससे मैंने सीखा कि मुंह से सांस लेना मेरे शरीर के लिये अधिक उपयुक्त है। किन्तु दुबले लोग जिन्हें केवल नाक से गहरी सांस लेने में कठिनाई नहीं होती उन्हें सांस लेने में केवल नाक का प्रयोग उपयुक्त लग सकता है।

नाक व मुंह से सांस लेने में मूल अंतर, इनसे मिलने वाली ऑक्सीजन की मात्रा में है। मुंह से सांस भीतर खींचने में हमें बहुत तेजी से अधिक मात्रा में ऑक्सीजन प्राप्त होती है। यह तकनीक इतनी तेजी से काम करती है कि हमारा मन तुरंत ही शांत हो जाता है और इसी कारण यह तरीका अधिक प्रचलित है।

उदाहरण के लिये जब आप अपना आपा खोने की कगार पर हों तो मेरी सलाह है कि आप मुंह से सांस भीतर लें और फिर धीमे- धीमे नाक से बाहर छोड़ें। ऐसा दो-तीन बार करते ही आपका क्रोध गायब हो जायेगा। दूसरी ओर यदि आप नाक से सांस लेते हैं तो आपको अपना क्रोध शांत करने में पांच मिनट तक का समय लगेगा, जो मुंह से सांस लेने वाली तकनीक से कहीं अधिक है। इसलिए मैं कहूंगा कि वह तरीका चुनें जो आपके और आपकी मौजूदा मानसिक स्थिति के अनुकूल हो।

शाक्यमुनि बुद्ध की परंपरा के अनुसार सांस लेने का उचित तरीका है नाक से सांस अंदर लेना व मुंह से छोड़ना। वे कहते हैं कि अधिकतर लोग या तो सिर्फ नाक से सांस लेते हैं या सिर्फ मुंह से। इस प्रकार एक ऐसे तरीके का प्रयोग जिसके हम अभ्यस्त नहीं हैं; हमें अपनी सांस लेने की प्रक्रिया के प्रति अधिक जागरूक बना देता है। साथ ही इससे हमारी सांस व ज्ञान चेतना पेट की ओर आ जाती है।

जी हां, कुंजी वही है कि आप वही तरीका चुनें जिससे आप आराम से सांस ले पायें और जो आपके शरीर व

मन को आराम देने में कारगर हो। श्वास की इन तकनीकों के दृढ़तापूर्वक किये गये प्रयास आपकी मानसिक शांति को वापस लाने में सहायता देते हैं और वे जिन्होंने कुछ आत्मिक बोध पा लिया है, वे अपनी सांसों को शांत कर दिव्य प्रकाश की गर्माहट अनुभव कर सकते हैं।

ध्यान के लाभ



ध्यान हमारे मन को कई तरह से प्रसन्न व लाभान्वित करता है। ध्यान को अपने दैनिक जीवन का भाग बनाने के तीन मुख्य लाभ हैं।

पहला, ध्यान हमारे मन को दिन-प्रतिदिन अनुभव होने वाली परेशानियों व उद्विग्नताओं या बैचेनी से जो राहत देता है वह अमूल्य है। कई लोग मुसीबतों से इतने घिरे होते हैं कि उन्हें चैन का एक क्षण भी नसीब नहीं होता है। ऐसे बहुत लोग हैं, जिनकी खुशियाँ सांसारिक मुद्दों और भविष्य की अनावश्यक चिन्ताओं से भरे मन में खो गयी हैं।

चाहे थोड़ी देर के लिये ही सही ध्यान हमारे मन को अंतर्मन की उलझन से हटाकर एक बिना प्रयास आंतरिक प्रसन्नता देता है। दृढ़ता पूर्वक नियमित रूप से किया गया अभ्यास मन को अस्थिर करने वाली ऊर्जाओं को छोड़ देने का प्रशिक्षण देता है और इन ऊर्जाओं को वसंत ऋतु में बह निकलने वाली पानी की धाराओं की तरह बह जाने देता है। ध्यान का यह महत्वपूर्ण लाभ मन के स्वास्थ्य व प्रसन्नता में वृद्धि करता है।

दूसरा, ध्यान हमें एक अनोखी व सच्ची, स्वार्गिक आनंद की स्थिति का अनुभव देता है। आत्मिक जागृति के इन क्षणों में हम दिव्य आत्माओं का साथ अनुभव करते हैं, दिव्य प्रकाश की किरणों में स्वयं को सराबोर होता अनुभव करते हैं एवं आशीर्वाद स्वरूप उस दिव्य लोक की झलकी भी पाते हैं। ये वे क्षण होते हैं जो हमें प्रसन्नता का सच्चा अर्थ समझाते हैं। इस संसार में ऐसा कुछ भी नहीं है, जो इस दिव्य परमानंद के समतुल्य हो। ध्यान के निरंतर अभ्यास से निश्चित प्रसन्नता व खुशी आप में घर कर लेते हैं और आप सरल आनंद के वे क्षण बार-बार अनुभव करते हैं।

मैंने स्वयं इसे अनुभव किया है और मैं इस पर लम्बी चर्चा कर सकता हूँ। जब हम वह दिव्य प्रकाश व उन दिव्य आत्माओं की वास्तविक उपस्थिति अपने पास अनुभव करते हैं तो भावनाओं का प्रवाह हमें घेर लेता है। मैं आज तक कभी किसी ऐसे व्यक्ति से नहीं मिला हूँ जो अपने आंसू यह अनुभव कर रोक पाया हो कि दिव्य आत्माएँ इन वर्षों में सदा उनके साथ रही हैं; उन्हें देखती रही हैं और उनका मार्गदर्शन करती रही हैं, हालांकि वे एक लापरवाह जीवन जी रहे थे।

ऐसे सत्य का प्रकट होना जिस तरह से खुशी के आंसू लाता है उसका वर्णन नहीं किया जा सकता है। हमारे हृदय उन लोगों के लिये कृतज्ञता से भर जाते हैं जिन्होंने हमेशा हमारा साथ दिया है, यद्यपि हम उनके अस्तित्व से अनजान रहे; हमारे मन में कृतज्ञता का भाव आने वाले जीवन के लिये और भविष्य की संभावनाओं के लिये भी रहता है। हर्षोन्माद के इन क्षणों में मन में उत्पन्न हुई ऊर्जा एवं गर्माहट को कोई नहीं रोक सकता। यह एक ऐसी प्रसन्नता होती है, जिसकी तुलना जीवन के किसी भी अनुभव से नहीं की जा सकती। ध्यान का अभ्यास करने वाले एक दिन इसका अनुभव अवश्य करेंगे और मैं पूरी सत्य निष्ठा से यह आशा करता हूँ कि अधिक से अधिक संख्या में लोग इस आनंद को प्राप्त करें।

आनंद की एक इससे ऊँची श्रेणी भी है, जिसे शाक्य मुनि बुद्ध जैसे संतों ने अनुभव किया है, यह आनंद की वह स्थिति है जो महान जागृतियों के साथ प्राप्त होती है। यह उन्नत आनंद ऐसा अनुभव है, जिसे शब्दों में नहीं बांधा जा सकता, जो मात्र आध्यात्मिक जागृति से ही प्राप्त होता है, जो इस स्तर तक पहुँच जाते हैं; वे मानव अस्तित्व के वास्तविक अर्थ जान लेते हैं, उन्हें आभास हो जाता है कि, वे इस अनंत ब्रम्हाण्ड का भाग हैं और उनके जीवन का विशेष प्रयोजन क्या है।

ये जागृतियाँ अत्यधिक प्रसन्नता देती हैं और मन में अपार हर्ष का संचार करती हैं। एक बार यह अनुभव कर लेने पर इस भौतिक संसार की हर वस्तु उस आनंद की तुलना में फीकी लगने लगती है। हर मूल्यवान वस्तु खोखली व निःसार लगने लगती है और अब आपकी एकमात्र इच्छा अपने स्वामित्व की हर वस्तु को छोड़ देने की होती है। अधिकांश लोगों के लिये आत्मिक आनंद की यह स्थिति पाना बहुत कठिन है, किन्तु इस लक्ष्य को पाने

की इच्छा सभी जिज्ञासुओं में होनी चाहिए। मैं आशा करता हूँ कि जीवित होते हुए इस स्तर की जागृति पाने की महत्ता आप समझ गये होंगे।

जागृति का अर्थ प्रत्येक व्यक्ति के लिये अलग है और मैं मानता हूँ कि हम अपने आत्मिक स्तर के अनुरूप ही उस महान जागृति को समझते हैं – जी हाँ हमारा मौलिक आत्मिक स्तर वही है जो स्वर्ग में था। इस तरह की जागृति को इस भौतिक संसार की परिस्थितियों में पाना भगीरथी प्रयत्न से कम नहीं है। यदि हम अपने शुद्ध आत्मिक रूप के अनुसार अनुभव करने, सोचने, समझने एवं व्यवहार करने की योग्यता पा लें तो मन की यह स्थिति हमारे जीवन में निश्चित ही महान प्रसन्नता लाएगी। मैं सच्चे मन से यह आशा करता हूँ कि कई लोग अपने जीवन में इस प्रकार की प्रसन्नता को अनुभव करेंगे और इसी उद्देश्य से “हैप्पी साइंस” ने पूरे विश्व में अपने केन्द्र खोले हैं।

अंततः ध्यान हमें इस योग्य बना देता है कि हम अपने भाग्य को नियंत्रित कर सकें और अपने जीवन का स्वामित्व पा सकें। जीवन में ऐसे समय आते हैं जब हम स्टीयरिंग व्हील का नियंत्रण खो बैठते हैं और विधि रचित सांसारिक प्रवाहों में बह कर अपने मार्ग से भटक जाते हैं। कभी-कभी हम इस भटकाव से पूरी तरह अनजान होते हैं और अंततः नीचे की ओर गिरते चले जाते हैं। किन्तु अंत में हमें भान होता है कि हमें अपना नियंत्रण फिर से प्राप्त करना होगा। जैसा कि मैंने अपनी एक प्रार्थना, “सही मन का धर्म”, में लिखा भी है, कि” अपने जीवन की नैया को नियंत्रित रखने की जन्मजात योग्यता हम में है।

ध्यान हमें आंतरिक शांति पाने में सहायता करता है और फिर हमें अपने स्वयं का, ईश्वर का, दिव्य आत्माओं का व दिव्य लोक हमें कैसे देखता है, इन सभी का मर्म समझने योग्य बनाता है। स्वर्ग के दृष्टिकोण से अपने जीवन को देखना हमें यह समझने में सहायता करता है कि हमें अपने जीवन को नियंत्रण में रखने के लिये क्या करना चाहिए। इससे मेरा तात्पर्य है कि हम आत्म अवलोकन की सहायता से समझें कि हम किस प्रकार की नदी में हैं, हमारी नाव किन धाराओं में है, हमारी नाव कैसी है, और अंततः नियंत्रण बनाये रखने के लिये हमें क्या करना होगा। इस प्रक्रिया से हम अपने मन व व्यवहार को समझने लगते हैं, तथा संसार में हमारी स्थिति से अधिक अवगत होते हुए यह भी जान लेते हैं कि अभी तक हम जीवन को किस तरह चला रहे थे। इस प्रकार जब हमें अपने भटकाव का ज्ञान हो जाता है, तब ध्यान की सहायता से हम यह जान लेते हैं कि जीवन की सही दिशा क्या है और उस पर कैसे चलें।

ध्यान हमें दिव्य लोक के अनुरूप अपने दृष्टिकोण को विकसित करने में सहायता करता है और यही जीवन को नियंत्रित करने की कुंजी है। यह एक अत्यन्त प्रभावशाली क्रिया है तथा इसका अभ्यास करने वालों का जीवन अन्यो की तुलना में बहुत अधिक भिन्न होता है। यही ध्यान का मर्म व रहस्य है।

ध्यान के रहस्य



इस अध्याय के अंत में मैं उन रहस्यों की बात करूंगा जो आपके ध्यान को आगे उच्च आध्यात्मिकता की ओर ले जायेंगे।

ध्यान का मूल उद्देश्य है स्वर्ग से संबंध विकसित करना। ध्यान का पहला रहस्य है पूरे मन से ईश्वर, शाश्वत बुद्ध अथवा दिव्य शक्ति में विश्वास करना। ध्यान के स्रोत पर पूरा विश्वास न कर हम उसे कमजोर बना देते हैं और उसका प्रभाव हम पर कम हो जाता है। अविश्वास पूर्वक ध्यान का अभ्यास करते हुए हम केवल भौतिक व सांसारिक विचारों पर ही ध्यान केन्द्रित कर पाते हैं, जो कि मन की उस शांत व ग्रहण करने की स्थिति के ठीक विपरीत है, जिसके द्वारा हमें ईश्वरीय प्रकाश व मार्गदर्शन मिलता है। जैसे कि मैंने पहले भी कहा है ध्यान के कुछ प्रकार ईश्वर के अस्तित्व को नकारते हैं। इस प्रकार का ध्यान करने वाले मात्र अज्ञानतावश ऐसा करते हैं और उनका यह अभ्यास आध्यात्मिक अनुभवों व आंतरिक बोध से अछूता रहता है। मेरा मानना है कि ध्यान का अभ्यास करने वालों व प्रशिक्षण देने वालों का यह दायित्व है कि, वे स्वयं के लिये सत्य को जानने का प्रयत्न करें।

ध्यान का दूसरा रहस्य है कि स्वार्थ सिद्धि हेतु ध्यान करने की मंशा को महत्व न दें। पूर्ण रूप से आत्म केन्द्रित उद्देश्य व कामनाएँ तुच्छ ऊर्जा को बढ़ाती हैं और इसी कारण वैसा अभ्यास करने वालों को ईश्वरीय प्रकाश व दिव्य लोक से मार्गदर्शन नहीं मिलता। इसके विपरीत आत्म उन्नति का उद्देश्य भी बड़ा होना चाहिए जैसे कि ईश्वर की इच्छा को इस संसार में प्रकट होने देना। ईश्वर के एक सच्चे सेवक या सैनिक के रूप में हम दिव्य लोक से एक ऐसे उच्च उद्देश्य की प्राप्ति हेतु शक्ति मांगें जिसके द्वारा हमारी आंतरिक शक्तियाँ प्रकट होकर उस उद्देश्य को पूरा कर सकें।

कुछ लोगों के लिये ध्यान आंतरिक शांति के उद्देश्यों को पाने का साधन है, जैसे कि अतिइंद्रिय (साइकिक) ऊर्जा या तंत्र-मंत्र में महारत या फिर अपसामान्य (पैरानॉर्मल) शक्तियाँ पाना, किन्तु इनमें बहुत खतरा है और ये एक स्वार्थ हीन मानसिकता से बिल्कुल अलग हैं। इस प्रकार की इच्छाएँ व्यक्ति को अंततः नकारात्मक व विध्वंसकारी शक्तियों वाले काले संसार से जोड़ देती हैं।

ध्यान का तीसरा रहस्य, जो कि अंतिम व सबसे महत्वपूर्ण भी है वह है समय-समय पर अपने जीवन व इस संसार की स्थिति पर दिव्य लोक की दृष्टि से विचार करें। यहाँ हमारी मंशा जीवन में स्वयं की स्थिति की हमारी समझ को दिव्य लोक के मत से जोड़ना है।

इन तीन रहस्यों के दिव्य लोक से संबंध पर चर्चा कर मैं अपनी बात समाप्त करूंगा।

पहला रहस्य “विश्वास”, वह दृष्टिकोण है जो “प्रकाश मय संसार” (जिसे छठा लोक भी कहते हैं) में रहने वाले देवदूतों व पूज्य आत्माओं को भी मान्य है। इस संसार में रहने वाली आत्माओं की ईश्वर, शाश्वत बुद्ध या उस सृष्टा द्वारा रचे गये आध्यात्मिक सत्यों में पूरी श्रद्धा है और वे अपना आध्यात्मिक ज्ञान व विश्वास बढ़ाने को सदा तत्पर रहते हैं।

दूसरा रहस्य, स्वार्थहीन उद्देश्यों की पूर्ति हेतु ध्यान करना, वह विचारधारा है जो बोधिसत्वों के संसार (जिसे सातवां लोक या विमां भी कहते हैं) में रहने वाले देवदूतों व बोधिसत्वों में भी है। इसका अर्थ है कि यदि आपका जीवन दूसरों के प्रति प्रेम पर आधारित है तो ध्यान की स्थिति में आपके विचार दिव्य लोक के इस भाग तक पहुँच जाते हैं। यदि और स्पष्ट करूँ तो यदि आप दूसरों के प्रति करुणा एवं परोपकार की भावना रखते हैं तो आपको सातवें लोक में रहने वाले देवदूतों का मार्गदर्शन मिलता रहेगा।

अंत में यदि आपने तीसरे रहस्य, अर्थात् यदि आपने दिव्य लोक के दृष्टिकोण की पूरी गहराई से अपने जीवन व इस संसार की स्थिति को समझना सिद्ध कर लिया है तो आपकी मानसिक स्थिति वही है जो तथागतों के संसार (जिसे आठवां लोक भी कहते हैं) के वासियों की है। इस संसार में रहने वाली दिव्य आत्माएँ इतनी प्रबुद्ध हैं कि वे सत्य अथवा ईश्वर के सर्व-मान्य नियमों का ही एक रूप हो गयी हैं। उन्हें ईश्वर के नियमों व हृदय का

गहरा ज्ञान होता है और वे ईश्वर की वास्तविक इच्छा के अनुरूप ही निर्णय लेती हैं। जीवन में आने वाली प्रत्येक स्थिति में उनका नेतृत्व लगभग परिशुद्ध होता है। वे जानते हैं कि ईश्वर की इच्छा क्या है व वह स्थिति को कैसे देखता है तथा वे समस्याओं को उसी तरह से संभालते हैं जैसे स्वयं ईश्वर उन्हें हल करता।

मैंने यहाँ ध्यान के रहस्यों को दिव्य लोकों के संदर्भ में बताया है, ताकि आप समझ सकें कि ध्यान द्वारा हम कहाँ तक पहुँच सकते हैं। ध्यान का अंतिम उद्देश्य इन संसारों को पार करते हुए आगे बढ़ना ही है।

जीवन में समस्याएँ व तकलीफें तभी पैदा होती हैं जब हम यह भूल जाते हैं कि हमें दिव्य लोक के दृष्टिकोण को अपनाकर यह जीवन जीना है। हालांकि हम फिर भी कभी-कभी सांसारिक विचारों व भावनाओं के साथ बह ही जाते हैं, ऐसे में ध्यान हमें उस विशिष्ट आनंद की स्थिति में ले जाता है जो हमारी उस योग्यता को विकसित करती है, जिसके द्वारा इस संसार में रहते हुए हम अपनी मानसिक स्थिति को वैसे ही समझ सकें जैसे दिव्य लोक के वासी समझते हैं। यही ध्यान का चमत्कार है। इसका निरंतर अभ्यास जीवन में महान लाभ देने के साथ एक सुनहरे भविष्य के सार भी खोलता है।

अध्याय — 2

प्रसन्नता के लिये ध्यान

विवाद पूर्ण संबंधों में मानसिक शांति पाना



अन्य लोगों के साथ मेल जोल के दौरान कई बार हमारा ध्यान उनकी कमियों पर भी जाता है और इसके फलस्वरूप हम आश्चर्यजनक रूप से स्वयं में अभिमान व झूठे अहंकार की अनुभूति पाते हैं। किन्तु ऐसी स्थिति में हमें स्वयं को याद दिलाने की आवश्यकता है कि अन्यो की बुराईयों या कमियों पर ध्यान जाना केवल एक ही चीज सिद्ध करता है और वह यह कि हम पूरी तरह संवेदनहीन नहीं हैं। यह गुण किसी भी तरह हमारी महानता सिद्ध नहीं करता।

हमें महान बनाने वाला गुण तो हैं कि लोगो की इन कमियों का आभास होते हुए भी हम उनके जीवन में फैले ईश्वरीय सत्य के प्रकाश को देख पायें तथा यह देखते हुए भी हम इस बात के प्रति पूरी तरह सचेत रहें कि वे कैसे दिखते हैं, कैसे रहते हैं और उनकी मानसिक स्थिति कैसी है। यह गुण हमें इस योग्य बनाता है कि हम जीवन का सच्चा अर्थ समझ सकें, आध्यात्मिक पथ पर आगे बढ़ सकें व बुद्धत्व के मार्ग पर चल सकें।

उस बारे में मैं भी अभी सीख ही रहा हूँ। मैं यदि प्रयत्न करूँ तो बहुत होशियारी से लोगों की कमियाँ ढूँढ लूँ, किन्तु मेरे भाषण के दौरान मेरे श्रोता बहुत आराम से बैठे होते हैं क्योंकि उन्हें विश्वास होता है कि मैं उनकी निन्दा नहीं करूँगा। यदि मैं ऐसा व्यक्ति होता जिसे सामने आये हर व्यक्ति की कमियाँ निकालने की आदत हो, तो मुझे विश्वास है कि मेरे भाषणों में पहली कतार की कुर्सीयाँ खाली ही रहती। सभी श्रोता संभवतः पीछे की सीटों पर बैठे होते यदि वे मानते कि मैं वे सब गलतियाँ गिनवाने वाला हूँ जो उन्होंने जीवन में आज तक की हैं, जैसे कि वे किसी के साथ किस मुद्दे पर कैसे लड़े थे।

किन्तु मैं अपने श्रोताओं की कमियों की ओर कभी इशारा नहीं करता और चूंकि वे यह जानते हैं, इसलिये वे शांति से पहली पंक्ति में बैठ सकते हैं। सौहार्दपूर्ण संबंधों के लिये विश्वास की यह अनुभूति बहुत आवश्यक है। हम ऐसे लोगों की उपस्थिति में हमेशा विकलता अनुभव करते हैं जो लगातार हमारी कमियाँ और गलतियाँ बताते रहते हैं।

तो फिर जब हमें दूसरों के दुर्गुण दिखाई दें तो हमें क्या करना चाहिए? हम सौम्य रहते हुए उनके सद्गुणों पर ध्यान कैसे केन्द्रित करें? इस दृष्टिकोण को कैसे पाया जाये? इसका उत्तर है, दूसरों को जानें। इस बात को महत्व देना कि लोगों के जीवन मूल्य अलग-अलग होते हैं। यह समझना कि मनुष्य का मन कैसे काम करता है और लोग कैसे सोचते हैं। “किसी के बारे में सब कुछ जानना ही उसे क्षमा करना है” इस कहावत का भी यही अर्थ है। ऐसा कई बार होता है, कि अपर्याप्त परिचय गलत फहमियों का कारण बन जाये और यह गलत फहमी ही अप्रसन्नता का।

मैंने अपनी पुस्तक “सूर्य के नियम” में लिखा है कि, बुराई न किसी में है और न ही कोई बुरा है। यह तो वह कुरूपता है जो दो ऐसी आत्माओं के बीच विवाद से उत्पन्न हुई, जिन्हें अपनी इच्छानुसार कुछ भी रचने की स्वतंत्रता है। यही बुराई का स्रोत है। बुराई तभी जन्म लेती है जब हम किसी अन्य व्यक्ति के संपर्क में आते हैं। यह बिल्कुल सत्य है।

हमारे आस-पास के प्रत्येक व्यक्ति में कोई न कोई आश्चर्यजनक गुण है। किन्तु जब विभिन्न व्यक्ति साथ में काम करना, रहना या मिलकर कुछ करने का प्रयास करते हैं तो यही गुण आपस में टकराते हैं और विभिन्न विचारधाराएँ पैदा होती हैं। हमारी इन विभिन्न विचारधाराएँ से उत्पन्न होने वाले विवादों को यदि रचनात्मक वार्तालाप से सुलझा लिया जाये तो ये विचार महानता में विकसित होने योग्य होते हैं। दूसरी ओर जब हम अपने विचारों को सही मानते हुए उन पर अड़े रहते हैं और किसी तरह का समझौता या दूसरे के विचार समझने का प्रयास नहीं करते तभी बुराई पैदा होती है। स्वाग्रही अर्थात् अपनी बात को ही ठीक मानने वाला और दंभी या घमंडी होना ही दुष्टता व बुराई को जन्म देता है।

मैंने जीवन के कई मुद्दों पर सलाह दी है। मेरे बहुत से पाठक पत्र लिखकर अपने जीवन की समस्याओं का

हल जानना चाहते हैं। जब मैं उन पत्रों को पढ़ता हूँ तो पाता हूँ कि उनमें से 90 प्रतिशत अपनी समस्याओं का दोष दूसरों पर या परिस्थितियों पर मढ़ते हैं। ऐसे लोगों को कोई भी अच्छी सलाह देना बहुत कठिन है, क्योंकि चाहे मैं उनको कितनी ही अच्छी सलाह क्यों न दूँ वे स्वयं तो तब तक नहीं बदल सकते जब तक कि वे अपनी अप्रसन्नता के लिये अपने परिवार के सदस्यों, माता-पिता या भाई-बहनों या फिर अपनी परिस्थितियों को जिम्मेदार मानते रहें। जिन परिस्थितियों व जिस परिवार में उन्होंने जन्म लिया है, उस तथ्य को मैं नहीं बदल सकता। मैं यह भी नहीं बदल सकता कि वे अपने भाई-बहनों के साथ पैदा हुए हैं और मैं यह भी नहीं बदल सकता कि वे अभाव में बड़े हुए।

मैं केवल एक चीज़ बदल सकता हूँ, और वह है, वे अपनी परिस्थितियों व अनुभवों के बारे में कैसा अनुभव करते हैं, वे उनका क्या अर्थ लगाते हैं और जीवन में आगे बढ़ते हुए वे उसका प्रयोग कैसे करेंगे। हम अपनी परिस्थितियों के मूल तथ्यों को नहीं बदल सकते। हमारी प्रार्थनाएँ भी तुरंत प्रभाव से वास्तविकता को आदर्श स्थिति में परिवर्तित नहीं कर सकती। ऐसे पाठकों के लिये मेरी सलाह अप्रभावकारी ही रहेगी, जब तक वे कठिनाईयों के हल स्वयं के बाहर ही खोजते रहेंगे। वे तब तक परिस्थितियाँ नहीं बदल पायेंगे जब तक वे अपनी समस्याओं के लिये अपने मित्रों, अध्यापकों व सहकर्मियों तथा आस-पास के अन्य लोगों को जिम्मेदार ठहराते रहेंगे।

