

उनकी पुस्तकों की दुनिया भर में १०० मिलियन प्रतियां बिक चुकी हैं।

# र्युहो

अंतरराष्ट्रीय आध्यात्मिक गुरु

# ओकावा

Ryuho Okawa



# प्रसन्नता के नियम

एक सफल जीवन के लिए चार नियम



THE LAWS OF HAPPINESS

NOW IN  
HINDI



JAICO

# प्रसन्नता के नियम

एक सफल जीवन के लिए चार नियम

THE LAWS OF HAPPINESS



रयुहो ओकावा



जययको पब्लिशिंग हाउस

अहमदाबाद बेंगलोर भोणल भुवनेस्वर चेन्नई  
दिल्ली हैद्राबाद कोलकत्ता लखनऊ मुम्बई

प्रकाशक  
जयकी पब्लिशिंग हाऊस  
ए-2 जश चेंबर्स, 7-एसर फिरोजशाहा महेता रोड  
फोर्ट, मुंबई – 400 001  
[jaicopub@jaicobooks.com](mailto:jaicopub@jaicobooks.com)  
[www.jaicobooks.com](http://www.jaicobooks.com)

© Ryuho Okawa  
Hindi translation © Happy Science, 2016  
First published as ‘*Kofuku-no-Ho*’ by IRH Press Co., Ltd.  
All Rights Reserved.

आयआरएच प्रेस कम्पनी लिमिटेड  
के साथ मिलकर प्रकाशित  
2-10-14, आकासका, मिनाटो-कू  
टोक्यो, 107-0052, जापान

THE LAWS OF HAPPINESS  
प्रसन्नता के नियम  
ISBN 978-81-8495-891-1

अनुवाद: रचना भोला ‘यामिनी’

पहला जयको संस्करण: 2016

बिना प्रकाशक की लिखित अनुमति के इस पुस्तक का कोई भी भाग, किसी भी प्रकार से इस्तेमाल नहीं किया जा सकता, न कॉपी कराई जा सकती है, न रिकार्डिंग और न ही कम्प्यूटर या किसी अन्य माध्यम से स्टोर किया जा सकता है।

# विषय सूची

## प्रस्तावना

### अध्याय १ – अप्रसन्नता को स्वयं से कैसे करें दूर

१. लोग प्रसन्नता व अप्रसन्नता का अनुभव अलग- अलग तरह से करते हैं
२. सफलता व असफलता के बीज
३. जीवन आत्म-अन्वेषण की यात्रा है
४. अपने-आप को देखने के नज़रिए में रूपांतरण ही आत्मा की सफलता है
५. किस्मत से कैसे पार पाएँ

### अध्याय २ – काम के कौशल में कैसे निखार लाएँ

१. अपने काम के साथ जीएँ
२. अपने-आप को प्रशिक्षित करने के तरीके
३. नियोजन योग्यता का महत्व
४. सामूहिक शक्ति को बढ़ाना

### अध्याय ३ – मानवीय सफलता पाने के चार नियम

– प्रेम, विवेक, आत्म- चिंतन व प्रगति

१. स्वयं को चिंतामुक्त करने के चार उपाय
२. स्वयं को प्रेम पाने की पीड़ा से मुक्त करना – प्रेम का नियम
३. अगर आपके पास अपनी अज्ञानता पर पछताने का समय है तो इसे अध्ययन के लिए प्रयोग में लाएँ – विवेक का नियम
४. आत्म- चिंतन से नकारात्मक आध्यात्मिक प्रभावों को काट सकते हैं आत्म- चिंतन या प्रतिबिंबन का नियम
५. विचार स्वयं ही प्रकट होंगे प्रगति का नियम
६. चारों नियमों को अपने आध्यात्मिक परिष्कार या शोधन के लिए प्रयोग में लाएँ

### अध्याय ४- प्रसन्नता का निवास

ह्यूमन हैप्पीनेस शोध संस्थान का एक परिचय

१. ह्यूमन हैप्पीनेस शोध संस्थान का आरंभिक बिंदु
२. उचित 'मस्तिष्क की खोज' तथा 'प्रसन्नता के नियम'
३. प्रेम का नियम
४. विवेक का नियम
५. आत्म- चिंतन का नियम

[६. प्रगति का नियम](#)

[७. प्रेम, निर्वाण व धरती पर यूटोपिया का निर्माण](#)

[अध्याय ५- सूर्य के युग के आगमन पर रखें विश्वास](#)

[१. दि एज ऑफ़ दि सन, सूर्य युग](#)

[२. एक ऐसे संसार की रचना, जिसमें विश्वास की नींव हो](#)

[३. प्रेम देने के लिए जीएँ](#)

[४. निर्वाण का एक उच्चतम स्तर प्राप्त करना](#)

[५. इस धरती का यूटोपिया या आदर्श जगत में रूपांतरण](#)

[उपसंहार](#)

[लेखक के विषय में](#)

[हैप्पी साइंस के विषय में](#)

[संपर्क सूचना](#)

[हैप्पी साइंस का हिस्सा बनें](#)

## प्रस्तावना

‘नियम’ या ‘लॉज़’ पुस्तकों की जो श्रृंखला दि लॉज़ ऑफ़ दि सन तथा दि गोल्डन लॉज़ से आरंभ हुई थी, वह जापानी भाषा में सातवीं पुस्तक तक, दि लॉज़ ऑफ़ ग्रेट एनलाइटमेंट तक आ गई है।<sup>1</sup> अब मैं आपका सामने उसकी आठवीं पुस्तक दि लॉज़ ऑफ़ हैप्पीनेस प्रस्तुत करने जा रहा हूँ।

मैंने सत्य के नियमों के असंख्य पक्षों का परिचय दिया है, और मैं बुनियादी विषय पर विस्तार से लिख रहा हूँ, ‘सच्ची प्रसन्नता क्या है?’ ऐसा करने के लिए, मैं उस संस्थान की जड़ों तक जा रहा हूँ, जिसकी स्थापना मैंने की, दि इंस्टीट्यूट फॉर रिसर्च इन ह्यूमन हैप्पीनेस। भले ही मैं कितना लिखूँ या बोलूँ, जब तक मैं लोगों को प्रसन्नता के छोर तक नहीं ले जा सकता, इसका अर्थ यही होगा कि मेरा प्रकाश इतना ठोस नहीं कि वह इस धरती पर मेरे मिशन को पूरा कर सके। इसलिए मैंने इस पुस्तक को इस रूप में लिखा है कि इसे सभी आराम से समझ सकें, यहाँ तक कि उन्हें भी सब समझ में आए, जो पहली बार सत्य के संपर्क में आ रहे हैं।

पहले अध्याय का शीर्षक है, ‘अप्रसन्नता को स्वयं से कैसे करें दूर’। इस अध्याय में मैंने हर मनुष्य के हृदय में पाई जाने वाली बेचैनी और अकेलेपन की बात कही है। मैंने यह कहा है कि विरोधाभास के रूप में, किसी मनुष्य की सोच ही उसके लिए अप्रसन्नता का कारण है। ऐसा नहीं कि आप प्रसन्न नहीं रह सकते, परंतु आप जाने बिना ही, स्वयं अप्रसन्नता की तलाश करते रहते हैं। निःसंदेह आप इसे पढ़ कर आश्चर्यचकित होंगे और कहेंगे, “क्या इस बात को इस तरह से देखना भी संभव है?” परंतु सच तो यही है कि प्रसन्नता की तलाश करने से पहले आपको अपने मन को अप्रसन्न होने से रोकना होगा।

दूसरे अध्याय में बताया गया है, ‘काम के कौशल में कैसे लाएँ निखार’ और इसमें मैंने काम व प्रबंधन पर दिए गए अपने अनेक व्याख्यानो व लेखन से सबसे बुनियादी तकनीकों को शामिल किया है। हकीकत यही है कि अधिकतर लोग सारा दिन ऑफिस में ही काम करते हैं इसलिए अगर हम प्रसन्नता की चर्चा कर रहे हैं तो हम उनके काम को उपेक्षित नहीं कर सकते।

इस अध्याय में मैंने आपको यह नहीं बताया कि आपको महान कार्य कैसे करने चाहिए; मैंने आपको सलाह दी है कि आपको अपने काम के कौशल को कैसे निखारना चाहिए और अपनी कार्य क्षमता कैसे बढ़ानी चाहिए। यह पहल, आपके सोचने के सादे तरीकों से आती है। हमारा संस्थान हमारे ध्यान केंद्रों में, प्रबंधन के अध्ययन के लिए और अधिक गहन अवसर प्रदान करता है, परंतु जिन्होंने हाल में ही सत्य का अध्ययन आरंभ किया है, शायद उनके लिए यह सादा विवरण ही बहुत कारगर हो सकता है।

तीसरे और चौथे अध्याय को मैंने प्रसन्नता के नियमों पर केंद्रित किया है, ये आधुनिक नियम ही सत्य के नियम के सार हैं, जिनकी शिक्षा मैं अपने जीवनकाल में दे रहा हूँ। मैंने प्रेम, विवेक, आत्मचिंतन तथा प्रगति के नियम के बारे में बताया है और दो तरह से इनकी चर्चा की है। अगर आप पढ़ते समय इनकी तुलना करेंगे, तो आप जान जाएँगे कि मैं सही मायनों में क्या बताना चाहता हूँ।

बुनियादी तौर पर, मनुष्य की प्रसन्नता के लिए बना शोध संस्थान प्रसन्नता के ऐसे नियम सिखाता है, जो उचित व तार्किक मन के अन्वेषण से आरंभ होते हैं। प्रसन्नता के नियमों की व्याख्या कई तरह से विकसित की गई है। मेरा मानना है कि तीन व चार अध्याय को ध्यान से पढ़ने पर, आप हमारे संस्थान की बुनियादी शिक्षाओं को बहुत अच्छी तरह समझ सकेंगे।

पाँचवें अध्याय, ‘सूर्य युग के आगमन पर विश्वास’ में मैंने नियम श्रृंखला की पहली पुस्तक, दि लॉज़ ऑफ़ दि सन<sup>2</sup> के संदेश को नए तरीके से प्रस्तुत किया है, यह एक विज्ञान है, एक दिशा है, जिसे एक आदर्श जगत की रचना करने के लिए पाना ही होगा। मेरा मानना है कि सत्य के प्रचार के साथ ही, यह संसार एक आदर्श समाज में बदलना आरंभ हो जाएगा। जिस युग में ऐसा होगा, उसे एज ऑफ़ दि सन या सूर्य युग के नाम से जाना जाएगा।

और मैं अनंत इच्छा व विश्वास के साथ उस युग के आने की राह देख रहा हूँ। मेरी हार्दिक अभिलाषा है कि यह पुस्तक, उस भविष्य को सामने लाने में सहायक होगी, जैसा कि इसे होना चाहिए।

रयुहो ओकावा

हैप्पी साइंस

- 
१. लॉज़ श्रृंखला की सात पुस्तकों में से तीन पुस्तकें लेंटर्न बुक्स द्वारा अंग्रेज़ी में प्रकाशित की गई हैं; दि लॉज़ ऑफ़ दि सन, दि गोल्डन लॉज़ और दि लॉज़ ऑफ़ एटरनिटी।
  २. दि लॉज़ ऑफ़ दि सन, रयुहो ओकावा (लेंटर्न बुक्स, २००१)



## अध्याय – 1

### अप्रसन्नता को स्वयं से कैसे करें दूर

#### १. लोग प्रसन्नता व अप्रसन्नता का अनुभव अलग-अलग तरह से करते हैं

लाखों डॉलर भी आपको प्रसन्नता नहीं देंगे

एक बार मैं व्याख्यान दे रहा था, ‘भाग्य से कैसे जीतें?’, और उसमें मैंने तार्किक व संक्षिप्त रूप में बताया कि भाग्य को कैसे बदला जा सकता है।<sup>3</sup> इस अध्याय में मैं उसी विषय को थोड़ा और विस्तार से बताना चाहूँगा और अन्य संबंधित विषयों पर भी चर्चा करना चाहूँगा।

हो सकता है कि आपको लगे कि भाग्य पर जीत पाने का विचार थोड़ा निर्भीक है। हालाँकि, किसी व्यक्ति के भाग्य में बदलाव होगा या नहीं, यह काफ़ी हद तक इस बात पर निर्भर करता है कि वह व्यक्ति उस व्याख्यान को कितनी अच्छी तरह समझता है, और किस हद तक अभ्यास में उतारता है। अलग-अलग व्यक्ति, अलग-अलग तरह से मेरे विचारों का विश्लेषण कर सकते हैं और जब तक उनसे यह नहीं पूछा जाएगा कि उन्होंने अमूर्त रूप से लिखे गए शब्दों को कैसे समझा, तब तक इस बारे में निश्चित तौर पर कुछ नहीं कहा जा सकता।

अगर मुझे यह बताना हो, ‘भाग्य से कैसे जीतें?’, तो मैं इसे दूसरे शब्दों में कहता, ‘अप्रसन्नता से बचने के उपाय’, यह कुछ ऐसा है, जिसे आज अधिकतर लोग जानने की इच्छा रखते हैं। मैं इसी विषय पर विस्तार में जाना चाहूँगा, “हमें ऐसा क्या करना होगा, कि हम अप्रसन्नता से दूर रह सकें।”

लोगों के मन में अप्रसन्नता के भाव कब उपजते हैं, निःसंदेह, दुःख के इन भावों तथा अप्रसन्नता के कारणों में व्यक्ति की आयु, बीतते समय के लिए उनकी प्रतिक्रिया तथा समाज में उनके स्थान के अनुसार परिवर्तन आता है। यही कारण है कि हम यह नहीं कह सकते, “अगर हालात ऐसे या वैसे हो जाएँ तो मैं निश्चित रूप से अप्रसन्न हो जाऊँगा।” या “मैं आश्वासन देता हूँ कि फलाँ हालात में, मैं निश्चित तौर पर खुशी महसूस करूँगा।” उदाहरण के लिए, आप निश्चित रूप से नहीं कह सकते कि अगर आपके लाखों डॉलर होंगे तो आप प्रसन्न होंगे और अगर आपके पास नहीं होंगे तो आपको दुःख का अनुभव होगा।

अधिकतर मामलों में, यही कहना सच होगा कि अगर आप शारीरिक तौर पर सबल हैं तो आप प्रसन्न होंगे और अगर आप शारीरिक तौर पर दुर्बल हैं तो आप प्रसन्न नहीं होंगे, परंतु यह भी व्यक्ति विशेष की परिस्थितियों पर निर्भर करता है। अगर किसी सुमो कुश्तीबाज़ की बात करें, तो उसके लिए विशाल देह का मतलब होगा कि वह बहुत मजबूत और प्रसन्न है, पर उसका रोज़मर्रा का जीवन इतना आसान नहीं होगा। हो सकता है कि उसने बरसों से, सुबह उठने पर कभी भी हल्कापन महसूस न किया हो, तो कई बार वे लोग भी यह चाहते हैं कि काश वे भी आम लोगों की तरह साधारण डील-डौलवाले होते।

किसी कंपनी के कर्मचारी को यह सोच कर दुःख हो सकता है कि उसे हर रोज़ भीड़ से भरी गाड़ी में सवार हो कर सुबह जाना पड़ता है। उसका दिल चाहता है कि काश उसका ऑफ़िस घर के पास ही होता। पर जब वह रिटायर हो जाता है तो वह पाता है कि उसकी माँसपेशियाँ कमज़ोर हो गई हैं और वह पहले की तरह चल नहीं पाता। तब उसे एहसास होगा कि जब वह रोज़ इतनी दूर जाया करता था तो वह कितना सुखी था।

तो हम यह नहीं कह सकते कि अगर कुछ घटता है तो यह हमारे सुख या दुख की वजह बनेगा। हो सकता है कि लोग एक से हालात में, एक से प्रसंग को अनुभव करें परंतु उनके नतीजे अलग-अलग होंगे, यह व्यक्ति के पक्ष तथा प्रसंग के लिए उसके रवैए पर निर्भर करता है।



आपको जीवन से क्या सबक लेना चाहिए?

केवल वयस्क ही चिंता का भार नहीं ढोते। आजकल बच्चे भी बेचैनी और उद्वेग को अनुभव करते हैं। यह समाज प्रतियोगी ही नहीं बल्कि बच्चों को अपने माता-पिता की चिंता का भार भी ढोना होता है; कई बार वे माता-पिता के सीमित कार्य कौशल या फिर कई बार अपनी ही मानसिक स्थिति के अनुसार चिंता से ग्रस्त होते हैं।

आमतौर पर, बेहतर यही होता है कि बच्चे अपने बड़ों व बुजुर्गों का आदर करें, हो सकता है कि वे उनमें दोष देखें पर यदि वे उन्हें उनके चरित्र का ही एक हिस्सा मानें और उन्हें पूरा मान देते हुए चलें तो उनके लिए विकास का पथ और आसान हो जाएगा। जब वे बड़े हो कर अपना काम करने लगें, कई तरह के अनुभव बटोर लें तो अपने साथ-साथ उनके भी दोषों के सुधार पर काम कर सकते हैं, जिनके साथ वे बड़े हुए हैं। एक ऐसा वयस्क जिसने इस संसार में अपना स्थान तो बना लिया है पर अब भी अपनी या अपने आसपास के लोगों की कमियों व भूलों को न पहचानते हुए, प्रसन्न है, वह प्रसन्न भले ही हो पर विकसित नहीं हो सकता।

तो जब बच्चे छोटे हों तो वयस्कों को ऐसा बनना चाहिए कि छोटे उन्हें अपना मान दे सकें और समाज में सभी उनके लिए अध्यापक की तरह काम करें, इस तरह उनके विकास में वृद्धि होगी। हालाँकि जब वे भी बड़े होंगे तो वे भी दूसरों के मार्गदर्शन देने योग्य होंगे और वे दूसरों की भूलों व कमियों के साथ-साथ अपनी भी भूलों व कमियों को समझ सकेंगे। इस तरह उनके लिए प्रगति के द्वार खुलते जाएँगे। यही वस्तुओं को देखने का उचित नज़रिया होना चाहिए।

हालाँकि, कई बार इससे विपरीत स्थिति भी हो सकती है, जैसे, अगर आपके माता-पिता अच्छे नहीं हैं। आजकल ऐसे माता-पिता की संख्या में बढ़ोतरी हो रही है, जो अपने बच्चों की उपेक्षा करते हैं, शराब पी कर चिल्लाते हैं या उन्हें अच्छी तरह पाल नहीं सकते, वे अपने बच्चों को बहुत से दोष व कमियाँ उपहार में दे देते हैं। इस तरह बहुत से बच्चे घरेलू हिंसा और ऐसी ही समस्याओं के बीच बड़े होते हैं। बड़े होने पर भी ये अपने बचपन के कष्टों को भुला नहीं पाते। कई मामलों में तो, जब वे स्वयं माता-पिता बनते हैं, तो वे स्वयं वैसे ही माता-पिता बन जाते हैं, जैसे उनके अपने माता-पिता थे।

इन हालात में अपने जीवन को कामयाब बनाने के लिए एक ही उपाय हो सकता है। अगर उन्हें बचपन में लगता था कि हमारे माता या पिता में से, कोई अच्छा नहीं है या बहुत बुरा है तो उन्हें यही संकल्प लेना चाहिए कि वे कम से कम उनके जैसे नहीं बनेंगे। अगर वे स्वयं से यही कहते रहें कि वे ऐसे माता या पिता नहीं बनेंगे तो उनका जीवन सफल हो सकता है।

समाज ऐसे लोगों से भरा हुआ है, जो अपने बचपन के अनुभवों के आधार पर ही अपने जीवन चला रहे हैं पर जिनका बचपन बहुत ही आहत रहा हो, उन्हें यही कोशिश करनी चाहिए कि वे अपनी पीड़ा व कष्ट को आगे न ले जा सकें। उन्हें इसके विपरीत करना चाहिए। जब वे बड़े हो जाएँ और उन्होंने बचपन में अपने वयस्कों का बुरा पक्ष देखा हो तो वे कोशिश करें कि वे कभी ऐसा नहीं करेंगे।