हमारा मन प्रतिदिन हमारे चारों ओर की घटनाओं पर प्रतिक्रिया देता है और हमें हर प्रकार की अनुभूतियाँ होती हैं। हम चाहे जिस भी स्थिति में हों, अपने मन पर काबू पाने का पहला कदम है, स्वयं से पूछें कि मैं जैसा अनुभव कर रहा हूँ क्या वह उचित है। इससे पहले कि आप किसी के शब्दों को अर्थ दें व उस पर प्रतिक्रिया करें, स्वयं से पूछें कि क्या आपने उनके शब्दों को सही तरीके से लिया है।

हम अन्यों के शब्दों को कई तरीकों से ले सकते हैं। शायद आपको उनके उद्देश्य के बारे में गलतफहमी हुई हो। सम्भव है कि आप उनके मीठे शब्दों को चापलूसी या अपने स्वार्थी विचारा को छिपाने की चाल समझें, जबकि वास्तव में वे केवल आपका उत्साह बढ़ाना चाहते थे।

हमें अपने दृष्टिकोण व प्रतिक्रियाओं को निष्पक्ष दृष्टि से देखकर यह निर्णय लेना चाहिए कि क्या वे वास्तव में ठीक हैं। अंतः शांति बनाये रखने के लिये यह आत्म निरीक्षण अनिवार्य है। जब हमें दूसरों का कहा गलत प्रतीत होता है तो इस बात की बहुत सम्भावना है कि हमने उनके शब्दों को गलत तरीके से लिया है।

मान लीजिए किसी ने आपसे कुछ अप्रिय कहा और आपको लगता है कि किसी भी दृष्टिकोण से उनके शब्द चोट पहुँचाने वाले ही थे; किन्तु ऐसे में उन शब्दों को आपको परेशान न करने देने का विकल्प आपके पास उपलब्ध था। किन्तु शायद आप उन्हें बहुत गम्भीरता से लेकर यह सोचते हैं कि उनके शब्दों ने आपकी मर्यादा को चोट पहुँचाई है और फिर आप उन पर जवाबी हमला बोल देते हैं। ऐसी स्थिति को वाक्यबद्ध में बदलने में समय नहीं लगता और फिर यह बढ़कर एक विवाद में बदल जाती है और संबंधों में तनाव पैदा कर सुरसा के मुंह की तरह बढ़ते हुए एक बड़ी समस्या बन जाती है। किन्तु यदि आप शांत व तटस्थ रहते हुए अर्थात् बिना भावनाओं में बहे, विवाद का कारण खोजेंगे तो अधिकतर आपको इसका कारण स्वयं की भावनात्मक प्रतिक्रिया और आपकी उस योग्यता से जुड़ा मिलेगा जो आपकी इन भावनाओं को समझने की प्रक्रिया तय करती है।

मैं अन्य लोगों की भावनाओं के प्रति अत्यधिक संवेदनशील हूँ। मुझमें उनकी भावनाएँ भांपने की योग्यता है, किन्तु सौभाग्य से मुझमें इन भावनाओं को अनुभव न करने का गुण भी है। यह गुण मुझे आलोचनाओं और अपशब्दों से अप्रभावित रखता है। मैं आलोचना को एक कान से सुनकर दूसरे से निकाल देता हूँ क्योंकि मैंने वस्तुओं को भिन्न दृष्टिकोण से देखना सीख लिया है।

उदाहरण के लिये कल्पना करें कि मैं अपने व्याख्यान के लिये, निर्धारित स्थान पर बीस मिनट देरी से पहुँचा, और इस कारण मुझे अपने भोजन का समय भी बदलना पड़ा। मान लें कि अपने व्याख्यान के आरंभ में मैंने लोगों के हाल-चाल पूछे और कुछ गपशप की और सीधे मुख्य विषय पर नहीं आया, इस पर श्रीमान् 'क' ने सोचा कि मैं अपना खाना पचाना चाहता था इसलिए मैंने ऐसा किया। यदि उन्होंने मुझे यह कह भी दिया होता तो मैंने उसे अन्यथा नहीं लिया होता। संभवतः श्रीमान् 'क' का अंदाजा ठीक ही था। मैं सोचता, "इनका कहना भी ठीक है – कई बार मैं अपने व्याख्यान का आरम्भ मूल विषय से नहीं करता।" यदि, मैं उनकी बात गम्भीरता से ले लूँ और उसे एक बड़ा मुद्दा बना लूँ तो यह बड़ी सरलता से एक बड़ी समस्या बन जायेगी।

चीज़ों को अपने में से गुज़र जाने देने का यह गुण ध्यान के अभ्यास के लिये अनिवार्य है, क्योंकि सफल ध्यान की पहली कुंजी शांत व अविचलित मन ही है। ध्यान आरम्भ करने से पहले हमें अपने भीतर के तूफान को कम करने में सक्षम होना होता है। यह करने के लिये हमें स्वयं को इस तरह तैयार करना आवश्यक है कि हम अन्य

व्यक्तियों के शब्दों व व्यवहार को सहजता से लें या फिर उन पर कतई ध्यान न दें ताकि हमारा मन दृढ़ व शांत रहे।

मन को कै से शांत करें



एकांतवास

शांत व अविचलित मन पाने के दो तरीके हैं। इनमें से पहला है अन्य व्यक्तियों के संपर्क से बचना। प्राचीनकाल से ही कई धर्मपुरुष एकांतवास करते रहे हैं। वे किसी गुफा या सुदूर के गांव में आसन लगा कर ध्यान करते थे। आज भी ये दोनों तरीके मन को सफलतापूर्वक शांत करते हैं। किसी शांत जगह जाकर, जहाँ से अन्य लोगों से संपर्क न साधा जा सके, मन की शांति को सरलता पूर्वक बनाए रखा जा सकता है; क्योंकि एकांत हम पर अन्य लोगों की मानसिक ऊर्जाओं के प्रभाव को कम कर देता है।

एकाकी रहते हुए अपने मन के सामंजस्य को बनाए रखना कठिन नहीं है। इसीलिए ध्यान के नये विद्यार्थियों के लिये कुछ समय का एकांत आवश्यक है। किन्तु हममें से अधिकतर का जीवन बहुत व्यस्त है और इस आपाधापी वाले समाज में एकांत मिलना भी दुर्लभ है। समाज में रहते हुए जैसे-जैसे हमारी योग्यता व पहचान बढ़ती है; उसी अनुपात में हमारी जीवन की जटिलता भी बढ़ती जाती है। आज का युग कई कार्य एक साथ करने का या यूँ कहें मल्टीटास्किंग का है; जो लोग सफल हैं व मार्गदर्शन व नेतृत्व देने में सक्षम हैं वे व्यस्त से व्यस्ततम होते जा रहे हैं। इनमें से कुछ ने तो कार्य के लिये अपना व्यक्तिगत जीवन भी बलिदान कर दिया है।

ध्यान इन महान आत्माओं की शक्ति को दुगुना, तिगुना, पांच गुना, दस गुना या सौ गुना तक बढ़ाने में सहायक हो सकता है। इसका तात्पर्य है कि व्यस्त व उच्च सामाजिक स्थिति वाले व्यक्तियों के लिये तो ध्यान का अभ्यास कहीं अधिक महत्वपूर्ण है; क्योंकि ऐसे व्यक्ति अपने गुणों का विकास कर, अपनी वास्तविक शक्ति को बंधन मुक्त करें, इसकी आवश्यकता हम सभी को है, किन्तु वे एकान्त पायें कैसे?

जब हम परिस्थितिवश एकांत नहीं पा पाते अथवा बाहरी प्रभावों से नहीं बच सकते, तो अंतः शांति पाने का एक ही मार्ग हमारे पास होता है। वह है, इन प्रभावों के फलस्वरूप उत्पन्न होने वाली अपनी भावनाओं व प्रतिक्रियाओं पर नियंत्रण रखना। लोग क्या सोचते हैं और क्या करते हैं यह हमारे वश में नहीं है। हमारा एकमात्र विकल्प है कि उनके शब्दों और व्यवहारों को अपनी इच्छानुसार अर्थ देना और इससे जो संभव हो वह सीख लेना। प्रतिदिन के व्यस्त जीवन में एक शांत व सामंजस्यपूर्ण मन बनाए रखने के लिये हम इसी आध्यात्मिक अनुशासन का प्रयोग कर सकते हैं।

समस्याओं के समाधान हेतु दृष्टिकोण में बदलाव

आस-पास की घटनाओं से उपजी भावनाओं व प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने का एक तरीका है स्वयं को यथासंभव तेजी से दृष्टिकोण बदलने में प्रशिक्षित करना। इसका कारण है कि कोई भी विद्यालय हमें मन पर नियंत्रण करना नहीं सिखाता, अधिकतर हमारे आस-पास ऐसा कोई व्यक्ति भी नहीं होता जो मन अशांत होने की स्थिति में हमारा मार्गदर्शन कर सके या इस ओर इंगित कर हमें हमारी स्थिति के बारे में बता सके। किन्तु सत्य यही है कि हमारा मन हमारे पूरे नियंत्रण में है।

समय निकाल कर हमें अपनी भावनाओं व विचारों पर आत्म अवलोकन करने की आवश्यकता है। यदि आप आठ घंटे सोते हैं तो कुछ समय निकाल कर यह जरूर जांचे कि सोलह घंटों की जागृत अवस्था में आपके विचार कैसे थे और आपने क्या-क्या अनुभव किया। हम अधिकतर पायेंगे कि हमारा मन कुछ भावनाओं व विचारों में ही उलझा होता है। संभव है कि विचारों व भावनाओं की इस तुच्छता का आभास हमें अचकचा दे, जब आप इनके स्रोत के बारे में विचार करेंगे तो पायेंगे कि इनमें से अधिकांश हमारी शंकाओं और परेशानियों की ही उपज हैं।

हम सभी के अपने मुद्दे व समस्याएँ हैं जिनसे हमारा सामना होता है और इस तथ्य का कोई अपवाद नहीं है। यदि आप विचार करने पर भी ऐसा कोई मुद्दा नहीं ढूँढ पाते जिससे आप परेशान हों तो यही अपने आप में एक परेशानी हो सकती है, शायद आपको भान ही नहीं कि आपके जीवन में क्या चल रहा है। सिद्धान्त रूप में कहें तो हम सभी के जीवन में मन अशांत करने वाले कारक हैं।

हमने जीवन में कितनी और किस स्तर की कठिनाईयाँ झेलीं इस पर अन्य लोगों से प्रतियोगिता व्यर्थ है। यदि आपको लगता है कि आपकी समस्याएँ अनोखी थीं और किसी अन्य ने इस तरह की कठिनाईयों का सामना कभी नहीं किया होगा, तो आप अहंकार के ग्राहक हैं। ऐसे लोगों की बहुतायत है, जो अपने जीवन में उन्हीं समस्याओं से ग्रस्त हैं, जिनसे आप। यह विश्वास कि आप एक समस्या विशेष से जितने परेशान हैं उतना कोई नहीं, अहंकार और अज्ञानता का चिन्ह है। हमारी समस्याएँ किसी भी प्रकार से विशिष्ट नहीं हैं। कई लोग उन्हीं समस्याओं से जूझ रहे हैं, जिनसे हम। वे उन्हीं परिस्थितियों का सामना कर रहे हैं, जिनका हम। एक बार यह मान लेने पर हमें एक नये दृष्टिकोण से अपनी मानसिक स्थिति की जांच करनी चाहिए। दृष्टिकोण बदलने का एक तरीका यह भी है।

वास्तव में हमारी वेदना का एक कारण हमारी वह आदत है जो हमें समस्याओं को थामें रखने व उन पर बार-बार विचार करने को इस विश्वास से उकसाती है कि शायद इसी से उनका हल निकल आये। मनुष्य होने के कारण हम सभी जीवन में कठिनाईयों का सामना करते हैं, किन्तु हमारी भावनात्मक परेशानी के स्तर का कारण है, हमारी प्रतिक्रिया का प्रकार व हमने उसे कैसे सम्भाला।

आप जब भी परेशान हों समस्याओं को दो समूहों में बांटने का प्रयास करें। एक तो वे जिन्हें आप विचार कर हल कर सकते हैं, दूसरी वे जिन्हें आप चाहे कितना ही मंथन कर लें किन्तु उनका हल नहीं ढूँढ पायेंगे। किन्तु अधिकतर समस्याएँ इन दोनों समूहों के बीच के उस क्षेत्र में होती हैं, जिनका हल आपको समय बीतने के साथ मिल जाता है। यही वे समस्याएँ हैं जो अधिकतर हमारी वेदनाओं के मूल में होती हैं और अधिकतर मामलों में आप पायेंगे कि इन समस्याओं से जुड़ी आपकी बैचेनी और आगे क्या होगा का असमंजस ही आपको भय दे रहा होता है। हमारी सर्वाधिक परेशानी इसी अज्ञान या हमारे भविष्य से अनजान होने से जुड़ी होती है। हम नहीं जानते कि मौजूदा स्थिति कहाँ जायेगी; क्या चल रही परेशानियाँ महीने, तीन महीने, छः महीने या साल भर में समाप्त हो जायेंगी और क्या सब कुछ हमारे पक्ष में होगा। अतः समय के साथ आने वाले बदलावों से अनजान होने से उत्पन्न हुई बैचेनी का हल ढूँढना ही त्रास समाप्त करने की कुंजी है।

तो फिर हमारी इस व्यग्रता का क्या हल है? आइये देखें कि तीन तीन समूहों में आने वाली समस्याओं से कैसे निपटा जा सकता है। कुछ ऐसी समस्याएँ होती हैं जिन्हें हम भरपूर प्रयत्न करने पर हल नहीं कर सकते। उदाहरण के लिये मेरे इसी क्षण अमेरिका के राष्ट्रपति बन जाने का कोई रास्ता नहीं है। अतः यदि मेरी यही इच्छा है, तो मुझे यह स्वीकार कर लेना होगा कि ऐसा नहीं हो सकता।

फिर कुछ समस्याएँ हैं जो तुरंत हल की जा सकती हैं। उदाहरण के लिये मैं कोई व्याख्यान दे रहा हूँ और उसे तुरन्त समाप्त कर देना चाहता हूँ, किन्तु अभी भी मेरे पास पैतालिस मिनट का समय शेष है। यह एक ऐसी समस्या है जिसे हल करने के लिये अभी मेरे पास पैतालिस मिनट का समय है, अतः उसके बारे में चिन्ता करने की कोई आवश्यकता नहीं है। तो ये पहले दो प्रकार की समस्याएँ हैं।

तीसरे प्रकार की समस्या को हल करना संभवतः सबसे कठिन है। उदाहरण के लिये मैंने अपनी संस्था “हैप्पी साइंस” के लिये कुछ योजनाएँ बनाई हैं, जिन्हें मैं आने वाले दो वर्षों में पूरी तरह लागू करना चाहता हूँ और फिर मेरे कुछ व्यक्तिगत लक्ष्य भी हैं; जिनमें पुस्तकें लिखना और पढ़ाना तथा सत्य को अधिक से अधिक लोगों तक पहुँचाना शामिल है और यह सब कुछ मैं आने वाले कुछ वर्षों में पा लेना चाहता हूँ। यद्यपि मैं जानता हूँ कि अगले कुछ वर्षों के भीतर मैं इसका हल खोज लूंगा, किन्तु आज मैं इन सबका ध्यान नहीं रख सकता। मेरे लिये ये वे मुद्दे हैं जो तीसरे समूह अथवा उस धुंधले क्षेत्र में आते हैं।

एक बार हम जान लें कि हमारी चुनौतियाँ क्या हैं तो फिर हम उनका मूल्यांकन कर उनसे निबटने के तरीके ढूँढ सकते हैं।

आत्म विश्वास के स्रोत



छोटी-छोटी सफलताओं को जोड़ें

हम स्वयं को अपने भयों में जकड़ने से कैसे बचा सकते हैं? स्वयं पर विश्वास करके। जब हम में मौजूदा चुनौतियों को पार करने का विश्वास पैदा हो जाता है तब हम अपनी चिन्ता व बैचेनी को भी काबू कर लेते हैं।

आत्म विश्वास के दो स्रोत हैं। पहले स्रोत से हमारा परिचय तब होता है जब हमें यह आभास होता है कि हम भविष्य में आने वाली किसी भी समस्या को हल कर सकते हैं; क्योंकि बीते समय में भी हमने कई कठिनाईयों को सफलतापूर्वक हल किया है। जब भी हम पीछे मुड़ कर अपने अतीत पर नज़र डालें तो हम यह पायें कि जितनी भी समस्याएँ हमारे सामने आयी हम सभी को पार करने में सफल रहे। चूँकि हम इन कठिनाईयों में से बाहर निकल आये अतः अब हम भविष्य में आने वाली किसी भी परिस्थिति में से निकलने का रास्ता खोज लेंगे।

छोटी-छोटी जीतों व सफलताओं का यह खजाना ही इस आत्म विश्वास की जड़ है। यही उन संभावित अनिश्चितताओं व असुरक्षा की भावनाओं पर काबू पाने की कुंजी भी है। हमारी पुरानी सफलताएँ उस मौजूदा चिन्ता व बैचेनी को कम करती है जो उन मुद्दों से जुड़ी हैं; जिनके बारे में हम निश्चित नहीं हैं। इसी प्रकार हम स्वयं को भविष्य में आने वाली अनिश्चितताओं के लिये तैयार करने हेतु आज ही से छोटी-छोटी सफलताएँ पाना आरम्भ कर सकते हैं और उठाये गये हर कदम के साथ हमें उस उन्नति को भी पहचानना होगा जो हमने की है।

जैसे-जैसे हम छोटी सफलताएँ अर्जित करते हैं हम अनजान भविष्य की चिन्ता को रोकने के लिये भी तैयार हो जाते हैं। अतः विश्वास का पहला स्रोत यह जानना है कि हम कल भी सफल रहे और परसों भी, कि हमने हर कठिनाई को पार किया है, चाहे वे एक वर्ष पुरानी हों या पाँच वर्ष या फिर दस वर्ष, और यह भी हमने हर समस्या को पार करने में अपनी योग्यता का सहारा लिया, अपने मन की स्थिति पर विश्वास किया और अपने मित्रों व आसपास के लोगों पर भरोसा रखा।

अपनी दिव्य प्रकृति को अनुभव करना

आत्म विश्वास का दूसरा स्रोत है अपनी दिव्य प्रकृति का आभास - एक दृढ़ विश्वास कि हम ईश्वर की संतान हैं। अपने अस्तित्व का यह सत्य जानकर कि हम ईश्वर की संतान हैं, हमारा आत्म विश्वास और अधिक बढ़ जाता है।

अपने बीते हुए जीवन पर दृष्टि डालूँ तो देखता हूँ कि किस प्रकार यह अनुभूति मेरे आत्म विश्वास की नींव बन गयी। सन् 1981 में मैंने दिव्य लोक की खोज की और उसे स्वयं अनुभव भी किया। इस अनुभव से ही मेरे इस दृढ़ विश्वास का जन्म हुआ कि मैं ईश्वर की संतान हूँ और इस विश्वास ने मुझे आत्म विश्वास दिया। इस सत्य में मेरे विश्वास के कारण मैं एक स्थिर चित्त विकसित कर पाया जो उन कठिनाईयों में भी अविचलित रहा, जो मैंने समाज का सदस्य होते हुए भोगीं।

आप में से कई, जो इस पुस्तक को पढ़ रहे हैं, संभवतः यह मानते होंगे कि आप ईश्वर की संतान हैं, किन्तु फिर भी शक की वह बची हुई झीनी सी परत तब तक रहेगी जब तक आप इसे स्वयं अनुभव न कर लें और इस संशय को ध्यान से दूर किया जा सकता है। ध्यान के अभ्यास द्वारा हम अपने मन को इस प्रकार एकाग्र कर लेते हैं कि वह हमें अपने अस्तित्व के इस सत्य को कि हम ईश्वर की संताने हैं, सीधे अनुभव करने योग्य बना देता है।

मैं जिस प्रकार का ध्यान करने की सलाह देता हूँ उसके लिये आपको किसी गुफा में जाने की आवश्यकता नहीं है; अपितु यह एक व्यावहारिक पद्धति है, जिसका उपयोग आप अपने दैनिक जीवन में कर सकते हैं। यह अभ्यास आपके मन को दृढ़ बनाने के साथ भविष्य को लेकर आपकी चिन्ताओं को नियंत्रित करने में सहायता देता है।

इस प्रकार आत्म विश्वास का निर्माण करने और भविष्य की अनिश्चितता से उत्पन्न हुई बैचेनी को नियंत्रित करने के दो तरीके हैं, छोटी-छोटी सफलताओं को एकत्रित करना और इस सत्य के प्रति जागृत होना कि हम ईश्वर की संतान हैं। छोटी सफलताएँ अर्जित करने के लिये संसारोचित या भौतिक संसार में मानी जाने वाली योग्यताएँ, ज्ञान व जानकारीयाँ प्राप्त करना आवश्यक है। यद्यपि विश्वास निर्माण का यह एक तरीका ही है, किन्तु एक आध्यात्मिक गुरु होने के नाते मैं जोर देकर कहना चाहूँगा कि ईश्वर की संतान होने का आभास एक महत्वपूर्ण युक्ति है। यह ज्ञान या विश्वास सफल ध्यान की कुंजी है, जो कि धीमे-धीमे आपके मन को मज़बूत बनाता है और आप इस भाग-दौड़ वाले समाज के दैनिक जीवन में अपने मन को दृढ़ व अविचलित रख पाते हैं।

ध्यान का उद्देश्य



आजकल योग और ज्ञेन प्रचलन में हैं और शायद इसी कारण आपने भी यह पुस्तक चुन ली हो। ध्यान करने वाले कई लोगों का मत होता है कि शायद ध्यान उनके जीवन में आध्यात्मिक मूल्य लेकर आएगा। कुछ अन्य ने ध्यान करने का निर्णय इसलिए लिया क्योंकि उनकी सहज बुद्धि ने उन्हें यह बताया कि यह अभ्यास उपयोगी है। कुछ ने ध्यान अपनी समस्याओं के समाधान पाने के लिये आरम्भ किया।

आखिर ध्यान का उद्देश्य क्या है, और ध्यान करते हुए वास्तव में होता क्या है? हम ध्यान क्यों करें? यहाँ मैं इन्हीं प्रश्नों के उत्तर देने का प्रयास कर रहा हूँ।

जैसा कि मैंने अध्याय-1 में कहा भी है ध्यान को जापानी में मेइसो कहते हैं, जिसका शाब्दिक अर्थ है “आँखें बंद करके सोचना”। शब्द के पहले भाग ‘मेई’ का अर्थ है “आँखें बंद करना” व दूसरे भाग “सो” का अर्थ है “सोचना”। यह शब्द ध्यान का ठीक वही वर्णन देता है, जिस प्रकार हमें उसका अभ्यास करना चाहिए।

आँखें बंद करने का क्या प्रयोजन है? आँखें बंद करने का उद्देश्य है बाह्य संसार या तीसरे लोक के उस भौतिक संसार को आड़ में कर देना जिसमें हम रहते हैं। आँखें बंद कर लेने से हम स्वयं को इस भौतिक संसार की तरंगों से अलग कर लेते हैं और साथ ही हम भी संसार की तरंगों को प्रभावित नहीं कर पाते। ध्यान करते हुए हमारा पहला कदम होता है बाहरी प्रभावों को रोकना। आँखें बंद करने का यही उद्देश्य है।

और ध्यान शब्द के दूसरे भाग “सोचना” से क्या तात्पर्य है? यहाँ पर “सोचना” शब्द का अर्थ वे विचार नहीं हैं जो सारे दिन हमारे मन में आते रहते हैं। ये विचार तो उन लहरों की तरह हैं जो आ-आकर किनारे से टकराती रहती हैं। ध्यान में हमारा चिन्तन गहरा होता है। इसमें हम प्रयास करते हैं कि हम मन की गहराई में उतरते हुए अवचेतन मन तक पहुँच जायें।

सोचना एक रचनात्मक क्रिया भी है। जब हम अपने विचारों का स्तर और गहरा कर लेते हैं तो हमारे विचार हमारी “इच्छा” बन जाते हैं। “इच्छा” में एक मांसल शक्ति होती है। विचार उतने केन्द्रित नहीं होते जितनी “इच्छाएँ” होती हैं, अतः उनमें भौतिक शक्ति नहीं होती। विचार एक दिशा विशेष व लक्ष्य वाली कल्पना है, जो कि सम्भावनाओं की एक सीमा में ही अर्थ पूर्ण होते हैं। यद्यपि इच्छा की तुलना में विचार अधिक अमूर्त होते हैं, किन्तु उनमें आपस में संबंध होता है और वे एक कहानी भी कह रहे होते हैं, वे सुसंगत होते हैं और उनमें एक संरचना भी होती है। हम ध्यान में इसी प्रकार के विचार का अभ्यास करना चाहते हैं।

इस प्रकार ध्यान भौतिक संसार के प्रभावों को रोकना व अंतर्मुख में उतरना है। ध्यान में हम मानों खिड़कियों पर परदे डाल कर, दरवाजों को बंद कर स्वयं को बाहरी दुनिया से अलग कर लेते हैं, ताकि हम अपने मन की विभिन्न संभावनाओं पर विचार कर सकें।

इस दृष्टिकोण से यह महत्वहीन है कि हम कहाँ ध्यान कर रहे हैं। चाहे हम पहाड़ों पर चले जायें या किसी गुफा में और फिर चाहे शहर में ही रहते रहें, जिस भी क्षण हम सांसारिक तरंगों को रोक कर अपने अंतर्मुख की ओर मुड़ जाते हैं हमारा ध्यान आरम्भ हो जाता है। इस तरह स्वयं से परिचय करना ध्यान का ही एक रूप है।

‘ध्यान’ संस्कृत का शब्द है, जिसे जापानी भाषा में जेंजो कहते हैं। ‘ध्यान’ शब्द बौद्ध धर्म से भी जुड़ा है, जहाँ इस शब्द का तात्पर्य एक विशेष प्रकार के ध्यान से होता है। ‘ध्यान’ में मन की एकाग्रता पर अधिक जोर दिया जाता है। इस दृष्टि से हम यह मान सकते हैं कि ‘ध्यान’ हमारे जीवन के बाह्य या सतही भागों को हटाने की क्रिया है - हमारे मूल रूप से जुड़े सभी अनावश्यक भागों को हटाने की और फिर हमारे मन के बीचों-बीच एक ऐसे स्तंभ के निर्माण की, जो हमें सीधे ईश्वर से जोड़ता है। सामान्य रूप से ध्यान मन की विभिन्न संभावनाओं व रचनात्मकता का अन्वेषण करना है और “ध्यान” यह करने का एक तरीका या प्रकार है।

ध्यान हमें अपने मन की कार्य विधि के बारे में बताता है, ताकि हम उद्देश्य विशेष की ओर बढ़ सकें। ध्यान का एक सक्रिय पक्ष मन की रचनात्मक योग्यताओं को मुक्त करना है। ध्यान का प्रयोग हम अपनी कल्पनाओं को

अर्थ देने और अपने स्वप्नों को पूरा करने में कर सकते हैं। इस तरह ध्यान मन की संभावनाओं को खोजने का एक तरीका है। पुस्तक के आगे के अध्यायों में, मैं ध्यान की कुछ मूल विधाओं की चर्चा करूंगा जो हमारे मन की संभावनाओं को बढ़ाती है।

सहज ध्यान प्रकृति की स्वतंत्रता में अपने वास्तविक में को जानना



सबसे पहले मैं जिस ध्यान पर चर्चा करना चाहूँगा वह है सहज ध्यान - दिखावा को छोड़ कर, वस्तुओं को उनके प्राकृतिक या मूल रूप में स्वीकार करने हेतु ध्यान। ध्यान का यह प्रकार एक ऐसा मुक्त मन देता है जो अबाध्य रूप से उड़ता फिरता है जैसे हवा में बादल।

कई बार मन विभिन्न विचारों और भावनाओं में जकड़ जाता है जो हर चीज़ को आवश्यकता से अधिक जटिल बना देते हैं। हम में से कईयों का सारा समय यही सोचते हुए बीत जाता है कि स्वयं की रची हुई इन विचारों व भावनाओं की उलझनों को कैसे सुलझायें।

एक बहती हुई नदी की कल्पना करें। नदी के बीच में लकड़ी का खूँटा गड़ा है, जिसके आसपास पत्तियों और कबाड़ के एक ढेर से बनी रूकावट आ गई है जो पानी का प्रवाह रोक रही है। संभवतः आप ऐसे कई उपाय सोच सकते हैं जिनसे पानी फिर से बहने लगे। सबसे सीधा तरीका होगा लकड़ी के टूँठ को हटा देना, जिससे कि उसके आसपास कबाड़ इकट्ठा न हो। किन्तु कुछ लोग नाक को हाथ घुमाकर पकड़ते हैं और वे इस समस्या के जटिल हल निकालते हैं। उदाहरण के लिये वे नदी में पानी का प्रवाह बढ़ाने का प्रयास करेंगे ताकि जमा हुआ कबाड़ बह जाये। या फिर वे नदी के बहाव की दिशा बदलने की सलाह देंगे या फिर संभव है वे नदी के तल को खोद कर उसे अधिक गहरा बना देने को कहें। इन सभी सलाहों के बावजूद सबसे सरल तरीका तो नदी में गड़े उस लकड़ी के खूँटे को निकालना ही है, जिससे कि कबाड़ उसके इर्द-गिर्द इकट्ठा होकर पानी का प्रवाह न रोक सके। यहाँ हमें कबाड़ को हटाने की बजाय कबाड़ को जमा न होने देने का उपाय सोचने की आवश्यकता है।

इसी प्रकार यह महत्वपूर्ण है कि हम मन को ऐसी स्थिति में रखें कि वह प्रतिदिन निर्बाध बह सके। हम मन को उस निर्बाध बहने वाली नदी की स्थिति में कैसे ला सकते हैं। यह पाने के लिये हमें सबसे पहले यह अंदाजा लगाना होगा कि हमारे मन में रूकावटें व बैचेनी किस कारण से आयी हैं। यदि हम और गहराई से विचार करें तो पायेंगे कि इन रूकावटों की जड़ हमारी दमित मन हैं। स्वयं की मौजूदा स्थिति में किसी असंतोष का होना जैसे कि हमारे काम का स्तर या उपलब्धियाँ, दूसरों द्वारा हमारे काम का मूल्यांकन अथवा सम्मान या कंपनी में हमारा पद व हमारी तनख्वाह। जब हम अपनी अपेक्षानुरूप वह सब नहीं पा पाते तो हम उन रूकावटों का निर्माण कर लेते हैं जो हमारे मन की स्वतंत्रता को सीमित कर देती हैं।

सहज ध्यान हमें बिना किसी पहले से तैयार विचार के, स्वाभाविक व स्वतंत्र रूप से, जो हम हैं वही होने देता है। यह हमें याद दिलाता रहता है कि हम मनुष्य अपने स्वाभाविक रूप में सुंदर व अमूल्य हैं। यह हमें हमारे अस्तित्व के मौलिक महत्व की भी याद दिलाता रहता है। हमें अपनी महानता सिद्ध करने के लिये कुछ विशेश करने की आवश्यकता नहीं है। हमारा मात्र मनुष्य होना, ईश्वर की संतान होना ही हमें आश्चर्यजनक रूप से प्रकाशवान बना देता है। दुःख व वेदनाएँ तभी आरम्भ होती हैं जब हम यह भूल जाते हैं।

हमारे दुःख का कारण हमारे उद्देश्यों व मौजूदा वास्तविकताओं के बीच असामंजस्य होता है। हमारा यह आभास की हमारे पास जो कुछ है, हमें उससे अधिक मिलना चाहिए, हमें अधीर व चिढ़चिढ़ा बना देता है; और फिर हम परेशान हो जाते हैं जब इच्छित परिणाम पाने के हमारे प्रयत्न असफल हो जाते हैं। संभवतः हम अपने लिए समस्याएँ ही पैदा कर रहे होते हैं। अतः हमें स्वयं से पूछना चाहिए कि क्या हमारी समस्याओं की जड़, हमारे द्वारा अपनी योग्यताओं का दोष पूर्ण आंकलन तो नहीं है। यही ताओ का परम सहजता का सिद्धान्त है - अपने मौलिक स्व को खोजना।

जब हम अपने मन का वास्तविक मूल्य जान लेंगे तो हम पायेंगे कि हम जिस स्थान से मुक्ति पाना चाहते हैं, हम वहाँ कैद ही नहीं हैं। आज हम जिन परिस्थितियों में हैं, उन्हीं में होते हुए हम स्वयं को हीरे सा चमकदार पायेंगे। किन्तु अधिकतर हम अपनी हीरे सी प्रकृति को अनदेखा कर सतह पर जमी धूल मिट्टी पर अपना ध्यान

केन्द्रित कर लेते हैं। हमें जानना चाहिए कि महत्वपूर्ण क्या है? जब हम जान लेते हैं कि हमारी वास्तविक प्रकृति तो हीरे की है और सतही धूल को तो एक फूंक मार कर हटाया जा सकता है तो वह समय के साथ उभर ही आती है। अतः विचार करें कि आप इतने अधीर और बैचन क्यों हैं? अपने मन की सीमाएँ बढ़ाईये और आप जो हैं, जैसे हैं उसी से अपने विश्वास का निर्माण किजिए।

जब हम यह सोचकर अपना इमेज तैयार करते हैं कि हम क्या बनना चाहते हैं तो अधिकतर हम उन्हीं आदर्शों का पीछा कर रहे होते हैं जो हमारे आस-पास के लोगों को उचित लगते हैं, न कि हमारी वास्तविक योग्यता किस आदर्श को अपनाने से बढ़ कर निखरेगी। हम अन्य लोगों के आदर्शों पर चलने का प्रयत्न करते हैं और फिर जब हम इसमें असफल रहते हैं तो दबी हुई इच्छा से हो शिकायत करते हैं।

वास्तव में आप अपने लिये आदर्श या आप को कैसा बनना है का उत्तर, प्रकृति से पा सकते हैं। ताओ के सिद्धान्त कहते हैं कि जब आप अपने मौलिक रूप से भटक जायें तो मां प्रकृति की ओर देखें। प्रकृति कभी स्वयं को बढ़ा चढ़ा कर प्रस्तुत नहीं करती। नदियाँ स्वाभाविक रूप से बहती रहती हैं। हरे-भरे मैदान बस फैले रहते हैं। पेड़ बढ़ते रहते हैं। पक्षी आकाश में स्वच्छंद उड़ते रहते हैं। मछलियाँ पानी में अठखेलियाँ करती रहती हैं। ये सभी खुल कर जीवन जीते हैं, बिना किसी बंधन के, पूरी स्वतंत्रता से।

हम पाते हैं कि प्रकृति में पेड़ उन्हीं परिस्थितियों में पनप रहे होते हैं जो उन्हें मिलती है। एक नीले फूल वाले पौधे (वॉयलेट) को अपने रंग या आकार के लिये कोई स्पष्टीकरण नहीं देना होता। वॉयलेट का फूल कभी यह नहीं कहता कि उसे डेहलिया ट्यूलिप या किसी और तरह का फूल बनना है, वह तो बस अपनी कांति और सुंदरता के साथ पूरी तरह खिलता है। क्या हम मनुष्यों को अपने जीवन की तुलना इनके जीवन से कर शर्मिंदगी अनुभव नहीं होती?

ताओ का यह दर्शन वास्तव में अपना मौलिक रूप पाने का एक अच्छा तरीका है। हम प्रकृति में अपना आदर्श रूप - ईश्वर की संतानों के रूप में देख सकते हैं। प्रकृति की प्रत्येक वस्तु ईश्वर द्वारा निर्धारित आदर्शों को उनकी पूरी संपूर्णता में अपनाती है, तो फिर हम मनुष्य ही क्यों स्वयं को मिथ्या आदर्शों से सुसज्जित कर अपने लिये दुखों की रचना करते हैं। सम्भवतः इसका कारण मनुष्यों का एक उन्नत जाति होने का अभिमान है। ताओवाद हमें इस भ्रम से मुक्त होने की शिक्षा देता है।

यह उदार दृष्टिकोण मनुष्यों की मूल प्रकृति समझने में निश्चित तौर पर सहायक है, किन्तु यह मानव जीवन के हर पक्ष की व्याख्या नहीं करता। यदि जीवन केवल प्रकृति के अनुरूप ही चले तो सभी मानव गतिविधियाँ बंद हो जायें। ताओ का दर्शन कुछ पुरानी सभ्यताओं के फलने-फूलने की कोई व्याख्या नहीं करता और न ही इस बारे में कुछ कहता है कि मानव जाति सदा से आगे बढ़ने को क्यों प्रयत्नशील रही।

प्रकृति की दृष्टि में मानव वेदनाएँ सम्भवतः महत्वपूर्ण न हो किन्तु मन को बेड़ियों और जकड़नों से मुक्त करने का प्रयत्न अमूल्य है। ध्यान यह मुक्ति पाने का महत्वपूर्ण औजार है। सहज ध्यान के अभ्यास द्वारा हम उन मुद्दों पर विचार कर सकते हैं जो हमें बांधे रखते हैं।

प्रकृति के साथ एक रूप होने हेतु ध्यान

क्या आप बता सकते हैं कि अंतिम बार आपने कब गर्दन उठा कर आकाश में तैरते बादलों को नज़र भर देखा था? और अंतिम बार आपने कब बहती नदी की कलकल सुनी थी?

यदि आप बड़े शहर में रहते हैं तो शायद वर्षों पहले आपने आकाश की ओर देखा होगा या नदी के किनारे बैठे होंगे। अधिकतर हम इस भीतरी संतोष को अनदेखा कर देते हैं और हमें भान भी नहीं होता कि हमने क्या खोया है।

आकाश में तैरते बादलों या नदी के बहते पानी की तरह मुक्त व निष्कपट जीवन जीने वाला ही मन की शांति पाता है।

अभ्यास हेतु तैरता बादल बनें

- ◆ आकाश में तैरते बादलों जैसे अनुभव मन का विकास करें। स्वयं की एक ऐसे समृद्ध, सहज व्यक्ति के रूप में कल्पना करें जिसके मन को परेशान करने वाली न तो कोई समस्या है न कोई षडयंत्र।
- ◆ ध्यान की अवस्था में कल्पना करें कि आप बादलों के बीच तैर रहे हैं। आकाश के बादलों का कोई गंतव्य नहीं होता। खुले आकाश में बहती पवन के साथ वे कहीं भी चले जाते हैं।
- ◆ शरद ऋतु के आकाश के बादल बन जायें। आप एक प्रचुर बादल हैं जो हर चीज़ को स्वयं में समाहित कर ले - आप धीमे-धीमे मंथर गति से बढ़ते हुए, अपने आस-पास की हर चीज़ को गले लगा लें। आपको न कोई शिकायत है, न कोई द्वेष, न क्रोध और न ही कोई लगाव।

* * * * *

मन की यह शुद्धता मनुष्यों के पास मूलतः थी। स्वर्ग में लौटने के लिये मात्र इसी स्थिति को पुनः पाने की आवश्यकता है।

एक बहती नदी बन जायें

- ◆ अब बहते पानी की कल्पना करें। छोटी धारा के बहते पानी की कल्पना करें, उसकी कलकल में घुल कर आगे बहते चले। मुक्तता, सहजता, पवित्रता व बिना किसी दिखावा के बहते रहें।
- ◆ नदी की छोटी धारा पानी के बहाव को नियंत्रित करने का प्रयास नहीं करती। उसकी गति बढ़ जाती है, जब पानी सकरी, ढलावदार या उथली जगहों से गुजरता है और फिर जैसे ही वह एक चौड़ी नदी से मिलती है, वह मंथर हो जाती है।
- ◆ एक छोटी धारा की तरह आप पानी के कई पौधों व जानवरों को संरक्षण देते हैं और आप अपने भीतर उनके जीवन की लय अनुभव करते हैं।
- ◆ आप सिर्फ बहते जाते हैं, एक शुद्ध, निर्दोष, मुक्त और अनासक्त मन से, बिना थके, आप प्रचुरता से बहते जा रहे हैं; बिना किसी योजना, नीति या कौशल के।
- ◆ कल्पना करें कि आप बेड़ियों और जकड़नों से मुक्त हैं। आपको केवल यही कल्पना करनी है कि आप निरंतर बहते चले जा रहे हैं।

ताज़गी देने वाली हवा बन जायें

- ◆ अब आप ताज़गी देने वाली ठंडी हवा हैं, जो पूरे संसार में चलती है।
- ◆ जब आप फूलों के पास से गुजरती हैं तो वे आपको देखकर मुस्कुराते हैं, हवा की ठंडक अनुभव होने पर अपनी प्रसन्नता जताते हैं। आप फूलों की खुशबू फैलाने वाली ठंडी हवा हैं।
- ◆ जब आप चलते हैं फूलों की महक लोगों तक पहुँच कर उनके चेहरों पर मुस्कान ले आती है। आप वह हवा हैं जो सुगंध का खजाना और महक का साम्राज्य पूरे संसार में फैलाती है।

* * * * *

यद्यपि हम प्रकृति में नहीं रह सकते लेकिन फिर भी हम अपने मन को प्रकृति की महानता अनुभव करने के लिये प्रशिक्षित कर सकते हैं। बादलों पर ध्यान करते हुए बादल बन जायें, बहती नदी पर ध्यान करते हुए पानी बन जायें और ठंडी हवा पर ध्यान करते हुए हवा बन जायें।

आप एक ऐसा संसार पायेंगे जिसके अस्तित्व की आपने कभी कल्पना भी नहीं की होगी और आपकी आत्मा भी मुक्ति का अनुभव करेगी। आप अपना मौलिक रूप पा लेंगे जो किसी से बंधा नहीं है और एक ऐसी प्रसन्नता प्राप्त करेंगे जो शाश्वत है।

संतोष हेतु ध्यान ईश्वर कृपा को जानें



मानसिक रूकावटें दूर करने का एक अन्य तरीका है, संतोष हेतु ध्यान का अभ्यास करना। इस प्रकार का ध्यान हमें अपनी मौजूदा परिस्थितियों का परीक्षण कर यह जानने में सहायता करता है कि कहीं हम अपने आस-पास की किसी वस्तु को अपना अधिकार दान तो नहीं मान रहे हैं। हम मनुष्य को आशीर्वाद के रूप में कई वस्तुएँ प्राप्त हुई हैं। यदि आप अपने जीवन पर नज़र डालें तो आप ऐसे कई आशीर्वाद पायेंगे।

अपने आशीर्वाद ढूँढने का कार्य हममें से प्रत्येक को स्वयं ही करना होता है। चूंकि एक व्यक्ति के आशीर्वादों की दूसरे के आशीर्वादों से तुलना करने का कोई निश्चित तरीका नहीं है, अतः स्वयं हमें ही अपने आशीर्वादों की गणना कर उनका मूल्यांकन तय करना होता है। उदाहरण के लिये क्या आपको लगता है कि इस क्षण इस पुस्तक को पढ़ने का अवसर, आपको आशीर्वाद स्वरूप मिला है? यदि आपको लगता है कि इस पुस्तक को पढ़ने के अवसर में विशिष्ट कुछ नहीं है तो फिर वास्तव में इस अवसर की महत्ता नगण्य ही है। दूसरी ओर चीनी बौद्ध भिक्षु हुईगूओ के कथनानुसार आप यह भी सोच सकते हैं कि इस पुस्तक को पढ़ना और सत्य के बारे में जानना एक अद्वितीय अवसर है, जिसके सामने हर राजसी वैभव तुच्छ है।

जब हम अपनी मौजूदा परिस्थितियों को, संतोष को समझने की दृष्टि से देखते हैं तब हमें अनुभव होता है कि प्रसन्नता पाने का एकमात्र साधन है, “सत्य के संसार” की खोज व उसमें वास। स्वयं से पूछें कि “मुझे सुयष क्यों चाहिए? मुझे पद व सम्मान की क्या आवश्यकता है? मैं सम्मानित क्यों होना चाहता हूँ? मैं क्यों चाहता हूँ कि लोग मुझे सफल समझें? मुझे अपने मित्रों, अधिकारियों व सहकर्मियों से प्रशंसा क्यों अपेक्षित रहती है?”

कुछ लोग तब तक संतुष्ट नहीं होते जब तक उनकी हर इच्छा पूरी नहीं हो जाती। ये लोग दुनिया की हर मूल्यवान वस्तु पाना चाहते हैं, किन्तु हमें जीने के उस तरीके का भी ज्ञान होना चाहिए जो इसके ठीक विपरीत है, वह है: एक ही वस्तु में सब कुछ पा लेने का सुख। कुछ लोगों का मानना है कि हम ईश्वर रचित इस संसार को तब तक नहीं जान सकते जब तक की हम उसका कोना-कोना न देख लें; दूसरी ओर अंग्रेज कवि विलियम ब्लैक जैसे लोग भी हैं जिन्हें एक फूल में ही उस रचनाकार की सारी सृष्टि दिख जाती है। यह कोई विशेषाधिकार नहीं है जो केवल उस कवि जैसे लोगों को प्राप्त है: हममें से प्रत्येक को आशीर्वाद स्वरूप यह सुंदरता देखने व अनुभव करने का गुण प्राप्त हुआ है। संतोष को समझना ही वस्तुओं का वास्तविक मूल्य जानना है।

अधिकतर हम वस्तुओं को उनके वास्तविक मूल्य से कम का ही आंकते हैं और इसका कारण है हमारा इस संसार में इच्छित लाभ पाने का पूर्वाग्रह। जब आपका सामना सच से होता है और आप उसे जानना आरंभ करते हैं तो आज की कई महत्वपूर्ण चीजें जैसे कि मुझे पदोन्नति अपने सहकर्मियों से पहले मिली या मैं उनसे एक वर्ष पीछे रह गया महत्वहीन हो जाती हैं। यदि आपको भय है कि सत्य को जानने का प्रयास आपकी उन्नति बाधित करेगा तो शायद आप सत्य की गहराई से परिचित नहीं हैं।

मेरे विचार से संतोष एक ही वस्तु में सब कुछ पा लेना है। एक ऐसे मूल्य की खोज, जिसके द्वारा आप ईश्वर की इस पूरी सृष्टि को जान सकें और उस मूल्य को अपने जीवन के हर तार में पिरो लें, यही संतोष है।

संतुष्ट होने का अर्थ यह नहीं कि हम अपनी आवश्यकताओं को कम कर दें या आवश्यकता से कम में संतोष कर लें। इसका अर्थ है, इस संसार में मौजूद हर वस्तु के माध्यम से ईश्वर तक पहुँचना। अतः यह महत्वपूर्ण है कि हम ईश्वर द्वारा दी गई हर वस्तु में उनकी की महिमा देखें और उसे स्वीकार करें।

लाभ पाने के लिये अपने बाहर चीजें ढूँढने की जगह अपने भीतर झाँके। यहाँ आपको अपने वे गुण देखने को मिलेंगे जो ईश्वर को बहुत प्रिय हैं। अपने इस भाग को संपूर्ण विश्वास रखते हुए प्रेम करें। यही आपको संतोष देगा।

विचार करें संतोष की खोज

1. पीठ सीधे रखकर अपनी सांस को नियमित करें।
2. अपने हाथों को प्रार्थना की मुद्रा में साथ लायें।
3. अपने मन को शरीर के बीच में ठीक उस जगह केन्द्रित करें जहाँ आपने प्रार्थना की मुद्रा में जुड़े हाथ रखे हैं।
4. कई गहरी सांसे लें।
5. आगे के पृष्ठों पर दिये प्रश्नों पर विचार करें।

[illegible]

[illegible]

A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page.

◆ छोटी से छोटी वस्तु में प्रसन्नता ढूँढने का प्रयत्न करें, उदाहरण के लिये इसी तथ्य में कि आज आप जीवित हैं, कि आप स्वस्थ हैं, कि आपका परिवार है।

संतोष पाने के उपायः

- ▶ आपने जितना प्रयास किया है, उससे अधिक की मान्यता पाने का प्रयत्न न करें। जब आपको अपने प्रयास की गुणवत्ता से अधिक मान्यता मिलने लगती है, तो मन में कपट बढ़ने लगता है, जो आपको गलत राह पर ले जाता है।
- ▶ जब आपने लक्ष्य प्राप्ति के लिये बहुत अधिक परिश्रम किया हो, तब प्रसन्नता का उपाय है, सौ प्रतिशत प्रयास से दस प्रतिशत लाभ पाकर संतुष्टी अनुभव करना। आपके मन में आभार व प्रसन्नता होगी क्योंकि आपने अपना नब्बे प्रतिशत प्रयास ईश्वर को अर्पित कर दिया है। यदि अपने प्रयासों का पूरा सौ प्रतिशत लाभ आप ही ले लें तो फिर आपने ईश्वर को क्या लौटाया?

ध्यान द्वारा संबंधों में सद्भाव आपसी समझ का विकास



कुछ चीज़ें हमारे नियंत्रण से परे हैं, अन्य लोगों के विचार व भावनाएँ इन्हीं में आते हैं। जब मैं श्रोताओं को संबोधित कर रहा होता हूँ तो मैं उन्हें एक सीमा तक तो प्रभावित कर सकता हूँ, किन्तु मैं उन पर दबाव डालकर या शक्ति पूर्वक उनके विचार या भावनाएँ नहीं बदल सकता। लोग सारा दिन क्या सोचते रहते हैं इस पर मेरा कोई नियंत्रण नहीं है। मैं उनके जीवन पर कुछ प्रभाव छोड़ सकता हूँ, लेकिन वह बस यहीं तक सीमित है।

हम में से प्रत्येक के मन में एक साम्राज्य है। इस साम्राज्य के अधिपति हम ही हैं और हमारे अतिरिक्त अन्य कोई इसे नियंत्रित नहीं कर सकता। इस भीतर के साम्राज्य को नियंत्रित करने का प्रयत्न वास्तव में अनमोल है, किन्तु साथ ही हमें कई बार दुख भी भोगना पड़ता है, जब हम अन्यो के मन के भीतर के साम्राज्य को नियंत्रित करने में असफल रहते हैं।

अधिकतर हमारी परेशानियों का मूल कारण अन्य लोगों की उपस्थिति होती है, ये शब्द जापानी बौद्ध साधु निचिरेन के हैं। यदि हम एकदम एकाकी हो तो जीवन में जो परेशानियाँ हमने भोगी उनमें से कई से हम बच सकते हैं। यह पढ़ कर आप सोच सकते हैं कि “तो फिर बस हमें अन्य लोगों से दूर ही रहना चाहिए।” किन्तु उस स्थिति में हमारी आत्मा का कोई विकास नहीं होगा। अन्य लोगों की उपस्थिति हमारी आत्मा के विकास के लिये अत्यावश्यक है। किन्तु यह अपने साथ समस्याएँ व भय उत्पन्न करती है। अतः मानवीय संबंधों के सकारात्मक एवं नकारात्मक दोनों ही पहलू हैं।

अपने संबंधों को बेहतर बनाने के लिये अपनी ओर से हम जो कर सकते हैं वह है लोगों की उपस्थिति के बारे में अपना दृष्टिकोण बदलना और उनके अस्तित्व के सकारात्मक पक्ष को देखना। उदाहरण के लिये किसी के द्वारा की गयी आलोचना आपको धक्का पहुँचा सकती है, किन्तु फिर भी आप उस परिस्थिति का लाभ उठा सकते हैं। कम से कम यह आपको आपकी वास्तविकता बता देती है। यह ये भी बता देती है कि आप आदर्श नहीं हैं। इस प्रकार आप स्वयं में विनय व नम्रता के गुण विकसित कर सकते हैं।

हमें दूसरों को ठीक दृष्टिकोण से देखने की आवश्यकता है और साथ ही साथ हमें इसका भी सही बोध होना चाहिए कि अन्य लोग हमें कैसे देखते हैं। तो फिर दूसरों को देखने का सही दृष्टिकोण क्या है? वह है अन्य लोगों की शांत व निष्पक्ष तरीके से देखना और निम्नलिखित प्रश्नों पर विचार करना: सामने वाला व्यक्ति हमारे सम्बन्धों में कलह क्यों पैदा कर रहा है? यह व्यक्ति बार-बार वही क्यों कहता या करता रहता है जो मुझे पसंद नहीं है?