भले ही लोगों का बचपन बुरी मिसालों बीच बीता हो, अगर वे कुछ अलग हट कर बनने या कर दिखाने का निर्णय कर लें तो वे सफल हो सकते हैं। कई मामलों में वे बड़े होते-होते, कामयाब हो जाते हैं। जब वे अपने जीवन में सफलता की कुछ सीढ़ियाँ चढ़ चुके होंगे तो वे पाएँगे कि लोग उन्हें उनकी उपलब्धियों के लिए सराहने लगे हैं। जब एक बार ऐसा होगा तो उनके लिए दूसरों के बारे में बुरा सोचने का विकल्प नहीं रहेगा। जब उन्हें दूसरों से प्रशंसा मिलेगी तो उन्हें लगेगा कि उनके आसपास कोई भी बुरा नहीं है। सभी अच्छे लोग हैं। हो सकता है कि उन्होंने अपने बड़ों का नकारात्मक पक्ष देखा हो, परंतु जब वे वयस्कावस्था में आ जाते हैं तो वे महसूस करेंगे कि दूसरे लोग भी बहुत अच्छे स्वभाव के हैं। यह एक ऐसा उदाहरण है जिसमें आप अलग तरह के व्यवहार का अभ्यास करते हैं।

तो यह भी सच है कि जब बच्चे छोटे होते हैं तो वे समझ नहीं पाते कि उनके आसपास कैसा माहौल है। अगर वे अपने बड़ों को आदर्श मान कर चलें तो यह उनके लिए अनुकूल होगा, उन्हें बड़ों को सक्षम और प्रशंसा के योग्य मानना चाहिए। जबकि इसके विपरीत भी हो सकता है। अगर बच्चे ऐसे बड़ों से घिरे रहते हैं जो अपना बुरा पक्ष दिखाते हैं और वे इस वादे के साथ बड़े होते हैं कि हम भी ऐसे नहीं रहेंगे, तो वे इस विपरीत मार्ग का अनुसरण करते हुए, अपने जीवन में कामयाबी हासिल कर सकते हैं।

जो बच्चे सुख सुविधाओं के बीच पलते हों, उन्हें भी थोड़ा सावधान रहना चाहिए ताकि उनका सौभाग्य ही

उनके पतन का कारण न बने। उन्हें जीवन के नकारात्मक पक्ष का भी ध्यान रखना चाहिए ताकि वे देख सकें कि लोग कैसी भूलें करते हैं, वे कैसे जाल में फँस सकते हैं। अगर वे ऐसा नहीं करते, तो उन्हें अपनी भावी सफलता के लिए सामग्री नहीं मिल सकेगी।

बहुत कम लोग ऐसे होते हैं जिन्हें आजीवन अपने लिए अनुकूल हालात मिल सकें। अगर उनकी परवरिश अच्छे माहौल में हो रही हो और उनके आसपास सभी लोग उनकी प्रशंसा करने वाले और उन्हें सराहने वाले हों तो उन्हें जीवन के कठोर रूप का परिचय भी पाना चाहिए। जब एक बार उन्हें यह एहसास हो जाएगा कि उनके या उनके आसपास के लोगों के चरित्र में क्या कमी है तो वे यह समझ सकेंगे कि यह सब क्या है और उन्हें इसके बाद क्या करना है। इस तरह उन्हें भावी सफलता के तत्व मिल सकते हैं।

तो पहले तो यह एहसास होना बहुत महत्व रखता है कि प्रसन्नता और अप्रसन्नता कोई स्थायी अवस्थाएँ नहीं हैं। जैसा कि मैंने इन्विंसीबल थिंकिंग<sup>4</sup> और अपनी कुछ दूसरी पुस्तकों में भी कहा है कि सुख और दुख, किन्हीं ख़ास हालात के कारण नहीं होते। सब कुछ इसी बात पर निर्भर करता है कि आपने दी गई सामग्री से क्या सीखा या आप अपने जीने के तरीके को कैसे बदल सकते हैं। मैंने यह भी कहा कि जीवन समस्याओं को सुलझाने की एक अभ्यासपुस्तिका है।<sup>5</sup> आपको पता होना चाहिए कि हर इंसान के लिए, एक ही समस्या का अलग-अलग हल हो सकता है और हर व्यक्ति को उसकी क्षमता के अनुसार ही चुनौतियाँ हल करने को दी जाती हैं।

## २. सफलता व असफलता के बीज

जब सर्वोच्च प्रसन्नता सर्वोच्च अप्रसन्नता में बदल जाती है

जब वे बड़े हो जाते हैं तो कुछ लोग मन ही मन अपने दुख के अनुभवों के कारण हीनता बोध पाल लेते हैं, जो उन्हें यह विश्वास दिलाता है कि वे सुखी नहीं हैं। वे सोचते हैं, “मैं इसलिए नाखुश हूँ क्योंकि मेरे अंदर यही कमी है।”

कई बार ऐसी भावनाएँ तार्किक होती हैं तो कई बार इनका कोई आधार नहीं होता। इसका कारण यह है कि जो लोग अपनी भूलों व कमियों को जानते हैं उनके पास यह जानने का अवसर होता है कि इसके बाद उन्हें क्या करना है। इन लोगों को पता होता है कि इसके बाद क्या किया जाना चाहिए। जब वे अपनी ही असफलताओं या भूलों का शिकार होते हैं, तो वे स्वयं ही जान जाते हैं कि वे ग़लत थे और उन्हें अपनी समस्या से उबरने के लिए क्या करना होगा। वे किसी से भी मदद की उम्मीद किए बिना अपने लिए स्वयं जवाब तलाशते हैं। उन्हें अपने लिए किसी कोच या शिक्षक की आवश्यकता नहीं होती।

जब लोग किसी चीज़ में असफल हो जाते हैं, तो वे स्वयं से पूछते हैं कि उन्हें उस असफलता से उबरने के लिए क्या करना चाहिए। यही चिंता उनके भीतर सफलता के बीज बोती है। आप जो भी भूल करते हैं, वह आपको कोई न कोई सबक देती है; यह आपको सिखाती है कि इसके बाद आपको क्या करना चाहिए। आपको इसे इसी रूप में लेना चाहिए। इस तरह, सफलता की कड़ियों से अधिक भयावह कुछ नहीं हो सकता। ऐसा इसलिए है क्योंकि हर सफलता अपने भीतर असफलता के बीज रखती है, हालाँकि जब कुछ सही तरह से चल रहा होता है तो लोगों को इसका पता नहीं चलता। हो सकता है कि आपको सही समय पर इसका एहसास न हो पर हो सकता है कि वे आठ या दस साल बाद कहें, “असफलता के बीज तो तबसे ही दिखाई देने लगे थे।”

तो भले ही सफलता एक अद्भुत अनुभव क्यों न हो, यह डरावना भी हो सकता है। सफलता सब कुछ छिपा देती है और आप असफलता के बीच तथा अन्य कमियों को नहीं देख सकते। जब भी आप किसी असफलता का सामना करें तो आप पूरे आश्वासन के साथ कह सकते हैं कि उस समय ही वहाँ यह बीज बो दिए गए हैं कि आगे चल कर सब कुछ ठीक हो जाएगा, बस आपने ही उस पर गौर नहीं किया। मैं चाहता हूँ कि आप भविष्य के लिए इसे ध्यान में रखें।

मैं आपको एक उदाहरण देता हूँ। अनेक राजनेता आगे चल कर प्रेज़ीडेंट या प्रधानमंत्री बनना चाहते हैं परंतु यदि वे सचमुच अपनी महत्वाकांक्षा पूरी करने में सफल रहे तो वे एक दिन पाएँगे कि अखबारों में उनकी निंदा हो रही है और उनसे त्याग-पत्र माँगा जा रहा है। यह असहनीय हो सकता है।

अगर आप उस हालात में कभी नहीं आए तो आप नहीं जान सकते कि यह कैसा महसूस होता होगा परंतु इन

हालात को अपनी कल्पना में देखने की चेष्टा करें। कल्पना करें कि अखबार में आपके नाम से आलेख छपा है, आपकी आलोचना की गई और उसे पहले पन्ने पर प्रकाशित किया गया है। अगर आप टी. वी. पर देखेंगे तो आप पाएँगे कि उस पर भी वही बात हो रही है। साप्ताहिक पत्रिका में भी यही सब छपा है। आप सदमे में आते हुए, अपने-आप से पूछेंगे, “संसार में इतने हृदयहीन लोग क्यों हैं? क्या उनके पास दूसरों का अपमान करने के सिवा कोई उपाय नहीं है? लोग दूसरों की आलोचना से अपना पेट भरना क्यों पसंद करते हैं?”

हालाँकि, यह आपकी सफलता की कीमत है। अगर आप रातों-रात बिना किसी तैयारी के उच्च राजनीतिक पद को पाना चाहते हैं, तो ऐसा ही होगा। अनेक राजनेता प्रधानमंत्री बनने के बारे में सोच सकते हैं, परंतु अधिकतर मामलों में, बेहतर यही होगा कि वे न बनें। वे पाएँगे कि वे अपने वर्तमान पद में ही कहीं ज्यादा खुश हैं क्योंकि तब कोई उनकी निंदा नहीं करेगा और वे अपने मन से कुछ भी कर सकेंगे। जब आप मंत्रीमंडल के सदस्य होंगे तो आपको यह देख कर हैरानी होगी कि लोग आपको छोटी-छोटी बातों पर सता रहे हैं, नुक्ताचीनी कर रहे हैं। अगर कहीं आप प्रेज़ीडेंट बने तो यह स्थिति और भी गंभीर हो जाएगी।

आपको अपने-आपको देखने के नज़रिए में बदलाव लाना होगा। हो सकता है कि आप सोचें कि जब आप पहले वाले व्यक्ति ही हैं, तो आपके रवैए में इतना बदलाव क्यों आ गया है, परंतु यही तो समस्या है। आपको अपने पद की स्थिति के अनुसार बदलना होगा। जो लोग अपना ही आने वाला समय नहीं देख पाते, वे जब यह पाएँगे कि उन्हें अपनी तैयारियों के लिए बहुत देर हो गई है, तो वे बहुत कष्ट पाएँगे।

भले ही राजनेता के लिए प्रेज़ीडेंट का पद पाना बहुत प्रसन्नता की बात हो क्योंकि उन्होंने अपने सपने को साकार कर लिया है। हालाँकि, जिस तरह वे अपनी जीत का आनंद पाने के लिए तैयार हैं, उसी तरह वे यह भी पाएँगे कि उनका सपना उनके लिए काँटों की सेज बन गया है और उनका सबसे बड़ा सुख ही उनके लिए दुख बन गया है। वे समझ नहीं सकते कि ऐसा क्यों हो रहा है। सफलता पाने व समाज में सबसे आगे रहने की प्रक्रिया में ही असफलता के बीज बोए गए होंगे, पर लोगों को इसका एहसास तक नहीं होता। जब आप सफल होते हैं तो आप सोच सकते हैं, “मैं तो एक आम आदमी हूँ पर इसके बावजूद मैं जीवन में इतना कुछ पाने में सफल रहा। मैंने अपने जीवन में कितनी बड़ी सफलता हासिल की है।” अपने-आप को एक आम और साधारण आदमी कह कर ही आपने अपने लिए भावी अप्रसन्नता का बीज बो दिया है।

इसका कारण यह है कि सफलता की इन सीढ़ियों को चढ़ने के बाद अब आप आम या साधारण आदमी नहीं रहे। हर कदम के साथ आप आम आदमी से बेहतर होते गए हैं। एक बेहतर इंसान बनने के लिए आपको और अधिक ज्ञान की आवश्यकता है, आपको और अधिक अंतर्दृष्टि और विशेषज्ञता की आवश्यकता है। इतना ही नहीं, आपको केवल इसी बात पर एकाग्र नहीं रहना कि आप स्वयं को किस रूप में देखते हैं, आपको यह देखना है कि लोग आपको किस रूप में देखते हैं। अगर आप एक राजनेता होते, तो आपको यह देखना होता कि दूसरे नेता, मीडिया व आम जनता आपको किस रूप में देखती है।

इसी तरह, आपको अपने नज़रिए को भी विस्तृत करना होगा। मिसाल के लिए, केवल अपने जिले के मतदाताओं के बारे में ही विचार न करें। दूसरे इलाकों के मतदाताओं के बारे में भी गौर करें। अगर आपने अपने नज़रिए का विस्तार नहीं किया तो आप अपनी नई आत्म-छवि के दबाव को सहन नहीं कर सकेंगे और धीरे-धीरे आपकी उदासी व अप्रसन्नता बढ़ती जाएगी।

निरंतर चलने वाली सफलता पाने का सूत्र

मैंने नेता की मिसाल इसलिए दी क्योंकि इसे सभी बहुत आसानी से समझ सकते हैं। ऐसा ही किसी कंपनी के प्रेज़ीडेंट, स्कूल के टीचर या किसी भी व्यक्ति के लिए सही हो सकता है। इसका अर्थ होगा कि वे जो भी हैं, उससे अधिक महत्वपूर्ण बनने की आशा रखते हैं, कामयाबी की सीढ़ियों के एक-दो पायदान पार करना चाहते हैं।

जब वे कामयाब होंगे, तो वे पाएँगे कि सफलता उनके लिए भार हो गई है। जब वे वही पुराना व्यक्ति बना रहना चाहेंगे तो दूसरे उन्हें आलोचक की निगाहों से देखेंगे। वर्तमान भले ही उस व्यक्ति के अतीत की परछाई हो, पर जब भी आप एक छलाँग भरते हैं तो आप वह नहीं रहते, जो आप पहले थे। जिन लोगों को इसका एहसास नहीं होता, जो यह नहीं समझ सकते कि उन्हें अपने अतीत से दूर हो जाना चाहिए, उनके लिए ये सफलता एक भार हो जाएगी।

कार्पोरेशनों के लिए काम करने वाले एक दिन प्रेज़ीडेंट बनने का सपना देख सकते हैं, परंतु जिस कंपनी में दस हज़ार लोग हों, वहाँ हज़ारों में से कोई एक ही प्रेज़ीडेंट होगा। कई मामलों में, लोग प्रेज़ीडेंट न बन कर, अधिक प्रसन्नता पा सकते हैं, परंतु उन्हें इसका एहसास नहीं होता और वे इसी बदकिस्मती का रोना रोते रह जाते हैं कि वे अपनी महत्वाकांक्षा पूरी नहीं कर सके। अगर कोई दूसरा प्रेज़ीडेंट बनता है तो उन्हें जलन होगी और वे पूछेंगे कि दूसरों की किस्मत इतनी अच्छी क्यों है। वे कहेंगे कि वे अप्रसन्न हैं क्योंकि वे प्रेज़ीडेंट नहीं बन सकते, परंतु उन्हें इतना एहसास होना चाहिए कि उस पद पर जाने के बाद संभवतः उनका दुःख और भी बढ़ सकता था।

पिछले दिनों की बात करें, जब जापानी अर्थव्यवस्था जोरों पर थी, तो एक प्रेज़ीडेंट के लिए इतना ही काफ़ी था कि वह अपनी जगह पर बैठे-बैठे सारी कंपनी का संचालन कर ले। अब इस अवसाद, धीमी विकास दर तथा मंदी के बीच; जिम्मेदारी के पद पर बैठे लोगों के लिए कंपनी को चलाना कठिन होता जा रहा है। कर्मचारी तो रातों को चैन की नींद सो सकते हैं पर प्रेज़ीडेंट परेशान रहते हैं। लोग पहले उच्च पद वाले नौकरशाहों से नफ़रत करते थे जो पचास साल की आयु में रिटायर हो कर, कई कंपनियों के बोर्ड में शामिल हो जाते, जहाँ से रिटायर होते, वहाँ से पेंशन लेते; पर आज जब ये लोग निजी उद्योग में जाते हैं, तो उन्हें लगता है कि उनकी अपेक्षाओं की पूर्ति नहीं हो सकती।

अब वे दिन गए जब कंपनी के मालिक के इशारों पर सब नाचते थे; अब उन्हें काम के नए तौर-तरीके सीखने होंगे ताकि वे सही निर्णय लेते हुए, अपनी कंपनी को किसी भी तरह के घाटे से बचा सकें। उचित निर्णय लेने के लिए, कंपनी में ऐसे लोग ही ठीक रहते हैं, जो वहाँ बहुत समय से हों, किसी अनजान के लिए एकदम से भारी निर्णय लेना उचित नहीं होगा। यही वजह है कि जापान में अचानक ऐसे लोगों की आत्महत्या के बहुत से मामले सामने आए हैं जिन्होंने एक नौकरशाही कैरियर के बाद कंपनियों में दाखिला लिया था। ये वो लोग थे जिन्होंने अपने लिए एक आसान कैरियर की अपेक्षा रखी थी। कई लोग सोच सकते हैं कि अचानक ऐसा क्या हुआ कि ऐसे लोगों को अपने प्राण देने पड़े पर अधिकतर मामलों में, यह उनकी अपनी ही अयोग्यता है कि वे कार्यस्थल पर अपनी समस्याओं को हल नहीं कर सके।

विकसित देशों में, समाज अब उच्च अधिकारियों के साथ कड़ा रवैया रखने लगा है, उनकी भूलों के लिए उनकी आलोचना की जाती है और वे इसे सहन नहीं कर पाते। वे बार-बार खुद से यही पूछते हैं कि उनके साथ ही ऐसा क्यों होता है। सफलता की सीढ़ियों पर जाने के बाद उन्हें अचानक लगने लगता है कि उनका जीवन तो काँटों की सेज में बदल गया है। यह बहुत ही डरावना दृश्य है।

चिंता के बीज ही विकास के बीज हैं

जब लोग सफलता की सीढ़ियाँ चढ़ते हैं तो वे समझ नहीं पाते कि इसके साथ ही वे अपनी असफलता के बीज भी बो रहे हैं। सफलता लोगों को घमंडी बना देती है और वे अपने आसपास के लोगों की सलाह मानना छोड़ देते हैं। इस तरह, जिन लोगों को बार-बार उनकी भूल का एहसास दिलाया जाता है, उन्हें इस मामले में खुशकिस्मत माना जा सकता है।

जैसा कि कहावत में भी कहा गया है, “एक किर्-किर् की आवाज़ करने वाला दरवाज़ा लंबे समय तक बना रहता है।” अगर आपकी सेहत अच्छी नहीं होगी तो आप अपना ध्यान रखते हुए लंबी आयु पाएँगे जबकि जो लोग अपने काम के सिवा कुछ नहीं सोच पाते वे अपने ही जाल में घिर जाते हैं। इसी तरह, जिन लोगों में कोई दुर्बलता हो और उन्हें उसका पता हो तो चालीस या पचास साल की आयु होने पर, अपनी हदों से बाहर नहीं जाएँगे और उनके विकास की राह खुली रहेगी। हो सकता है कि आपके कुछ पक्ष आपके लिए चिंता का कारण हों पर बेहतर होगा कि आप इन्हें अपने विकास के बीज मानें जो आपको आगे ले जाने में सहायक होंगे। जैसे, अगर अब भी आप साठ या सत्तर की आयु में भी बौद्धिकता के हीनता बोध से ग्रस्त हैं, तो आपको ख़ुश होना चाहिए। अधिकतर लोग बहुत पहले ही हार मान लेते हैं। अगर कोई साठ या सत्तर का होने के बाद भी यह सोचता है कि उसे और पढ़ना चाहिए या अपने-आप को विकसित करना चाहिए या उसे कुछ और सोचने की आवश्यकता है तो इसका अर्थ होगा कि वह व्यक्ति अपवादित है। इसका अर्थ यह है कि ऐसे लोग उससे संतुष्ट नहीं हैं, जो उनके पास नहीं है। और अब भी उनके लिए सुधार की गुंजाईश बनी हुई है।

जब लोग अधिक से अधिक अनुभव बटोरना सीख लेते हैं तो उन्हें एहसास होगा कि जो उन्हें विरोधाभास जैसा दिखता था, उसमें से भी सफलता या विकास के बहुत सारे बीज हो सकते हैं। जैसे, हो सकता है कि कोई

नौजवान शारीरिक तौर पर बलशाली और संवेदनशील हो पर यह भी हो सकता है कि उसके पास अनुभव और ज्ञान की कमी हो। जब इंसान बूढ़ा होने लगता है तो इस तथ्य से इंकार नहीं किया जा सकता कि उसके शरीर का बल घटेगा और संवेदनशीलता भी कम होती जाएगी; बुद्धि मोटी होती जाएगी। वे अपनी ताकत और संवेदनशीलता खोएँगे परंतु उनके पास बहुत सारा विवेक और अनुभव होगा।

अक्सर लोगों की ताकत उनके विपरीत का स्थान लेती है। जब आप जवान होते हैं, तो हो सकता है कि आप अति करके अपने शरीर को थका दें, पर जब आप चालीस से ऊपर होंगे, तो यह संभव नहीं होगा। इसकी पूर्ति के लिए आपको कुछ ऐसे साधन खोजने होंगे कि आप ज़्यादा थके बिना अपना काम कर सकें और यहाँ आपका ज्ञान व अनुभव काम आएगा। जब आपको लगे कि युवावस्था की संवेदनशीलता घटने लगी है तो आपको काम बाँटने के बारे में सोचना चाहिए और उनके उपायों पर गौर करना चाहिए, जो आपसे कम आयु के हैं।