जब आप इन प्रश्नों पर विचार करेंगे तो पायेंगे कि आप सामने वाले व्यक्ति को पूरी तरह नहीं समझते हैं। आपको अनुभव हो सकता है कि आपको भी पूरी तरह से समझा नहीं गया; किन्तु फिर भी आप जान जायेंगे कि आप दूसरे व्यक्ति को पूरी तरह नहीं समझते।

अधिकतर हम इस तथ्य पर विचार नहीं करते कि हमने दूसरे व्यक्ति को गलत समझा और हमारा ध्यान इसी पर होता है कि लोग हमें कितना गलत समझते हैं। आप कह सकते हैं कि आप जो हैं लोग उसका केवल 10 प्रतिशत ही समझते हैं अथवा आपको यह भी लग सकता है कि आपको केवल 50 प्रतिशत ही समझा जाता है, किन्तु क्या आप इस प्रश्न का उत्तर दे सकते हैं कि, आप अन्य लोगों को कितना समझते हैं? क्या आप उन्हें शत-प्रतिशत समझते हैं? या यह प्रतिशत 50 है? संभव है, आप इन प्रश्नों के उत्तर पूरी निश्चितता से न दे पायें।

आईये एक ऐसे संबंध पर बात करें जो कष्टदायक हो गया है। यदि आप उस पर गहराई से विचार करें तो आप पायेंगे कि आप दोनों एक दूसरे को अच्छी तरह नहीं समझते और आप दोनों के बीच की इस गलत फहमी में गलती केवल सामने वाले की ही नहीं है, अपितु इसके लिये आप भी उत्तरदायी हैं।

यदि आप यह अनुभव करते हैं कि आप दूसरे व्यक्ति को ठीक से नहीं समझते तो कम से कम आप उससे यह अपेक्षा नहीं रखेंगे कि वह आपको पूरी तरह समझे। एक रिश्ते को इसी आधार पर देखा जाना चाहिए। जिस

प्रकार आपके कुछ पक्ष ऐसे हैं जो अन्य व्यक्तियों से ओझल हैं उसी प्रकार दूसरे व्यक्ति के बारे में भी कुछ चीज़ें हैं जिनसे आप अनजान हैं।

जो मापदंड हमने अपने लिए रखे हैं उनके आधार पर हम दूसरों के बारे में फैसला नहीं ले सकते। अन्य व्यक्ति हमारी दृष्टि में अपूर्ण हो सकते हैं, किन्तु उन्हें हम भी अपूर्ण दिखाई दे सकते हैं। किसी व्यक्ति को हम संसार का सबसे निकृष्ट व्यक्ति कह सकते हैं, किन्तु हर व्यक्ति उसके बारे में ऐसा ही सोचे यह आवश्यक नहीं है। संभव है कुछ लोगों की उससे पटती हो। इसका अर्थ है कि जिस व्यक्ति से आप इतनी घृणा करते हैं अन्य लोग उस व्यक्ति में अच्छे गुण देखते हैं।

यदि आप यह पुस्तक पढ़ रहे हैं तो संभव है आपकी रुचि आध्यात्मिक सत्य में है। इस दृष्टि से आप सत्य जानने को इच्छुक हैं और यह भी संभव है कि आपकी आत्मा आध्यात्मिक रूप से उन्नत है। फिर जब आप गैंगस्टर या भिखारियों को देखते हैं तो आपको उन पर दया आती है; क्योंकि उन्होंने अपने जीवन के लिये गलत राह चुन ली है। किन्तु यह भी सच है कि आपको उनमें कोई अच्छाई दिखाई नहीं देती।

किसी गुण्डे या भिखारी में अच्छे गुण देखना आपके लिये कठिन हो सकता है, किन्तु दूसरे गुण्डे या भिखारी एक-दूसरे में अच्छाई देख सकते हैं। अन्यो के मुकाबले कुछ भिखारियों को अधिक आदर की दृष्टि से देखा जाता है। ऐसे भिखारी भी होते हैं जिनके चम्बकीय व्यक्तित्व उन्हें आदर का पात्र बना देते हैं। कुछ अन्यो के बारे में अच्छा सोचा जाता है क्योंकि वे दूसरों के विचारों पर ध्यान देते हैं। और कुछ अन्य भिखारियों को अधिक भीख मिल जाती है, जिससे उनकी महत्ता बढ़ जाती है।

इसी प्रकार कुछ गुण्डे अपने साथियों का अधिक ध्यान रखते हैं। कुछ अन्य अपने से छोटों के प्रति बड़ा दिल व बड़े भाई सा प्रेम रखने के कारण आदर पाते हैं। वे लोगों को सलाह भी देते हैं और दूसरों को बचाने के लिये अपनी जान भी जोखिम में डाल देते हैं। वे अपने संसार में, एक दूसरे में, अपने तरीके से अच्छाई देखते हैं और वास्तव में उनमें से कुछ लोग अच्छे भी होते हैं। किन्तु अधिकतर हम यह मान लेते हैं कि वे सभी बुरे हैं, कि वे बिल्कुल गलत हैं और उनकी मानसिकता संतुलित नहीं है।

आज मैं आध्यात्मिक सत्य सिखाने की स्थिति में हूँ, किन्तु यदि मैं किन्हीं दो भिखारियों में सद्गुण नहीं खोज पाता, परन्तु एक तीसरा भिखारी उनमें अच्छाई देख सकता है तो इस परिस्थिति में मैं उस तीसरे भिखारी से कमतर हूँ और मुझे अपने पर विचार करने की आवश्यकता है तथा मुझे इस बारे में सोचना चाहिए कि मैं उन दो भिखारियों की अच्छाई क्यों नहीं देख पाया।

जैसा कि इस उदाहरण का तात्पर्य है, दूसरे लोगों को कई दृष्टिकोणों से देखा जा सकता है। अधिकतर हमारी यह भावना कि हम औरों से अधिक जानते हैं, हमारे हृदय को क्षमाहीन बना देती है। दूसरी ओर सामने वाले को पूरी तरह जानना हमें क्षमाशील बनाता है और यह बोध कि हम सदा दूसरे व्यक्ति को पूरी तरह नहीं समझते हमें सहनशीलता देता है। जब हम यह दृष्टिकोण अपना लेते हैं तो हमारे संबंधों में समन्वय उत्पन्न होने लगता है।

अन्य लोग भी भगवान की विशिष्ट अद्वितीय रचना हैं। किसी प्रसिद्ध चित्र का उदाहरण लें। उसके बारे में हर तरह के मत व विचार आपको मिल जायेंगे। कुछ को वह बेहद पसंद है तो कुछ उससे नफरत करते हैं। एक ही कलाकार के बनाए चित्रों में से कुछ आपको पसंद होते हैं तो कुछ नहीं। फिर भी उसकी हर रचना अपनी विशिष्टताओं व खूबसूरती के साथ अलग ही चमकती है। यदि आपको कोई चित्र नापसंद होता है तो यह आवश्यक नहीं की उसका कारण चित्रकार की गलती हो, संभव है आपके पास ही उसकी सुंदरता को समझने की दृष्टि न हो। इस दृष्टिकोण के चलते आप यह नहीं कह सकते कि वह चित्र किसी मूल्य का नहीं है क्योंकि वह आपको नापसंद है।

विभिन्न मान्यताओं व जीवन मूल्यों को समझना सहनशीलता व क्षमाशीलता की नींव है। कुछ लोग अन्यो की भूलों को अपनी मानसिक कमजोरी व फैसला लेने में अक्षमता के कारण अनदेखा कर देते हैं। यद्यपि ऐसे लोग क्षमाशील प्रतीत होते हैं, किन्तु उनका दृष्टिकोण उस दृष्टिकोण से अलग होता है, जिसका विकास हम यह सोच कर करते हैं कि हम अन्यो के बारे में सब कुछ नहीं जानते और उन्हें पूरी तरह समझने का प्रयास करते हैं।

कल्पना करें

सद्भावनापूर्ण संबंधों की

किसी ऐसे व्यक्ति से बात करना जिससे आपके संबंध अच्छे नहीं हैं, एक कठिन कार्य है। अतः सबसे पहले अपने मन में बातचीत आरंभ करें, और यह प्रार्थना करें कि वह सच हो जाये। आपसी संबंधों को सुधारने का यह एक बहुत प्रभावकारी तरीका है। प्रतिदिन दस से पन्द्रह मिनट इस मानसिक चित्र का अभ्यास करें। फिर एक दिन अनापेक्षित रूप से आप उस व्यक्ति से अपने सुसंबंध फिर से बनाने में सफल रहेंगे।

- ◆ किसी ऐसे व्यक्ति की कल्पना कीजिए जिसके साथ आपके संबंधों में कटुता आ गयी है और फिर अपने मन में उस संबंध को सुसंगत बनाने का प्रयास करें ऐसे सकारात्मक शब्द सोचिए जो आप उस व्यक्ति से बातचीत में प्रयोग करेंगे। आप इन शब्दों को जोर से उच्चारित भी कर सकते हैं।

[illegible]

सुसंबंध बनाने हेतु ध्यान करते हुए वास्तव में हम उस व्यक्ति की संरक्षक आत्मा से बातचीत कर रहे होते हैं जिससे हमारे संबंध अच्छे नहीं हैं। इस संरक्षक आत्मा द्वारा ही आपके विचार उस व्यक्ति तक पहुँचते हैं। संरक्षक आत्माएँ उन विचारों को ग्रहण करती हैं जो हमने उस व्यक्ति को भेजे हैं जिसे वे संरक्षण दे रही है और फिर वे उस व्यक्ति को उचित सलाह देती हैं।

यदि हम प्रतिदिन यह विस्तृत कल्पना करें कि वे अपना जीवन और बेहतर कैसे बना सकते हैं, तथा वे जीवन में और अधिक प्रसन्नता कैसे पा सकते हैं, तो उनके साथ हमारे संबंध अधिक सद्भावनापूर्ण हो जायेंगे।?

* * * * *

आत्मसिद्धि ध्यान ईश्वर की इच्छा पूरी करना



आत्मसिद्धि ध्यान हमारे विकास व जीवन में उन्नति पाने में सहायता करता है। ध्यान का यह प्रकार प्रसन्नता से परिपूर्ण जीवन का आधार भी हो सकता है, किन्तु स्वयं की उन्नति व सफलता के लिये ध्यान आरम्भ करने से पहले सुनिश्चित कर लें कि आपका मनोरथ व लक्ष्य दोनों उचित हैं और आप अनुचित स्थान से आरम्भ नहीं कर रहे तथा आपने गलत राह भी नहीं चुनी है।

मैंने एक बार कहा था कि, आत्मसिद्धि आपकी व्यक्तिगत इच्छा पूर्ति अथवा सांसारिक सफलता पाना नहीं है।* इसका तात्पर्य मात्र अपने गुणों व योग्यताओं को बढ़ाना भी नहीं है। हमारी आत्मसिद्धि हमें ईश्वर की इच्छा के और निकट पहुँचाने में सफल होनी चाहिए।

आईये एक सरल उदाहरण देखें। आपका स्वप्न है एक ऐसा आध्यात्मिक गुरु बनना जिसके व्याख्यान में बड़ी संख्या में लोग उपस्थित होते हैं। आप एक अच्छे वक्ता हैं और आपके पास ऐसे कई अनुभव हैं जो आप लोगों से बांट सकते हैं और आपका आत्म विश्वास कहता है कि आप आध्यात्मिक सत्य पर एक दो घंटे का व्याख्यान दे सकते हैं। आप अपनी आत्मसिद्धि इसी तरह पाना चाहते हैं, किन्तु आपको स्वयं से पूछना होगा कि क्या आपके श्रोताओं को इससे उनकी आत्मसिद्धि में सहायता मिलेगी। सम्भव है कि आपका भाषण उन लोगों को प्रभावित करे जो पहली बार सत्यों को जान रहे हैं, किन्तु यदि आपको ऐसे लोगों के सामने बोलना है, जो सत्य का ज्ञान पाने को समर्पित हैं तो शायद आपकी योग्यता उनका गुरु बनने की नहीं है। यह आवश्यक है कि आपके पास इस प्रकार के आंकलन करने की योग्यता हो क्योंकि यही आपको जीवन में अनुचित राह चुनने से बचाती है।

हम इसी तरह की परिस्थितियों का सामना अलग अलग संदर्भों में करते रहते हैं। आज आप जिस आयोजन में आये हैं उसमें विभिन्न कार्यों के लिये स्वयं सेवकों की आवश्यकता होती है। मान लीजिए कि आपने एक सेमिनार में स्वयं सेवक बनना मंजूर किया। वहाँ पर स्वयं सेवकों के लिये कई प्रकार के कार्य हैं, जैसे कि स्वागत डेस्क संभालना, पुस्तकें बेचना और सुरक्षा व्यवस्था। आप स्वागत डेस्क पर कार्य करना चाहते हैं जहाँ लोग आपको सरलता से देख सकें, किन्तु आप यह जानकर निराश हो जाते हैं कि आपको स्टेज के पीछे की सुरक्षा का काम सौंपा गया है। आपको लग सकता है कि आप एक स्वागत अधिकारी का कार्य अधिक अच्छी तरह कर सकते हैं क्योंकि आप लोगों से मिलने—जुलने के कार्यों में निपुण हैं, किन्तु वह तो आपको मिला नहीं है।

यह एक बहुत छोटा मुद्दा लग सकता है, किन्तु इस तरह की चीजें संभव है आपको हताश करें। ऐसे समय में हमें स्वयं को याद दिलाना होता है कि आप अपने छोटे—छोटे व्यक्तिगत उद्देश्यों से अपने दृष्टिकोण को प्रभावित नहीं होने देंगे। याद रखें कि हमारा एक बड़ा उद्देश्य है वह है ईश्वर की इच्छा और आप ईश्वर की सेवा करने वाले स्वयं सेवक हैं। हमारा अंतिम उद्देश्य ईश्वर इच्छा को रूप देना है न कि अपनी व्यक्तिगत इच्छाओं की पूर्ति।

जब आप किसी धार्मिक या आध्यात्मिक आंदोलन से किसी अनुचित दृष्टिकोण लेकर जुड़ते हैं तो आप पाते हैं आपको उस आंदोलन का अपेक्षित परिणाम नहीं मिल रहा है, न तो आप स्वयं सिद्धि की ओर अग्रसर हो पाते हैं और न ही आप इस संसार में प्रसिद्धि पाते हैं। उदाहरण के लिये सत्य जानने की इच्छा रखने वाले अधिकतर प्रकाश का दूत बनने की इच्छा रखते हैं। वे कई बार इस इच्छा से धार्मिक अथवा आध्यात्मिक संस्थाओं से जुड़ते हैं कि कोई तो उनसे निकलते प्रकाश को देखेगा और जान लेगा कि वास्तव में वे इस पृथ्वी पर अवतरित हुए देवदूत हैं। किन्तु यह विचार कि आपको केवल एक आनंदपूर्ण जीवन जीना है छोटी सोच का परिचायक है।

आपके स्वयं सिद्ध होने के मूल में इसकी अच्छी समझ होनी चाहिए कि ईश्वर के स्वयं सेवक होने के नाते आप उसकी इच्छा पूर्ति के लिये क्या कर सकते हैं। यह सच है कि मेरे भी व्यक्तिगत लक्ष्य हैं और मैं उन्हें पाना भी चाहता हूँ, किन्तु मैं हमेशा स्वयं से पूछता हूँ कि क्या मेरे निर्णय और उठाए गए कदम ईश्वर की सेवा हेतु हैं। हम

गलत राह पर केवल तब चल निकलते हैं जब हम इस दृष्टिकोण को भूल जाते हैं। संभव है आपको मेरे शब्द कड़वे लगें किन्तु यह सच है कि जिस क्षण आप अपनी स्वार्थ सिद्धि अथवा अपना प्रभाव दिखाने के लिये स्वयं सिद्धि पाने का विचार करते हैं आपकी आत्मिक उन्नति रुक जाती है, और आप ऐसी स्थिति में होते हैं कि आपका अगला कदम आपको सीधे चोटी से नीचे गिरा दें।

स्वयं सिद्धि के वास्तविक उद्देश्य पर मैं जितना प्रकाश डालूँ वह कम ही है। वास्तव में शुद्ध रूप में स्वयं सिद्धि तभी पायी जा सकती है जब वह ईश्वर इच्छा के अनुरूप हो। इस संसार की प्रत्येक वस्तु का रचनाकार ईश्वर ही है। उसी ने इस भव्य ब्रम्हांड की सृष्टि की है, जिसमें हमारी पृथ्वी भी सम्मिलित है। तुलनात्मक रूप से इस छोटे ग्रह के एक देश में आपने जन्म लिया और उस देश के कई शहरों में से एक में रहते हैं तथा यह पुस्तक पढ़ते हुए आप उस शहर के भी एक छोटे कोने में बैठे हैं। इस भव्य रचना में आपका क्या अस्तित्व है यह सदा याद रखें। यह कभी न भूलें कि आपकी डोर ईश्वर के हाथ में है। बिना उद्देश्य इधर-उधर न भटकें अपितु ईश्वर के लिये कार्य करने का प्रयास करें।

*-रियूहो ओकावा की पुस्तक “उन्नति के सिद्धान्त” का पांचवा अध्याय देखें। साइंस ऑफ हैप्पीनेस (वरमॉन्ट + डेस्टिनी बुक्स, 2009)

सफल आत्मसिद्धि ध्यान की तीन कुंजियाँ

1. अपने आस-पास के लोगों के जीवन में आनंद लायें

हमारी वास्तविक प्रसन्नता वही है, जिसका सुख अन्य लोगों को भी मिलें और वे उसमें सम्मिलित हों। अपनी सफलता की कल्पना करने से पहले यह कल्पना करें कि आपकी सफलता से उन लोगों को कैसे आनंद मिलेगा जिन्होंने आपके सपने सच करने में सहयोग दिया है।

2. अपने चरित्र को उन्नत करें

विचार करें कि क्या आपकी आत्मसिद्धि आपकी आंतरिक उन्नति में सहायता करेगी। आपकी आत्मसिद्धि आपकी व्यक्तिगत इच्छाओं की पूर्ति हेतु ही नहीं होनी चाहिए। वास्तविक आत्मसिद्धि हमारे चरित्र को उन्नत बनाती है, जिससे हम अन्य लोगों को आनंद के पथ पर बढ़ने के लिये सहायता, मार्गदर्शन व प्रोत्साहन दे सकें।

3. ईश्वर की सेवा में

अंततः, यह आभास कि हमारे अस्तित्व का उद्देश्य ईश्वर की सेवा व इच्छापूर्ति ही है, हमारे जीवन में बड़ी उपलब्धियाँ लाता है। अपने जीवन को ईश्वर को समर्पित कर देना आत्मसिद्धि का श्रेष्ठतम रूप है। ध्यान करते हुए यह कल्पना करें कि आपने ईश्वर का सेवक होकर आत्मसिद्धि का श्रेष्ठतम रूप पा लिया है।

स्वयं को सूक्ष्म एवं विस्तृत दृष्टिकोण से देखना



ध्यान की स्थिति में कई बार हम अपनी चेतना को ब्रम्हांड की तरह विस्तृत व या विशाल होता अनुभव करते हैं, किन्तु यह हमारी आत्मा की महानता सिद्ध नहीं करता। इस तरह के अनुभवों के बाद भी, हमें इस संसार में रहते हुए अपने आए दिन के उद्देश्यों को पूरा करना है। हम में से प्रत्येक एक विशेष अभियान पर है और अगले संसार का हमारा लक्ष्य इसी पर निर्भर होगा कि इस संसार में रहते हुए हमने ईश्वर के सेवक होने का अपना पात्र कितना निभाया।

दुर्भाग्यवश कई आत्माओं ने गलत राह चुनी व नरक को अपनी नियति बना लिया, मात्र इसलिए कि वे इस संसार में अपनी भूमिका ठीक से समझ नहीं पाये थे। उन्होंने ईश्वर रचित इस छोटे से उद्यान में अपनी भूमिका की अवहेलना करने का घोर अपराध किया और नियंत्रण अपने अहं के हाथ में ऐसे सौंप दिया मानों वही इस ब्रम्हांड के सर्वेसर्वा हैं। हमारा यह स्वार्थ कि प्रत्येक व्यक्ति हमारी इच्छानुसार ही चले, अहंकार को जन्म देता है और मन की भ्रांतियाँ बढ़ाता है। अतः यह जानना आवश्यक है कि इस सम्पूर्णता का भाग होते हुए हमारा स्थान क्या है या यूनं कहें कि इस झुंड का सदस्य होने के नाते हमारी भूमिका क्या है। साथ ही हमें यह भी याद रखना होता है कि ईश्वर की संतान होने के कारण हम पवित्र प्राणी हैं और वह असीम प्रकाश हम में से प्रत्येक के भीतर मौजूद है।

हमें स्वयं को ब्रम्हांड की विस्तारिता व एकल व्यक्ति की सूक्ष्मता दोनों ही दृष्टिकोणों से देखने की आवश्यकता है। जब भी हम स्वयं को तुच्छ या नगण्य अनुभव करें हमें स्वयं को यह याद दिलाना है कि हम ईश्वर की संतान होने के कारण महान हैं। किन्तु जब हम अपनी सांसारिक उपलब्धियों पर गर्वित होकर यह सोचने लगें कि हम अपनी इच्छानुसार अन्य लोगों पर नियंत्रण कर सकते हैं तो हमें यह आभास होना चाहिए कि इस वृहद् ब्रम्हांड में हमारा अस्तित्व कितना सूक्ष्म है।

ध्यान व स्वयं को देखने के विपरीत दृष्टिकोणों का प्रयोग करना आवश्यक है। सूक्ष्मता का दृष्टिकोण हमें अपने भीतर ईश्वर का प्रकाश खोजने में सहायता देता है, जबकि विस्तृत ब्रम्हांड की दृष्टि हमें इस विस्तृत ब्रम्हांड में हमारे अस्तित्व की सूक्ष्मता से परिचित करवाती है। जब हम स्वयं अपना व अपने जीवन का परीक्षण इन दोनों दृष्टिकोणों से करने में सफल होंगे, तभी हम ध्यान का सच्चा मर्म जान पायेंगे।

अध्याय — 3

ध्यान पर प्रश्नोत्तर

थके होने पर ध्यान कैसे करें?

प्रश्न:

जब हम स्वस्थ अनुभव न कर रहे हों तो क्या ध्यान करें या फिर ऐसी स्थिति में ध्यान से बचना उचित होगा? जब हमारा स्वास्थ्य बहुत अच्छा न हो तो कौन सा ध्यान करना उचित होगा?



उत्तर :

जब आप शारीरिक रूप से थके हों तो मेरी सलाह है कि आप ध्यान करने से पहले अपनी शक्ति वापस पायें। यदि दिन भर काम करने के बाद आपकी ऊर्जा शून्य पर पहुँच चुकी है तो थोड़ा विश्राम करें, अपने शरीर को भी आराम दें और अपनी आत्मिक ऊर्जा को फिर से चार्ज करने का प्रयास करें। अधिकतर जब हम बहुत थका हुआ अनुभव करते हैं तो हम इन अप्रिय तरंगों से प्रभावित होते हैं, जो हमें पूरे दिन का के दौरान विभिन्न लोगों से मिली होती हैं। हमारी मानसिक थकान हमारी शारीरिक स्थिति को भी बहुत प्रभावित करती है। अतः ध्यान करने से पहले अपनी थकान दूर करें।

यदि आपकी थकान का कारण नींद पूरी न होना है तो नींद पूरी करें। यदि कार्य दिवसों पर आप पूरी नींद नहीं ले पाते हैं तो सप्ताह के अंतिम दिनों में, जब आपकी छुट्टी हो नींद पूरी कर लें। सोने का समय तय कर लें और उसे एक आदत बना लें, यह बहुत महत्वपूर्ण है। शारीरिक थकान का एक अन्य कारण है व्यायाम की कमी। यदि आपने अभी तक व्यायाम आरम्भ नहीं किया है तो अब शुरू कर देना लाभप्रद रहेगा।

हमारी शारीरिक स्थिति, हमारे ध्यान को बहुत प्रभावित करती है। यदि हम खराब शारीरिक स्थिति में ध्यान करें तो संभव है कि हम किसी भटकी हुई आत्मा के नकारात्मक प्रभाव में आ जायें। मेरी सलाह है कि नशे की स्थिति में भी ध्यान का अभ्यास न करें।

कई बार दिन के काम काज के कारण मिले लोगों की अप्रिय तरंगें भी हमें दिन के अंत तक अत्यधिक थका देती हैं। एक व्यापारिक प्रतिष्ठान में काम करते हुए मैंने भी इस स्थिति का सामना किया है। मेरे आसपास के लोगों के नकारात्मक विचारों से उत्पन्न हुई ऊर्जा मुझे प्रभावित कर रही थी। सौभाग्य से आज मुझे इस समस्या का सामना नहीं करना पड़ रहा क्योंकि मैं जिन स्थितियों में रहता हूँ वे ध्यान के लिये बहुत सुविधाजनक हैं जहाँ मैं अपने मन को व्यवधानों से मुक्त रख पाता हूँ। जब हमारा मन बाह्य कारणों के प्रभाव से त्रस्त हो जाता है, तब हम दिव्य आत्माओं से संपर्क नहीं कर सकते। इस बात की बहुत अधिक सम्भावना है कि ऐसा मन जिसकी ट्यूनिंग बिगड़ी हुई है, वह नकारात्मक आत्माओं को अपनी ओर आकर्षित कर ले।

फिर भी कई बार चाहे कैसी भी परिस्थिति हो, हम ध्यान करना चाहते हैं। आप अस्वस्थ होते हुए भी एक विशेष समय पर ध्यान करना चाहते हैं, क्योंकि आपके पास और कोई उपयुक्त समय नहीं है। उदाहरण के लिये यदि आप पूरे वर्ष देर से घर पहुँचते हैं तो आपके लिये ध्यान हेतु समय निकालना कठिन होगा तो फिर आपको क्या करना चाहिए, जब आप अपनी शारीरिक स्थिति नहीं बदल सकते और ध्यान एक अनिवार्यता मालूम पड़ रही हो। मेरी सलाह है कि ऐसे में अपनी सांसों को नियमित करें व अपने मन को शांत करें। सांस के व्यायाम मन की तरंगों को नियमित करने का सबसे सरल तरीका है। गहरी सांस लेने व छोड़ने का प्रयत्न करें और देखें क्या आप अपने मन को केन्द्रित कर पा रहे हैं।

ध्यान करते समय किसी विशेष मुद्रा की आवश्यकता नहीं है। आपको पैर मोड़ कर बैठने की आवश्यकता नहीं है, किन्तु पीठ सदा सीधी रखें। फिर कुछ गहरी सांसे लें और देखें कि क्या आप फिर से अपने भीतर ऊर्जा का प्रवाह अनुभव करते हैं। कई बार इन सांस लेने-छोड़ने का अभ्यास ही आपको थकान व मानसिक धुंधलेपन से निकाल लाता है। मुँह से गहरी सांस लेते हुए हम इस वृहत् व महान ब्रम्हांड में बहने वाली विभिन्न सकारात्मक ऊर्जाओं को स्वयं में समाहित कर लेते हैं।