आपको अपनी आयु के अनुसार ही विचार करना चाहिए, यह बहुत ज़रूरी है। अधिकतर मामलों में आप पाएँगे कि आपकी अति के विपरीत जो गुण हैं, वे वही हैं जिनकी आपको पोषण व विस्तार के लिए आवश्यकता होगी, यही आपके भविष्य की थाती है। जिसे अपने शारीरिक बल पर गर्व हो, एक दिन उसे अपने बुद्धिबल के भरोसे पर आना ही होगा।

आपको इस तथ्य का भी पता होना चाहिए कि जब बुद्धि मजबूत होती है तो संकल्प शक्ति घटती है। आप विश्वास कर सकते हैं कि बौद्धिक होना और बहुत जानकारी रखना अच्छी बात है, परंतु अगर आपके पास बहुत अधिक ज्ञान होगा तो हो सकता है कि आपकी संकल्प शक्ति कमज़ोर हो जाए। आपमें साहस की कमी आ सकती है, आपके लिए निर्णय लेना सहज नहीं रहेगा और आप इतनी आसानी से सकारात्मक नतीजों पर नहीं आ सकेंगे, आपको यह पता नहीं चलेगा कि आप अलग-अलग हालात में कैसे सामने आ सकते हैं। बौद्धिक रूप से सक्षम व्यक्तियों की संकल्पशक्ति कमज़ोर हो जाती है इसलिए उन्हें उसे मजबूत बनाने के लिए सकारात्मक कदम उठाने चाहिए।

इसका विपरीत भी उतना ही सत्य है। अक्सर मजबूत संकल्प शक्ति के लोग जिद्दी होते हैं, वे दूसरों की राय नहीं सुनना चाहते और हर काम अपने ही तरीके से करना चाहते हैं। एक मजबूत संकल्प शक्ति आपके लिए गुण या अवगुण हो सकती है। बेहतर होगा कि पात्र के बौद्धिक पक्ष को मजबूत किया जाए ताकि उसके दुर्बल पक्ष को मजबूती मिल सके। हालाँकि व्यक्ति की सफलता में सहयोग देने वाले पात्रों को उनकी ताकत माना जाता है, अक्सर दूसरी अति की ओर देखना भी आवश्यक होता है ताकि सफलता को बनाए रखने के सूत्र हाथ आ सकें।

मैंने पहले भी कहा कि जो लोग धार्मिक गतिविधियों में लगे होते हैं, उनका झुकाव आध्यात्मिकता की ओर हो जाता है। दूसरे लोक में, केवल आत्मा का ही अस्तित्व है; वहाँ कुछ भी भौतिक नहीं है, इसलिए आध्यात्मिक झुकाव होने में भी कुछ बुराई नहीं है। यह सच है कि आप अपने साथ दूसरे जगत में कोई भौतिक वस्तु नहीं ले जा सकते। हालाँकि, इस संसार में रहते हुए, जो लोग बहुत आध्यात्मिक या आदर्शवादी हैं, वे अक्सर दुनियावी जाल में उलझते हैं। यदि ये व्यक्ति और अधिक धर्मनिरपेक्ष ज्ञान व मतों की जानकारी लें और अधिक तार्किक तरीके से सोचना सीखें, तो वे पाएँगे कि इससे उनके जीवन पर शक्तिशाली प्रभाव हो रहा है।

वहीं दूसरी ओर, जो लोग बहुत तार्किक हैं और तर्क से परे कुछ नहीं मानते, वे पाएँगे कि अक्सर इसी रवैए के कारण उनकी लोगों के साथ कलह हो जाती है। उन्हें अपनी संवेदनशीलता को रहस्यमयता की ओर ले जाना चाहिए। जब वे आध्यात्मिक चीज़ों में अपना रूझान दिखाएँगे, जिसमें उन्होंने कभी विश्वास नहीं किया, और अपने हृदय मुक्त करेंगे, तो सभी वस्तुओं को एक अलग ही नज़रिए से देख सकेंगे और पाएँगे कि दूसरों के साथ उनके संबंधों में सुधार हो रहा है।

जीवन में विकास का अर्थ है, आपके अस्तित्व के विकास की यात्रा। मुझे पूरा यकीन है कि आप भी चाहते होंगे कि अपनी निजी शक्तियों का पूरा उपयोग कर सकें और इसके साथ ही, आपको अपनी कमियों के कारण समस्याओं का सामना भी करना पड़ा होगा। हालाँकि, अगर आप प्रगति करना चाहते हैं और आध्यात्मिक विकास के दूसरे चरण तक जाना चाहते हैं, तो आपको अपनी वर्तमान कमियों में से ही भावी शक्ति के बीज तलाशने होंगे। इसके साथ ही, आपको यह भी समझना चाहिए कि आपकी वर्तमान शक्ति उस जाल की तरह है, जो आपके भावी पतन का कारण हो सकती है, अन्यथा आपके लिए सजगता के उच्च स्तरों तक जाना कठिन हो जाएगा।

जब तक आप निरंतर अपनी सोच को विकसित नहीं करते, तब तक आपको अपने विचारों की शक्ति का

एहसास नहीं हो सकता, आपने स्वयं इसका अनुभव लिया है। आप किसी खास विचार के बिना रोज़मर्रा का जीवन जी सकते हैं, पर आप नए उपायों व सोच के साथ जितनी गहराई और सावधानी से सामने आएँगे, उतना ही आपको एहसास होगा कि इससे आपको कितनी शक्ति मिल सकती है। इस लिहाज़ से, यह मार्शल आर्ट के अभ्यास की तरह है, आप इसका जितना अधिक अभ्यास करेंगे; आप उतना ही मजबूत बनते जाएँगे।

### ३. जीवन आत्म-अन्वेषण की यात्रा है

#### जीवन के दो उद्देश्य

अगर मुझे जीवन के दो उद्देश्य बताने हों, तो मैं कहूँगा कि अपनी खोज के लिए की जाने वाली यात्रा ही आत्म-अन्वेषण है। यह एक तथ्य है कि आप एक अनूठे चरित्र के साथ जन्मे हैं और आपको अपने अस्तित्व का पता लगाने का प्रयत्न करना ही चाहिए, आपको अपने बारे में अध्ययन करते हुए, पता लगाना चाहिए कि आपने इस चरित्र के साथ जन्म क्यों लिया है? आपको अपने-आप से यह सवाल करना होगा कि आपको किस तरह का जीवन दिया गया है। कोई भी आत्म-अन्वेषण या अपनी खोज की इस यात्रा से बच नहीं सकता।

जीवन का दूसरा उद्देश्य, उस तरीके से जुड़ा है, जिससे आप दूसरों के साथ अपना संबंध रखते हैं – यानी आपको सीखना होगा कि आप दूसरों के साथ कैसी भूमिका अदा कर सकते हैं। समाज में कैसी भूमिका निभा सकते हैं। आपको दूसरों से मेल-जोल रखते हुए अपने बारे में जानना है और एक-दूसरे पर प्रभाव रखते हुए, जीने के महत्व को पहचानना है। यही जीवन के दो प्रमुख उद्देश्य हैं।

अगर कोई न होता, आपको अकेले ही रहना होता तो आपके लिए खुद को जानना कठिन होता। जब आप नए विचारों व सोच वाले लोगों से घिरे होते हैं, जिनमें आपकी पसंद और आपकी नापसंद, दोनों तरह के लोग शामिल होते हैं तो आपके लिए खुद को समझना और भी आसान होता है। आपके लिए यह जानना आसान हो जाता है कि आपकी सोच पक्षपाती है या आप लोगों के बीच के मतभेदों के अंतर को समझते हुए संतुलन बनाना जानते हैं।

दूसरे लोग हमेशा इस तरह पेश नहीं आ सकते, जैसा आप उनसे हमेशा चाहते हैं पर हकीकत यही है कि ये लोग आपके बारे में बहुत कुछ सिखाते हैं, आपको इसके लिए इनका धन्यवाद देना चाहिए। कई बार तो आपको कुछ लोगों से मिलने के बाद एहसास हो सकता है कि वाकई क्या इस संसार में ऐसे लोगों का भी अस्तित्व होता है, आप उनके व्यक्तित्व और सोच को देख कर दंग रह जाते हैं। हालाँकि ऐसी प्रतिभाओं और व्यक्तित्वों का होना अनिवार्य है ताकि आप उन्हें दर्पण की तरह प्रयोग में ला सकें और अपना एक विस्तृत रूप पा सकें। तभी मनुष्य समुदायों में रहते हैं। अगर आपके आसपास कोई न होता, तो आप अपने बारे में कुछ नहीं जान सकते थे।

यही कारण है कि उस ईश्वर या बुद्ध ने सृष्टि की रचना की। एक ऐसा संसार बनाया जिसमें मनुष्य दूसरों से मेल-जोल रखते हुए, खुद में सुधार ला सकते हैं, ईश्वर आत्म-पहचान को और भी गहरा बनाते हैं कई तरह के व्यक्तित्वों की रचना का आनंद लेते हैं।

#### ईश्वर की आँखों से संसार

जब आपके मन की धार्मिक अवस्था गहरी होगी, तो आप एक तथ्य को जान जाएँगे। आप पाएँगे कि आपने इस संसार में समानता व भेद के बोध को पा लिया है।

जब आपका आध्यात्मिक परिष्कार होगा, तो आप पाएँगे कि आप बहुत आसानी से लोगों को और उनकी योग्यताओं के भेद को समझ सकेंगे। लोगों की योग्यताओं में अंतर, उनकी आंतरिक प्रकृति में अंतर, उनके अस्तित्व में अंतर, वे किस स्तर तक अपनी सच्ची प्रकृति को प्रकट करते हैं, उसका अंतर – ये सभी में पाए जाते हैं और आप पाएँगे कि आपके लिए उनके स्तरों को पहचानना आसान होता जा रहा है। यही तो अंतर का बोध है।

इसके साथ ही, आप यह भी पाएँगे कि आपके भीतर भी समानता का बोध आ गया है, आप जान लेंगे कि भले ही विविध प्रकार के लोग हैं परंतु ये मतभेद एक ही नज़रिए से निकले हैं। आप जान लेंगे कि सभी बहुत अलग-अलग हैं पर इसके बावजूद, सभी जीव समान महत्व रखते हैं।

जीवन के अन्य रूप पशु व पौधे भी, प्रकाशमान जीवनी शक्ति से प्रकाशित हैं और आपको एहसास होगा कि

मनुष्यों की तरह, वे भी अपने आध्यात्मिक विकास से गुज़र रहे हैं। यह एक रहस्यमयी प्रकटीकरण है। आप पौधों व पशुओं के भावों को भी समझ सकेंगे। वे सभी अपने समाजों में जी रहे हैं और आध्यात्मिक विकास की प्रक्रिया से गुज़र रहे हैं। पशु परिवार बनाते हैं और पेट भरने के लिए संघर्ष करते हैं; हो सकता है कि उनमें से कोई सहायक की भूमिका निभाता हो और दूसरा माँग करने वाला हो। आपको इसका एहसास होगा और आप सारे जीवन की समानता को समझ सकेंगे।

जब ये दोनों परस्पर विपरीत विचार, अंतर बोध तथा समानता का बोध, मिल कर एक होंगे, तो आप सबको बुद्ध या ईश्वर की दृष्टि से देखने के योग्य होंगे। ईश्वर दोनों ही पक्षों को समान सहानुभूति से देखते हैं। अगर आपने सभी चीज़ों को इसी विशाल नज़रिए से देखना सीख लिया, तो आप सारे जीवन की पीड़ा व कष्ट को भी देख सकेंगे और आप उत्तरजीविता के लिए और अधिक प्रयास करेंगे। छोटे जीवों से ले कर उन्नत जीवों तक, उन्हें भी अपने कष्ट व पीड़ाओं का सामना करना होता है, वे सभी प्रकाश का स्रोत हैं क्योंकि वे इस धरती पर एक साथ रहते हैं।

यह दृश्य भले ही उदास करता है परंतु हृदय को भी उष्णता प्रदान करता है। सभी उदासी के बोझ तले दबे दिखते हैं, पर इसके साथ ही वे आशा व प्रकाश से भी परिपूर्ण हैं। जब तक आप संसार के इन दोनों नज़रियों पर काबू नहीं पा लेते, आप निर्वाण के संसार में प्रवेश का दावा नहीं कर सकते। निर्वाण के संसार में प्रवेश करने की प्रक्रिया में, लोग कई बार पाते हैं कि उनके अंतर व समानता के बोध बहुत गहरा गए हैं; परंतु इन्हें निखारने के दौरान, आपको इनसे परे जाना चाहिए। इन दो परस्पर विरोधाभासी तत्वों को एक करने की प्रक्रिया में ही निर्वाण की अनेक अवस्थाएँ छिपी हैं। यहीं यह तर्क छिपा है कि संसार अपने-आप में पूरा नहीं, यह वास्तविक जगत में भी फैला है।

#### ४. अपने-आप को देखने के नज़रिए में रूपांतरण ही आत्मा की सफलता है

जब आप अपनी सीमाओं को तोड़ देते हैं

हम इस तथ्य से इंकार नहीं कर सकते कि जीवन में बहुत कष्ट और चिंता है, परंतु सच्चाई यह भी है कि आपको इन कठिनाईयों के लिए एहसानमंद होना चाहिए। इनके मोल को जानना अनिवार्य है। अगर आपके पास चिंताएँ नहीं हैं, तो इसका अर्थ होगा कि आपके भावी विकास के लिए अवसर नहीं है। आप जिन चिंताओं से घिरे हैं, बेशक उनमें से कुछ का कोई हल नहीं है, परंतु आपको एहसास होना चाहिए कि इनमें ही अनंत प्रगति की संभावना छिपी है।

इस तथ्य पर सिर धुनने की आवश्यकता नहीं है कि आपका जीवन असफलता से भरा है क्योंकि असफलता में ही अगले सृजन का बीज छिपा होता है, भावी विकास का बीज! आप खुद को जिस तरह देखते हैं, उसे देखने के नज़रिए में बदलाव, विकास व विस्तार को ही आत्मा के विकास का प्रतिनिधि माना जा सकता है। आप इस रूपांतरण को पाने के लिए ही इस संसार में जन्मे हैं, अपना भौतिक स्वरूप लें और बूढ़े हो कर मरने से पहले, कुछ दशकों तक जीएँ। आपको यह एहसास होना चाहिए कि अपने देखने के नज़रिए में रूपांतरण ही निर्वाण का सार है।

मैं भी अपने ऐसे असंख्य रूपांतरणों का साक्षी रहा हूँ। १९८५ में, मैंने आध्यात्मिक संदेशों की अनेक पुस्तकों की श्रृंखला प्रकाशित की, तीन पुस्तकें प्रकाशित करने के बाद ऐसा लगा कि मैंने बहुत काम कर लिया और मेरा मिशन पूरा हो गया, मैंने स्वयं से कहा, “मैंने सत्य का प्रचार किया और इस संसार में मेरे आने का प्रयोजन पूरा हुआ। अगर मुझे कल मरना भी पड़े तो मैंने अपना काम पूरा कर लिया है और मेरा मिशन पूरा हो गया है। मैंने दुनिया को आत्मा के लोक तथा संसार में रहने वाले आध्यात्मिक जीवों के बारे में बता दिया है। अब मेरे करने के लिए कुछ नहीं बचा।” मैंने यही सोचा और मैं अपने कार्य से संतुष्ट था। मैंने कभी सोचा भी नहीं था कि मैं इतना व्यस्त हो जाऊँगा कि आज भी मेरा काम समाप्त नहीं हुआ। ज्यों ही मैं सोचता कि मैं अंतिम काम कर रहा हूँ तो इसके बाद दूसरा काम सामने आ जाता। तब मुझे एहसास हुआ कि यह एक अंतहीन कार्य है।

हालाँकि आप यह सोच सकते हैं कि आप अपनी सीमाओं तक आ चुके हैं, आप पाएँगे कि उसी समय नई सीमाएँ सामने आ जाती हैं। यह बात अजीब है, पर ज्यों ही आप अपनी सीमाओं को पहचान लेते हैं, आपके लिए



उन्हें पार करना आसान हो जाता है। आप कह सकते हैं, “यह मेरी योग्यताओं की सीमा है, मैं अब और प्राप्त नहीं कर सकती। मैंने पहले ही बहुत सारी भूलें कर ली हैं और अब मेरे और भूल करना असंभव है।” पर अक्सर ऐसा सोचने के तुरंत बाद ही, आप पाते हैं कि आप उन सीमाओं से पार चले गए हैं। इसका अर्थ है कि आप अपनी सीमाओं के पास पहुँचे बिना उन्हें पार नहीं कर सकते। जब आप किसी दीवार के सामने आ जाते हैं, तो आप कष्ट पाते हैं और उससे पार जाने के उपाय सोचते हैं और ऐसा सोचते ही आपको अपने लिए कोई न कोई रास्ता मिल जाता है।

तीन पुस्तकें प्रकाशित करने के बाद, मैंने सोचा कि मेरा काम समाप्त हुआ, पर वह बात आज तक सच नहीं है। भले ही मैं यह सोचता रहा हूँ कि मैंने वह सब सिखा दिया है जो मैं सिखाना चाहता था, परंतु लगातार नई-नई चीज़ें सामने आती जाती हैं। इसका कारण यह है कि मेरे पाठकों की प्रतिक्रिया अब पहले जैसी नहीं रही और मेरे काम के लिए असंख्य प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष प्रतिक्रियाओं के कारण ही, मैं अपने-आप में बदलाव लाया हूँ।

जब मैं करीबन तीस का था, तो अपनी शारीरिक व बौद्धिक योग्यताओं के लिए आश्वस्त था और सोचता था, “मैं ताकतवर और तेज़ दिमाग हूँ। मैं सब जानता हूँ और किसी भी सवाल का जवाब दे सकता हूँ।” पर उम्र बढ़ने पर एहसास हुआ कि दुनिया में कितना कुछ है, जिसके बारे में मैं कुछ नहीं जानता। धीरे-धीरे, उन बातों की संख्या बढ़ने लगी, जिन्हें मैं नहीं जानता था और मेरा आत्मविश्वास घटने लगा।

इसका कारण यह था कि मैं जिन लोगों के बीच था, उनमें धीरे-धीरे बदलाव आ रहा था। जब मैंने पहली बार मनुष्य की प्रसन्नता के लिए शोध संस्थान खोला, तो मेरे आसपास जो लोग एकत्र हुए, वे सभी तरह के आध्यात्मिक पक्षों में रुचि रखते थे और मेरे पास उनके सभी सवालों के जवाब थे। उनकी मांगें बुनियादी थीं और वे मुझसे, उससे अधिक कुछ नहीं चाहते थे। जब हमारा संस्थान समाज में स्वीकारा जाने लगा तो हमारे यहाँ अध्ययन के लिए आने वालों की संख्या में बढ़ोतरी हुई; सभी तरह के लोग दिलचस्पी लेने लगे और यहाँ तक कि विदेशों के भी लोग हमारे साथ शामिल हुए।

जब लोग मेरी पुस्तकें पढ़ते और मेरे व्याख्यान सुनते तो मुझे तरह-तरह के लोगों से बात करनी पड़ती। तब मुझे यह एहसास होता कि मैं कितना कम जानता हूँ। संस्थान में आने वाले तरह-तरह के लोगों के सामने, मुझे अपनी ज्ञान की कमी, एक भार की तरह लगने लगी। मैंने खुद को बहुत असहज पाया।

हालाँकि मैंने सोचा था कि मेरे पास पर्याप्त ज्ञान है, मेरा अपना प्रबोध ही मेरे लिए पर्याप्त था और मैं बलशाली तथा दृढ़ संकल्पशक्ति का स्वामी था। सालों-साल बीतते गए और मुझे लगने लगा कि मैं अपने आत्मविश्वास खो रहा था। जब ऐसा हुआ तो लगा कि मैं अपनी सीमाओं तक आ गया था, मैंने पाया कि मैं उच्चतम स्तर तक विकसित होने के योग्य था। यह वास्तव में एक रहस्यमयी प्रक्रिया है।

जब आप विकसित होते हैं, तो आपकी भूलें प्रत्यक्ष होने लगती हैं

आप अपनी ही सीमाओं को तोड़ने की प्रक्रिया के साक्षी नहीं बन सकते पर अगर आप दूसरों से इसकी तुलना करें, तो यह साफ़ हो जाता है। इस अध्याय के पहले भाग में मैंने कहा कि बच्चों के लिए बेहतर होगा कि वे अपने वयस्कों को आदर-मान दें और भले ही वे कितने भी अधूरे या दोषयुक्त क्यों न हों; बच्चे इन बातों पर गौर न करते हुए, उनकी खूबियों पर ही गौर करें और उन्हें सराहें तो उनके विकास में वृद्धि हो सकती है।