पेट के निचले हिस्से या नाभी के आसपास की मांसपेशियों से सांस लेने का प्रयास करें। हमारे शरीर में कई चक्र हैं, किन्तु हमारी आत्मिक ऊर्जा का मुख्य केन्द्र पेट के निचले हिस्से में होता है। गहरी सांस लेने की क्रिया इस मुख्य केन्द्र में ऊर्जा को नियमित करती है, जिससे हम अपनी मानसिक तरंगों में समन्वय स्थापित कर पाते हैं। तो फिर सांस लेने-छोड़ने का उपयोग कर अपनी ऊर्जा को फिर आवेशित करें, यह आपको दिव्य लोक का प्रकाश ग्रहण करने योग्य बना देता है। यह सरल क्रिया आपको मानसिक शांति पाने में सहायता देती है।

सांस नियमित करने की इस क्रिया का अभ्यास आप केवल घर पर ही नहीं बल्कि कहीं भी कर सकते हैं – अपने कार्यालय में भी। जब भी आपको चिढ़चिढ़ाहट अनुभव होने लगे और आपका मन विचलित हो रहा हो तो आप अपने पेट के निचले हिस्से से गहरी सांस लेकर अपने मन को शांत कर सकते हैं। जब भी आपका मन किसी पर क्रोधित हो कोड़े बरसाने का हा तो अपना ध्यान पेट के निचले भाग पर केन्द्रित कर गहरी सांस लें। यह

आपकी शारीरिक ऊर्जा को एकत्रित रखने में सहायता देगा। यह करते ही आपको दिव्य लोक स्थित अपने संरक्षक देवदूत व मार्गदर्शक आत्माओं का प्रकाश मिलने लगेगा। आप इस प्रकाश को अपने भीतर बहता हुआ अनुभव करेंगे।

जैसे-जैसे आपकी आध्यात्मिकता बढ़ती है उसी अनुपात में इस प्रकाश को ग्रहण करने की आपकी शक्ति भी बढ़ती जाती है। केवल गहरी सांस लेने के अभ्यास मात्र से आप दिव्य लोक से बह कर आने वाले प्रकाश को ग्रहण करने में सक्षम हो जायेंगे। जब भी आप यह दिव्य प्रकाश ग्रहण करते हैं, तो अपनी छाती से लेकर पेट तक गर्माहट भरती हुई अनुभव होगी। यह सब आप केवल गहरी सांस लेकर अनुभव कर सकते हैं।

अतः जब भी आप अच्छी शारीरिक स्थिति में न हों तो गहरी सांस लेने की क्रिया का अभ्यास ही सुरक्षित है। सबसे पहले इसका प्रयोग करके देखें, फिर पूर्णिमा के चन्द्रमा की कल्पना का अभ्यास भी आप कर सकते हैं। यदि आप बहुत अधिक थके हुए हैं तो मेरी सलाह है कि आप स्वयं को गहरी सांसों व पूर्ण चन्द्र की कल्पना तक ही सीमित रखें। संभवतः इससे आप नकारात्मक आत्माओं के प्रभाव से बचे रहेंगे।

यदि ध्यान के दौरान आपका शरीर अत्यधिक कांपने या हिलने लगे तो इसका अर्थ है कि आप किसी नकारात्मक आत्मा के प्रभाव में हैं। ऐसा तब भी होता है जब आप आत्माओं के संसार का द्वार खोल रहे होते हैं, किन्तु यह दुर्लभ ही है। यदि आपका शरीर आगे-पीछे या दायें-बायें बहुत अधिक हिलने लगे तो ध्यान रोक दें। बत्ती जला लें या फिर किसी प्रकाश वाली जगह पर चले जायें और आँखें खोलकर ध्यान करें। भरपूर प्रकाश वाले स्थान पर ध्यान का अभ्यास आपको नकारात्मक आत्मिक प्रभावों से बचाने में सहायता करता है।

आप एक कागज और पेंसिल लेकर अपने विचार लिख भी सकते हैं। विभिन्न प्रकार के ध्यान जैसे कि संतोष पाने पर विचार करना और अच्छे संबंधों की कल्पना करना (अध्याय 2 देखें) आदि का अभ्यास आँखें खोल कर करें व अपने विचार लिखते जायें।

जब आप स्वस्थ अनुभव न कर रहे हों, विशेष कर तब जब आप मानसिक रूप से अस्थिर हों, तो मेरी सलाह है कि आप स्वयं को खुद को देखने के ध्यान तक ही सीमित रखें। मेरे विचार से स्वसिद्धि ध्यान जिसमें आप अपने इच्छित लक्ष्यों व स्वप्नों की कल्पना करते हैं, ऐसे में करना उचित न होगा यदि आपको खुद को देखने के ध्यान करने में कठिनाई हो रही है तो इसका अर्थ है कि आप शारीरिक रूप से थके हुए हैं अथवा संभवतः आप आराम करना चाहते हैं।

हमारा शरीर व मन एक ही है, अतः इन दोनों में समन्वय होना महत्वपूर्ण है। प्रत्येक समस्या को हम अपनी मानसिक स्थिति नियंत्रित कर हल नहीं कर सकते। हमारी शारीरिक व मानसिक दोनों स्थितियों में ही सुधार आवश्यक है। कई बार हमारी थकान का कारण शरीर में पोषक तत्वों की कमी भी होती है। अपनी शारीरिक स्थिति ठीक रखने के लिये पौष्टिक भोजन, व्यायाम तथा समुचित नींद आवश्यक है। गहरे ध्यान की स्थिति में तभी जायें जब आपकी शारीरिक स्थिति सुधर गयी हो। मेरा यह सुझाव उन लोगों के लिये है जो अपनी व्यस्त व आधुनिक जीवन शैली के साथ ध्यान करना चाहते हैं।

मानसिक चित्रों की उपयोगिता

प्रश्न:

मुझे अपनी इच्छाओं को मानसिक चित्र के रूप में देखने में बहुत कठिनाई होती है। क्या इसका अर्थ है कि मेरे मन में स्पष्टता नहीं है? ध्यान के दौरान साफ चित्र देखने के लिये मैं क्या कर सकता हूँ?



उत्तर :

यह आवश्यक नहीं कि आपके मन में स्पष्टता नहीं है। सम्भव है कि आपकी इच्छा बलवती नहीं है। आपको लग सकता है कि जो आप पाना चाहते हैं, आपको उसके स्पष्ट चित्र की आवश्यकता है, किन्तु शायद वह इच्छा प्रबल नहीं है। यदि यह किसी ऐसी चीज़ के बारे में होती जो आपको हर कीमत पर चाहिए तो आप निश्चित ही उसका विस्तृत चित्र अपने मन में देख पाते।

मान लीजिए आप एक सेल्स प्रतिनिधि हैं, जिसका कार्य क्षेत्र बाहर बाजार ही है। आपको अपने ग्राहकों से मिलने के लिये गाड़ी चला कर जाना होता है, किन्तु आपके पास अपनी कार नहीं है। इस स्थिति में आप स्वयं की कार पाने की विस्तृत कल्पना कर सकते हैं, किन्तु यदि आप एक ऐसे शहर में रहते हैं जहाँ का सार्वजनिक यातायात तंत्र बहुत अच्छा है, तो आपको अपने कार्य के लिये कार की आवश्यकता नहीं होगी। आप फिर भी कार पाने की इच्छा कर सकते हैं, लेकिन यदि कार पाने की आपकी इच्छा मजबूत नहीं है तो कार का चित्र धुंधला ही रहेगा और आप उसे स्पष्ट नहीं देख पायेंगे।

इसी तरह यदि आपको शहर के उपनगर में घर पाने की आवश्यकता है तो आप ऐसे घर का साफ चित्र देखेंगे। किन्तु यदि आप वास्तव में अपने मौजूदा घर से संतुष्ट हैं और किसी दिन घर बदलने की एक हल्की सी इच्छा ही आपके मन में है तो आप अपने इच्छित घर का चित्र नहीं देख पायेंगे। अतः आपको चित्र दिखाई देता है या नहीं यह इस पर निर्भर है कि आपकी इच्छा कितनी तीव्र है। एक बलवती इच्छा ही सफल कल्पनाशीलता की कुंजी है।

एक अन्य बात जो मैं कहना चाहूँगा वह है, हालांकि मानसिक चित्रों का दिखना इच्छाएँ पूरी करने की एक बहुत प्रचलित तकनीक है, किन्तु यह अकेली तकनीक नहीं है जो इच्छा पूरी करती है। उदाहरण के लिये मेरी कई इच्छाएँ बिना किसी विस्तृत कल्पना या मानसिक चित्र के ही पूरी हो गयीं। अधिकतर मैं जो चाहता हूँ उस पर थोड़ी देर विचार करता हूँ और फिर उन विचारों को एक ओर कर देता हूँ। मेरे दिमाग में जो चित्र धुंधल होते हैं वे थोड़े समय बाद सदा पूरे हुए हैं, इनमें से अधिकतर कुछ वर्षों के अंतराल में सफल रहे हैं।

इसका रहस्य है कि मैं अपनी संरक्षक व मार्गदर्शक आत्माओं से मुक्त रूप से वार्तालाप कर सकता हूँ और वे मेरे सभी विचारों से भंली-भांति परिचित हैं। जब भी मैं कोई मानसिक चित्र देखता हूँ तो उनसे प्रार्थना करता हूँ कि उचित समय पर उसे पूरा करें। यदि आप भी अपनी संरक्षक व मार्गदर्शक आत्माओं से ऐसा संबंध स्थापित कर लेते हैं तो फिर आपको अपनी इच्छाओं के विस्तृत मानसिक चित्र बनाने की आवश्यकता नहीं होगी। चूँकि कई लोगों के पास अपनी संरक्षक व मार्गदर्शक आत्माओं से संबंध स्थापित करने की योग्यता नहीं है, अतः वे मानसिक चित्रों का प्रयोग कर अपनी मानसिक शक्ति बढ़ाते हैं।

एक शक्तिशाली व साफ मानसिक चित्र द्वारा आप अपनी इच्छाओं को मन में गहरे उतार लेते हैं और इसी के माध्यम से आप अपनी संरक्षक व मार्गदर्शक आत्माओं तक पहुँच कर उन्हें अपनी इच्छा पूर्ति में सहायता देने के लिये उत्साहित कर लेते हैं। एक शक्तिशाली व विस्तृत दृष्टि, ऐसा औजार है, जिसका उपयोग आप अपनी इच्छाओं की पूर्ति के लिये कर सकते हैं, क्योंकि आप अपनी गम्भीर व गहरी इच्छा से अपनी संरक्षक व मार्गदर्शक आत्मा को जीत सकते हैं।

उदाहरण के लिये आप एक विशेष योजना अथवा कार्य में भागीदारी चाहते हैं। यदि आप अपने बॉस से बार-बार इस बारे में विनती करें तो वह संभवतः आपको वह काम दे देंगे। मुझे विश्वास है कि आपके पास भी कुछ ऐसे अनुभव होंगे, अलंकृत भाषा में कहूँ तो स्व-कल्पना ऐसे ही कार्य करती है।

अधिकतर हमें स्वसिद्धि तभी मिलती है जब हमें आत्मिक मार्गदर्शन प्राप्त होता है। जब आप उस स्थिति में हों, जहाँ आपको दिव्य लोक से आध्यात्मिक मार्गदर्शन निरंतर मिल रहा होता है तो आपको अपनी इच्छा पूर्ति के लिये सुस्पष्ट दृष्टि की आवश्यकता नहीं होती।

जब आप व आपकी संरक्षक आत्मा के बीच सामंजस्य होता है तो आपको केवल अपने विचारों पर रुकना होता है, उदाहरण के लिये “मैं किसी दिन आम जनता को संबोधित करना चाहता हूँ। मैं भाषण देना चाहता हूँ,” और कुछ वर्षों में यह सब सच हो जायेगा। कई वर्ष पहले मैंने सोचा था, “किसी दिन मैं अपने भाषणों पर आधारित पुस्तकें प्रकाशित करना चाहूँगा।” आज मेरे भाषण एक के बाद एक लगातार प्रकाशित हो रहे हैं। इस

वर्ष मैं जो भाषण दे रहा हूँ वे संकलित होकर अगले वर्ष पुस्तकों के रूप में प्रकाशित होंगे। यह विचार जो कई वर्ष पहले मेरे मन में आया था अब वास्तविकता में रूपांतरित हो रहा है। यद्यपि इसे सम्भव बनाने की कोई निश्चित योजना मेरे पास नहीं थी।

इसी प्रकार सन् 1985 में जब मैं अपनी पुस्तक “निचिरेन के आध्यात्मिक संदेश” पर काम कर रहा था। मैंने सोचा था कि एक दिन अपने पाठकों से मिलना कितना मजेदार रहेगा। मैंने कभी यह कल्पना नहीं की थी कि आज जितनी संख्या जैसे लोग मेरा व्याख्यान सुनने आयेंगे। मैंने केवल यह सोचा था कि उचित समय आने पर यह हो जायेगा। जैसे अब आप देख सकते हैं मानसिक चित्र अथवा कल्पना ही स्वसिद्धि का साधन नहीं है। आशा है आप अधिक स्पष्टता से यह सब समझ सकेंगे कि स्वसिद्धि कैसे कार्य करती है।

ध्यान में होने वाली रूकावटों से निपटना

प्रश्न:

ध्यान करते हुए यदि फोन की घंटी बज जाये, या कोई दरवाजा खटखटा दें कोई कमरे में आ जाये तो मेरा ध्यान बहुत सरलता से भंग हो जाता है। क्या इस तरह ध्यान भंग होने से मेरी आत्मा पर नकारात्मक प्रभाव पड़ेगा? क्या ध्यान समाप्त करने की कोई विशिष्ट पद्धति या तरीका है। एक बार व्यवधान आ जाने के बाद मैं फिर से ध्यान कैसे आरंभ कर सकता हूँ।



उत्तर :

ध्यान में किसी भी प्रकार का व्यवधान हम निश्चित तौर पर नहीं चाहते; अतः हमें ध्यान के समय व्यवधान उत्पन्न करने वाली वस्तुओं जैसे कि फोन आदि को दूर कर देना चाहिए। फोन ध्यान का दुश्मन है और यदि आप कई लोगों से घिरे हों तो ध्यान का अभ्यास वाकई कठिन हो जाता है।

यहाँ मैं आपको एक ऐसी घटना बताना चाहता हूँ जिसका संबंध मेरे ध्यान की स्थिति भंग होने से है। एक दिन मैं विलियम शेक्सपीयर की आत्मा का साक्षात्कार ले रहा था – मैं उनसे संदेश लेकर उन्हें रिकार्ड कर रहा था ताकि उन्हें पुस्तक के रूप में प्रकाशित किया जा सके। *किन्तु मुझे यह साक्षात्कार बीच में ही रोकना पड़ा क्योंकि एक व्यक्ति मुझे सामान देने आया था। मैंने दरवाजे की घंटी सुनी और साक्षात्कार बीच में ही रोक कर मैं दरवाजा खोलने चला गया। सामान ले लेने के बाद मैंने अपना साक्षात्कार फिर आरम्भ किया, किन्तु शेक्सपीयर बहुत नाराज़ हो गये थे, क्योंकि बातचीत के दौरान उन्होंने अपने सर्वाधिक प्रिय विषय “दुःखान्त साहित्य” (**Tragedy in Literature**) व बातचीत के सबसे अच्छे भाग पर बोलना अभी आरम्भ ही किया था। वे क्रोधित नहीं थे, किन्तु अब आगे बात करने का उनका मन नहीं था। उन्हें प्रोत्साहित कर फिर से बातचीत आरम्भ करने में मुझे कुछ समय लगा और फिर हमने पूरी बातचीत फिर से आरम्भ की।

मैंने उनसे कहा कि, एक दिव्य आत्मा होते हुए उन्हें इस प्रकार की चीजों से विचलित नहीं होना चाहिए तथा उन्हें अपने मन को अनुशासित करना चाहिए, किन्तु यह एक ऐसा विषय है, जिससे उन जैसे कलाकारों व अभिनेताओं का सामना होता रहता है। मुझे विश्वास है उन्हें यह पसंद नहीं आयेगा कि उनके किसी नाटक के मंचन के दौरान पुलिस आकर व्यवधान डाले। अतः मैं समझ सकता हूँ कि वे बातचीत बीच में रुक जाने से नाराज़ और हतोत्साहित क्यों थे।

इस चर्चा से मेरा तात्पर्य यही था कि मैं जानता हूँ कि एक बार रुकावट आ जाने के बाद ध्यान फिर से आरंभ करना कितना कठिन है और ये व्यवधान इस भौतिक संसार में रहने वाले हम जैसे जीवों के लिये दूसरे संसार में रहने वाली आत्माओं से संपर्क करना कितना कठिन बना देता है।

आइए आपके प्रश्न पर आता हूँ कि क्या ये रुकावट हमारी आत्मा को नुकसान पहुँचाते हैं, तो मेरा विचार है कि यह तो उस व्यक्ति पर निर्भर करता है, किन्तु मेरा मानना है कि आपको इसे इतनी गम्भीरता से नहीं लेना चाहिए और बस उसे भुलाकर फिर से ध्यान आरंभ कर देना चाहिए। यदि आप इन रुकावट के प्रति अत्यधिक संवेदनशील हो जायेंगे तो आप में लोगों से बचने व संसार से दूर जाने की आदत का विकास हो जायेगा। यदि आपको लगता है कि आप अति भावुक हैं तो फिर थोड़ा सा मजबूत बनकर स्वयं की किलाबंदी कर लें। मेरे विचार से कोई भी ध्यान इतना अत्यावश्यक नहीं है कि उसे उसी क्षण किया जाये। यदि आपको लगता है कि एक व्यवधान के बाद आप अपने मन को फिर से व्यवस्थित नहीं कर पाते हैं, तो फिर दोबारा किसी अन्य समय प्रयास करें।

मैं जानता हूँ कि कुछ लोग यही बताते हैं कि ध्यान का बीच में भंग होना हानि पहुँचाता है, किन्तु मैं मानता हूँ कि आपको इससे अधिक प्रभावित नहीं होना चाहिए। आपको जब भी आवश्यक लगे आप ध्यान रोक सकते हैं। यदि आपको लगता है कि आप और ध्यान करना चाहते हैं तो फिर से उस पर वापस चले जायें। किसी भी स्थिति में रुकावट इस भावना से उत्पन्न होता है कि आपको ध्यान इसी क्षण और एकदम ठीक करना है। यह तनाव ध्यान को कठिन बना देता है, इसलिए मेरी सलाह है कि आप शांत हो जायें और फिर जब संभव हो सहजता से ध्यान आरंभ करें।

शाक्यमुनि बुद्ध रुकावट से बचने के लिये कई बार आधी रात को ध्यान का अभ्यास करते थे, किन्तु यदि आप ऐसा करेंगे तो अगले दिन आपको कार्यालय में नींद आएगी और आप कोई काम नहीं कर पायेंगे। हम में से वे जो अपने काम का समय अपनी इच्छानुरूप बदल सकते हैं, दिन में झपकी ले सकते हैं किन्तु अधिकांश लोग इस सुविधा से वंचित हैं और दुर्भाग्य से देर रात ध्यान का अभ्यास नहीं कर सकते।

यदि रात को ध्यान करना आपको कठिन लगता है तो आप सुबह का समय उसके लिये रख सकते हैं। उदाहरण के लिये आप सुबह पांच या छः बजे उठें और दो घंटे का समय ध्यान के लिये अलग रखें। सुबह जल्दी उठने के लिये इच्छा शक्ति की आवश्यकता है, किन्तु यदि आप यह वास्तव में करना चाहते हैं तो मुझे विश्वास है

आप कर लेंगे। सुबह जल्दी शायद कोई रुकावट नहीं होगी। अतः रुकावट से निबटना ही आपकी चुनौती है तो मेरी सलाह है कि आप सुबह ही ध्यान करें।

आपको ध्यान की कोई विशेष तकनीक अपनाने की आवश्यकता नहीं है, जो एक तेजस्वी जीवन जी रहे होते हैं वे निरंतर ध्यान में ही रहते हैं और वे अधिकतर अनमने से रहते हैं। उदाहरण के लिये आइज़ेक न्यूटन का एक किस्सा बहुत प्रचलित है, उन्होंने अपनी जेब घड़ी को अंडा समझ कर उबाल लिया था और जब वे उसे खाने लगे तो उन्हें इसका आभास हुआ। उनके पड़ोसी के यहाँ एक बिल्ली और उसके बच्चे थे। न्यूटन ने बच्चों के आने-जाने के लिये एक छोटा और उनकी माँ के लिये एक बड़ा दरवाजा बनाया। उन्होंने यह नहीं सोचा कि बड़े दरवाजे से बच्चे भी जा सकते हैं। उन्हें लगा बच्चे केवल छोटे दरवाजे का ही प्रयोग करेंगे, अतः उन्होंने दोनों मापों के दो दरवाजे बनाये। वास्तविकता से निबटने की उनकी पद्धति पर शंका होती है, किन्तु मुझे लगता है कि ये किस्से यही संकेत करते हैं कि वे निरंतर ध्यान की स्थिति में रहते थे।

सुकरात के बारे में भी यही कहा जाता है, एक युद्ध के दौरान वे युद्ध क्षेत्र में तीन-चार दिन तक बिल्कुल सीधे खड़े रहे। उनके ध्यान की गहराई अविश्वसनीय लगती है। उन्हें अपने आस-पास उड़ते हुए तोप के गोलों का भी भान नहीं हुआ। मुझे आश्चर्य होता है कि उनकी जान कैसे बची। यहाँ तक कि वे घायल भी नहीं हुए, किन्तु यह कथा प्रसिद्ध है कि वे युद्ध क्षेत्र के बीचों-बीच, अचेतनता की सी स्थिति में, दिन-रात खड़े रहे।

तो फिर रुकावट से बचने का एक अन्य तरीका है, अपने मन को केन्द्रित करना, जैसा कि न्यूटन व सुकरात ने किया। यदि आप इस सीमा तक पहुँच जायें तो फिर वातावरण आपके ध्यान में विघ्न नहीं डाल सकता। किन्तु यदि आपने इसका अभ्यास अपने कार्य पर रहते हुए किया तो आप नौकरी से हाथ धो बैठेंगे। अतः ठीक यही है कि आप अपनी यात्रा के दौरान अथवा छुट्टी के दिन इसे करने का अभ्यास करें।

अधिकतर लोगों की समस्या है, प्रतिदिन ध्यान के लिये अलग से समय निकालना। यदि आपकी कठिनाई भी यही है तो आप सप्ताह के अंतिम दिनों इसका अभ्यास करें। ध्यान रखें कि आप किसी भी समय, दिन या रात में, अपने मन का परीक्षण कर सकते हैं। अतः सप्ताह के कार्य दिवसों पर आप कार्य स्थल तक की यात्रा में तथा सोने से पहले अपने विचारों तथा दिन भर के व्यवहार पर विचार करें। आप कार्य दिवसों पर स्व अवलोकन करें तथा फिर सप्ताह के अंत में या अवकाश के दिनों एक से दो घंटे का समय ध्यान के लिये रख कर इसे अपनी आदत बना लें। अधिक लंबे ध्यान के लिये मेरी सलाह है कि आप आत्म चिन्तन ध्यान से आरम्भ करें और फिर क्रमशः ध्यान की गहरी स्थिति में उतरते जायें।

एक सामान्य व्यापार या नौकरी पेशा जीवन को ध्यान के अभ्यास के साथ जोड़ना सरल नहीं है। जब मैंने अपनी संस्था “हैप्पी साइंस”, सन् 1987 में आरम्भ की, तब मेरा अधिकांश समय प्रतिष्ठान का काम करने की जगह ध्यान के अभ्यास में ही चला जाता था। किन्तु जैसे-जैसे हमारा प्रतिष्ठान बढ़ा मेरा ध्यान का समय कम होने लगा। हमने अपने कर्मचारियों की संख्या बढ़ाई और संस्था का रूप एक सामान्य व्यापारिक संस्थान सा होने लगा, जैसे प्रशासनिक कार्य व कागज पर काम। एक बार आप यदि ऐसे कार्यों में लग जायें जिनमें व्यावहारिक, व्यापारिक योग्यताओं का उपयोग होता है तो कार्य व ध्यान में संतुलन बनाना कठिन हो जाता है।

मैंने इस पुस्तक के अध्याय 1 में ध्यान की तीन कुंजियाँ साझा की हैं। पहली कुंजी है ईश्वर व दिव्य आत्माओं के अस्तित्व में पूरा विश्वास। दूसरी है अपने अहम व स्वार्थों का त्याग और तीसरी है अपने मौजूदा स्वरूप को दिव्य लोक की दृष्टि से देखना। यदि हम इन तीनों कुंजियों का उपयोग अपने प्रतिदिन के व्यवहार में करने लगे, तो आपके विचार से उसका परिणाम क्या होगा?