ऐसा ही धार्मिक संगठनों के लिए भी कहा जा सकता है। जब मैंने अपने शोध संस्थान को आरंभ किया तो जापान के दूसरे संस्थान भी प्रशंसनीय लगते थे। वे भी अच्छा काम कर रहे थे, उन्होंने असंख्य पुस्तकें प्रकाशित की थीं, उनके असंख्य अनुयायी थे और उन्होंने सामाजिक प्रतिष्ठा भी अर्जित की थी। वे एक आदर्श प्रस्तुत करते थे और हम जितनी जल्दी हो सके, उनके जैसे बनना चाहते थे। हालाँकि, जब हमारी गतिविधियों का विकास हुआ, तो मुझे दूसरे संगठनों की दुर्बलताएँ दिखाई देने लगीं। उदाहरण के तौर पर, उनकी शिक्षाएँ कुछ बिंदुओं पर पिछड़ी हुई थीं, उनके प्रबंधन दोषपूर्ण थे और उनके नेताओं के पास अनुभव की कमी थी और वे कुछ खास पहलुओं से भी अनजान थे। उसी समय हम उन संगठनों से आगे निकल आए।

उनसे बहुत दूर जाने के बाद ही मैं यह देख सका कि वे कैसे सोचते थे, उनके बर्ताव का रवैया क्या था, उनकी कमियाँ क्या थीं और वे अपनी गतिविधियों को कैसे संचालित करते थे। जब हम उनसे पीछे थे तो मैं उन्हें एक अलग रूप में नहीं देख सका और उनकी कमियों पर ध्यान नहीं दिया। पर जब हम उनसे आगे निकले तो उनकी

सारी कमियाँ हमारे आगे आ गईं।

जब आपको लोगों की कमियों का पता चलने लगता है तो आपको लग सकता है कि आप आलोचक हो रहे हैं। पर यह भी सच है कि जब किसी व्यक्ति के जीवन में सजगता का स्तर बढ़ता है, तो वे दूसरे की भूलों व सीमाओं को भी समझने के योग्य हो पाते हैं।

ऐसा व्यक्तियों के साथ भी होता है। जब लोगों को अपनी भूलों व कमियों का पता चलता है तो वह वही समय होता है, जब वे रूपांतरण की प्रक्रिया से गुजर चुके होते हैं। जब तक आप अपने पुराने व्यक्तित्व से छुटकारा नहीं पाते, तब तक आपके लिए अपनी कमियों से पार पाना बहुत कठिन होता है। जो लोग स्वयं से संतुष्ट होते हैं, उन्हें अपनी कमी नहीं दिखती, अगर दिखती भी है तो वे उसे छिपाने की कोशिश करते हैं। वे उन्हें छिपाते हैं ताकि दूसरे उन्हें देख न सकें, वे आशा करते हैं कि उनके गुण उनकी कमियों को ढांप लेंगे।

जब आपके दोष आपके सामने प्रकट हो जाते हैं तो आप निजी विकास के मुहाने पर आ जाते हैं। जो लोग यह सोचते हैं कि वे कभी भूल नहीं करते, वे अपने बारे में सजग नहीं होते। जब आपका बोध तीव्र होने लगता है, तो आप भूल करने से पहले ही उसके बारे में जान लेंगे और आपके लिए ऐसे अनुभव बढ़ते चले जाएंगे।

## ५. किस्मत से कैसे पार पाएँ

अपनी आत्मा की प्रवृत्ति को समझने से, अपने भाग्य को जान सकेंगे

इस भाग में मैं नियति या किस्मत के बारे में बात करना चाहूँगा। एक धार्मिक व्यक्ति के रूप में मिले अनुभवों के आधार पर कहना चाहूँगा, अगर मुझसे पूछा जाए कि क्या लोगों के जीवन में किस्मत नाम की कोई चीज़ होती है, तो मैं कहूँगा कि होती है। जब मैं यह कहता हूँ तो इसका अर्थ यह नहीं कि लोग एक बंधी हुई कहानी के हिसाब से जीते हैं। क्योंकि लोगों की आत्मा के पास कुछ निजी चुनाव होते हैं, इन्हें देखने से आप ज़िंदगी के लिए एक दिशा चुन सकते हैं। मैं इसी संदर्भ में कहता हूँ कि हरेक पास एक भाग्य होता है।

किसी की आत्मा की प्रवृत्ति देखने के बाद कहा जा सकता है कि वे कहाँ सफल होंगे और उन्हें कहाँ असफलता का सामना करना होगा। यह बताना भी संभव है कि किसी के जीवन के आने वाले दस या बीस सालों में क्या होने वाला है। हालाँकि इस नियति से पार भी जा सकते हैं। अगर लोग अपने आसपास के लोगों को देखने- जानने व समझने के बाद अपने- आप में बदलाव लाएँ? अपनी आत्मा के गुणों व प्रवृत्तियों को जान लें, अपनी कमियों व खूबियों का अच्छी तरह से विश्लेषण कर लें, तो नियति ने उनके लिए जो लिखा है, उसे भी बदला जा सकता है।

अगर आपको लगता है कि आपका जीवन दुर्भाग्य की चपेट में है और आप इससे बचना चाहते हैं, तो इसका एक ही उपाय हो सकता है। आपको अपनी आत्मा की प्रवृत्तियों को गहराईयों से समझना होगा। अगर आप इसे पा लेंगे, तो आप अपना भविष्य पा लेंगे और अगर आप अपना भविष्य देख सके तो आप जान लेंगे कि आपको इससे पार पाना है क्योंकि आप जान लेंगे कि आपके साथ क्या होने जा रहा है, तब आप उससे अपना बचाव कर सकेंगे।

खतरों से बचाव करना तथा अपनी योग्यताओं में बढ़ोतरी करना बहुत महत्व रखता है। अपनी कमियों में छिपी भावी ताकतों को सामने लाएँ और अपनी खूबियों में छिपी असफलता के बीज भी तलाश लें। इस तरह आप दीर्घकालीन सफलता पा सकते हैं। हालाँकि यह सच है कि किस्मत होती है, इसे जाना जा सकता है और इसमें सुधार किया जा सकता है।

इच्छा की अति भी बरबादी का कारण बन सकती है

भाग्य के कुछ ऐसे रूप भी हैं, जिन्हें हम बदल नहीं सकते और जब इनसे सामना हो तो मैं आपको सलाह दूँ कि खुद को इनके हवाले कर दें। जीवन में आधा दुख तो इन अनुचित इच्छाओं का कारण ही है। बाकी इच्छाओं के बीच लोग विकसित होने की इच्छा रखते हैं; इसके बिना किसी की प्रगति नहीं हो सकती। कई बार हालात के कारण भी उनकी इच्छा अनुचित होती है। तो अपने भाग्य को जानने का अर्थ यह होगा कि आप अपनी कुदरती देन और सीमाओं को जान रहे हैं।

यहाँ तक कि बुरे लोग भी ऐसे लोगों को झुका नहीं सकते, जो अपनी सीमाओं को निजी व शारीरिक तौर पर जानते हैं। जो लोग दुनिया में अपना स्थान व अपनी सीमाएँ जानते हैं, उन्हें कोई अपने जाल में फँसा नहीं सकता। इसके विपरीत, ऐसे व्यक्ति को नीचा दिखाना आसान है, जो इस दुनिया में अपना स्थान नहीं समझता; बस उनके रास्ते में एक जाल डालना काफ़ी होता है। शैतान को कोई साधन नहीं दिया जाता। वह अपने शिकार के रास्ते में कुछ फीट की दूरी पर खड़ा खोद देता है और लोग सीधा उसमें आ कर गिरने लगते हैं। ऐसा उन लोगों के साथ होता है जो यह मानते हैं कि उनके पास अनंत क्षमता है।

बेशक मनुष्य के पास अनंत प्रतिभा है पर उनके पास आत्मा की भी कुछ निश्चित प्रवृत्ति होती है, इसलिए वे सीमाओं का सामना करते हैं। जैसा कि मैंने पिछले भाग में कहा, इन सीमाओं से ऊपर उठने के लिए, आपको अपनी ताकत और कमजोरियों को देखना होगा, साथ ही अपने आसपास के लोगों को भी देखना होगा। हमेशा दूसरों के साथ अपनी तुलना करते हुए जीवन का अध्ययन करें। जब आप किसी ऐसी सीमा के सामने आएँ जिसका आप सामना न कर सकें, आपको उसे एक दिशा मानना चाहिए, जिसमें आपको अपनी इच्छाओं को बश में करना सीखना है। जब लोगों को एहसास हो जाएगा कि उनकी सफलता अनुचित है तो वे जीवन में बड़ी असफलताएँ झेलने से बच जाएँगे।

अत्यधिक इच्छा ही मोह का कारण है, मोह से छूट कर ही प्रसन्नता पाई जा सकती है। प्रसन्नता का यह मार्ग सबके लिए खुला है। यह भी माना जा सकता है कि लोगों की आधी से अधिक इच्छाएँ अति की होती हैं।

इस अध्याय के दूसरे भाग में मैंने कहा कि अधिकतर नेता अपने प्रेज़ीडेंट न बनने पर अधिक प्रसन्न होंगे और यदि वे इस पद को अचानक ही पा लेंगे तो उनके हाथ अप्रसन्नता के सिवा कुछ नहीं आएगा। ऐसा सभी के लिए कहा जा सकता है; अधिकतर मामलों में लोग अपना मनपसंद न मिलने पर ही कहीं खुश होते हैं। जैसे कुछ लोग घर का काम सही तरह से नहीं कर पाते किंतु व्यावसायिक तौर पर सफल होते हैं। कुछ लोगों को यह दुःख होता है कि उनके बच्चे बहुत समझदार नहीं हैं और कई माता-पिता के बच्चे इतने चतुर हो जाते हैं कि वे उनसे उन्हीं विषयों पर बात तक नहीं कर पाते, जिनसे उनके मन को दुःख होता है। तो जीवन असीमित होने के बावजूद सीमित है; इसकी सीमाएँ हैं और इसके साथ ही इसकी कोई सीमा नहीं है।

स्वयं को दूसरों की आँखों से देखें

जब मैं एक बार अपनी पत्नी के साथ घर वापिस आ रहा था तो एक राशन की दुकान के मालिक और उनकी पत्नी दुकान से बाहर निकले और बड़ी विनम्रता से हमारा अभिवादन करते हुए बातचीत की। उनकी दुकान पर एक धर्म विशेष का चिन्ह देख कर मैंने अनुमान लगाया कि वे किसी ख़ास धर्म से हैं।

मैं उनका दोस्ताना स्वभाव देख कर दंग रह गया। वे बाहर आ कर हमसे मिलने आए। मैंने अपनी पत्नी से आगे जा कर पूछा कि क्या वह उन्हें बहुत अच्छी तरह जानती है या अक्सर उनकी दुकान से सामान लेती है। उसने बताया कि वह तो एकाध बार ही वहाँ आई थी पर उनकी वस्तुओं के दाम बहुत अधिक हैं। ज्यों ही उसने बताया तो मैं उसे यह सलाह नहीं दे सका कि उसे उनसे भी सामान लेना चाहिए।

दुकान का मालिक और उसकी पत्नी बहुत मेहनती और दोस्ताना स्वभाव वाले दिखे और मैं मान सकता हूँ कि वे अपने काम को पूरी ईमानदारी और अपने धर्म के नियमों के अनुसार ही चला रहे होंगे। उन्होंने चेहरे पर मुस्कान लाते हुए हमें धन्यवाद दिया और मैं यह सोचने लगा कि शायद हमारे घर का सामान यहीं से जाता है। हालाँकि उनका स्वभाव दोस्ताना था पर उनके दाम हम जैसे लोगों के लिए बहुत अधिक थे। मुझे एहसास हुआ कि यह उनके धर्म की शिक्षाओं की सीमाओं का प्रतीक है।

बेशक उनका धर्म सिखाता है कि अच्छा व्यवसाय चलाने के लिए हमेशा सबसे मुस्कुरा कर बात करनी चाहिए और विनीत बने रहना चाहिए पर ग्राहक भी बुद्धि रखते हैं। वे दो बार तो बातों में आ सकते हैं, तीसरी बार वे ऐसी जगह जाना पसंद करेंगे जहाँ ऐसा ही सामान वाजिब दामों में मिल रहा होगा। लोग उनकी दुकान पर केवल इसलिए सामान लेने नहीं आएँगे कि वे दोस्ताना स्वभाव रखते हैं। हो सकता है कि लोग उनसे कभी-कभार सामान लें पर वे उनके नियमित ग्राहक नहीं बनेंगे। दुकानदार का दर्शन, दुकान को विकसित करने के लिहाज़ से अधूरा है।

लोग अक्सर अपनी सीमाएँ खुद ही बना लेते हैं, पर दरअसल सीमाएँ दूसरों के निष्पक्ष मूल्यांकन से बनती हैं।

हो सकता है कि असंख्य सीमाएँ सांसारिक प्रतियोगिता का नतीजा हों पर वास्तव में वे दूसरों के निष्पक्ष मूल्यांकन से सामने आई हैं। यही कारण है कि अगर आपको लगता है, आपके सारे प्रयासों के बावजूद आप आगे नहीं जा सकते, आपको अपने हालात पर निष्पक्ष भाव से एक बार फिर गौर करना होगा।

बेशक, हो सकता है कि आप भावी विकास का उद्देश्य न रखते हों। अगर आप अपनी पत्नी के साथ एक दुकानदार बन कर अपने काम में खुश हैं, जो कि कई पीढ़ियों तक, विस्तृत रूप नहीं लेने वाला तो आप प्रसन्नता से रह सकते हैं। अगर आपको लगता है कि आप अपने वर्तमान व्यवसाय से संतुष्ट हैं और धार्मिक गतिविधियों से जीवन का अर्थ पा रहे हैं, तो आपका जीवन अद्भुत है। हालाँकि अगर आपको अपनी दुकान को सुपरमार्केट में बदलना है तो आपको संतुष्ट नहीं रहना चाहिए। किसी भी व्यक्ति पर ही निर्भर करता है कि वह अपने लिए कैसा जीवन चाहता है पर अगर आपको लगता है कि आप कड़ी मेहनत के बाद भी जीवन के अगले चरण में नहीं जा पा रहे, तो बेहतर होगा कि आप स्वयं ग्राहक के स्थान पर स्वयं को खड़ा करके देखें और यह सोचें कि दूसरे के नज़रिए से आपके हालात या परिस्थितियाँ क्या हैं।

हमेशा विचार करते रहें

धार्मिक गतिविधियों तथा अपनी शिक्षाओं को दूसरों को सिखाने के लिए भी यह उतना ही सच है। हमारे यहाँ कुछ लोग संस्थान में इसका अध्ययन करते हैं और कुछ इसे दूसरों तक पहुँचाने की चेष्टा करते हैं, पर वे सफल नहीं हो पाते। मैंने सोचा कि इसका क्या कारण हो सकता है कि वे एक अच्छे दर्शन को दूसरों तक नहीं पहुँचा पा रहे।

हालाँकि लोग यह सोच सकते हैं, “अगर यह दर्शन किसी और प्रभावी व्यक्ति के हाथों मिला होता, तो मुझे इसे मानने में खुशी होती, पर इस व्यक्ति के हाथों...?” और वे आपको यह कह कर नकार देते हैं कि वे अपने ही दर्शन के साथ ज़्यादा खुश हैं। तो अगर आपके सामने भी ऐसी बाधा आ जाए कि लोग आपके बताए सत्य को मानने से इंकार कर दें तो बेहतर होगा कि आप अपना कदम पीछे हटा लें और अपने- आप को उनके नज़रिए से देखने की कोशिश करें।

मेरी पुस्तकों को असंख्य पाठक पढ़ते हैं, पर अब भी बहुत से पाठकों के हाथों में इनका पहुँचना बाकी है। इसके अनेक कारण हैं; उन्हें लग सकता है कि वे दूसरे संप्रदाय के साथ प्रसन्न हैं, उन्हें लग सकता है कि वे किसी धर्म विशेष की पुस्तक पढ़े बिना ही प्रसन्न हैं, या वे यह भी मान सकते हैं कि धर्म केवल दुर्भाग्य का कारण बनता है। कई बार लोग इतने पूर्वाग्रह रखते हैं कि आपको अपने काम के करने के तरीके के बारे में विचार करना पड़ सकता है।

धार्मिक सत्य आत्माओं तथा दूसरे जगत, ईश्वर व बुद्ध के अस्तित्व से जुड़ा है पर इस दुनिया में लाखों लोग यह दावा करते हैं कि वे इन बातों को नहीं मानते। इस दुनिया को बदलने के लिए ऊर्जा का भरपूर स्रोत चाहिए। इसे आप आसानी से नहीं पा सकते। आपको अपनी गतिविधियों के साथ धैर्य बनाए रखना होगा। बाधाओं से पार पाने व सीमाओं को तोड़ने के लिए, यह आवश्यक है कि आप किसी भी वस्तु को दूसरे के नज़रिए से भी देखना सीखें।

जब भी आप अपनी सीमाओं को न तोड़ सकें तो उसका कारण तलाशें। यह सोच हमेशा मायने रखती है कि हमें सफल होने के लिए क्या चाहिए। जब आप सोचेंगे, तो आप पाएँगे कि आपने भावी विकास के लिए अगले चरण का पता लगा लिया है।

मनुष्य की प्रसन्नता से जुड़े शोध संस्थान को एक ऐसा धर्म कहा जा सकता है, जो भावी विकास के लिए राह बनाता है। मेरा मानना है कि मेरे विकास के साथ- साथ, वे लोग भी विकसित होते जाएँगे, जो मेरे संस्थान में अध्ययन कर रहे हैं या इसकी गतिविधियों से जुड़े हैं। मेरी इच्छा है कि एक ऐसे ढाँचे को बरकरार रखा जा सके, जो असीम वृद्धि का प्रचार कर सके। अगर आपको इस अध्याय से अपनी आत्मा के विकास के लिए कुछ सूत्र मिल सकें, तो मुझे बहुत प्रसन्नता होगी।

इंस्टीट्यूट फॉर रिसर्च इन ह्यूमन हैप्पीनेस, २००३)

४. इन्विंसीबल थिंकिंग, रयुहो ओकावा (लेंटर्न बुक्स, २००३)

५. इन्विंसीबल थिंकिंग, अध्याय २, भाग- ६, एन अनशेकेबल माइंड, अध्याय- ३, भाग- १ (लेंटर्न बुक्स, २००३), दि लॉज़ ऑफ़ एटरनिटी (लेंटर्न बुक्स, २००१), दि एसेंस ऑफ़ बुद्धा अध्याय- ५ भाग- ३ (टाइम वार्नर बुक्स, २००२), सभी रयुहो ओकावा द्वारा।

## अध्याय – 2

### काम के कौशल में कैसे निखार लाएँ

#### १. अपने काम के साथ जीएँ

क्या आपको अपने काम के भीतर अपने जीवन का उद्देश्य दिखाई देता है?

मुझे पूरा यकीन है कि बहुत से लोग अपने काम को बेहतर तरीके से करना चाहते हैं, पर वे काम को उस रूप में नहीं ले पाते, जैसे कि उन्हें लेना चाहिए और उन्हें अपने काम को सही तरह से अंजाम देने में कई तरह की मुश्किलों का सामना करना पड़ता है। तो इस अध्याय में, मैं उन तौर-तरीकों की चर्चा करना चाहूँगा, जिनके साथ सभी, स्त्री व पुरुष, नए भर्ती हुए छोकरे व राष्ट्रपति; सभी काम में अपनी योग्यता बढ़ा सकते हैं।

हम आपको एक तरह का लिटमस टेस्ट दे रहे हैं, एक परख, जो यह बताएगी कि आप अपने काम में बेहतरीन प्रदर्शन कर सकते हैं या नहीं। हम आपसे पूछना चाहते हैं कि क्या आपको अपने काम के भीतर अपने जीवन का उद्देश्य दिखाई देता है? अगर किसी को अपने काम में अपने जीवन का उद्देश्य नहीं दिखता तो ऐसा नहीं हो सकता कि वह अपने काम में निपुणता हासिल कर ले। बेशक कुछ लोग ऐसी खूबी के साथ पैदा होते हैं जो काम की नापसंदगी के बावजूद उसे बहुत अच्छी तरह निभा सकते हैं। अक्सर होता यही है कि लोग जिस काम को खुशी से नहीं करते, वे उस काम को लगातार नहीं कर सकते। समय के साथ-साथ उस काम के लिए उनकी नापसंदगी भी बढ़ती चली जाती है, उनकी प्राप्ति कम से कम होती जाती है और इसके अनुसार ही वे अपने साथ काम करने वालों की नज़रों से गिरते जाते हैं। हार कर उन्हें आखिर में अपने लिए किसी नए कैरियर की तलाश करनी पड़ती है।

इसी वजह से यह बात बहुत महत्व रखती है कि लोग अपने काम में अपने जीवन के उद्देश्य को देखें। जब मैं जीवन का उद्देश्य शब्द का प्रयोग करता हूँ तो इसका मतलब है, उनके जीवन की सच्ची पुकार! एक कैरियर आजीवन आपके साथ रहता है। एक व्यक्ति तीन या चार साल या फिर इससे अधिक पाँच या छह साल यूनीवर्सिटी में बिताता है पर काम तो कई दशकों तक उसके साथ रहता है। हाल ही में ऐसे लोगों की संख्या बढ़ी है जिन्हें अपने कैरियर के दौरान कई तरह की नौकरियों के अनुभव लेने पड़ते हैं। हालाँकि, अब भी ऐसे बहुत कम लोग मिलेंगे, जिन्होंने अपने कैरियर के दौरान दस से ज़्यादा बार नौकरी बदली हो। कुछ लोग तो एक ही नौकरी में पूरा जीवन बिता देते हैं और कुछ लोग केवल दो या तीन बार नौकरी बदलते हैं।

आपका कैरियर, या आप आजीविका कमाने के लिए जो काम करते हैं, वह लंबे समय तक आपके साथ रहने वाला है। अगर आपको ऐसा नहीं लगता कि वह आपके मन की सच्ची पुकार है या आपकी नियति है या यह आपके जीवन की योजना से बहुत परे है तो इसका नतीजा बहुत दुःखदायी होगा। इसका मतलब होगा कि इस जन्म में जीवन पाने के बाद भी आप संतुष्टि नहीं पा सकेंगे, कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जो अपने जीवन की मूल योजना से परे मिलने वाले काम के लिए भी पूरी तरह से समर्पित हो पाते हैं।

जब आप शांत भाव से बैठ कर, अपने भीतर झाँकें और पाएँ कि वर्तमान कैरियर के लिए भीतर से एक पुकार उमड़ रही है तो जान लें कि आप जो काम कर रहे हैं, उसे करने के लिए ही आपको इस दुनिया में भेजा गया है। आपका यह काम आपके लिए उपयुक्त है। अगर ऐसा हो तो आपको अपने कैरियर में सफलता पाने से कोई नहीं रोक सकता। वहीं दूसरी ओर, अगर आपके दिमाग में अपना काम छोड़ने से बेहतर कोई और सोच नहीं आती तो भले ही आप काम पर डटे रहें, आप उसमें कभी सफल नहीं हो सकते।

कुछ लोग महसूस करते हैं कि वे अपने मौजूदा काम के लिए नहीं बने और उनका काम तो इससे ठीक विपरीत

दिशा में जाता है। यदि ऐसा है तो उन्हें जल्द से जल्द अपना काम बदल देना चाहिए। कुछ लोग ऐसे भी हैं जो कहीं काम करना पसंद नहीं करते और ऐसे लोग कभी जीवन में कहीं कामयाब होंगे, ऐसा तो कभी सोचना ही नहीं चाहिए। समाज में हमेशा ऐसे लोगों का एक प्रतिशत होता है, जो कहीं के नहीं होते।

अगर आप अपने काम के कौशल में निखार चाहते हैं तो आपके पास ऐसा काम होना चाहिए, जो आपके दिल के करीब हो, जो आपको अपना काम लगे और उसे करते हुए एहसास हो कि आप वही काम करने के लिए जन्मे हैं। कुछ लोग ऐसा कहने में भी सक्षम होते हैं, “यह काम करने से मैं संसार की सेवा कर सकता हूँ, मैं संसार के लिए आभार प्रकट कर सकता हूँ। अपने काम की मदद से मैं निजी लक्ष्य प्राप्त करूँगा और समाज व इसके व्यक्तियों को अपना सहयोग प्रदान करूँगा।” ऐसे लोग अपने काम में और भी महारत हासिल कर लेते हैं क्योंकि वे अपने काम के लिए एक सकारात्मक रवैया रखते हैं।

जो लोग इस नज़रिए से अपने काम को नहीं देखते और उसे एक अस्थायी अनुभव के तौर पर लेते हैं, वे अपने काम में कभी निपुण नहीं हो सकते। अगर उन्हें लगता है, “मुझे इस काम में महारत नहीं चाहिए; जब तक हर साल मेरे वेतन में बढ़ोतरी होती रहेगी, मैं प्रसन्न हूँ। हो सकता है कि मैं अपने किए जाने वाले काम में उतना होशियार नहीं हूँ पर मैं चाहता हूँ कि मेरा वेतन बढ़ता रहना चाहिए।” इस तरह उनके अपने काम में तरक्की करने के आसार न के बराबर होते हैं।

काम में जीवन का उद्देश्य पाने का मतलब है कि आप अपने काम से यह प्रकट कर सकें कि आप इस संसार में जीवन को किस रूप में लेते हैं। आपके लिए यह महसूस करना भी बहुत महत्व रखता है कि आप अपने काम के माध्यम से संसार का कल्याण भी कर रहे हैं। इसे आप ‘मिशन भावना’ का नाम भी दे सकते हैं और इस तरह का रवैया रखने वालों और न रखने वालों में ज़मीन-आसमान का अंतर होता है। जो लोग मिशन भावना नहीं रखते और केवल किसी भी कीमत पर लाभ कमाना चाहते हैं, वे कभी दूसरों की सलाह नहीं सुनेंगे। आप ऐसे लोगों से केवल यही कह सकते हैं, “ज़रा सोचें कि जब आपके जीवन का अंत होगा तो उस समय आपकी कमाई क्या होगी?” आपके लिए यह अनुभव करना बहुत महत्व रखता है कि कैरियर आपके जीवन को एक अर्थ दे और आप अपने काम के माध्यम से, आप यह जान सकें कि इससे परे क्या है – आपको पता लग सके आपको इस ब्रह्माण्ड पर यह जीवन क्यों दिया गया है?

मौजूदा हालात में सबसे बेहतर प्रदर्शन दें

हो सकता है कि जब आपने पहली बार कोई काम खोजा, या किसी कंपनी में शामिल हुए, वह आपका पहला चुनाव न रहा हो और आप किसी दूसरी कंपनी का हिस्सा बनना चाहते हों। हो सकता है कि आपने बहुत सारे चुनावों के बाद यहाँ जगह पाई हो पर फिर भी यह ज़रूरी नहीं कि यह वही कंपनी हो, जिसे आप पाना चाहते थे।

कई ऐसे लोग भी होते हैं जिन्हें अपनी पसंद की पहली या दूसरी या फिर तीसरी कंपनी तक नहीं मिलती और उन्हें पसंद की सूची में पाँचवीं या छठी कंपनी के साथ काम करना पड़ता है। कुछ लोग अपनी चुनी किसी भी कंपनी में स्थान नहीं बना पाते और किसी जगह पर केवल इसलिए काम कर रहे हैं क्योंकि उन्हें वहाँ काम मिल गया। आपको यह एहसास होना चाहिए कि इस संसार में ऐसे लोग बहुत कम होते हैं, जिन्हें अपनी पसंद की पहली कंपनी में काम करने का मौका मिलता है।

यहाँ तक कि जो लोग पसंद की कंपनी में पद पा भी लेते हैं, वे भी पूरे यकीन से नहीं कह सकते कि वही काम उनके दिल की सच्ची पुकार है। अक्सर वे किसी कंपनी को इसलिए चुन लेते हैं कि समाज में उसका बहुत नाम है, वह मशहूर है या वहाँ पैसे अच्छे मिलते हैं। कई लोग कंपनी को इसलिए पसंद कर लेते हैं कि उनके बहुत से दोस्त वहाँ काम कर रहे हैं, वे उस समय यह परवाह नहीं करते कि क्या कंपनी में उन्हें वही काम करना होगा, जिसके प्रति वे आजीवन समर्पित होना चाहेंगे?

स्वर्ग में व्यक्ति की अभिभावक आत्माएँ व मार्गदर्शक भी ऐसे व्यक्ति की मदद नहीं करना चाहते। वे किसी ऐसे व्यक्ति को उसके काम में सहयोग देना इतना पसंद नहीं करते जिसने किसी कंपनी को केवल उसकी प्रतिष्ठा के कारण चुना हो।

बहुत से लोग आजकल ऐसी कंपनियों के साथ काम करते हैं, जो शायद उनकी पहली पसंद नहीं रही हों पर यह बहुत महत्व रखता है कि वे इस यकीन के साथ चलें कि किस्मत उन्हें वहाँ लाई है और वे इस तरह उस कंपनी



के काम से मानसिक जुड़ाव महसूस कर सकेंगे। अगर वे इस सोच के साथ काम करें, 'मेरी किस्मत मुझे यहाँ तक लाई है, यह ग़लत नहीं हो सकती' तो निश्चित तौर पर उनकी मेहनत रंग लाएगी और वे अपने काम में तरक्की और कामयाबी हासिल करेंगे। तब वे उस तरह का काम भी कर सकेंगे, जो वे करना चाहते हैं और नतीजन सही मायनों में अपनी नियति को भी निभा सकेंगे।

इसके विपरीत, अगर लोग अपनी कंपनी के लिए पछतावा दिखाते हुए यही जताते रहते हैं कि उनसे भूल हो गई है तो आप खुद ही सोचें कि उनके साथ काम करने वालों व उनके बॉस पर क्या असर होगा? मिसाल के लिए, अगर कोई आदमी पहले दिन से ही अपने काम के लिए शिकायत करने लगता है तो उसके आसपास के लोग कहेंगे, "तुम दूसरों के लिए भी काम करने का माहौल खराब कर रहे हो। अगर तुम्हें यह इतना ही नापसंद है तो काम को छोड़ क्यों नहीं देते?" अगर कोई उत्साही युवा केवल किसी इसलिए किसी कंपनी का हिस्सा बनता है कि उसे वहाँ दूसरे लोगों का साथ मिलेगा तो उसे सुनने को मिलेगा, "तुम्हें यहाँ नहीं आना चाहिए था। यह जगह तुम्हारे लिए नहीं है।" इस तरह उस नए युवक या युवती के मन में काम करने का उत्साह जाता रहेगा।

स्टाफ का ऐसा सदस्य जो बस शिकायत करने के सिवा कुछ नहीं करता, वह पूरी कंपनी पर एक नकारात्मक प्रभाव रखेगा। अगर उसकी नियुक्ति छोटे स्तर पर है तो असर इतना नहीं होगा पर अगर उसे उच्च पद मिला है तो पूरी कंपनी उसके नकारात्मक असर में आ जाएगी जैसे अगर वह प्रबंधक बना तो उसका प्रभाव बहुत ही व्याकुल करने वाला होगा, हानिकारक होगा।

मैं आपसे कहना चाहता हूँ, आपको यह चिंता नहीं करनी चाहिए कि समाज या लोग क्या कहेंगे, आपको यह विश्वास होना चाहिए कि आपकी किस्मत आपको उस कंपनी तक ले गई है। वहाँ अपने मन का काम तलाशें और किस्मत का कहा मानें। भले ही वह आपकी नियति न हो पर अगर आप वहाँ मेहनत से काम करेंगे तो ऐसा भी हो सकता है कि आपके लिए कुछ नए रास्ते खुल जाएँ, पर अगर आपने कोई प्रयास न किया तो अवसर कभी भी अपने-आप पैदा नहीं होंगे।

जो लोग अपने काम के लिए पूरी वफ़ादारी रखते हैं, जिन्हें यकीन होता है कि वे एक अच्छी कंपनी के लिए काम करते हैं और उनके काम में कोई कमी नहीं है, जो अपने परिवार व परिचितों के सामने ये बातें कहने में संकोच नहीं करते, वे ही अंत में सबसे आगे होंगे। वहीं दूसरी ओर, जो लोग अपने ऑफिस से परे होते ही, लगातार उसकी निंदा करते रहते हैं, और सोचते हैं कि उनकी बात ऑफिस में तो कोई नहीं सुन रहा; उनके पास से तरक्की मुस्कुराते हुए आगे निकल जाती है।

ऐसा केवल कंपनियों के लिए ही सच नहीं है। अगर कोई टीचर कक्षा में तो कड़ी मेहनत का अभिनय करता है और स्कूल से बाहर, किसी डिनर में कहता है कि उस स्कूल में कोई नहीं पढ़ता, वह स्कूल को यूनीवर्सिटी बनने में मदद नहीं कर सकता। वह अपनी नियति के खिलाफ़ जा कर काम कर रहा है। काम के लिए ऐसा रवैया रखने वाले तो अपना वेतन तक पाने के हक़दार नहीं होते। अगर वह यह दिखाता है कि उसके स्कूल में कोई नहीं पढ़ता और वह केवल अपना वेतन लेने जाता है तो वह अपने काम के लिए उचित रवैया नहीं दिखा रहा। अगर आप एक टीचर हैं तो इस बात को ध्यान में रखें कि आपकी पढ़ाई छात्रों को आगे बढ़ने में सहायक हो सके। कम से कम एक टीचर की मानसिकता तो यही होनी चाहिए।

जो लोग लगातार अपने हाथ में सामने आने वाले कामों को पूरी लगन से करते चले जाते हैं, उन्हें सफल होने से कोई नहीं रोक सकता। जो लोग हमेशा अपनी कंपनी के बारे में बुरा सोचते हैं, उन्हें यह देखना चाहिए कि सचमुच उनकी कंपनी में कोई कमी है या वे अपने काम को पसंद नहीं करते और काम में आलस दिखाते हैं।

बहुत सारी योग्यता रखने वाले व्यक्ति हर तरह के काम को निभा जाते हैं, भले ही वह उनकी पसंद का हो या न हो। हालाँकि इस दुनिया में ऐसे हज़ारों काम हैं जो उनके मन की खूशी के होते हैं और अगर उन्हें वे मिल जाएँ तो उनके काम की निपुणता देखते ही बनती है। अधिकतर मामलों में ऐसा पाया गया है कि जो लोग किसी काम को बहुत अच्छी तरह करते हैं, अगर उन्हें दूसरा काम दिया जाए तो वे भी उसी तरह निभाते हैं जैसे जो किसी आभूषणों की दुकान पर सोने के हार बेचता हो, उसे अगर सही जानकारी दे दी जाए तो वह कपड़ों की दुकान पर कपड़े भी बेच सकता है। ऐसा सभी धंधों के लिए सच माना जा सकता है।

तभी आपसे कहा जा रहा है कि भले ही आपका माहौल कैसा भी क्यों न हो, अगर आप वहाँ मन से काम कर रहे हैं तो आप पाएँगे कि आप अपनी नियति के अनुसार चल रहे हैं। यह रवैया आपको एक नया इंसान बना देगा,

आप वह नहीं रहेंगे, जो पिछले कल में थे और अचानक अपने काम में महारत हासिल कर लेंगे। इसी तरह की जागरूकता एक ऐसा पथ है जो आपको कामयाबी की ओर ले जाता है।

## २. अपने – आप को प्रशिक्षित करने के तरीके

प्रयासों के बिना आपके काम के कौशल में निखार नहीं आएगा

मैं अब आपको काम के कौशल में निखार का जो अगला बिंदु बताने जा रहा हूँ, वह बहुत व्यावहारिक है; यह आत्म- अनुशासन से संबंध रखता है। अगर आप अपने काम में महारत पाना चाहते हैं, तो अपने- आप को प्रशिक्षित करने के लिए यह बहुत महत्व रखता है।

अगर हम तैराकी की मिसाल लें, अभ्यास के बिना कोई नहीं तैर सकता। बेशक आपके भीतर की प्रतिभा और शारीरिक बल आपको तैराकी चैंपियन बनने में मदद करते हैं और भले ही लोग कितना भी कड़ा अभ्यास क्यों न कर लें, केवल कुछ ही ओलंपियाड प्रतियोगी बन पाते हैं। यहाँ तक कि एक ओलंपियाड तैराक को भी अभ्यास तो करना ही होगा। अगर मैं तैराकी के अभ्यास की बात करता हूँ तो चटाई पर लेट कर हाथ- पैर मारना अभ्यास नहीं कहलाएगा; जब तक आप पानी में नहीं उतरते, तब तक तैरने का अभ्यास नहीं हो सकता।

किसी विदेशी भाषा को सीखने के लिए यह बात उतनी ही सच है। मैं गारंटी दे सकता हूँ कि सामने वाला व्यक्ति कितना भी चतुर क्यों न हो, अध्ययन के अभाव में विदेशी भाषा नहीं सीख सकता। अभ्यास से कोई भी भाषा सीखी जा सकती है। हर व्यक्ति के लिए सीखने में लगा समय अलग हो सकता है पर अंत में अध्ययन करने वाला ही मास्टर होगा। भले ही विषय कोई भी क्यों न हो, अभ्यास से उनकी जन्मजात प्रतिभा में और निखार आएगा। हो सकता है कि आप किसी दूसरे को देख कर ईर्ष्या करें पर आप नहीं जानते कि कोई कितने कड़े अभ्यास के बाद ही उस हुनर को पा सका है।

आप जिस काम में भी महारत पाना चाहते हैं, वह आपका अपने साथ एक संघर्ष है। अगर आप स्वयं को कड़ा प्रशिक्षण देते हैं, तो सुधार की गारंटी पक्की है। यह मानसिक, भौतिक, आध्यात्मिक और धार्मिक प्रबोध पाने के लिए भी उतना ही सत्य है। अगर आप स्वयं से संघर्ष करते हुए, अभ्यास करेंगे, तो अपने लिए सदा विकास के अवसर पैदा कर सकेंगे।

पढ़ें – सामग्री पाने के लिए किताबों व अखबारों की मदद लें

अगर काम की बात करें तो पढ़ाई को, स्वयं को प्रशिक्षित करने का सबसे पुराना तरीका मान सकते हैं। किताबों के बाद अखबार का नंबर आता है। पढ़ने से आप अपने विषय की बहुत सारी जानकारी बटोर सकते हैं।

अगर आप कुछ पकाना चाहते हैं तो पहले से सारी सामग्री तैयार करनी होगी। आप कितने भी बड़े पाक विशेषज्ञ क्यों न हों, अगर सारी सामग्री मौजूद नहीं है तो व्यंजन विधि किसी काम नहीं आएगी। भले ही तैयार व्यंजन में आपकी विशेषज्ञता झलकेगी पर जब सामग्री नहीं होगी तो आप भोजन कहाँ से पकाओगे। काम के लिए भी यही सच है। काम भी कई तरह के होते हैं; हो सकता है कि आप वाहन निर्माण या किसी उत्पाद निर्माण या फिर दस्तावेज़ तैयार करने के काम से जुड़े हों। काम चाहे जो भी हो, आपके लिए अपनी सामग्री एकत्र करना बहुत मायने रखता है।

किताबों और अखबारों की मदद से आप अपने चिंतन के लिए ऐसी सामग्री एकत्र कर सकते हैं जो आपके काम के लिए सहायक होगी। आपको हर रोज़ नए तरह के काम करने पड़ सकते हैं और इसके लिए ज़रूरी है कि आप लगातार नई सामग्री एकत्र करते रहें।

पठन- पाठन काम की बुनियाद है। कहते हैं कि जो लोग बहुत पढ़ते हैं, वे अपने काम में भी बहुत हुनरमंद होते हैं। काम की गुणवत्ता और पठन- पाठन के बीच सत्तर या अस्सी प्रतिशत सहसंबंध पाया जाता है। ऐसे लोग नई सामग्री पर बार- बार चिंतन करने के कारण अपनी विचार प्रक्रिया को ठोस बनाते चलते हैं और अपने काम को सही तरह से निभा पाते हैं।

हालाँकि बीस से तीस प्रतिशत लोग ऐसे भी होते हैं जो बहुत पढ़ने के बावजूद अच्छी तरह काम नहीं कर

पाते। इसका एक कारण यह हो सकता है कि उनके दूसरों के साथ अच्छे संबंध न हों। हो सकता है कि वे कमरे में बैठ कर किताब पढ़ने में तो निपुण हों पर ऑफिस में सबके साथ निभाने के कौशल से अनजान हों। वैसे जब तक इनमें पढ़ने की आदत बनी रहती है, इनके लिए व्यक्तिगत सफलता के मार्ग खुले ही रहते हैं।