सर्व प्रथम, यदि आप ईश्वर व दिव्य आत्माओं में संपूर्ण विश्वास की बात अपने ऑफिस में करने लगे तो लोग आपको अचरज से देखेंगे। साधारण तौर पर लोग ऑफिस में इन विषयों पर चर्चा नहीं करते। यदि आप दूसरी कुंजी अहम व स्वार्थों को छोड़ने का अभ्यास करने लगे तो आपके लिये लाभ कमाने वाली कंपनी में काम करना कठिन हो जायेगा। और फिर यदि आप स्वयं को दिव्य संसार की दृष्टि से देखना आरम्भ कर दें तो शायद आपके पाँव जमीन पर ही न टिकें। इसका अर्थ है कि, व्यापारियों के लिये ध्यान करना असंभव है, क्योंकि ध्यान की तीनों कुंजियाँ उन्हें अपना कार्य करने से रोकती हैं।

तो फिर आप इस मुद्दे को कैसे संभालेंगे। मेरा विचार है कि, हमें अपने दृष्टिकोण को पूरी तरह बदलना होगा। अर्थात् हमें अपनी सर्वश्रेष्ठ योग्यता का प्रयोग करते हुए अपनी कार्य संपन्न करने की क्षमता को बढ़ाना होगा। जब हम अपनी कार्य करने की योग्यता का विकास करते हैं, जैसे कि समय प्रबंधन की योग्यता, तो हम अपनी समय सारणी में जगह बनाकर ध्यान का समय तय कर सकते हैं।

न्यूटन व सुकरात की तरह एक ध्यान मग्न जीवन जीते हुए अपने व्यवसाय या व्यापारिक वातावरण में

नियमित रूप से काम करने के लिये हमें उन गुणों को विकसित करना होगा, जिनसे हम कम समय में अधिक काम कर सकें। यदि आप सामने आने वाले मुद्दों पर तुरंत फैसले लेने में सफल हो सकें, यदि आपके पास काम अचानक ही आ जाये तो, आप अपना काम संभाल लेंगे और उसे कम समय में पूरा भी कर देंगे। इस प्रकार आपका मन हमेशा शांत रहेगा चाहे आप अपने काम में कितने ही व्यस्त क्यों न हों। यह आराम, शांत व चैन की भीतरी स्थिति आपके मन में अतिरिक्त जगह बना देती है और आपका मन खुलकर सभी प्रकार की प्रेरणाओं को ग्रहण करने लगता है।

इसलिए यदि आप काम करते हुए ध्यान की स्थिति में जाना चाहते हैं तो आपको काम करने के लिये आवश्यक मजबूत व व्यावहारिक योग्यताओं का विकास करना होगा। जब हम एक साथ दो या तीन समस्याओं को सुलझाने का प्रयत्न कर रहे हों तब ध्यान की स्थिति में जाना संभव नहीं है। इसीलिये समस्याओं को तुरन्त सुलझाने की योग्यता का विकास करना आवश्यक है।

आपका काम किसी भी प्रकार का हो, चाहे आप एक ऑफिस अस्सिस्टेंट ही हों किन्तु यदि आप अपनी कार्य क्षमताओं को इस सीमा तक विकसित कर लें कि आप उतनी ही तेजी से फैसले लेने लगे जितनी तेजी से आपकी कंपनी के प्रेसिडेंट लेते हैं तो आप विश्राम करने व ध्यान की स्थिति में जाने के लिये बड़ी सरलता से समय निकाल लेंगे। प्रारम्भिक में आप एक घंटे के काम को दस मिनट में करने का लक्ष्य रख सकते हैं; इस प्रकार काम को संक्षिप्त करने से आप उसे अब तक लगने वाले समय के छठवें भाग में ही पूरा कर लेंगे।

आरम्भ करने के लिये, जैसे ही समस्या पैदा हो उसके तीन हल खोजने का प्रयत्न करें। फिर यह पता लगायें कि कौन सा हल सर्वाधिक उचित है और उस पर तुरन्त अमल करें। यही वह तरीका है, जिसके द्वारा आप तेजी से एक के बाद एक फैसले लेने की आदत डाल सकते हैं। यह गुण आपको यह भेद करने की योग्यता देता है कि किस विषय पर किससे सलाह करनी है और सभी चीजों का ध्यान रख पाने के लिये आपको क्या कदम उठाने होंगे? आप यह फैसला भी कर सकेंगे कि वे कौन से मुद्दे हैं जिन्हें अभी रोका जा सकता है, अतः यदि आपको सुबह-सुबह कई फोन आ जायें तो आप तुरन्त ही यह फैसला कर लेंगे कि इनमें से किसे दोपहर में संपर्क किया जा सकता है। इस प्रकार आप एक के बाद एक सभी काम तेजी से निपटा लेंगे और इस बीच आपका पूरा ध्यान सर्वाधिक महत्वपूर्ण काम पर ही होगा।

यदि आप काम के अत्यधिक दबाव में हैं और यह भी नहीं समझ पा रहे कि निर्धारित समय में आप काम कैसे समाप्त कर पायेंगे तो ऐसी स्थिति में आपका ध्यान की स्थिति में जाना असम्भव है। उदाहरण के लिये आप बीते हुए दिन से अपने बचे हुए काम को समाप्त करने की योजना बना रहे हैं; किन्तु जैसे ही आप कार्यालय पहुँचते हैं आपको एक ऐसे विषय से संबंधित फोन आता है, जिस पर तुरन्त ध्यान देना आवश्यक है; और मजबूर होकर आपको अपना बचा हुआ कार्य अधूरा छोड़ना पड़ता है। यह आपको असमंजस की स्थिति में डाल देता है और आप स्वयं को पूरी तरह अव्यवस्थित पाते हैं।

यदि आप स्वयं को ऐसी स्थिति में पाते हैं तो आप उन कार्यों की एक लिखित सूची बना लीजिए जो आपको अगले दिन सुबह की कॉफी के साथ आरम्भ करने हैं। उदाहरण के लिये यदि आपकी सूची में दस ऐसे कार्य हैं तो उन्हें महत्ता के आधार पर छांट लें और फिर इस नयी सूची को अपने फोन पर या किसी ऐसी जगह जहाँ आपकी नज़र उस पर पड़ती रहे, चिपका लें। जैसे-जैसे आप वे काम निपटाते जायें लिस्ट से उन्हें काटते जायें। यदि सुबह समाप्त होते-होते आपने सूची से प्रत्येक कार्य काट दिया है और वे सभी पूरे भी हो गये हैं तो फिर सारा दिन आपके पास करने को कोई काम नहीं होगा।

इस तरह आप अपना बचा हुआ काम घटा सकते हैं और अपने मन में भी थोड़ी जगह बढ़ा सकते हैं। यदि आप निरंतर अनसुलझी समस्याओं से घिरे रहते हैं तो आपके लिये ध्यान की स्थिति में जाना सम्भव ही नहीं होगा। जैसा कि टोयोटा कम्पनी द्वारा अपनाई गयी “जस्ट-इन-टाईम” उत्पादन प्रक्रिया बताती है कि किसी भी वस्तु का सर्वोत्तम उत्पादन करने का तरीका है, जैसे ही आपको वस्तु का ऑर्डर मिले, बिना समय गवाएँ उसका उत्पादन पूरा कर दीजिए। काम आते ही उसे समाप्त कर देना, अपना काम कम करने का एक तरीका है।

आपकी कार्य करने की क्षमता व ध्यान के अभ्यास में गहरा संबंध है। यदि आप अपने आस-पास के वातावरण से बार-बार विचलित होते हैं तो अपनी कार्य करने की योग्यता बढ़ाने का प्रयास करें। यदि आप दस गुना तेजी से कार्य करने लगेंगे तो आपके पास दस गुना अधिक खाली समय होगा। इस समय में आप अपने कार्य के अतिरिक्त अन्य कई गतिविधियाँ कर सकते हैं, अतः मेरी प्रार्थना है कि आप विचार कर, इस तकनीक का प्रयोग अपने जीवन में अवश्य करें।

अंत में मैं, मन को केन्द्रित करते समय विचारों को सही दिशा में भेजने की महत्ता पर रोशनी डालूंगा। यदि

आप अपनी योग्यता का उपयोग गलत दिशा में करने लगें और अपने विचारों को आत्मिक संसार (नरक) के चौथे स्तर के निचले भाग की ओर भेजने लगें तो जिस प्रकार के ध्यान का अभ्यास आप करना चाहते हैं उससे दूर भटक जायेंगे। मैं चाहूंगा कि ध्यान करते हुए आप इस बिन्दु के प्रति सावधान रहें।

*-विलियम शेक्सपीयर की आत्मा से साक्षात्कार सन् 1988 में संकलित किया गया तथा एक पुस्तक “पिकासो की आत्मा के संदेशों का संकलन” में प्रकाशित हुआ। यह पुस्तक त्सुचिया शोतेन ने लिखी थी। सन् 2006 में हैप्पी साइंस ने इसे एक पुस्तक रयूहो ओकावा रेन जेन्शु “रयूहो ओकावा के आध्यात्मिक संदेशों का संपूर्ण संकलन” के 39 वें भाग में प्रकाशित किया।

हम किससे प्रार्थना करें?

प्रश्न:

मैं जानना चाहता हूँ कि ध्यान करते हुए हम किससे प्रार्थना करें। क्या हम किसी विशिष्ट दिव्य आत्मा की पूजा करें या ध्यान करते हुए सृष्टि के रचनाकार की कल्पना करने का प्रयास करें?



उत्तर :

अनिवार्य रूप से कहें तो हमें अपनी संरक्षक आत्माओं से ही प्रार्थना करनी चाहिए और इसका कारण है कि हमारी संरक्षक आत्माएँ हमसे भली-भाँति परिचित होती हैं और जानती हैं कि हमारे लिये सर्वश्रेष्ठ क्या है। अतः हमें अपनी प्रार्थना हमेशा अपनी संरक्षक आत्मा की दिशा में ही भेजनी चाहिए।

इसके बाद हमारी संरक्षक आत्माएँ, हमारी प्रार्थना की विषय वस्तु को जांचती हैं। यदि उन्हें लगता है कि प्रार्थना की पूर्ति करना उनकी क्षमता से परे है तो ऊँचे लोक या विमां की किसी आत्मा की सहायता लेती हैं। वे किसी ऐसे विशेषज्ञ से संपर्क करती हैं जो उन विशिष्ट विषयों को हल कर सकते हैं, जिनके संबंध में हमने प्रार्थना की है। अतः एक सामान्य नियम के अनुसार हमारी सभी प्रार्थनाएँ संरक्षक दूतों के माध्यम से ही जानी चाहिए।

सिद्धान्त रूप में, हमारी संरक्षक आत्माएँ विचौलियों की भूमिका निभाते हुए हमारी प्रार्थना को अन्य आत्माओं तक पहुँचाती हैं; किन्तु यदि आपका किसी निश्चित क्षेत्र में कोई विशेष उद्देश्य है तो आप सीधे उस दिव्य आत्मा से प्रार्थना कर सकते हैं जो इस क्षेत्र की विशेषज्ञ है। यदि आप अपनी प्रार्थना किसी विशिष्ट आत्मा, देवदूत, देवता, देवी या ऐतिहासिक व्यक्ति तक पहुँचा कर कोई विशेष लक्ष्य पाना चाहते हैं तो आप ऐसा कर सकते हैं।

किन्तु याद रखें, आपकी प्रार्थना की शक्ति आपकी चेतनता के स्तर से जुड़ी है। उदाहरण के लिये, यदि आप शिंतो देवता अमीनोमी नाकानुषी कामी की अर्चना कर रहे हैं तो आपकी प्रार्थना उन तक तभी पहुँचेगी जब आप दोनों की चेतनता एक ही स्तर की हो। इस प्रकार इस दृष्टिकोण के अनुसार विश्व के रचयिता तक सम्भवतः कोई एक प्रार्थना पहुँचे ही ना। आप अपनी प्रार्थना उस रचनाकार को भेज तो सकते हैं, किन्तु यह उस तक पहुँचने में असीमित समय लेगी। हाँ, यदि आपने अपनी प्रार्थनाएँ सही दिशा में भेजी हैं तो वह आप व उस इच्छित आत्मा के बीच किसी न किसी को अवश्य मिल जायेगी। यदि आपकी प्रार्थना अच्छी है और आप उसी आत्मा से प्रार्थना कर रहे हैं जो आपके रुचि क्षेत्र में विशेष योग्यता रखती है तो उस आत्मा से निकट संबंध रखने वाले तक आपकी प्रार्थना अवश्य पहुँच जायेगी।

दिव्य आत्माओं की विशेषज्ञताओं के क्षेत्र भी विभिन्न हैं। उदाहरण के लिये शिंतो देवता ओकुनिनुषी विवाह व आर्थिक समृद्धि के क्षेत्र में इच्छा पूर्ति करने के विशेषज्ञ हैं, अतः संभव है वे बिमारियों के ईलाज की प्रार्थनाओं को स्वीकार न करें। फ्लोरेस नाइटिंगेल व एडगर केसी रोग दूर करने वाले हैं। वे तथा अन्य रोग दूर करने वाली आत्माएँ उस समय बहुत व्यस्त हो जाती हैं जब इस संसार के बहुत से लोग स्वास्थ्य संबंधी प्रार्थनाएँ उन्हें भेजते हैं। अतः यहाँ हम कह सकते हैं कि यह आपकी प्रार्थना के विषय पर निर्भर करता है कि कौन सी आत्मा आपकी प्रार्थना सुनेगी। सभी प्रार्थनाएँ उनकी विषय वस्तु के अनुसार ही आगे भेजी जाती हैं, और उसको हल करने में सक्षम आत्मा समूह में से किसी न किसी को वे अवश्य प्राप्त होगीं।

जो भी आत्मा आपकी प्रार्थना प्राप्त करती है वह उस प्रार्थना का ध्यान पूर्वक परिक्षण करती है; ठीक वैसे ही जैसे कोई सरकारी अधिकारी उसके कार्यालय को प्राप्त हुई अर्जी को स्वीकार अथवा अस्वीकार करने का निर्णय लेता है। यदि आत्मा उस प्रार्थना को स्वीकार कर लेती है तो वह कागजी कार्यवाही आगे बढ़ा देती है और किसी अन्य को उस प्रार्थना का उत्तर देने का कार्य सौंपा जाता है और तब आपको अपनी प्रार्थना का फल मिलने लगता है। दूसरी ओर यदि आत्मा यह निर्णय लेती है कि आपकी प्रार्थना रचयिता की इच्छाओं के अनुरूप नहीं है तो वह उसे अस्वीकार कर देती है और प्रार्थना अनुत्तरित रह जाती है।

प्रार्थना भेजना वैसा ही है, जैसे आकाश की ओर गोलियाँ या तीर छोड़ना। यदि वे अपने लक्ष्य तक न पहुँचे तो वापस जमीन पर गिर कर खो जाते हैं। इस तरह की कई अनुत्तरित प्रार्थनाएँ पृथ्वी व ब्रम्हांड में फैली पड़ी हैं। लोगों की अधूरी इच्छाएँ हमेशा हमारे चारों ओर घूमती रहती है और समय-समय पर हमें कई तरह से प्रभावित भी करती हैं।

वास्तव में किसी मज़ार या मंदिर जाने का एक दुष्परिणाम यह भी है कि हम उन अनुत्तरित प्रार्थनाओं से प्रभावित होने लगते हैं जो लोगों ने वहाँ आकर की थीं। अनुत्तरित प्रार्थनाएँ इन जगहों पर एकत्रित हो जाती हैं। कुछ लोगों के लिये प्रार्थना का अर्थ केवल अपनी स्वार्थ सिद्धि ही होता है। वे उत्साहित हो कई प्रार्थनाएँ भेजते रहते हैं किन्तु उनकी प्रार्थनाएँ स्वीकार नहीं होती। ये अनुत्तरित प्रार्थनाएँ लौटकर पृथ्वी पर गिर जाती हैं और कई बार उस स्थान पर आने वाले अगले व्यक्ति के सर पर गिरती हैं।

दूसरी ओर यदि कोई व्यक्ति उचित मानसिकता के साथ किसी मंदिर या दरगाह को जाता है या उसकी इच्छा पूर्ति को आवश्यक माना जाता है तो उसकी प्रार्थनाएँ फलीभूत होती हैं और जब ये इच्छाएँ व प्रार्थनाएँ एकत्रित हो जाती हैं तो वे एक दबाव बनाने लगती हैं। जब अधिक से अधिक लोग एक साथ प्रार्थना करने आने लगते हैं तो उनकी इच्छाएँ, उदाहरण के लिये व्यवसाय में उन्नति व सफलता पाना, धीमे-धीमे इकट्ठी होने लगती हैं। यदि उनकी प्रार्थनाएँ उचित पाई जाती हैं तो चौथे लोक अथवा विमां व उसके ऊपर की आत्माएँ उन्हें स्वीकार करने लगती हैं। वे दिव्य आत्माएँ जो प्रार्थियों का मार्गदर्शन कर सकती हैं एकजुट होकर उन्हें सहायता करने लगती हैं।

अतः प्रार्थना करने से पहले अपने मन की स्थिति को जानें। एक विनीत दृष्टिकोण अपनाएँ और अपनी इच्छाओं का ध्यान पूर्वक परीक्षण करें। यदि आपको अपनी प्रार्थना उचित लगे तो उसे अर्पित करें। आखिरकार दिव्य लोक की आत्माएँ ही आपकी प्रार्थना को स्वीकार करने का निर्णय लेंगी; अतः मेरे विचार से फैसला उन्हीं पर छोड़ देना सर्वाधिक उचित है। यदि आप एक ही प्रार्थना बार-बार करते हैं तो इसका अर्थ है कि वह आपकी सनक बन गयी है। हमें ध्यान रखना चाहिए कि हम अपनी इच्छाओं के वशीभूत न हो जायें।

प्रार्थनाओं पर अधिक जानकारी के लिये मेरी पुस्तक “द साइंस ऑफ हैप्पीनेस” का दसवां अध्याय “प्रार्थना के सिद्धान्त” पढ़ें (वरमॉन्ट : डेस्टिनी बुक्स, 2009), मैंने अपनी पुस्तक “द एसेंस ऑफ बुद्धा” (न्यूयार्क : आय आर.एच. प्रेस, 2006) के दूसरे अध्याय में प्रार्थना व अष्टांग पथ के बीच संबंध पर चर्चा की है। जैसा कि यह पुस्तक कहती है, शाक्यमुनि बुद्ध अपनी प्रार्थना को उचित मानसिकता व उचित एकाग्रता के सिद्धांतों से जोड़ना चाहते थे। मैं आशा करता हूँ कि ये पुस्तकें प्रार्थना की आपकी समझ को और गहरा करने में सहायक होंगी।

नकारात्मक आत्मिक प्रभावों को दूर धकेलें

प्रश्न:

कभी-कभी जब मैं प्रार्थना करने के लिये किसी दरगाह में हाथ जोड़ता हूँ मुझे अनुभव होता है, मानों मेरे हाथ ऊपर खींचे जा रहे हों और जब मैं रात को ध्यान करता हूँ तो मुझे अपने शरीर में बिजली के झटकों जैसी अनुभूति होती है। मेरे एक मित्र ने मुझे बताया कि उसे भी आपकी एक पुस्तक पढ़ते हुए ऐसी ही अनुभूति हुई। मुझे कई लोगों से नकारात्मक तरंगें भी आती अनुभव होती हैं, जिनके कारण मुझे उनसे दूर रहने की इच्छा होती है। क्या आप मुझे अपनी आंतरिक शक्ति बढ़ाने के लिये कोई सलाह दे सकते हैं, ताकि मैं इन नकारात्मक प्रभावों को परे धकेल सकूँ?



उत्तर :

कई बार इस तरह के प्रश्नों का उत्तर सब के सामने देना थोड़ा संवेदनशील विषय हो जाता है, क्योंकि इनमें अधिकतर व्यक्तिगत मुद्दे सम्मिलित होते हैं। यदि यह प्रश्न व्यक्तिगत सलाह लेने के दौरान आता तो मैं आपको विशिष्ट मार्गदर्शन दे सकता था; किन्तु जब यह सब एक पुस्तक के रूप में प्रकाशित होने वाला है तो मैं आपको केवल सामान्य सलाह दे सकता हूँ। आशा है आप मेरी बात समझेंगे।

आध्यात्मिक पुस्तकों के पाठकों का एक भाग ये पुस्तकें पढ़ते हुए अपने सिर में बिजली के झटकों जैसी झुनझुनाहट अनुभव करता है। जब आपको यह चुभती हुई अनुभूति सिर को छेदती सी अनुभव होती है तो अधिकतर इसका कारण सांप की आत्मा होती है। जब आपको अपने कंधों या पीठ के निचले भाग में बिजली के झटकों की झुनझुनाहट महसूस हो तो यह लोमड़ी की आत्मा द्वारा होता है। जब किसी पशु की आत्मा आपको प्रभावित करती है तो ऐसा ही होता है, हालांकि आत्मा के प्रकार के साथ इन अनुभूतियों में भी थोड़ा अंतर आता है।

पशुओं की भटकी हुई आत्माएँ सुरक्षा पाने के लिये दरगाहों और मंदिरों में इकट्ठा हो जाती हैं। जब भी आध्यात्मिक रूप से संवेदी लोग इन जगहों पर जाकर प्रार्थना करते हैं, उन्हें वह बिजली के झटके सी अनुभूति होने लगती है और उस स्थान पर एकत्रित पशुओं की आत्माएँ ही इसका कारण होती हैं। यदि वे इस अनुभूति को गलती से आशीर्वाद समझ कर अपनी कृतज्ञता प्रदर्शित कर दें तो वे आत्मिक रूप से उन आत्माओं के बंधक हो जाते हैं। वे लोग जिन्हें इस तरह के अनुभव होते हैं, उन पर इस तरह के आत्मिक प्रभाव आने की संभावना होती है। अतः मेरी सलाह है, ऐसे लोगों को कब्रिस्तान, मंदिर व दरगाह जैसी जगहों पर जाने से बचना चाहिए।

आपका वह मित्र जिसे मेरी पुस्तक पढ़ कर आत्मिक प्रतिक्रिया अनुभव हुई; उसकी प्रतिक्रिया के बारे में अधिक जानकारी लीजिए। यदि उसे अपने वक्ष के आसपास गर्माहट अनुभव हुई या उसे अपने अंतःकरण में गर्माहट भरती हुई अनुभव हुई; जिससे उसकी आंखों में आंसू आ गये तो वह उनकी संरक्षक आत्मा की गतिविधि है, किन्तु यदि उसका शरीर स्वयंमेव ही हिलने लगे; यदि उसकी गर्दन या सिर में दर्द होने लगे या उसके कान में घंटी बजने लगे तो फिर यह उसकी संरक्षक आत्मा का प्रभाव नहीं है। चरम सीमा वाले कुछ मामलों में लोग पुस्तकों में मेरे लिखे शब्द नहीं पढ़ पाते। वे पुस्तक के पन्ने पलटते हैं और उस पर छपे शब्द देखते हैं किन्तु वे समझ नहीं पाते कि वे शब्द क्या कह रहे हैं। ऐसे ही कुछ लोग मेरे व्याख्यान सुनते हैं, किन्तु उन्हें मेरी बात सुनाई नहीं देती। इन लोगों को कई चीजों पर विचार करने की जरूरत है।

मेरे विचार से आपको आत्मिक घटनाओं के प्रति होने वाली दो विभिन्न प्रतिक्रियाओं का ज्ञान होना चाहिए। यदि आपको अपने भीतर एक गर्म अनुभूति बढ़ती हुई अनुभव होती है तो आपकी यह अनुक्रिया दिव्य आत्माओं के प्रति है। यदि आपको अन्य तरह की अनुभूतियाँ होती हैं, जैसे कि आपके पांव ठंडे हो जाना या उनमें दर्द होना तो यह अच्छा चिन्ह नहीं है। मैं सलाह दूंगा, आप इसे महत्व न दें और उस पर अपना ध्यान केन्द्रित न करें।

विभिन्न घटनाओं के अनुभवों से अत्यधिक उत्तेजित हो जाना भी नकारात्मक आत्माओं के प्रभाव को आमंत्रित करता है, तो यदि आप कुछ ऐसा अनुभव करते हैं, जिससे आपको लगता है कि आप आत्मिक प्रभावों के प्रति संवेदनशील हैं या उन्हें सरलता से ग्रहण कर लेते हैं, जैसे कि सिर में झुनझुनाहट या कानों में आवाज आना तो उनमें रुचि लेने का प्रयत्न न करें। कानों की भनभनाहट अधिकतर यही बताता है कि आत्माएँ आपसे बात कर रही हैं और फिर यदि आप आत्मिक रूप से अधिक संवेदनशील हो जायें तो आप इन आवाजों को सुनना आरम्भ कर देते हैं; किन्तु मेरी आपको यही सलाह है कि आप उन्हें न सुनें।

ध्यान का अभ्यास करने वाले लोग कई बार आत्मिक घटनाएँ अनुभव करना चाहते हैं, और फिर जब वे कुछ अनुभव करते हैं या उन्हें कुछ सुनाई देता है तो वे उत्तेजित हो जाते हैं। यदि ये ध्वनियाँ व अनुभूतियाँ दिव्य आत्माओं से आ रही हैं तो कोई समस्या नहीं है; किन्तु उत्तेजित होने से पहले अपने अनुभवों का ध्यान पूर्वक परीक्षण करें। यदि आपको अपने भीतर कोई गर्माहट अनुभव नहीं होती तो आपको वहीं रुक जाना चाहिए। ध्यान की और अधिक गहरी स्थिति में जाने की बजाय ध्यान के सत्र को तभी समाप्त कर दें।

यदि आपको कोई नकारात्मक आत्मिक अनुभव होता है तो कुछ समय के लिये ध्यान न करें और अपनी

जीवन शैली सुधारने पर ध्यान दें। अपना काम ठीक तरह से करें और एक संतुलित जीवन जीयें। पौष्टिक भोजन लें और अपनी शारीरिक शक्ति बढ़ायें। ध्यान रखें कि आप पूरी नींद ले रहे हैं। सुबह जल्दी उठें और रात को देर तक न जागें। जिन लोगों को अनिद्रा का रोग है और जो नींद की कमी से चिड़चिड़े रहते हैं, उन्हें मेरी विशेष सलाह है कि वे ध्यान का अभ्यास न करें। यदि आप रात को ठीक से नहीं सो पा रहे हैं तो ऐसे में ध्यान का अभ्यास आत्मिक रूप से जोखिम भरा है। कृपया यह जान लें कि यदि आप नींद की कमी के कारण पूरी तरह थके हुए हैं तो आप दिव्य आत्माओं का मार्गदर्शन नहीं पा सकेंगे।

ध्यान का अभ्यास आरंभ करने से पहले एक स्वस्थ जीवन शैली अपनाना आवश्यक है। एक स्थिर व संतुलित जीवन विश्वस्त आत्माओं का मार्गदर्शन पाने की पहली शर्त है। यदि आप उच्च आत्माओं का मार्गदर्शन पाना चाहते हैं तो आपको अपनी जीवन शैली को सुधारने की और अधिक आवश्यकता है।

आपका शरीर आपकी मानसिक व शारीरिक स्थिति का बैरोमीटर है। यदि आप हमेशा चिड़चिड़े व असंतुष्ट रहते हैं तो इसका कारण आपकी शारीरिक स्थिति का ठीक न होना हो सकता है। यदि यह कारण ठीक है तो सुनिश्चित करें कि आपको पर्याप्त नींद मिले; आपका भोजन पौष्टिक हो और आप व्यायाम करें। शक्तिशाली आत्मिक प्रतिरोध के लिये शारीरिक दुरुस्ती अनिवार्य है। यदि आपकी शारीरिक स्थिति ठीक नहीं है तो आप नकारात्मक आत्मिक तरंगों को रोक नहीं पायेंगे।

कभी-कभी वजन बढ़ाना नकारात्मक आत्मिक प्रभावों को परे धकेलने में सहायता कर सकता है। जब आप आध्यात्मिक रूप से उन्नत होते हैं तो आपकी उन्नति बाहर भी प्रकट होती है। जैसे-जैसे आपका मन मजबूत होता जाता है, आप कठिनाईयों पर विजय पाते जाते हैं; आप सुगठित शरीर पाने लगते हैं। मानसिक समृद्धि मजबूत शरीर के रूप में अभिव्यक्त होती है। अधिकतर आपका शरीर जितना बढ़ता जाता है, नकारात्मक आत्माओं के विरुद्ध आपका प्रतिरोध भी उतना ही बढ़ता जाता है। इस प्रकार यह आवश्यक नहीं कि आपका आदर्श शारीरिक भार आपके मन के लिये भी आदर्श हो।

जो लोग आत्मिक समस्याओं से लगातार उलझते रहे हैं, छोटी-छोटी चीजों से परेशान हो जाते हैं उन्हें अपना वजन बढ़ाने में कठिनाई होती है। यदि आपको लगता है कि आप किसी बुरी आत्मा के प्रभाव में हैं या आप आत्मिक परेशानियाँ अनुभव कर रहे हैं तो उन्हें हटाने का एक उपाय है, अपना वजन बढ़ाना। मेरा अनुभव है कि यदि आप एक किलो (दो पाउण्ड) वजन बढ़ा लेते हैं; तो आपको एक आत्मा से छुटकारा पाने की ताकत मिल जाती है। पांच किलो (दस पाउण्ड) अधिक वजन आपको पांच आत्माओं को परे धकेलने योग्य बना देता है। अतः यदि आपका वजन कम है और आप कमजोरी अनुभव करते हैं तो मेरी सलाह है कि आप पांच किलो वजन बढ़ा लें और आप अधिक आत्मविश्वास व सहनशीलता अनुभव करेंगे। आपको आश्चर्य होगा कि वजन बढ़ाना बुरी आत्माओं को दूर करने का कितना प्रभावी उपाय है। एक अंतिम बात जो मैं कहना चाहूँगा कि मात्र वजन बढ़ाने से जीवन शैली संबंधी रोगों के होने की संभावना होती है, अतः इसके साथ नियमित व्यायाम भी आवश्यक है।

डिमेन्शिया के रोगियों हेतु ध्यान

प्रश्न:

मेरी दादी पिछले तीन वर्षों से सीनाइल डिमेन्शिया से पीड़ित हैं। क्या हम उन्हें व उन जैसे अन्य रोगियों को, जिनकी बौद्धिक योग्यताएँ बीमारी के कारण घट गयी हैं, स्व अवलोकन ध्यान के अभ्यास द्वारा अपनी दिव्य प्रकृति के प्रति जागृत करा सकते हैं?