कुछ लोग नियमित रूप से पढ़ने के बावजूद काम नहीं कर पाते, ये वही लोग होते हैं जो केवल आदतन पढ़ते हैं, वे अपने पढ़े हुए को गुन नहीं पाते। जो लोग पढ़ने के बाद भी, अपने काम पर सही तरह से नहीं निभा सकते, वे सब इसी श्रेणी में आते हैं।

ये लोग अपने लिखित शब्दों में सहारा तलाशते हैं। जब उनके पास कुछ करने के लिए नहीं होता तो समय काटने के लिए पढ़ने लगते हैं। दरअसल वे अपनी सोच के गहरा होने से डरते हैं या काम में सुधार के नए उपाय अपनाने से कतराते हैं। अगर आप पढ़ी हुई सामग्री का अपने काम में प्रयोग नहीं करते तो मनो अखबार पढ़ने से भी कोई बात नहीं बनेगी। जो लोग बहुत सारे आलेखों में से केवल ऐसा लेख छाँट कर पढ़ते हैं, जो उनके काम में सहायक हो सकता है, वे ही अपने कैरियर में बहुत आगे जाते हैं। अगर कोई केवल मशीनी तरीके से कुछ पढ़ता और उस जानकारी से लाभ नहीं उठाना जानता तो उसके काम के कौशल में कभी निखार नहीं आता।

आपको अपनी पठनीय सामग्री की गुणवत्ता पर भी ध्यान देना होगा। हो सकता है कि सनसनीखेज़ पत्रिकाएँ पढ़ने से आपको गप्पबाज़ी के लिए सामग्री मिल जाए पर इससे काम में कोई मदद नहीं मिलेगी। कुल मिला कर, पढ़ने के बावजूद ऑफिस में अच्छा काम न कर पाने वाले लोग वही होते हैं, जो मानवीय संबंध बनाने में अच्छे नहीं होते, अपने पढ़े हुए का अर्थ नहीं समझते या ऐसा कुछ पढ़ते हैं जो उनके लिए उपयोगी नहीं होता।

जो लोग किताब पर केवल सरसरी निगाह डालते हैं, उन्हें यह समझना चाहिए कि वे क्या पढ़ रहे हैं। मैं सलाह दूँगा कि वे खुद से पूछें कि उन्होंने जो पढ़ा, उससे उन्हें क्या उपयोगी जानकारी मिली। हो सकता है कि लेखक ने अपनी रुचि के हिसाब से पुस्तक लिखी हो पर उन्हें केवल उसे ही पढ़ना है जो उनके लिए उपयोगी या दिलचस्प हो सकता है। उन्हें यह याद रखना कि केवल प्रासंगिक अंशों पर ही ध्यान दिया जाना चाहिए।

पुस्तक पढ़ते समय देखें कि कौन से अंश आपके काम के हैं या वे आप पर क्या असर डाल सकते हैं। इस तरह आपको काम में मदद मिलेगी। अगर आपने ऐसी किताब चुनी है जो आपको समझ नहीं आ रही तो जान लें कि आप अपना समय नष्ट कर रहे हैं और लेखक की ओर से आपको समझाने के सारे प्रयासों के बावजूद, आपको कुछ भी समझ नहीं आएगा। आपको सावधानी से केवल उन्हीं बिंदुओं को उठाना चाहिए जो आपके लिए कुछ काम के हों।

लिखें – अपनी समस्याओं को लिखित रूप दे कर व्यवस्थित करें

लेखन के माध्यम से भी आप स्वयं को इस आधुनिक युग में प्रशिक्षित कर सकते हैं। मैं आपको यह सलाह नहीं देता कि आप अपने दिन का अधिकतर हिस्सा लेखन में ही बिता दें। मैं कह रहा हूँ कि आप अपनी समस्याएँ एक कागज़ पर लिख लिया करें, ताकि उन्हें व्यवस्थित रूप दिया जा सके।

आजकल, लोग विविध प्रकार की सूचना से घिरे हैं और उनके मन में भी तरह-तरह के विचारों का ताँता बँधा रहता है। नतीजन, जब तक आपके सामने यह तस्वीर सही तरह से नहीं होगी कि आपकी समस्याएँ क्या हैं और आप उनके लिए क्या करने जा रहे हैं, तब तक कोई बात नहीं बनेगी। जब खुद को चिंतित या घबराया हुआ पाएँ या कोई भी फैसला लेना मुश्किल लगे, तो अपने मन को शांत करें, एक पेंसिल लें और कागज़ पर सब कुछ लिख लें। आप पाएँगे कि इस तरह समस्या का हल निकालना बहुत आसान हो गया है।

जो लोग हमेशा व्यस्त होने की शिकायत करते हैं, उन्हें अपनी समस्याओं को कागज़ पर लिखना चाहिए, वे क्या पाना चाहते हैं, इसके लिए उन्हें क्या करना होगा और वे अपने बॉस से क्या कहना चाहते हैं। उन्हें केवल वही बातें कागज़ पर उतारनी हैं जो हमेशा उनके दिमाग में घूमते हुए, उन्हें परेशान करती हैं।

जब काम बहुत हो तो कागज़ पर किए जाने वाले कामों की सूची बना लें और ऐसा करते ही आपके मन में सब कुछ व्यवस्थित होने लगेगा और वह जान जाएगा कि आपको किस चीज़ की ज़रूरत है। ऐसा करने के बाद, एक-एक कर काम निपटाते जाएँ और आपका सारा तनाव छूमंतर हो जाएगा। कई लोग अपनी समस्याओं को संभालने की बजाए हाथ-पैर डाल देते हैं, वे डर जाते हैं। आम आदमी तो अपने सामने एक या दो समस्याओं को देखते ही हथियार डाल देता है।

जब आपको लगे कि क्या किया जाए, जब आप हारने लगे तो अपनी सभी समस्याओं को एक कागज़ पर लिखें और आपके लिए अपने साथ संप्रेषण करना सरल हो जाएगा। आपके मन में एक ख़ाका आ जाएगा कि काम कैसे पूरे करने हैं। अगर आप ऐसा करते हैं तो आप पाएँगे कि सब कुछ सहज भाव से होता जा रहा है।

जब आप सुबह ऑफिस पहुँचें तो दिन में किए जाने वाले कामों की सूची तैयार कर लें, इस तरह पूरे दिन में बहुत अच्छी तरह काम पूरे होंगे और आप अपने लिए भी थोड़ा समय निकाल सकेंगे। जो लोग ऑफिस में यहाँ से वहाँ भटकते रहते हैं, चाय या कॉफी के नाम पर समय नष्ट करते हैं या केवल फ़ोन पर ही समय बिताते हैं, वे अपने काम में कभी महारत हासिल नहीं कर पाते।

जिस तरह आपने सुबह काम पर आते ही लिस्ट तैयार की और उसके हिसाब से काम किया। उसी तरह शाम को घर जाने से पहले भी कागज़ पर उतारें कि आपने क्या काम किया, क्या रह गया और जो किया गया, वह सही तरह से हो पाया या नहीं। अगले दिन की सूची में उस काम को सबसे पहले लिखें, जो पिछले दिन में होना छूट गया था। यह भी देखें कि काम को प्राथमिकता के हिसाब से करना है, जो काम अगले सप्ताह हो सकता है, उसे आज न करें। हर काम को इस तरह व्यवस्थित करें कि आपको पता हो कि आने वाले दिन में कौन सा काम आपके लिए इंतज़ार कर रहा है।

जो काम हो चुका है और जो किया जाना है; आपको इन दोनों के बारे में सही तरह से पता होना चाहिए। जो लोग ऐसा नहीं कर पाते, वे अपना काम कभी पूरा नहीं कर पाते, भले ही वे कितना ही समय क्यों न दें। समय बीतता जाएगा और उनके हाथ कुछ नहीं आएगा। जो लोग यह जानते हैं कि उन्हें दिन में क्या काम करना है और एक दिन में उन्होंने कितना काम किया, वही अपने समय का सबसे प्रभावी उपयोग कर पाते हैं।

सुनें – कानों को काम के साधन के तौर पर प्रयोग में लाएँ

पढ़ने- लिखने के बाद आपको सुनने की क्षमता विकसित करनी है। यह भी आपने काम से जुड़ी सामग्री एकत्र करने का सबसे अहम साधन है। आपको रेडियो सुनना चाहिए, टी.वी. देखना चाहिए। वीडियो टेप, ऑडियो टेप और सी.डी. भी उपयोगी हैं।

सुनना मनुष्य की बुनियादी योग्यताओं में से एक है और आपको ऐसी बातों पर ध्यान देना है, जो आपके काम में सहायक हो सकती हैं। दूसरे लोगों की बातों पर भी गौर करें। आपके कान कार्यस्थल पर आपके लिए एक मजबूत हथियार की तरह काम आ सकते हैं। केवल अपनी आँखों पर ही भरोसा न करें; कानों को भी खुला रखें।

जब आप व्यस्त हों तो आँखों व कानों को अलग-अलग उद्देश्यों के लिए प्रयोग में लाया जा सकता है। जैसे आप किताब पढ़ते हुए टी.वी. देख सकते हैं। इसी तरह आप इन्हें कई ऐसे तरीकों से उपयोग में ला सकते हैं जिससे आपकी क्षमता में बढ़ोतरी होगी।

भारी संख्या में ऐसे लोग मिल जाएँगे जो यह नहीं जानते कि यदि वे अपने कानों का भरपूर उपयोग करेंगे तो उन्हें अपना काम करने में आसानी होगी। आपको सुनने की क्षमता को कम नहीं आँकना चाहिए। आप अध्ययन के लिए कानों का इस्तेमाल कर सकते हैं। स्कूल में आप टीचरों की बात सुन कर जानकारी एकत्र करते थे। यह अजीब बात है, आँखों से ग्रहण की गई सूचना की तुलना में यह सूचना अधिक मजबूत होती थी।

इस समय हम टी.वी. के युग में जी रहे हैं। टी.वी. देखने में किताब पढ़ने की तुलना में कम प्रयास लगता है। अगर हम इसकी गुणवत्ता पर गौर करें तो एक घंटे तक देखे गए टी.वी. को हम दस मिनट के पाठन के बराबर मान सकते हैं। हो सकता है कि एक अच्छा कार्यक्रम सूचना का भंडार हो पर अधिकतर तो बे-सिर पैर के ही होते हैं।

अधिकतर कार्यक्रम सादे होते हैं। उनमें किसी हस्ती को स्टूडियो में बुलवा कर उससे बातचीत की जाती है पर किताब तैयार करने में अधिक श्रम लगता है। लेखक सारी सामग्री एकत्र कर उन्हें खाली पन्नों पर संजोता है। इसके बाद पांडुलिपि का संपादन किया जाता है। जहाँ तक गुणवत्ता का सवाल है, एक घंटे तक टी.वी. देखना, दस मिनट की रीडिंग के बराबर ही माना जा सकता है।

बेशक टी.वी. पर मिलने वाली जानकारी किताबों से मिलने वाली जानकारी से अलग होती है। जैसे टी.वी. दर्शक को दूर देशों के ऐसे दृश्य दिखा सकता है जो उसने पहले कभी न देखे हों। कुछ लोग अपने जीवन व पृष्ठभूमि

से परे हट के कुछ विषयों पर जानकारी भी ले पाते हैं, जो उन्हें आज से पहले कहीं किताबों में नहीं मिली थी। जैसे कोई दंतचिकित्सक गहरे समुद्र की फिशिंग की जानकारी पा सकता है क्योंकि वह किताबों में तो दंत चिकित्सा के बारे में ही पढ़ता आया है। वह टी.वी. पर देख सकता है कि मछलियाँ पकड़ने वाला दल किस तरह ट्यूना पकड़ने के लिए केप ऑफ़ गुड होप जाता है, इस तरह वह इस सारी कार्यवाही को समझ सकता है।

टी.वी. रोज़मर्रा के जीवन के अलावा उन विषयों पर भी जानकारी दे सकता है जिनसे दर्शक के जीवन का दूर-दूर तक कोई संबंध नहीं होता। परंतु यह न भूलें कि अगर आप छह घंटे तक टी.वी. देखते हैं तो जान लें कि आपने एक घंटे के बराबर की रीडिंग की है।

कहते हैं कि विकसित देशों में मनुष्य औसतन दिन में कम से कम छह से सात घंटे टी.वी. देखते हैं। अगर वे सात घंटे तक ऐसा करते हैं तो समझ लें कि उन्होंने एक घंटे से थोड़ा ज़्यादा समय तक कोई किताब पढ़ी है। वैसे ज़्यादा टी.वी. देखने से आँखों पर जोर पड़ता है और मानसिक थकान भी होती है।

**सोचें – अपने काम को अपनी सोच से निखारें**

सोच भी आपके काम में निखार लाने का महत्वपूर्ण साधन हो सकती है और कार्यक्षमता बढ़ाने के महत्वपूर्ण साधन के तौर पर काम करती है। जब आप लिखते, पढ़ते या सुनते हैं तो उस समय आप साथ-साथ सोच भी रहे हैं। काम के कौशल में निखार लाने के लिए आपको अपनी सोच की शक्ति को प्रशिक्षित करना होगा। जिस तरह मांसपेशियों को प्रशिक्षण से मजबूत बनाया जा सकता है, उसी तरह प्रशिक्षण से विचार शक्ति को भी बल मिलेगा।

जो लोग सोचने की ताकत नहीं रखते, वे अक्सर किसी भी विषय पर पाँच मिनट से अधिक केंद्रित नहीं रह पाते और उनका मन भटकने लगता है। कुछ ऐसे लोग भी होते हैं जो एक मिनट या कुछ सैकेंड तक भी एकाग्र नहीं हो सकते। ज़रा सा ध्यान भटकते ही वह दूसरे ही विचार पर चले जाते हैं। यही कारण है कि वे अपने हाथ में लिए गए किसी काम के निष्कर्ष तक नहीं आ पाते।

जो लोग किसी एक विषय पर केंद्रित नहीं हो पाते, उन्हें स्वयं को पढ़ने, लिखने व सुनने से अनुशासित करना चाहिए। जब वे स्वयं को लगातार ऐसा प्रशिक्षण देंगे, तो पाएँगे कि अब उनका मन नहीं भटकता और ऐसा पाने के लिए उन्हें सोचने की क्षमता को मजबूत बनाना होगा।

ज़िम्मेदारी के पद पर रहने वाले लोग सोचने की बहुत अच्छी योग्यता विकसित कर लेते हैं क्योंकि उन्हें बार-बार गहरे चिंतन के बाद नए उपायों को लागू करना होता है। नतीजन, वे ऐसा काम कर पाते हैं, जो बहुत सार्थक होता है।

जब कोई ऑफिस प्रबंधक किसी आम कर्मचारी से काम के बारे में पूछता है तो उनका उत्तर होता है, “मैं इस बारे में काम कर रहा हूँ। आपको कल सोच कर बताता हूँ।” अगले दिन वे समस्या के केवल एक हल के साथ सामने आते हैं अगर उनसे यह पूछा जाए कि यह सब योजना के अनुसार न हो सका तो वे कहते हैं कि उस बारे में अगले दिन सोच कर बताएँगे। ऐसा कई दिन तक चल सकता है और वे एक ही मसले को कई दिन तक घसीट सकते हैं।

अगर आप ऐसे हालात में हों और आपसे एक जवाब माँगा जाए तो आपको मन ही मन चार या पाँच हालात के हिसाब से जवाब सोचना चाहिए। भले ही आप ‘अ’ नतीजे पर आएँ परंतु आपको ‘ब, स, व द’ के बारे में भी सोच लेना चाहिए। इसके बाद जा कर बॉस को अपने ‘अ’ नतीजे की जानकारी दें। तब आप यह भी कह सकते हैं कि मैंने ‘ब’ भी सोचा था, पर उसमें यह कमी है इसलिए ‘अ’ पर टिके रहना ही बेहतर होगा। इस तरह एक ही भेंट में बहुत सारी संभावनाओं पर विचार होगा, काम तीन दिन तक नहीं खिंचेगा और आपको शिकायत नहीं करनी पड़ेगी कि व्यस्तता के कारण आप सोच नहीं सके। तो भले ही एक ही जवाब काफ़ी क्यों न हो, आपको उसके बहुत सारे विकल्प सोच लेने चाहिए।

अधिकतर किसी कंपनी के सचिव तथा नियोजन विभाग के लिए यह योग्यता बहुत काम आती है। ये दोनों क्षेत्र चाहते हैं कि उनके कर्मचारी किसी भी आपातकाल के लिए तैयार रहें। मिसाल के लिए, राष्ट्रपति की सचिव को उनकी रोज़ की दिनचर्या बनानी होती है पर हर रोज़ उसे अनपेक्षित मेहमानों और कॉल्स को भी ध्यान में रखना होता है, इस तरह उसके लिए सब कुछ संभाल पाना थोड़ा मुश्किल होता है। हो सकता है कि उसने पूरे

सप्ताह की दिनचर्या बना रखी हो पर अचानक आने वाली घटनाओं के कारण उसे लागू करना मुश्किल हो सकता है।

अगर कोई सचिव किसी को बॉस से केवल इसलिए नहीं मिलने देता कि उसने मिलने का समय नहीं लिया तो आगे चल कर यह बॉस के लिए मुश्किल पैदा कर सकता है। सचिव को चाहिए कि वह प्राथमिकता के हिसाब से काम करे और अचानक आने वाले खास मेहमानों या कॉल्ले के लिए भी समय रखे। उसे अपनी बुनियादी योजना में फेर-बदल के समय घबराने की बजाए उसे अच्छी तरह से निभाना आना चाहिए, हालात के हिसाब से योजना में कोई भी परिवर्तन करना पड़ सकता है।

नियोजन विभाग वालों के पास भी ऐसी योग्यता होनी चाहिए। केवल एक अच्छा आइडिया किसी काम नहीं आता। कंपनी के पास असंख्य आइडिया होने चाहिए और उसे यह भी पता होना चाहिए कि सभी आइडिया अच्छे होने के बावजूद कारगर नहीं होते। अगर एक ही आइडिया को ले कर चले और वह कारगर न रहा तो कंपनी को डूबने देर नहीं लगेगी।

यह तो कुछ ऐसा ही होगा मानो कोई बत्तख पानी में हाथ-पैर मार रही हो। पहले तो देख कर लगता है कि वह बिना किसी प्रयास के आराम से पानी पर तैर रही है पर अगर आप पानी के अंदर देखो तो पाआगे कि उनके पंजे लगातार पानी में चल रहे हैं। जो इंसान हमेशा अपने काम को मान देता है, उसे कामयाब होने से कोई नहीं रोक सकता। ऐसे लोग काम से जुड़े किसी भी विषय पर जवाब देने में देर नहीं करते और समय के हिसाब से अपनी चिंतन प्रक्रिया को भी मजबूत बनाते जाते हैं। वे समस्या के सामने आने से पहले ही हल सोच कर रखते हैं, जो लोग घबरा कर, उसी समय हल तलाशने निकलते हैं, उनके लिए कोई हल खोज पाना सरल नहीं होता।

### ३. नियोजन योग्यता का महत्व

यह नियोजन योग्यता का युग है

काम के कौशल में निखार के लिए मैं जिस तीसरे बिंदु की बात करने जा रहा हूँ, उसके अनुसार व्यक्ति में नियोजन करने की योग्यता होनी चाहिए। रोज़मर्रा का काम करने के लिए औसत दर्जे की योग्यता की आवश्यकता होती है। ऐसे कामों के लिए, अपने स्थान पर किसी दूसरे को भी आसानी से नियुक्त किया जा सकता है। वहीं दूसरी ओर, जिन कामों के लिए किसी दूसरे को नियुक्त नहीं किया जा सकता, वे ही अधिक महत्व वाले होते हैं।

नियोजन का काम आपके लिए मूल्य उत्पन्न करता है। नियोजन में आपको किसी ऐसे काम के बारे में विचार करना है, जो अभी तक नहीं हुआ है, जैसे 'कुछ नहीं' में से 'कुछ' तैयार करना है। जैसे कोई अफ्रीकी सवाना को देख कर सोच सकता है, "देखो, इन जानवरों को देखो।" वह कुछ हासिल नहीं कर सकेगा। वहीं दूसरी ओर, अगर कोई उसी नज़ारे को देख कर कहता है, "अगर मैं यहाँ कोई नया काम आरंभ कर सका तो इस देश को संपन्न बना सकता था।" इस तरह नियोजन आपके काम के मोल को बढ़ाता है।