उत्तर :

मेरे विचार से आपकी दादी की स्थिति ध्यान का अभ्यास करने योग्य नहीं है, क्योंकि सीनाइल डिमेन्शिया के रोगियों को मन को एकाग्र करने में कठिनाई होती है। ऐसे में आपको या उनके परिवार के किसी अन्य व्यक्ति को उनके लिये ध्यान करने की आवश्यकता है और मैं जिस प्रकार के ध्यान की सलाह दूंगा वह है विवादपूर्ण संबंधों के बीच तालमेल बनाने हेतु ध्यान। प्रतिदिन एक निश्चित समय पर अपना मन एकाग्र कर, एक विस्तृत मानसिक चित्र में अपनी दादी को तेजी से स्वास्थ्य लाभ कर व परिवार के अन्य सदस्यों के साथ प्रसन्नतापूर्वक एक समन्वित जीवन जीते हुए देखें। यह उन्हें स्वास्थ्य लाभ देने वाली ऊर्जा का स्रोत बन जायेगा।

आत्माओं के संसार में विचार ही सब कुछ हैं, आप जो भी सोचते हैं, वह तुरन्त सामने आ जाता है। यह आत्माओं के संसार का एक नियम है। इस संसार में अधिकतर हमारे विचार तुरन्त वास्तविकता में नहीं बदलते, क्योंकि हम भौतिक शरीरों में रहते हैं जिससे हमारी आध्यात्मिक योग्यताएँ सीमित हो जाती हैं। फिर भी यह आध्यात्मिक नियम हम तीसरे लोक या विमां के भौतिक संसार में रहने वालों पर भी लागू होता है, क्योंकि आत्माओं के उस बहुआयामी संसार से, जिसमें कि चौथे लोक या विमां व उससे भी आगे के संसार सम्मिलित हैं, यह संसार पूरी तरह कटा हुआ नहीं है। इस भौतिक संसार का, जिसमें हम रहते हैं, उन ऊँचों लोकों या विमांओं के संसार के साथ वास्तव में सह अस्तित्व ही है। अतः आत्माओं के संसार के नियम इस भौतिक संसार में भी लागू होते हैं। चूंकि इस संसार में हम समय के बहाव से बंधे हैं, अतः हमारे विचारों के उत्पन्न होने में समय लगता है और इस राह में हमें कई उलझनों व मोड़ों से गुजरना रहता है। अतः आपकी दादी को स्वास्थ्य लाभ पहुँचाने का एक तरीका है, आप और आपका परिवार यह स्पष्ट कल्पना करें कि वे स्वस्थ हैं और सभी के साथ सुखपूर्वक रह रही हैं, ताकि आपकी कल्पना वास्तविकता में बदल जाये।

एक दूसरा उपाय है उनकी बीमारी के कारणों में झांकना। उन्हें डिमेन्शिया क्यों हुआ? सीनाइल डिमेन्शिया कभी-कभी शारीरिक कारणों से तो होता ही है; कई बार यह आत्माओं के वशीकरण से भी होता है। जिन्होंने अपने मन के द्वार खोल रखे हैं उन पर आत्माओं के नकारात्मक प्रभाव की संभावना अधिक होती है और इसी कारण वे बहुत जल्दी आत्माओं के वशीकरण में चले जाते हैं। आपकी दादी के बारे में मेरा मत है कि वे कई बुरी आत्माओं के प्रभाव व वश में हैं।

आत्माओं द्वारा वशीकरण की जड़ में अधिकतर नकारात्मक विचार व भावनाएँ होती हैं। आत्माओं का वशीकरण समाप्त करने का सर्वाधिक प्रभावी तरीका है, स्वयं के मन में झांकना और यदि कुछ अनुचित विचार हैं तो उन्हें ठीक करना। किन्तु आपकी दादी जैसे लोगों के लिये, जिनके पास स्वयं को देखने की बौद्धिक योग्यता नहीं है, किसी अन्य को यह क्रिया उनके हेतु करने की आवश्यकता है।

क्या आप सोचते हैं कि आपकी दादी के डिमेन्शिया के कारण का संबंध उनके परिवार के सदस्यों से है? क्या यह संभव है कि आपका भी उनकी बीमारी से कोई नाता है? कृपया इन प्रश्नों पर विचार करें और सोचें कि कहीं आप या परिवार के अन्य सदस्य उनकी बीमारी का कारण तो नहीं। यदि आप पाते हैं कि परिवार में प्रेम की कमी व विवादों के कारण ही उन्हें डिमेन्शिया हुआ है तो प्रायश्चित्त करें और एक-एक कर विवादों के उन कारणों को हटा दें। जब प्रियजनों की शारीरिक स्थिति उन्हें उचित निर्णय लेने में असमर्थ बना देती है तब उनके निकटजनों को उनके लिये यह कार्य करना होता है।

सहायता का एक और तरीका है, अंधेरा दूर करना और प्रकाश को अधिक व शक्तिशाली बनाना। अंधकार, चाहे वह घर के भीतर हो या मन के, आत्माओं द्वारा वशीकरण यहीं से आरंभ होता है। अतः मेरी सलाह है कि अपने भीतरी प्रकाश को इतना बढ़ायें कि वह अन्य लोगों को भी प्रकाशित कर सके। उस अभिभूत करने वाले प्रकाश, अभिभूत कर देने वाली सद्भावना और अभिभूत कर देने वाली आशा की शक्ति के द्वारा अंधेरे को दूर भगायें। मुझे आशा है कि आप मन में इन विचारों के साथ जीना आरम्भ करेंगे।

आत्म-परीक्षण व अतीत से अलग होने पर

प्रश्न:

मैं जब। आत्म-परीक्षण का अभ्यास करता हूँ तो कई बार मुझे शंका होती है कि क्या मैं ठीक कर रहा हूँ? मेरे विचार से आपने कहा था कि भगवान ने हम पर दया कर के हमें मनन करने की योग्यता व स्वयं की गलतियाँ सुधारने का गुण दिया है; साथ ही साथ ईश्वर यह भी अपेक्षा करता है कि हम अपने अतीत को भूल जायें। क्या आप बता सकते हैं कि कब हमें प्रायश्चित्त करना चाहिए और कब हमें अतीत को भुलाकर आगे बढ़ जाना चाहिए?



उत्तर :

यह एक अच्छा प्रश्न है। मेरे विचार से यह बताना बहुत कठिन है कि कब हमें अपनी भूलों को बिसरा देना चाहिए और कब प्रायश्चित्त करना चाहिए; क्योंकि यह व्यक्ति की परिस्थितियों पर बहुत निर्भर करता है। जो लोग मुख्य रूप से आत्म-परीक्षण सिखाते हैं, वे प्रत्येक व्यक्ति को उसके विचारों व व्यवहार पर ही मनन करने की सलाह देते हैं, चाहे उसकी परिस्थितियाँ कुछ भी हों। यह सच है कि आत्म-परीक्षण बुद्धत्व पाने का सबसे सुरक्षित रास्ता है। यदि हम अपना आध्यात्मिक अभ्यास आत्म-परीक्षण से शुरू करें तो हमारे भटकने की सम्भावना बहुत कम होती है।

जो लोग खुद की सिद्धि चाहते हैं या सकारात्मक विचारों का अभ्यास करते हैं; उनके तब रास्ता भटकने की संभावनाएं अधिक हो जाती हैं, जब उनका अहं उनके मन को धुंधला देता है। यदि आप सकारात्मक विचार का अभ्यास अपने स्वार्थ के लिये ही करें व अपनी भूलों से अनभिज्ञ रहें तो आप अनजाने में ही अन्यो को हानि पहुँचाते हैं। यही कारण है कि एक प्रगतिशील व भविष्य की ओर देखने वाले तथा एक स्वयं को देखने वाले दृष्टिकोण के बीच संतुलन बनाना लम्बे समय से चर्चा का विषय रहा है।

पहले मैं अपनी भूलों को बिसराने या गलतियों को छोड़ देने पर चर्चा करूंगा। हम स्वयं पर कितना ही मनन करें किन्तु हम कई बार बहुत व्यथित अनुभव करते हैं और बाहर निकलने का रास्ता भी नहीं ढूँढ पाते हैं। हम स्वयं को अंतहीन पश्चाताप के नकारात्मक चक्र में फँसा हुआ पाते हैं।

मान लें कि जिस कंपनी के लिये आप कार्य करते हैं वह वित्तीय कठिनाई और एक बड़े संकट में है। कर्मचारियों को काम से निकाले जाने व इसके विरोध में कर्मचारी यूनियन के आंदोलन से कंपनी पूरी तरह हिल गयी है। आप कंपनी में एक महत्वपूर्ण पद पर हैं - आप या तो यूनियन के अध्यक्ष हैं या कंपनी प्रबंधन टीम के बोर्ड सदस्य। आप जानते हैं कि हजारों, सैकड़ों लोग अपनी नौकरी खोने वाले हैं; अतः आप स्थिति को संभालने के लिये कुछ करना चाहते हैं, किन्तु वह आपकी सामर्थ्य से बाहर है। आप स्वयं को शक्तिहीन अनुभव करते हैं क्योंकि आप उनकी नौकरियाँ बचाने के लिये कुछ नहीं कर सकते। कंपनी छः महीनों तक इस तबाही से गुजरने के बाद बिक जाती है और सभी को अपनी-अपनी राह जाने को विवश कर देती है। अब आपको कभी-कभी लोगों की कठिनाईयों व तकलीफों के समाचार मिलते रहते हैं। आप अपने यूनियन अध्यक्ष या बोर्ड का सदस्य होने से जुड़े उत्तरदायित्व पर फिर विचार कर सकते हैं और उन भूलों पर पश्चाताप भी कर सकते हैं जो आपने कीं, किन्तु फिर आप स्वयं को अगले पांच-दस साल तक पश्चाताप के चक्रव्यूह में फँसा पाते हैं और उससे बाहर नहीं निकल पाते।

यदि आप स्वयं को ऐसी किसी स्थिति में पाते हैं तो आपको जानना होगा कि जीवन में कुछ चीजें आपके नियंत्रण के बाहर हैं। मनुष्य होने के नाते हमारी शक्तियाँ सीमित हैं और कई बार पश्चाताप आपको उस स्थिति से बाहर नहीं निकाल पाता जहाँ आप हैं। यह सच है कि हमारे विचार अंततः वास्तविकता बन जाते हैं। अतः हमारी परिस्थितियाँ हमारी मानसिक स्थिति के अनुरूप हैं। किन्तु हमारा जीवन पूरी तरह से बदल कर एक नयी ही दिशा ले लेता है, जब उसमें कई लोग सम्मिलित हो जाते हैं। कई बार हम असहाय से जीवन के भंवर में फँस कर इधर-उधर टकराते रहते हैं। और हममें से कई स्वयं को इसके लिये दशकों बाद तक माफ नहीं कर पाते।

जब आप इस आत्म दोषारोपण के चक्र में फँस जाये तो मेरी सलाह है कि आप अपनी यादों को तब तक के लिये अलग कर दें जब तक कि आप स्वयं का पुर्ननिर्माण न कर लें। आपको सब कुछ पूरी तरह नहीं भुला देना है, अपितु अपनी यादों से कुछ भावनात्मक दूरी बनानी है। अपने अतीत को अपने साथ घसीटने की जगह स्वयं को नया बना लें और नयी शुरुआत करें। आत्मदोषारोपण के चक्र से बाहर निकलें और अपने भीतर छुपी अच्छाईयों को ढूँढ़ें। अपने भीतर की चमक को खोजें और एक नये स्व के निर्माण पर ध्यान केन्द्रित करें।

कुछ समय बीत जाने पर आप अपनी भूलों पर नयी दृष्टि से विचार कर सकते हैं। जब आप स्वयं का पुर्नपरीक्षण करते हैं और अतीत को नये दृष्टिकोण से देखते हैं तो आपको अपनी व घटनाक्रम से जुड़े अन्य लोगों की भूलों का भान होता है और यह भी बेहतर तरीके से समझ आता है कि प्रत्येक को क्या करना चाहिए था। आपको अपने बारे में नयी चीजें पता चलती हैं और आप उन पर और गहराई से विचार कर पाते हैं। यदि आप अन्य लोगों की भूल समझने लगे तो आप उनसे सीख लेकर अपने जीवन में उनका प्रयोग कर सकते हैं।

यदि आप जो पहले हो चुका है उसे बदल नहीं सकते तो उसे आज आपके लिये तनाव व कष्ट का कारण न

बनने दें। आपको अपनी पुरानी भूलों को छोड़ने की आवश्यकता है, क्योंकि उन्हें अपने साथ खींचते रहने से आपका स्वयं को सुधारते रहने और आगे बढ़ने का उत्साह व प्रेरणा आदि समाप्त होने लगते हैं, तथा यह आपको अंधेरे में भटकाता रहता है। आपको, स्वयं को, अतीत की उन भूलों से काटकर अलग करने के लिये साहस की आवश्यकता है जो आपके भीतर अंधेरे का संसार रच रही है।

यह सब आपको अत्यन्त कठिन व गूढ़ लग सकता है, अतः मैं आपको अपना वह अनुभव बताता हूँ जिससे मुझे इस विषय पर विचार करने की प्रेरणा मिली। एक समय मैं एक ट्रेडिंग कम्पनी में कार्य करता था और साथ ही वह आध्यात्मिक कार्य भी करता था जो मैं आज कर रहा हूँ। मैं अपने आध्यात्मिक कार्य को अपने सहकर्मियों से छुपाकर रखने का प्रयास करता था, किन्तु किसी प्रकार मेरा भेद खुल गया। चूँकि मैंने अफवाहों पर कोई स्पष्टीकरण नहीं दिया, लोगों ने वह सब कहना आरम्भ कर दिया जो वे सोचते थे कि मैं कर रहा हूँ और कहानियाँ भी बहुत बढ़ा-चढ़ा कर सुनाई जाने लगीं, इससे मेरी स्थिति बहुत कठिन हो गयी।

चूँकि उन्हीं दिनों मेरी एक पुस्तक प्रकाशित हुई थी जिसका शीर्षक था “निचिरेन के आध्यात्मिक संदेश”; कम्पनी में यह अफवाह फैल गयी कि मैं एक जापानी धार्मिक आंदोलन का नेता हूँ, जिसका नाम है “सोका गाक्काई” (जो कि मूल रूप से निचिरेन के मत पर आधारित बौद्ध धर्म था) कुछ लोगों का कहना था कि मैं झाड़-फूंक करता हूँ और इसमें शिन्तो पुजारियों द्वारा शुद्धिकरण के संस्कार में प्रयोग किये जाने वाले कागज के यंत्रों का उपयोग भी करता हूँ। एक और अफवाह यह भी थी कि ऐसे ही किसी संस्कार के दौरान मैं बेहोश होकर गिर पड़ा और मेरे मुंह से झाग निकलने लगे। इस तरह की अनेक कहानियाँ प्रचलन में थीं। यह जानकर आश्चर्य होता था कि एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक पहुँचते हुए कहानियाँ कैसे बदल जाती थीं।

यह सब तब आरम्भ हुआ जब मैंने अपने मन के द्वार आत्मा के संसार के लिये खोलने का अपना अनुभव अपने कुछ सहकर्मियों से साझा किया। मैंने इन लोगों को यह इसलिए बताया था क्योंकि वे आत्माओं के संसार के बारे में जानते थे और मेरे अनुभव सुनने को उत्सुक थे। वे मेरी कहानी से इतने प्रेरित हुए कि उन्होंने पूरे मन व उत्साह से यह कहानी ऐसे अन्य लोगों को भी सुनाई, जो कि मेरे अनुभवों के प्रति शंकालु थे। यद्यपि जिन लोगों को मैंने अपना अनुभव सीधे बताया था उन्होंने सोचा कि यह तो एक अद्भुत अनुभव हैं और इसे अन्य लोगों को बताया जाना चाहिए किन्तु जिन्होंने इस अनुभव को उनसे सुना वे ऐसा नहीं मानते थे। लोग जितना अधिक मेरी बातों पर विश्वास करते वे अन्य लोगों को उतने अधिक अजीब नज़र आते।

इस तरह जिन लोगों ने मेरे अनुभवों को परोक्ष रूप में अन्य लोगों से सुना था, उन्हीं ने मेरे बारे में अफवाहें फैलाईं। वे कहते थे कि मैं किसी धार्मिक समूह का नेता हूँ, - कि मैं कोई शुद्धीकरण का संस्कार करते हुए बेहोश होकर गिर गया था, या कि जब मेरा तबादला न्यूयार्क कार्यालय हुआ तो मेरे दिमाग पर असर हो गया।

जब यह सब कुछ हो रहा था तो मैंने पूरी तरह से जांचा कि कहीं मुझे कोई भूल तो नहीं हुई, जिससे यह परिस्थिति पैदा हुई है, किन्तु आखिर में मैं वह काम नहीं कर रहा था जो मुझे करना चाहिए था। यदि मेरा मुख्य काम आध्यात्मिक या आत्मिक कार्य करना ही होता, तो यद्यपि कुछ लोग मेरी आलोचना करते, परन्तु कुछ अन्य मेरे कार्य की कीमत पहचानते। किन्तु मुझे प्रताड़ना इसलिए झेलनी पड़ी, क्योंकि आध्यात्मिक कार्य उस समय मेरा मुख्य कार्य नहीं था।

जो लोग मेरी बुराई करते थे वे सच से पूरी तरह अनभिज्ञ थे। व्यावहारिक रूप से मेरे लिये यह संभव नहीं था कि मैंने जो कुछ भी खोजा है उसे मैं व्यापारिक जगत के लोगों को बता सकूँ। मुझे दिल में कांटा सा चुभा महसूस होता था। यह चुभन व तकलीफ अपनी बात न कह पाने की थी, यह कष्ट लोगों द्वारा न समझे जाने का था। मैंने अपने विचारों व क्रियाओं पर मनन कर इस कांटे को निकालने का प्रयत्न किया, किन्तु मैं हर संभव प्रयत्न के बाद भी अपने दुःख का हल नहीं खोज पाया। इससे पार पाने का एक ही रास्ता था, और वह था अपनी वास्तविकता प्रकट करना, किन्तु उस समय मेरी परिस्थितियों ने मुझे ऐसा करने की इजाजत नहीं दी। इस तरह की दुविधा को आत्मचिन्तन द्वारा हल नहीं किया जा सकता, क्योंकि हम दूसरे व्यक्ति के मूल्य नहीं बदल सकते। मेरे पास एक ही रास्ता था और वह था कि मैं वह करना आरंभ कर दूँ जो मुझे करना चाहिए और एक धार्मिक नेता के रूप में मैं अपना मिशन जारी रखूँ। किन्तु मुझे पता था कि यह करने के लिये समय की आवश्यकता होगी। हालांकि मैं स्पष्ट करना चाहता था कि वास्तव में मेरे साथ क्या हो रहा है, यह भी कि, मैं किसी समूह का नेता या गुरु नहीं हूँ, और यह भी कि, न्यूयार्क में रहते हुए मैंने दिमाग का संतुलन नहीं खोया था - किन्तु मैं ऐसी स्थिति में नहीं था कि मैं उन्हें विश्वास दिला सकूँ कि उन्हें कुछ गलत फहमी है।

मैंने कुछ गलत नहीं किया था, किन्तु मेरे सहकर्मी भी बुरे लोग नहीं थे - उन्हें केवल सत्य पता नहीं था। मैंने जाना कि उस समय मैं कुछ भी नहीं कर सकता था और केवल समय ही मेरी समस्या हल कर सकता था। मैंने

निर्णय किया कि अभी तो मैं आलोचना ही झेलूंगा और लेथ नदी - गुमनामी की नदी, को अपना अतीत बहा ले जाने दूंगा, मैंने निर्णय लिया कि मैं इसे छोड़ दूंगा और इसके बारे में भूल जाऊंगा। मैंने स्वयं को आलोचना की बेड़ियों से अलग किया और अपने पुर्ननिर्माण पर ध्यान केन्द्रित किया। मैंने निर्णय लिया कि जो कुछ भी हुआ मैं उस पर तभी मनन करूंगा जब मैं बुद्धत्व की और उन्नत स्थिति पा लूंगा और संसार को सकारात्मक दृष्टि से देख सकूंगा।

उस नौकरी को छोड़े हुए और सत्य की राह पर चलते हुए, आज मुझे वर्षों हो गये हैं। अब मैं जब अतीत में जो कुछ हुआ, उस पर सोचता हूँ तो मेरे मन में उन लोगों के लिये कोई कटुता नहीं आती, जिन्होंने मेरी पीठ पीछे बुराई की और अफवाहें फैलाई। और जब मैं अपने भीतर झांकता हूँ तो मुझे अपने दिल पर कोई घाव या उसका निशान नज़र नहीं आता, क्योंकि मैंने उनके शब्दों को भुलाने की आंतरिक शक्ति पा ली थी। बिना इस आंतरिक शक्ति का निर्माण किये मैं पश्चाताप के अंतहीन चक्र में फंसा रहता और आलोचना से त्रस्त होता रहता।

हम लोगों के मन में मौजूद अपना बिम्ब कैसे सुधार सकते हैं या उनकी सहानुभूति कैसे पा सकते हैं - इन विचारों से उत्पन्न बैचेनी हमें नकारात्मकता के चक्र से नहीं बचा सकती। हमें इन घटनाओं की ओर अपनी पीठ करके एक प्रकाशवान भविष्य की ओर चल देना चाहिए, ताकि हम अपना श्रेष्ठ मिशन पूरा कर सकें। अपने आस-पास के लोगों की सहानुभूति जोड़ने की अपेक्षा हमें स्वयं को ज्ञान के उन्नत स्तर तक उठाने के प्रयासों पर ध्यान केन्द्रित करना चाहिए। इस उन्नत दृष्टिकोण से हम घटनाओं को एक अलग प्रकाश में देख पाते हैं।

आज कई लोग मेरी संस्था “हैप्पी साइंस” की सहायता कर रहे हैं, किन्तु संस्था के स्वयं सेवकों तथा कर्मचारियों को कभी-कभी अपने परिचितों, संबंधियों तथा सहकर्मियों की आलोचना झेलनी पड़ती है। ऐसा तब होता है जब उन्हें इन लोगों के हैप्पी साइंस के साथ संबंधों का पता चलता है। किन्तु इन लोगों को कभी भी इस आलोचना का कारण अपने भीतर नहीं मिलेगा। साथ ही हम यह भी नहीं कह सकते कि सारी गलती केवल आलोचना करने वालों की है। उनकी गलतफहमी का कारण आधुनिक समाज में धार्मिक संस्थाओं के प्रति लोगों का नकारात्मक दृष्टिकोण हो सकता है। संभव है कि उनकी नकारात्मकता की जड़ उनकी शिक्षा में हो, जिसने उन्हें यही सिखाया है और इसी कारण से हम उन्हें दोषी नहीं मान सकते।

यदि आप भी किसी ऐसी ही स्थिति का सामना कर रहे हैं तो हिम्मत करें और अपने तुच्छ अहं को छोड़ दें जिसे लोगों की स्वीकृति की आवश्यकता होती है और जो आलोचना से बचना चाहता है। अपने भीतर के प्रकाश को मजबूत करें और एक उन्नत मिशन के लिये जीने का निश्चय करें। तब आप अपने सीमित अहं की चार दीवारियाँ पार कर अपने उस वास्तविक रूप को खोज पायेंगे, जिसे आप अपनी भूलों पर विचार करते हुए देख ही नहीं पाये थे।

जैसा कि व्ह्येन हुईकाई ने अपनी पुस्तक “द गेटलेस गेट” में एक ज़ेन पहेली “द एनलाइटेंड मैन”, द्वारा सुझाया है: “हम मनुष्यों के भीतर असीम शक्ति है, किन्तु हमारी आदत स्वयं को सीमित करने की है।” हम स्वयं को सामाजिक नियमों व लोगों के मतों से, चाहे वे हमारे भाई-बहन, माता-पिता, संबंधियों, मित्रों या अध्यापकों के हों, बांध लेते हैं। यह ऐसा ही है, मानो हमने स्वयं के चारों ओर; नहीं हो सकता, न करो, नहीं होना चाहिए, की पट्टी लपेट ली हो। यदि हम अपनी भूलों पर विचार करने का प्रयत्न करें, किन्तु हमारे हाथ सीमाओं के धागे से बंधे हो तो हम केवल अपनी उलझनों को ही और बढ़ा पायेंगे। कई बार हमें केवल उस धागे को काट देने की जरूरत होती है, हमें स्वयं को अपने उस अहं से काट कर अलग कर देने की आवश्यकता होती है, जो हम पर दोषारोपण करता रहता है या हमारी भूलों को लेकर अपराध भाव बनाये रखता है। स्वयं को उन नकारात्मक विचारों से स्वतंत्र करें जिन्होंने आपको बांध रखा है और अपने वास्तविक, असीमित स्वरूप को पुनः प्राप्त करें।

“द गेटलेस गेट” की एक और ज़ेन पहेली, एक ऐसे आदमी की कहानी बताती है जो एक पेड़ की शाखा को अपने दातों से पकड़ कर लटक रहा है। एक व्यक्ति उसके पास जाकर पूछता है, “बोधि धर्म पश्चिम से क्यों आया ” यह प्रश्न बोधि धर्म व ज़ेन मत के संस्थापक से संबंधित है, जो भारत से चीन, एका को ज़ेन तत्व की दीक्षा देने आये और उन्होंने बोधि धर्म को स्वीकार किया। एक नियम के अनुसार हर उस बौद्ध भिक्षु के लिये, जिसने धर्म की राह चुन ली है, इस प्रश्न का उत्तर देना अनिवार्य है। किन्तु यदि लटकता हुआ वह आदमी इस प्रश्न का उत्तर देने का प्रयास करता है तो उसे अपना मुंह खोलना होगा और वह पेड़ से नीचे गिर पड़ेगा। और यदि, वह इस प्रश्न का उत्तर नहीं देता है तो उसे बौद्ध साधु नहीं माना जायेगा। इस प्रकार वह एक दुविधा में पड़ गया है कि वह अपना मुंह भी नहीं खोल सकता और पूछे गये प्रश्न को अनुत्तरित भी नहीं छोड़ सकता।

हमें जीवन में कई बार ऐसी स्थितियों का सामना करना पड़ता है। हमें लगता है कि हम दुविधा में हैं, जबकि वास्तव में हमने केवल स्वयं को अपने ही बनाये नियमों से बांध लिया है। हमें स्वयं से केवल यह पूछना है

कि जिन नियमों के आधार पर हमने अपना निर्णय लिया है क्या वे ठीक हैं? उदाहरण के लिये, पेड़ से लटकते उस आदमी की कहानी में हमें पूछना है कि क्या हमारा यह मानना वास्तव में ठीक है कि बौद्ध धर्म मानने वाले हर साधु के लिये इस प्रश्न का उत्तर देना अनिवार्य है कि बौद्ध धर्म पश्चिम से क्यों आया? उस व्यक्ति को यह प्रश्न पूछने व उस साधु को बौद्ध धर्म से बाहर करने का क्या अधिकार है, जबकि वह प्रश्न का उत्तर देने के लिये अपना मुंह नहीं खोल सकता? लटकता हुआ वह आदमी अपने मुंह की जगह हाथों का प्रयोग क्यों नहीं कर सकता? ये सभी स्थितियाँ पहले से तय जैसी हैं मानों वे ऐसे शाश्वत नियम हैं, जिन्हें बदला नहीं जा सकता। किन्तु हमें ऐसी मान्यताओं की उपयोगिता पर प्रश्न करना है।

हम मनुष्य, विशेष कर धार्मिक प्रवृत्ति वाले, कई बार स्वयं को उन पारंपरिक धार्मिक सिद्धान्तों व हठधर्मिता से बांध लेते हैं, जो हमें बताते हैं कि क्या करें और क्या नहीं। और फिर, उस पेड़ की शाखा को अपने दांतों से पकड़ कर लटके बौद्ध भिक्षु की तरह, हम भी स्वयं को इन स्थितियों में उलझा कर अपाहिज बनाने के बाद स्वयं पर यह दबाव डालते रहते हैं कि हमें अपनी भूलों को अपने मन में ही ढूंढना है।

अधिकतर हम स्वयं को अपने बनाए नियमों के बंधन में फंसा लेते हैं, किन्तु हमें इस घेरे को तोड़कर बाहर निकलना है और अपने शक्तिशाली स्व को फिर से पाना है। जब हम स्वयं को देखने की सीमाओं से परे चले जाते हैं, अर्थात् स्वयं को पांच या छः फुट लम्बे व्यक्ति की तरह देखने की जगह एक पंद्रह या तीस फुट वाले बड़े अस्तित्व के स्वामी के रूप में देखते हैं तो संसार और उसमें रहने वाले व्यक्तियों को हम एक नयी दृष्टि से देखने लगते हैं। स्वयं को आसपास के लोगों और परिस्थितियों के साथ प्रवाहित न होने दें। सुनहरे भविष्य के निर्माण के लिये एक कदम आगे बढ़ायें। क्योंकि तभी आप आत्म अवलोकन की चार दीवारियों से बाहर निकल कर चीजों को एक विस्तृत दृष्टिकोण से देख पायेंगे।

आत्म अवलोकन द्वारा हम निश्चित ही अपनी आत्मा को भूलों व पापों से मुक्त कर शुद्ध कर सकते हैं, किन्तु आत्म शुद्धि का यह एकमात्र साधन नहीं है। जब हम यह विश्वास करने लगें कि अपनी भूलों का पश्चात्ताप ही अपनी समस्याओं को हल करने का एकमात्र उपाय है तो हम स्वयं को उस बौद्ध भिक्षु की तरह दुविधा में फंसा पायेंगे, जहाँ प्रश्न का उत्तर देना अनिवार्य है, जबकि हम शाखा को दांतों से पकड़कर लटके हैं।

यह सच है कि बाहरी संसार की घटनाएँ हमारे आंतरिक संसार का ही प्रक्षेपित रूप हैं, किन्तु यदि आप स्वयं को इस सिद्धान्त से बांध लेते हैं - दूसरे शब्दों में कहें तो यदि आप सोचते हैं कि आपका मन ही सभी समस्याओं का कारण है तो आप स्वयं को पापी समझने लगते हैं। कभी-कभी हमें यह भी ध्यान देना चाहिए कि क्या हम स्वयं का मूल्यांकन ठीक प्रकार से कर रहे हैं।

अपने भीतर के असीमित शक्ति वाले व्यक्ति की बेड़ियाँ खोल कर उसे मुक्त करें। उन सभी पहले से बनी धारणाओं को समाप्त कर दें जिन्हें आप अनिवार्य मानते हैं, जैसे कि अपने हाथों का प्रयोग न करना व प्रश्न का उत्तर देना। स्वयं से पूछें कि क्या ऐसी पूर्व धारणाएं प्रत्येक स्थिति में मान्य हैं? कभी-कभी आप पायेंगे कि ये नियम पूरी तरह अनावश्यक हैं।

मान लें, एक गुंडा मुझे यह कह कर मार रहा है कि मैं जो कुछ भी कहता हूँ वह सब गलत है और वह मुझे जान से मारने की धमकी इसलिए दे रहा है, क्योंकि उसका कहना है कि मैं मानवता को हानि पहुँचा रहा हूँ। चूँकि मैं एक धार्मिक व्यक्ति हूँ वह सोचता है कि मैं गांधीजी के सिद्धान्तों के अनुसार हिंसा का कोई विरोध नहीं करूँगा और आत्म समर्पण कर दूँगा। किन्तु यदि मेरा जीवन खतरे में है तो मैं स्वयं को अहिंसा से सिद्धान्त से बंधा नहीं रहने दूँगा।

हमें अपने कर्म न करने की स्थिति को और बिगड़ने नहीं देना चाहिए। जब हम किसी आपात स्थिति में हों तो हमें अपनी उस मान्यता से बाहर निकलना होता है जो एक धार्मिक व्यक्ति से अपेक्षित व्यवहार की सीमा तय करती है। इन छोटी सोच से स्वयं को सीमित कर हम वास्तव में स्वयं को रोक लेते हैं और अन्य लोगों को भी ऐसी भूलें करने देते हैं, जिन्हें हम रोक सकते थे। अतः हमें समय या परिस्थिति अनुसार लचीला भी होना रहता है। पूर्वाग्रहों से मुक्त होना न्याय के रूप में भी प्रकट होता है। न्याय का यह एक ऐसा पक्ष है, जो हमें एक नये पथ के निर्माण में सहायता देता है।

जिन लोगों को अपनी भूलों व असफलताओं पर मनन करने की आदत पड़ जाती है, वे हर चीज के लिये स्वयं को जिम्मेदार मानने लगते हैं। सामान्यतः आप जिस भी समस्या से जुझ रहे हों उसमें अपनी भूमिका समझना एक अच्छा कदम है, किन्तु हर गलती का दोष स्वयं पर ले लेने से आप अन्य लोगों की उन्नति रोक देते हैं। उदाहरण के लिये, आपके मातहत कर्मचारी गलतियाँ कर सकते हैं। ऐसे में आपकी इच्छा उनकी गलतियों की जिम्मेदारी स्वयं पर ले लेने की हो सकती है, क्योंकि आप मानते हैं कि आसपास जो भी घटित होता है वह आपके

विचारों का ही प्रकट रूप है। किन्तु स्थिति पर पैर

घिसटकर उसे और बिगाड़ने से बेहतर होगा कि आप उन्हें अपनी गलतियाँ सुधारने को स्पष्ट कहें और ठीक से काम कैसे करना है, इसके निर्देश भी स्पष्ट रखें। आपकी समस्या तभी हल हो जाएगी जब आप अपने मातहतों को यह बतायेगे कि वे अपना काम ठीक से नहीं कर रहे हैं और उन्हें एक कार्य विधि का पालन करना है। आप अपने निर्देशों को अधिक सुस्पष्ट बनाते हुए उन्हें यह भी बता सकते हैं कि सुबह उन्हें क्या करना है और दोपहर में क्या या किसी निश्चित कार्य में उन्हें क्या ध्यान रखना है।

वे लोग जिनकी आदत स्वयं पर दोष ले लेने की होती है, वे कर्मचारियों को भूल सुधारने को न कह कर उन कारणों पर विचार करने लगते हैं जिनके प्रभाव में कर्मचारियों ने कार्य किया और व्यापार को हानि पहुँचाई। संभव है वे यह सोचने लगें कि उन्हें स्वयं को अपने कर्मचारियों के सामने एक उदाहरण के रूप में प्रस्तुत करना चाहिए जिससे उन्हें अपनी भूलों का भान हो। किन्तु यह विचारधारा कंपनी के कार्य पर एक नकारात्मक असर भी डाल सकती है, दूसरे शब्दों में कहे तो- मालिक तो कर्मचारियों की भूलों से चिंतित है, किन्तु कर्मचारी समस्या से पूरी तरह बेखबर हैं। अतः यह सभी के लिये अच्छा होगा यदि मालिक सीधी बात करें और कर्मचारियों को बता दें कि उन्होंने भूल की है और उसे ठीक करने की आवश्यकता है। यदि सीधे इस विषय पर बात करना कठिन हो तो मालिक अपने कर्मचारियों को एक नोट में भी यह लिख कर भेज सकता है। जैसा कि इस उदाहरण से स्पष्ट है; कमजोर दिल वाले अपनी परेशानियों को अपने साथ घसीटते रहते हैं और दूसरों के लिये भी समस्याएँ पैदा करते हैं। इस प्रकार स्वयं को परखने के अभ्यास में एक जोखिम यह भी है कि यह हमें अच्छे स्वभाव वाला किन्तु कमजोर दिल वाला व्यक्ति बना देता है। यदि आपके विचार से आपने अतीत की भूलों को छोड़ दिया है तो एक बार फिर से एक रेखा खींचें और यह सुनिश्चित कर स्वयं को एक श्रेष्ठ स्तर पर उन्नत करने पर ध्यान केन्द्रित करें। जब आप एक बेहतर दृष्टिकोण से अपनी भूलों पर नज़र डालेंगे तो आप वह सब भी देख पायेंगे जो पहले आपकी आंखों से ओझल था। आप समस्या समाधान का एक बिल्कुल नया तरीका खोजने में सक्षम होंगे। जैसा कि रिओमा साकामोटो* ने किया था, कभी-कभी आपको केवल बड़े व अपरंपरागत तरीके से सोचना रहता है।

अपने ध्यान में स्वयं को मुक्त कर अपनी इच्छानुसार छोटा या बड़ा बनायें। आपकी आत्मा व शरीर एक ही आकार प्रकार के हों यह आवश्यक नहीं है। अपने मन को स्वतंत्र करें और आत्मा को दैत्य की तरह बड़ा या परी की तरह छोटा होने दें। आत्मा की यह पूरी स्वतंत्रता कभी हमें अपने विचारों और भावनाओं पर मनन करने देती है तो कभी नकारात्मक विचारों को बिसरा देती है, और हमें ध्यान के आध्यात्मिक नियमों को समझने में सहायता करती है।

*कोन एक प्रश्न संवाद कहानी अथवा उक्ति है जिसका प्रयोग जेन के अभ्यास में विचार व प्रबोधन को और अधिक गहरा करने के लिए जाता है। “द एनलाइटेड मैन”, व्होर्न हर्डकाई की पुस्तक “द गेटलैस गेट” की बीसवीं कोन है। “लॉज ऑफ सन” की पृष्ठ संख्या 210-212 देखें। (आय आर एच प्रैस; न्यूयॉर्क 2012)।

* रयोमा साकामोटो (1836-1967), मेजी रेस्टोरेशन मूवमेंट के एक नेता थे, जिन्होंने शांतिपूर्वक सम्राट को उनकी शक्ति तोकुगावा शोगुनराज से वापस दिलवाई और जापान में आधुनिकता और समृद्धि के नये युग का आरम्भ किया था।

उपसंहार

आपको यह पुस्तक “ध्यान के चमत्कार” कैसी लगी? क्या यह पढ़कर आपको लगा कि आप ध्यान को अपने दैनिक जीवन का भाग बना सकते हैं? क्या इसने आपको यह समझने में सहायता की कि, मन की एकाग्रता का क्या अर्थ है और इसके द्वारा आप अपना जीवन कैसे सुधार सकते हैं तथा अपना आध्यात्मिक विकास कैसे कर सकते हैं? क्या इसने आपको ध्यान को अधिक गम्भीरता से लेने को प्रेरित किया?

यदि आप ध्यान की अपनी शिक्षा व अभ्यास आगे जारी रखना चाहते हैं तो हम आत्म अवलोकन व अन्य प्रकार के ध्यानों पर कई कार्यक्रम व मार्गदर्शन उपलब्ध कराते हैं। यह सब मेरी संस्था “हैप्पी साइंस” में उपलब्ध हैं।

मैं पूरे दिल से आशा करता हूँ कि यह पुस्तक कई लोगों को ध्यान के रहस्यमयी चमत्कारों को अनुभव करने का अवसर देगी।

रयूहो ओकावा

संस्थापक व मुख्यकार्यकारी अधिकारी

हैप्पी साइंस समूह

इस पुस्तक की सामग्री का संग्रह रयुहो ओकावा की निम्न पुस्तकों के अनुवाद से किया गया है:

अध्याय 1०: ध्यान के रहस्य

“मीज़ोनो गोकुई”, अध्याय 1 मीज़ोनो गोकुई से टोकियो : आयआरएच प्रेस कं. लि. 1989. “मीज़ोनो गोकुई कांऊगी,” अध्याय 2 मीज़ोनो गोकुई से टोकियो : आयआरएच प्रेस कं. लि. 1989.

अध्याय 2 : प्रसन्नता के लिये ध्यान

“कोऊफूकू मिज़ो हाऊ कोऊगी,” अध्याय 4 मीज़ोनो गोकुई से टोकियो : आयआरएच प्रेस कं. लि. 1989.

प्रकृति से एकात्म होने के लिये ध्यान

“मुई शिज़ेन कोमाजो” से उद्धृत ओकावा रियूहो ज़ेनशू वेकम 3, टोकियो : हैप्पी साइंस, 2008

संतोष पाने हेतु मनन

निम्न से उद्धृत “हैनसेई शुहाऊ 1” तारूकोटो ओ शिरानु योकुवाऊ वा नाईका जिस्सेन हैनसेई हाऊ, कॉम्पैक्ट डिस्क हैप्पी साइंस 1996

सुसंगत संबंधों हेतु कल्पना

“ताइजिन कानकेई चौवा नो मिजो” ओकावा रियूहो रेइज़ेन जेन्शु बेक्कन 3 के अध्याय 5 से उद्धृत टोकियो : हैप्पी साइंस 2008

अध्याय 3 : ध्यान पर प्रश्नोत्तर

प्र.1, प्र.2, प्र.6, प्र.7 : “कोऊफूकू मिसो हाऊ शितसूगी ओऊटोऊ,” मिसोनो गोकुई के अध्याय 5 से उद्धृत टोकियो : आइआरएच प्रेस कं. लि. 1989

प्र.3, प्र.4, प्र.5 : मिसोनो गोकुई शितसूगी ओऊटोऊ ‘मीसोनो गोकुई’ के अध्याय 3 से टोकियो : आइआरएच प्रेस कं. लि. 1989

लेखक परिचय

रयूहो ओकावा एक सीमाओं के पार जाकर दृष्टा, जाने-माने आध्यात्मिक गुरु तथा जापान के बेस्ट सेलिंग लेखक हैं, जिनका साधारण सा उद्देश्य है लोगों को सच्ची प्रसन्नता पाने में सहायता करना व एक बेहतर संसार बनाना।

उनकी गहरी संवेदनशीलता तथा प्रत्येक व्यक्ति की प्रसन्नता के प्रति उत्तरदायित्व के बोध ने उन्हें धार्मिक, आध्यात्मिक तथा आत्मविकास की शिक्षा पर 2200 से अधिक पुस्तकें लिखने को प्रेरित किया; जिनकी विस्तृत विषय वस्तु में सम्मिलित है— हम अपने विचारों द्वारा वास्तविकता को कैसे प्रभावित करते हैं; प्रेम की प्रकृति तथा प्रज्ञान का पथ। वे प्रबंधन तथा अर्थशास्त्र के विषयों के साथ वैश्विक संदर्भ में धर्म तथा राजनीति के संबंधों पर भी लिखते हैं। अभी तक ओकावा की पुस्तकों की दस करोड़ प्रतियाँ पूरे संसार में बिक चुकी हैं तथा उनका 28 भाषाओं में अनुवाद भी हो चुका है।

ओकावा ने समाज में सुधार लाने और एक बेहतर संसार का निर्माण करने हेतु स्वयं को समर्पित कर दिया है। सन् 1986 में ओकावा ने हैप्पी साइंस की स्थापना एक ऐसे आंदोलन के रूप में की जिसका ध्येय मानव मात्र की प्रसन्नता में वृद्धि है और इसके लिये वे सभी धर्मों व संस्कृतियों को साथ लाकर परस्पर सद्भावपूर्ण जीवन के निर्माण के लिये प्रयत्नशील हैं। जापान में स्थापित हैप्पी साइंस ने बहुत तेजी से प्रगति की है। ओकावा पूरी संवेदना तथा संपूर्ण निष्ठा से सभी की आध्यात्मिक उन्नति चाहते हैं। लेखन व पुस्तक प्रकाशन के अतिरिक्त वे पूरे विश्व में व्याख्यान भी देते हैं।

हैप्पी साइंस एक परिचय

हैप्पी साइंस एक वैश्विक आन्दोलन है जो व्यक्तियों को इस दृष्टि से सशक्त करता है कि वे ध्येय व आत्मिक प्रसन्नता पा सकें तथा उस प्रसन्नता को अपने परिवार, समाज व पूरे संसार में बांट सकें। हैप्पी साइंस का उद्देश्य आध्यात्मिक सत्यों के ज्ञान तथा हमारे प्रेमभाव, संवेदनशीलता तथा प्रसन्न होने की क्षमता का विस्तार करना है, ताकि हम साथ मिल कर एक ऐसे विश्व का निर्माण करें जिसमें हम सब रहना चाहते हैं।

हैप्पी साइंस की गतिविधियाँ प्रसन्नता के सिद्धान्तों (प्रेम, ज्ञान, स्वचिंतन तथा उन्नति) पर आधारित हैं। प्रसन्नता के ये सिद्धान्त, संस्कृति व धर्म की सारी सीमाओं को पार करते हुए विश्व के सभी दर्शनों व मान्यताओं का आलिंगन करते हैं।

प्रसन्नता के सिद्धान्त

प्रेम हमें मुक्त व निस्वार्थ समर्पण सिखाता है जिसमें आप बदले में कुछ नहीं चाहते। इसमें अर्पण पोषण व क्षमा का समावेश है।

ज्ञान हमें आध्यात्मिक सत्यों की गहराई में ले जाकर जीवन के वास्तविक अर्थ व ईश्वर की इच्छा से परिचित करवाता है।

स्व-चिंतन हमारे विचारों व व्यवहार को एक सचेत व पूर्वाग्रह-मुक्त दृष्टिकोण देता है जिसकी सहायता से हम अपने वास्तविक स्व - हमारी आत्मा के तत्व - को जान पाते हैं तथा उस सर्वश्रेष्ठ शक्ति से हमारा संबंध और प्रगाढ़ हो जाता है। यह हमें एक स्पष्ट व शांत मन पाने व जीवन के सही पथ पर चलने में सहायता करता है।

उन्नति हमारे आध्यात्मिक विकास के सकारात्मक व सक्रिय पक्ष की महत्ता बताती है – वे कार्य जो हम संसार में प्रसन्नता लाने व उसे फैलाने के लिये कर सकते हैं। यह राह केवल हमारी आत्मा की उन्नति ही नहीं अपितु जिस संसार में हम रह रहे हैं उसकी सामुहिक क्षमताएँ भी उन्नत करती है।

कार्यक्रम व सम्मेलन

हैप्पी साइंस के द्वार सभी के लिये खुले हैं; हम कई प्रकार के कार्यक्रम आयोजित करते हैं, जैसे कि आत्म-अन्वेषण एवं आत्म-विकास के कार्यक्रम, आध्यात्मिक परिचर्चा, ध्यान व मनन के सत्र, अध्ययन गोष्ठियाँ तथा पुस्तकों से जुड़े कार्यक्रम।

आपके निकट के हैप्पी साइंस केन्द्र में ध्यान के कई कार्यक्रम उपलब्ध हैं, जिन में नीचे दिये कार्यक्रम भी सम्मिलित हैं:

- ◆ चार स्थिति वाला ध्यान (बहती नदी, तैरते बादल, संपूर्ण चन्द्रमा, दिव्यलोक से वार्तालाप)
- ◆ अष्टांगिक मार्ग पर परिचर्चा
- ◆ माता-पिता के प्रति आभार पर परिचर्चा
- ◆ आपकी संरक्षक आत्मा से संवाद

अंतर्राष्ट्रीय परिचर्चा

प्रतिवर्ष पूरे संसार से हमारे मित्र अंतर्राष्ट्रीय सेमीनार में भाग लेने हेतु जापान के हमारे केन्द्र पर हमसे मिलते हैं। प्रतिवर्ष विभिन्न विषयों पर कई कार्यक्रम आयोजित किये जाते हैं जिनमें संबंधों का विकास, अष्टांगिक मार्ग के

अभ्यास व ज्ञान प्राप्ति तथा स्वयं से प्रेम करें आदि समिमलित हैं।

मासिक हैप्पी साइंस

हमारे मासिक प्रकाशन में नवीनतम व्याख्यानोँ पर लेख, सदस्यों के जीवन रूपांतरित करने वाले अनुभव व संसार के सभी कोनों से हमारे सदस्यों द्वारा भेजे गये समाचार, पुस्तक समीक्षा व अन्य कई चीजें प्रकाशित होती हैं। www.happyscience-na.org पर कई पीडीएफ फाइल्स उपलब्ध हैं जिन्हें डाउनलोड किया जा सकता है। पुर्तगाली, चीनी व अन्य भाषाओं में पुराने मासिक पत्र व उनकी कॉपी भी मांगने पर उपलब्ध रहती हैं। अधिक जानकारी हेतु आप हमें ईमेल द्वारा संपर्क कर सकते हैं, हमारा ईमेल आयडी है- tokyo@happy-science.org

संपर्क केन्द्रों की जानकारी

हैप्पी साइंस एक विश्वव्यापी संस्था है जिसके केन्द्र पूरे संसार में हैं। इसके केन्द्रों की संपूर्ण सूची संस्था की वेबसाइट happy-science.org, ryuho-okawa.com, okawabooks.com पर उपलब्ध है।

यहाँ हमने इसके कुछ केन्द्रों के पते दिये हैं:

अंतर्राष्ट्रीय मुख्यालय

टोकियो

1 – 6 – 7 टोगोशी,
शिनागावा, टोकियो –142 – 0041

जापान

फोन: 81-3-6384-5770

फैक्स: 81-3-6384-5776

ईमेल: tokyo@happyscience.org

वेबसाइट: happy-science.org

भारत

दिल्ली

ईमेल: newdelhi@happy-science.org

फोन: 91-98738-36008

मुंबई

ईमेल: mumbai@happy-science.org

फोन: 91-90224-17171

तमिलनाडु

ईमेल: tamilnadu@happy-science.org

फोन: 91-96880-50332

नेपाल

सीतापालिया –15 किमडोल,

वार्ड नं. 15, काठमांडू, नेपाल

ईमेल: nepal@happy-science.org

फोन: 977-14272-931

औरंगाबाद

ईमेल: aurangabad@happy-science.org

फोन: 91-89561-01911

कोलकता

ईमेल: kolkata@happy-science.org

फोन: 91-70440-91597

बोधगया

ईमेल: bodhgaya@happy-science.org

फोन: 91-94310-65575

श्रीलंका

ग्राउंड फ्लोर नं. 255,

डॉ. एन एम परेरा मवाथा, कोलम्बो-08.

ईमेल: srilanka@happy-science.org

फोन: 94-711544536

आय आर एच प्रैस के विषय में

आय आर एच कं लि की स्थापना सन 1987 में हैप्पी साइंस के प्रकाशन विभाग के रूप में, टोकियो में की गई। आय आर एच प्रैस धार्मिक तथा आध्यात्मिक पुस्तकें, जर्नल तथा पात्रिकाएं प्रकाशित करती है व साथ ही यह प्रसारण तथा फिल्म निर्माण के क्षेत्र में भी संलग्न है। अधिक जानकारी के लिये आप Okawabooks.com की वेबसाइट देख सकते हैं। इसके अतिरिक्त,

फेसबुक पर : **Master Okawa Books**

टिक्कीटर पर : **Okawa Books**

गुडरीड्स पर : **Ryuhō Okawa**

इंस्टाग्राम पर : **Okawa Books**

पिंटरेस्ट पर : **Okawa Books**