ऐसा नहीं कि आपको शून्य में से कुछ तैयार करना है, आपके पास पहले से कच्चा माल है और आप केवल उन्हें ही प्रयोग में लाने की बजाए, दूसरी वस्तुओं के बारे में भी सोचते हैं ताकि कुछ नया रचा जा सके। ऐसा होना संभव है क्योंकि आपके पास नियोजन की योग्यता है, जो किसी नए और अनूठे के जन्म की ओर ले जाती है।

यहाँ अपनी सोच में बदलाव लाना बहुत महत्व रखता है। मिसाल के लिए, आप सोच सकते हैं, "अगर सारी दुनिया को पक्का कर दिया जाए तो चलना कितना आसान होगा।" पर इस तरह की विस्तृत परियोजना के लिए विषाल सामग्री की आवश्यकता होगी इसलिए आप इसे अकेले पूरा नहीं कर सकते किंतु अगर आप अपने नज़रिए में थोड़ा सा बदलाव ला कर कहें, "सड़कें बनाने की बजाए मैं जूते बना सकता हूँ, इस तरह किसी भी तरह की खराब या कच्ची ज़मीन पर चलना आसान होगा।" इस तरह आप सड़कों में सुधार की बजाए अपने पैरों को सुरक्षित रखने के उपाय पर अमल कर सकते हैं।

शायद जिन्होंने सबसे पहले जूते बनाए, उन्होंने यही सोचा होगा। उन्हें भी लगा होगा कि वे जूते पहनने के बाद आसानी से रेत, कीचड़ और गारे आदि पर चल सकेंगे। जिन इलाकों में यह उपाय किसी को नहीं आया, वहाँ आज भी लोग नंगे पाँव ही चलते हैं। एक ही समस्या को अलग-अलग नज़रिए से देखने से नए आविष्कार सामने

आते हैं और नियोजन की यह योग्यता बहुत महत्व रखती है।

कुछ लोग नियोजन की जन्मजात योग्यता के साथ पैदा होते हैं, पर अधिकतर मामलों में कोई भी पर्याप्त जानकारी पाने के बाद नियोजन कर सकता है। उनके पास कभी उपायों की कमी नहीं होती। मैंने आपसे पढ़ने और सुनने की योग्यता के बारे में कहा और यह बात भी सच है कि अगर किसी में यह दोनों योग्यताएँ नहीं हैं तो आप उसमें नियोजन योग्यता की उम्मीद भी नहीं कर सकते। अगर आपके भीतर कोई जानकारी या ज्ञान जाएगा ही नहीं, तो दिमाग से क्या बाहर आने की उम्मीद की जा सकती है? जो लोग सूचना व जानकारी को भरपूर मात्रा में संग्रह करना पसंद करते हैं उनके लिए किसी भी काम का नियोजन बहुत सरल होता है। जहाँ कोई जानकारी नहीं होती, वहाँ कोई आइडिया भी अचानक सामने नहीं आता। नई जानकारी आपकी सोच को नए आइडिया देती रहती है।

यह नियोजन योग्यता का युग है। ज्ञान और सूचना से भरे इस संसार में, केवल काम करने से कुछ नहीं होगा; पहले उस काम की अच्छी योजना भी बनानी होगी। आपको कोई भी काम करने से पहले खुद से पूछना चाहिए कि आपको क्या काम करना है और उसे कैसे किया जाना चाहिए। फिर नतीजा चाहे जो भी, आइडिया पर अमल करना चाहिए।

के जे मैथड – थीसिस लिखने का साधारण तरीका

मैंने आपको बताया कि जानकारी एकत्र करना, नियोजन के लिए कितना मायने रखता है। पर केवल इसके माध्यम से ही आप कोई नया उत्पाद नहीं बना सकते या नए काम की नींव नहीं रख सकते। मैं आपको यहाँ नियोजन योग्यता में निखार लाने के लिए कुछ उपाय देना चाहूँगा:

पहले हम के जे मैथड की बात करते हैं, इस पद्धति का नाम उनके आविष्कारक ज़ीरो कावातीका के नाम पर रखा गया (१९२०-), जो एक जापानी मानवविज्ञानी थे, जिन्होंने नेपाल को अपना कार्यक्षेत्र बनाया। उन्होंने अपने क्षेत्र में संग्रहित सारे आँकड़ों को व्यवस्थित रूप देने के लिए के.जे. मैथड विकसित किया।

बहुत से लोग अपनी थीसिस को दी गई समय सीमा में पूरा नहीं कर पाते। वे कोई फार्मूला खोजते रहते हैं कि एक ही विषय को दो सौ पृष्ठों में लिखा जा सके पर वे बुनियादी ढाँचा तक तैयार नहीं कर पाते। अक्सर उपन्यासकारों को भी अपना काम करने में ऐसी ही परेशानी आती है। ऐसे हालात में, के जे मैथड लागू करते ही सब कुछ आसान हो जाता है।

मैं आपको इसके बारे में विस्तार से बताने जा रहा हूँ। मुझे पूरा यकीन है कि आम जीवन में आपको कभी न कभी किसी प्रेरणा की झलक अवश्य मिलती होगी। ऐसे अचानक होता है और आपने उसके होने की उम्मीद तक नहीं की होती। यह आपकी सोच के दौरान नहीं आती; ऐसा तब हो सकता है, जब आप कोई वीडियो देख रहे हों, कॉफी पी रहे हों या सैर पर निकले हों। कई बार ऐसे समय पर नए आइडिया की बाढ़ आ जाती है, जब आपने उनके बारे में सोचा तक नहीं होता। कई बार किताब पढ़ते हुए भी ऐसा लगता है, आपको किसी पैरा को देख कर लग सकता है कि आप आने वाले समय में उसका कहीं प्रयोग कर सकते हैं।

जब ऐसा होता है तो उसे अपने पास कहीं नोट कर लें। औपचारिक के.जे. मैथड इस काम के लिए खास लेबल देता है पर आप किसी भी कागज़ पर इन्हें लिख सकते हैं। मिसाल के लिए, अगर आपके पास स्टिकी पैड है यानी चिपकने वाले कागज़ के पुर्जे हैं तो उन्हें घर में खास जगहों पर लगाया जा सकता है। जब भी आपके मन में कुछ आए तो लिख कर ऐसी जगह चिपका दें, जो बाद में आसानी से पढ़ा जा सके। जब भी कोई प्रेरक विचार मन में आए, उसे झट से कागज़ पर उतार दें। इस तरह आपके पास बहुत सारी सामग्री एकत्र हो जाएगी, जब आपके मन में कोई विचार न आ रहे हों तो उस समय आप उन कागज़ों को सिलसिलेवार तरीके से रख सकते हैं।

अक्सर एक ही बार में बैठ कर, पूरी थीसिस लिखना संभव नहीं होता। यह तरीका अपना कर आप काम को आसानी से पूरा कर सकते हैं। पहले सारे आँकड़े एकत्र करें, सारी आवश्यक किताबें पढ़ें, अपने काम के नोट्स बनाएँ और बाद में उनका वर्गीकरण कर लें। जब यह हो जाए तो आप उन अलग-अलग ढेर को अध्याय १, २ व ३ आदि का नाम भी दे सकते हैं इस तरह आपके पास पूरी थीसिस लिखने लायक सामग्री आ जाएगी। हो सकता है कि आपको आरंभ से अंत तक थीसिस लिखने की कोई प्रेरणा न आए पर इस तरह आप अच्छा काम तैयार कर सकते हैं।



दअरसल मैंने भी यह अध्याय, इसी तरीके को अपना कर तैयार किया था। यह अध्याय इन नोट्स पर आधारित है, १. जीवन का उद्देश्य, अपने काम को जीएँ २. स्वयं को प्रशिक्षित कैसे करें – पढ़ें, लिखें, सुनें व सोचें ३. नियोजन योग्यता का महत्व ४ सामूहिक शक्ति को बढ़ाना। मुझे ये शीर्षक तैयार करने में केवल तीन मिनट का समय लगा और इसके बाद की प्रक्रिया आगे बताई गई है।

पहले मैंने शीर्षक पर विचार किया, 'काम के कौशल में निखार कैसे लाएँ', इसके बाद मैंने अपना दिमाग इसकी विषयसूची पर लगाया। जीवन में उद्देश्य के महत्व के बारे में सोचते हुए मैंने लिखा, 'जीवन का उद्देश्य', फिर इसे कार्ड पर लिख कर चिपका दिया। इसके बाद खुद को प्रशिक्षित करने के महत्व का विचार आया तो मैंने लिखा, 'स्वयं को प्रशिक्षित करना'। जब मैंने इसके बारे में थोड़ा विस्तार से सोचा तो इसके उपशीर्षक अपने-आप सामने आ गए जैसे, 'पढ़ें लिखें, सुनें व सोचें; नियोजन योग्यता का महत्व; सामूहिक शक्ति को बढ़ाना' फिर मैंने इन सभी बिंदुओं को सिलसिलेवार तरीके से रखा और यह अध्याय तैयार हो गया, मुझे इसका आधार बनाने में तीन मिनट भी पूरे नहीं लगे। हालाँकि मैंने बाकी अध्याय इस तकनीक से नहीं लिखे।

आमतौर पर यह इतना आसान नहीं होगा पर अगर आप थोड़ा विस्तार करते हुए, दो या तीन दर्जन तक नोट्स बना लें तो काम आसान हो जाएगा। इस तरह आप एक छोटे से आलेख से ले कर बड़ी थीसिस तक आराम से तैयार कर सकते हैं। मनुष्य के दिमाग में लगातार विचार आते ही रहते हैं। बस उन्हें व्यवस्थित रूप देने की आवश्यकता होती है। इसके बाद उनसे आवश्यक जानकारी निकाली जा सकती है। कोई भी इस सादे मैथड को अपना सकता है और इस तरह आपकी नियोजन क्षमता में भी निखार आएगा।

### ब्रेनस्टॉर्मिंग – मौलिक विचारों की खोज

ब्रेनस्टॉर्मिंग के माध्यम से नियोजन क्षमता में निखार लाया जा सकता है। कई बार मीटिंगों में अलग-अलग पदों से जुड़े लोग शामिल होते हैं, अगर वे अपने पदों के बारे में ही सोच कर चुप रहें तो वे अपने मन की बात नहीं कह सकते। जब कोई बड़ा अधिकारी कहता है कि हम काम को इस तरह करेंगे तो बाकी सब भी हामी भरने के सिवा कुछ नहीं कर पाते। उन्हें अपनी राय देने का मौका ही नहीं मिलता।

अक्सर बहुत ही सहज माहौल में ब्रेनस्टॉर्मिंग की जाती है और व्यक्ति के पर पर ध्यान नहीं दिया जाता। यहाँ यही नियम लागू होता है कि जो भी कहा जाएगा, उसकी आलोचना नहीं होगी। हर व्यक्ति को अपनी बात कहने का पूरा अवसर मिलेगा तो नए विचार व आइडिया सामने आएँगे। कह नहीं सकते कि किसका विचार सबसे बेहतर होगा; कई बार कंपनी का कोई छोटा कर्मचारी या छोटे पद वाला व्यक्ति भी बड़ी बात कह जाता है। अगर किसी कंपनी में पद को महत्व दिया जाता है तो नए अधिकारी तो पहले दो-तीन साल तक अपने विचार रख ही नहीं पाते पर अगर पद पर ध्यान न दिया जाए तो कई तरह के दिलचस्प आइडिया सामने आ सकते हैं।

स्थान भी बहुत मायने रखता है। यह जगह बहुत औपचारिक नहीं होनी चाहिए। एक कॉफी शॉप अच्छी जगह हो सकती है क्योंकि वहाँ सभी आराम से सोच सकते हैं। अक्सर ब्रेनस्टॉर्मिंग सत्र में कई नए आइडिया सामने आते हैं, ऐसा आइडिया जो व्यावहारिक होता है और नए उत्पादों व परियोजनाओं को जन्म देने का कारण बनता है।

ब्रेनस्ट्रॉर्मिंग को आप केवल ऑफिस में ही प्रयोग में नहीं ला सकते। यह व्यक्तिगत रूप से भी बहुत कारगर है। मैं तो अक्सर इसे अपने लिए प्रयोग में लाता हूँ। मिसाल के लिए, जब मेरे मन में कोई विचार नहीं आता तो मैं अलग-अलग विषयों पर बहुत सी किताबें और पत्रिकाएँ पढ़ता हूँ। वैसे तो उनमें आपस में कोई संबंध नहीं होता पर जब उन्हें एक अलग नज़रिए से देखा जाता है तो उनमें एक संबंध दिखाई देने लगता है। इस तरह आपस में अलग दिखने वाले विषयों को एक साथ लाने पर कई बार कुछ नया सामने आ जाता है। इस तरह मुझे एक ऐसा नज़रिया मिलता है, जो नए रचनात्मक विचारों को जन्म देता है।

कहा जाता है कि जब जापानी भौतिकविद् हिदेकी युकावा (१९०७-१९८१) बच्चे थे तो वे चाइनीज़ क्लासिक पढ़ते थे। हालाँकि चीनी क्लासिक पढ़ने की योग्यता का भौतिकी से कोई संबंध नहीं है परंतु यह शिक्षा उनके बहुत काम आई। चीनी दार्शनिक च्वांगत्सू (३६७-२७९ ईपू) ने उनके सिद्धांत एलीमेंटरी पार्टिकल फिजिक्स पर बहुत असर डाला। ताओ भले ही भौतिक से अलग हो किंतु, इस विषय में युकावा के ज्ञान ने ऐसी सहज बुद्धि प्रदान की जिसके बल पर वे ऐसी बातें सोच सके जो अन्य वैज्ञानिकों के बस में नहीं थीं।

कई बार जब आप मानसिक बाधा का सामना कर रहे हों तो आपस में संबंध न रखने वाले विषयों को मिलाने से भी एक नया नज़रिया या बोध सामने आ सकता है। आप जिन विषयों को लिखते या पढ़ते नहीं, उन्हें उठा कर अपनाएँ तो कई बार नए रचनात्मक विचार भी सामने आते हैं। जैसे आप हाईड्रोजन और ऑक्सीजन को आपस में मिलाएँ तो पानी तैयार हो जाता है।

मैंने नियोजन क्षमता के महत्व के बारे में बताया है और आशा करता हूँ कि आप इसे पाने का प्रयत्न करेंगे। नियोजन एक ऐसा काम है, जो आपके सामान्य काम की गुणवत्ता भी बढ़ा देता है। याद रखें, संसार नियोजन के युग में कदम रख रहा है।

## ४. सामूहिक शक्ति को बढ़ाना

पहचान पाने की योजना, नाकामयाबी की ओर ले जाएगी

काम के कौशल में निखार लाने के लिए हम जिस चौथे बिंदु की चर्चा करने जा रहे हैं, उसके अनुसार आपको अपनी सामूहिक शक्ति को बढ़ाना चाहिए। जो लोग अपनी महत्वाकांक्षा को पूरा करना चाहते हैं या अपनी योग्यताओं का विस्तार चाहते हों, वे अक्सर निजी पहचान पान की इच्छा भी रखते हैं। अपने-आप को श्रेष्ठ बनाने में कोई हर्ज नहीं पर लोग अक्सर इस काम में इतने मग्न हो जाते हैं कि उन्हें अपने सिवा कोई दिखाई ही नहीं देता। वे जो कुछ भी करें, उनके सारे प्रयास नाकारा हो जाते हैं और वे कितना भी प्रयत्न क्यों न करें, उनके आसपास के लोग उनसे खीझे हुए ही रहते हैं।

वे अपने-आप से पूछ सकते हैं कि, वे खुद को प्रशिक्षित करने के लिए सब कुछ करते हैं, काम में भी कोई कसर नहीं रखते, किंतु फिर भी ऐसी कौन सी वजह है, जिसके कारण वे लोगों के बीच अपनी पहचान कायम नहीं कर पाते। दरअसल वे दूसरों की कद्र नहीं करते, वे हमेशा अपने बारे में ही सोचते हैं। जो लोग केवल अपनी पहचान पाने के लिए कोई योजना बनाते हैं, जो केवल अपनी ही प्रशंसा सुनना चाहते हैं, वे कभी अच्छा काम नहीं कर पाते। भले ही वे कितनी भी योजनाएँ क्यों न बनाते रहें, आसपास के लोग उन्हें सहन नहीं करते।

आपको देखना है कि पूरे दल को कैसे हो लाभ

आजकल ई-मेल कार्यक्षेत्र में एक आम बात है और लोग अक्सर संबंधित व्यक्ति को सीधा ही अपना विचार भेज देते हैं। एक आम कर्मचारी भी कंपनी के सीईओ को मेल भेज सकता है। वैसे तो प्रेजीडेंट बड़ाई मार सकता है कि वह सभी विचारों का स्वागत करता है पर उसे कुछ तो नियंत्रण रखना ही होगा वरना उसे दिन में ऐसे पाँच सौ ई-मेल देखने पड़ सकते हैं। स्टाफ के सदस्य अक्सर ई-मेल की सुविधा का लाभ लेते हैं जैसे वे समय काटने के लिए सहकर्मियों से मेल के माध्यम से ही बात करते रहते हैं जैसे वे लंच के लिए कहाँ जाना चाहेंगे।

अगर आप कोई विचार देते हुए केवल अपने बारे में सोचेंगे तो भ्रम पैदा हो सकता है। आपको कुछ कहने से पहले, सामने वाले की स्थिति को भी देखना चाहिए। जैसे अगर आप किसी योजना के बारे में बात कर रहे हैं तो बोलने से पहले सोच लें कि क्या उससे सामने वाले पक्ष का भी कुछ भला होगा या नहीं? इस तरह आपको पता लग जाएगा कि आपको अपनी योजना में किस बात को पहले ही निकाल देना चाहिए। भले ही किसी कंपनी के प्रेजीडेंट को दिन में पाँच सौ ई-मेल मिलें पर उसमें से चार सौ निन्यानवे तो उसके काम के ही नहीं होंगे। तो जब भी आप कोई योजना या विचार दें, तो सामने वाले के बारे में भी सोच लें।

स्वार्थ के साथ दिया गया विचार कभी सफल नहीं होता। अगर आप अपने बाँस को कामयाब बनाने के लिए कोई योजना देंगे तो उसका काम तो बनेगा ही, साथ ही आपको भी अपने-आप ही लाभ होगा।

अगर आपके किसी काम से केवल आपको लाभ हो और आसपास वालों को कोई लाभ न हो तो उसे आपके लिए उपलब्धि नहीं माना जा सकता। अपने विभाग या कंपनी के हित को हमेशा ध्यान में रखें। अगर आप केवल अपने को बेहतर दिखाने में ही सारी ऊर्जा खर्च करते रहे तो बाकी लोग कभी आपका साथ नहीं देंगे। आपको अपने पूरे दल की शक्ति को बढ़ाना होगा।

अपने आसपास के लोगों की सफलता को भी अपनी सफलता जानें। उनके साथ आगे बढ़ें। अगर आप यह

विचार करेंगे कि ऐसा किस तरह पाया जा सकता है तो निश्चित रूप से आपके काम के कौशल में निखार आएगा।

## अध्याय – 3

### मानवीय सफलता पाने के चार नियम

#### – प्रेम, विवेक, आत्म-चिंतन व प्रगति

#### १. स्वयं को चिंतामुक्त करने के चार उपाय

मैंने इस अध्याय को मानवीय सफलता पाने के चार नियम का नाम दिया है और यहाँ मैं आपको प्रसन्नता के उन नियमों की जानकारी देने जा रहा हूँ, जो कि मानवीय प्रसन्नता के शोध संस्थान में सिखाए जाते हैं। हालाँकि प्रसन्नता के नियम इतने विस्तृत हैं कि मैं यहाँ सब कुछ नहीं बता सकता। मैं केवल बुनियादी बातों पर चर्चा करते हुए, ऐसी सादी व्याख्या प्रस्तुत करूँगा जिसे नए पाठक भी आसानी से समझ सकें। इसके साथ ही उन्हें भी लाभ होगा जिन्होंने दूसरों को सत्य की शिक्षा देने के लिए इनका अध्ययन किया है।

ये चार नियम कोई ऐसे नियम नहीं हैं, जिन्हें मैंने हाल ही में सपने में देखा हो; वे मेरे निजी अनुभव पर आधारित हैं। मैंने तो उन्हें यहाँ मानवीय प्रसन्नता पाने के चार नियम कहा है किंतु वास्तव में वे निर्वाण पाने के चार पथ हैं या दूसरे शब्दों में कह सकते हैं कि वे आपको चिंतामुक्त व तनावरहित करने के चार उपाय हैं:

#### २. स्वयं को प्रेम पाने की पीड़ा से मुक्त करना

##### – प्रेम का नियम

किसी के द्वारा न सराहे जाने की पीड़ा

पहले हम इसी विषय पर चर्चा करेंगे। मैं जब भी संसार में चारों ओर फैली पीड़ा को देखता हूँ तो पाता हूँ कि इसमें से अधिकतर का मूल तो यही है कि जब मनुष्य कुछ मनचाहा नहीं पाता तो उसे पीड़ा का सामना करना पड़ता है। दरअसल जब मनुष्य को दूसरे से प्रेम या सराहना नहीं मिलती तो वह पीड़ित होता है। भले ही वह भौतिक पीड़ा हो या फिर भावात्मक पीड़ा, जब आपको लगता है कि आपकी प्रशंसा नहीं हो रही तो आप पीड़ित होते हैं।

अगर हम भावों की बात करें, तो प्रशंसा को दयापूर्ण शब्दों या दूसरों की सोच या काम, या उनके द्वारा दिए गए सम्मान या सामाजिक स्तर से जोड़ जा सकता है। भौतिक अस्तित्व के संबंध में प्रशंसा को भोजन, कपड़ों, आय, कार व घर आदि से भी जोड़ सकते हैं। दरअसल हमें प्रशंसा को स्वयं नहीं कमा सकते, इसे तो हमें दूसरों से ही पाना होता है और अगर हम इस बात पर बहुत गौर करते हैं तो यह हमारी पीड़ा का कारण बनती है। तो हम कह सकते हैं कि अधिकतर मामलों में, मनुष्य के कष्ट का एक कारण यही होता है, उसे लगता है कि उन्हें दूसरों से भरपूर नहीं मिल पा रहा।

कुछ लोग सोच सकते हैं, “इतनी मेहनत करने पर भी भरपूर वेतन नहीं मिलता।” या “मैं इतना अच्छा काम करता हूँ फिर भी मेरी तरक्की क्यों नहीं होती?” या “मैं दिन-रात हाड़-तोड़ श्रम करता हूँ पर फिर भी पत्नी और बच्चे कभी प्रशंसा नहीं करते।”, “मैंने पढ़ाई में कितना मन लगाया पर कभी पहचान नहीं मिली।” या “ऑफिस में इतना काम करने के बाद भी, कभी अपनी प्रतिभा को विकसित करने का अवसर नहीं मिला।”

अगर हम लोगों के दुख का कारण जानना चाहें तो हम पाते हैं कि हमसे जिस तरह दूसरे पेश आते हैं, उसे देख

कर ही असंतोष का अनुभव करते हैं। या कोई खास लक्ष्य पूरा न होने पर भी मन में ऐसी ही कुंठा जन्म लेती है। अधिकतर मामलों में इंसान यही सोचता है कि लोग उसकी मेहतन को सराहते क्यों नहीं या वे उसके साथ बुरा बर्ताव क्यों करते हैं? अगर ये शारीरिक हालात हैं तो इंसान हथियार डाल देता है पर अगर ये भावात्मक हालात हैं या अंतः परस्पर संबंधों से जुड़ा है, तो इस पीड़ा से पार पाना कठिन हो जाता है। इसका कारण यही है कि हम दूसरे लोगों की सोच में नहीं बदल सकते।

बदकिस्मती से, हम जिन लोगों से अपने लिए तारीफ़ या स्नेह चाहते हैं, बदले में हमें उनसे ही बहुत कम स्नेह या प्रेम मिलता है। वहीं दूसरी ओर, जिन लोगों से हमें कोई आस नहीं होती, या हम जिनसे प्रेम नहीं करना चाहते, वे ही हमें मान देते हैं। इस तरह संसार में यही सब चलता रहता है और सब कुछ वैसा नहीं होता, जैसा कि हम चाहते हैं।

माता-पिता के साथ असंतोष की जड़ें वयस्कावस्था में भी बनी रहती हैं

प्रेम को, मानवीय संदर्भ में स्त्री व पुरुष के बीच के प्रेम के तौर पर लिया जाता है, परंतु स्नेह के दूसरे रूप भी होते हैं। अधिकतर मामलों में प्रेम की हार्दिक इच्छा के कारण ही पीड़ा जन्म लेती है, इसे भ्रामक मोह भी कह सकते हैं, जिसे बौद्ध शिक्षाओं में नकारा जाता है। यह उस इच्छा से उपजता है, जिसमें आप दूसरों से अपना मनचाहा पाना चाहते हैं। ऐसा दूसरे लिंग के साथ प्रेम संबंधों या माता-पिता व बच्चे के आपसी संबंधों में पाया जाता है।

प्रायः बच्चे अपने माता-पिता से कुछ पाना चाहते हैं या उन्हें लगता है कि उनके माता-पिता के पास अधिक क्षमता होती। जब बच्चे बड़े हो जाते हैं तो वे तब भी यह महसूस कर सकते हैं कि उनके माता-पिता ने बचपन में उन्हें सही तरह से नहीं पाला इसलिए वे वर्तमान में भी दुखी हैं। मिसाल के लिए वे उलाहना देते हैं, “काश मेरे माता-पिता अमीर होते, काश! मेरे माता-पिता का स्तर थोड़ा ऊँचा होता! मेरे पैदा होने से पहले ही मेरे माता-पिता बूढ़े हो गए थे! मेरे माता-पिता तो हमेशा बीमार रहते हैं! मेरे माता-पिता का तलाक हो गया था! मेरे माता-पिता अलग रहते थे! मेरे माता-पिता में से एक की मौत के बाद मुझे सिंगल-पेरेंट परिवार में पाला गया। या मेरे पिता की एक रखैल थी इसलिए माता-पिता में हमेशा झगड़ा ही होता रहता।

लोग अक्सर अपने माता-पिता से असंतुष्ट होते हैं और उनके बारे में तरह-तरह की शिकायतें करते रहते हैं। बड़े होने पर भी उनके मन में यही गाँठें बनी रहती हैं जैसे बीस की आयु में आने के बाद भी आप शिकायत कर सकते हैं कि माता-पिता को आपको अलग तरह से पालना चाहिए था पर इस आयु में आते-आते कुछ भी बदलना मुश्किल होता है। बच्चे को पालने के बीस साल के दौरान माता-पिता की प्रवृत्ति तय हो चुकी होती है और उनका जीवन एक ढर्रे पर चलने लगता है। अगर उन्हें नए सिरे से जीने का अवसर दिया जाए तो अधिकतर माता-पिता इसके लिए हामी भरेंगे पर जब तक उनके बच्चे बड़े होंगे, तब तक उनका जीवन फिर से एक ढर्रे पर आ जाएगा और किसी भी तरह के बदलाव की गुंजाईश नहीं रहेगी। तब वे केवल इतना ही कह सकते हैं, “यह तुम्हारी बदकिस्मती थी कि तुमने हमारे घर में जन्म लिया।” पर तब तक बहुत देर हो चुकी होगी। एक बार जब बच्चा वयस्कावस्था तक आ जाए तो उसे बदलना बहुत मुश्किल हो जाता है। तो भले ही बच्चा अपनी परवरिश को ले कर असंतुष्ट महसूस करे, वह इस बारे में कुछ नहीं कर सकता।

जब लोग बड़े हो जाते हैं तो उनके बचपन की यह कुंठा और असंतोष, कई तरह से सामने आता है। हो सकता है कि वे काम के दौरान अपने बॉस में उन खूबियों को तलाशने लगें, जिन्हें वे अपने माता-पिता में चाहते थे। वे उम्मीद रख सकते हैं कि उन्हें कंपनी के बड़े अधिकारी वह प्रशंसा मिलेगी, जो वे अपने माता-पिता से पाना चाहते थे। यदि वे ऐसा करते हैं तो अंत में जा कर उन्हें उसी असंतोष का सामना करना होगा, जो वे अपने माता-पिता से रखते थे, उनकी यह इच्छा भी यहाँ पूरी नहीं हो सकेगी। वे उस इच्छा को पूरा नहीं कर सकेंगे।

ऐसा करने की केवल उम्मीद की जा सकती है। किसी कंपनी में उच्च अधिकारी को अपने अधीन काम करने वाले सैंकड़ों, हज़ारों कर्मचारियों की देख-भाल करनी होती है। जिस तरह किसी बड़े परिवार में पिता अपने सारे बच्चों से एक सा बर्ताव करने की कोशिश करता है उसी तरह कंपनी के बड़े अधिकारी को भी यह देखना होता है कि वह पक्षपात न कर बैठे। अगर वह अपन स्टाफ के साथ निजी पसंद-नापसंद बाँटने लगेगा, तो इससे सारे ऑफिस पर ग़लत असर होगा तो इस तरह कोई कर्मचारी अपने बड़े अधिकारी के ध्यान को निजी तौर पर, अपने लिए खींचने की जितनी भी कोशिश क्यों न कर ले, उसके ये सारे प्रयास व्यर्थ जाएँगे और कभी पूरे नहीं हो सकते।

अगर कोई बड़ा अधिकारी किसी कर्मचारी पर व्यक्तिगत रूप से ध्यान देता है तो उस आदमी को पूरे स्टाफ

की ओर से अपशब्दों का सामना करना पड़ सकता है, लोग उससे जलने लगते हैं और नीचा दिखाने की कोशिश में लगे रहते हैं। इस तरह उनकी परेशानी और भी बढ़ जाती है। उसके बारे में तरह- तरह की बातें करके लोग उसका जीना हराम कर देते हैं। तब उन्हें एहसास होता है कि अपने साथियों से ऐसा बर्ताव मिलने से तो बेहतर था कि बाँस उनकी ओर ध्यान ही न देता। तो कुल मिला कर, भले ही वे आरंभ में अपने माता- पिता की ओर से आई कमी की पूर्ति के लिए बाँस की ओर ताकते हैं पर अंत में उन्हें यहाँ भी असंतोष के सिवा कुछ हाथ नहीं आता।

कुछ लोग समाज में मान- सम्मान हासिल नहीं कर पाते। सामाजिक पहचान पाने की यह इच्छा, माता- पिता की ओर से मिलने वाली पहचान का ही प्रतिनिधित्व करती है। ये लोग सोचते हैं कि उन्हें अपने पिता से पूरा मान नहीं मिला और आगे आने वाले सालों में वे समाज से इसकी भरपाई करना चाहते हैं। वे चाहते हैं कि उनके पिता की ओर से आई कमी की पूर्ति समाज से हो। हालाँकि उनके पिता की तरह समाज भी इस कमी को पूरा नहीं कर पाता। जब ऐसा होता है तो वे अपने केंद्र को बदल कर, उस प्रेम की तलाश करने लगते हैं, जिसे वे बचपन में अपनी माँ से पाना चाहते थे।

हालाँकि अगर बच्चे को अपने पिता से भरपूर मान व पहचान न भी मिले, तो भी अगर उसे अपनी माँ से भरपूर स्नेह मिला हो, तो वह कमी काफ़ी हद तक वहीं पूरी हो जाती है। ऐसे लोग जवानी में पाते हैं कि भले ही वे समाज में सफल न हो सकें परंतु वे किसी न किसी रूप में अपनी प्रसन्नता पा ही लेंगे। जब बहुत से लोग सामाजिक सफलता नहीं पाते तो वे प्रसन्नता पाने के लिए अपने परिवारों का रूख करते हैं।

कई बच्चे ऐसे भी होते हैं, जिन्हें बड़े होने पर महसूस होता है कि उन्हें अपनी माँ से भी भरपूर स्नेह नहीं मिला। अगर परिवार में तीन या चार बच्चे हों तो माता- पिता का प्यार उन चारों में बँट जाता है। अगर वे एक बच्चे पर ज़्यादा ध्यान देने लगते हैं तो बाकी बच्चों को लगता है कि उन्हें भरपूर स्नेह नहीं मिल रहा, जिसके वे हक्रदार हैं और उनके साथ भेदभाव हो रहा है। कई लोग तो पिता की ओर से मान न मिलने की शिकायत तो करते ही हैं, कई ऐसे भी होते हैं जो यह कहते हैं कि माँ ने उन्हें बचपन में भरपूर प्यार, मान और सहारा नहीं दिया। कभी उन्हें गले से नहीं लगाया। कभी उनके साथ नहीं खेली। इस तरह के लोग घरेलू संदर्भ में भी सदा असंतोष का अनुभव करते हैं।

जो पुरुष बचपन में अपनी माँ के साथ स्नेहपूर्ण संबंधों का आनंद पाते हैं, वे अपने लिए भी एक स्नेहमयी साथी ही चुनना चाहेंगे, इस तरह अगर उनके कैरियर में कोई उतार- चढ़ाव आए भी तो उनकी पत्नी अपने स्नेह से सब संभाल लेती है। बचपन में माँ के स्नेह से वंचित रहे पुरुष, मन ही मन स्नेह की इच्छा रखने के बावजूद अपने लिए प्यार करने वाले साथी का चुनाव नहीं कर पाते। अक्सर वे किसी ऐसी स्त्री की ओर खिंचाव महसूस करते हैं जो उनके आदर्श के बिल्कुल विपरीत होती है। वे कड़वा बोलने वाली कठोर हृदय की स्त्री की ओर आकर्षित होते हैं, जो उन्हें मानसिक तौर पर और भी ज़्यादा आहत करेगी। ऐसे लोग हमेशा खुद को आहत पाते हैं; वे या तो विवाह नहीं करते या विवाह करते भी हैं तो भी कभी सुख से नहीं रह पाते। वे घर में भी खुद को अधूरा महसूस करते हैं और आखिर में, अपने बच्चों के साथ भी उन्हीं अनुभवों को दोहराने लगते हैं, जो उन्होंने अपने बचपन में पाए थे।

जो लोग बहुत कुछ लेना चाहते हैं, वे इच्छा के ऐसे गड्डे के समान हैं, जिसका कोई तला ही नहीं है।

बचपन में जो लोग आहत अनुभव करते हैं, उनकी चोट बड़े होने पर अलग- अलग रूपों में उभरती है और उनका जीवन अप्रसन्नता की ओर खिंचता चला जाता है। जब वयस्क ऐसा महसूस करते हैं कि उनका तो सारा जीवन ही उदासी में डूबा है तो वे अपने लिए किसी ऐसे खोज करते हैं जो उसकी पूर्ति कर सके, कोई ऐसा आए जो उनके मन के अधूरेपन को भर सके।

ऐसे लोग इच्छा के ऐसे गड्डे के समान हैं, जिसका कोई तला ही नहीं है; उन्हें भले ही जितना भी क्यों न दिया जाए, उनका मन कभी नहीं भरता। वे और- और की माँग करते रहते हैं। यदि समाज सराहे तो उन्हें लगता है कि कभी सराहना ही नहीं मिली। वे अपने लिए मान- सम्मान, पहचान, उच्च पद और भारी वेतन की माँग करते हैं। और उनकी माँगों का कोई अंत नहीं रहता। लोग उनसे तंग आ कर, उनकी प्रशंसा करना बंद कर देते हैं और नतीजन वे पहले से भी ज़्यादा कटु और चिड़चिड़े हो जाते हैं।

घर में भी ऐसा ही होता है। जो लोग कभी संतुष्ट नहीं होते, वे घर में भी अपने पति या पत्नी से कभी संतुष्ट नहीं हो पाते, भले ही वे उनके लिए कितने भी समर्पित क्यों न हों। वे उनकी मेहनत को सराहने की बजाए हमेशा उनके काम में कमियाँ ही निकालते रहते हैं। अगर उनकी निन्यानवे प्रतिशत माँगें भी पूरी कर दी जाएँ तो भी वे,

बाकी बची एक प्रतिशत पर ही केंद्रित रहेंगे और कहेंगे, “यह तो कुछ नहीं हुआ। तुम इससे बेहतर कर सकती थी/ कर सकते थे।”

मिसाल के लिए, भले ही किसी व्यक्ति को ऑफिस में सराहना मिले और पदोन्नति दी जाए पर उसकी पत्नी उलाहना देगी कि वह हमेशा देर से घर आता है और उससे हमेशा नाराज़ रहेगी। अब यह भी सच नहीं कि अगर पति समय से घर आने लगेगा तो वह प्रसन्न हो जाएगी; अगर ऐसा हुआ तो वह कहेगी कि उसे काम पर ध्यान देना चाहिए ताकि उसे काम में तरक्की मिल सके। जो पत्नी अपने पति को देर से आने का ताना देती थी, वही उसकी निंदा करते हुए कहेगी कि वह रोज़ जल्दी घर आ जाता है, तभी तो उसकी तरक्की नहीं होती और वह परिवार के लिए भरपूर पैसा नहीं कमा पाता। ऐसे लोगों का यही चरित्र होता है; वे कोई कोई बात उठा कर, अपने साथी की निंदा में ही मग्न रहते हैं और उसमें सुधार होते ही कोई और मुद्दा उठा लेते हैं। इस तरह के लोगों को आप कभी संतुष्ट नहीं कर सकते।

चाहे कोई पुरुष हो या स्त्री; इस तरह के लोगों को पहले अपनी ओर देखना चाहिए और वे पाएँगे कि वे भी कोई सौ प्रतिशत संपूर्ण नहीं हैं। उन्हें अपने-आप से पूछना चाहिए कि अगर वे सौ प्रतिशत संपूर्ण हों, तभी वे दूसरों से भी ऐसा ही बनने की उम्मीद कर सकते हैं। उन्हें सोचना चाहिए कि एक संपूर्ण स्त्री या पुरुष को कैसा दिखना चाहिए और खुद से पूछना चाहिए कि क्या वास्तव में ऐसे लोग होते हैं। मिसाल के लिए, अगर कोई आदमी किसी बड़ी टी.वी. हस्ती से विवाह करने में कामयाब हो जाता है तो क्या इससे उसे संतुष्टि मिल जाएगी? अगर ऐसा होता भी है तो उसे जान लेना चाहिए कि उसे आगे चल कर पीड़ा के सिवा कुछ नहीं मिलने वाला।

वह हस्ती केवल यही ध्यान देगी कि वह टी.वी. पर कैसी दिखाई देती है या वह सारी दुनिया के लोगों का ध्यान अपनी ओर खींचना चाहेगी। तो वह अपने पति में बहुत दिलचस्पी नहीं लेगी, उसके साथ बहुत सारा समय नहीं बिताना चाहेगी, घर में भी बहुत कम रहेगी, हालाँकि इस बात के लिए कुछ अपवाद भी हो सकते हैं। यही वजह है कि ऐसी महिला से विवाह करने के बाद भी पुरुष प्रसन्न नहीं रह सकेगा। इसी तरह अगर कोई स्त्री किसी ऐसे पुरुष से विवाह कर ले जिसे दूसरी स्त्रियाँ भगवान की तरह पूजती हों तो उसे भी सच्ची प्रसन्नता मिलना कठिन होगा क्योंकि वह सारा दिन इसी चिंता में लगी रहेगी कि उस समय उसका पति क्या कर रहा होगा।

इस तरह यह बात तो साफ़ है कि जो व्यक्ति स्वयं संपूर्ण न हो, उसे अपने साथी से भी संपूर्ण होने की इच्छा नहीं रखनी चाहिए। अगर कोई कहता है कि वह संपूर्णतावादी है और उसे जीवन में प्रसन्नता तभी मिलेगी जब वह अपने जैसा व्यक्ति खोज लेगा तो जान लें कि उसने हमेशा के लिए प्रसन्नता से अपनी पीठ मोड़ ली है। दरअसल जिन लोगों को दूसरों से लगातार लेने की आदत हो जाती है, उनके लिए यह अंदाज़ा लगाना भी मुश्किल होता है कि वे दूसरों से क्या चाहते हैं, भले ही उन्हें बहुत सा प्यार क्यों न दे रहे हों, उनका ध्यान हमेशा उसी ओर लगा रहता है, जो उन्हें नहीं मिल पा रहा। इस तरह उनके साथ भी उनसे तंग आ जाते हैं क्योंकि उनकी प्यार देने की हर कोशिश नाकाम हो जाती है।

आपको जो भी दिया जा रहा हो, उसके लिए आभार प्रकट करें

आपको अपने मन से यह बात निकाल देनी चाहिए कि आप प्रसन्नता तभी पा सकते हैं, जब आप इसे दूसरों से पाएँगे। जब आप एक बार सब कुछ लेने लगते हैं, तो इसका कोई अंत नहीं रहता। भले ही यह बात पैसों या वस्तुओं की हो या फिर सामाजिक मान-सम्मान का प्रश्न हो या फिर लोगों की सेहत का मामला हो; वे कभी संतुष्ट नहीं होते या कभी नहीं कहते कि सब ठीक है, ईश्वर की कृपा है।

अधिकतर मामलों में आप स्वयं अपनी पीड़ा रचते हैं, अगर आपका भी यही रवैया है तो इससे पीछा छुड़ाने की कोशिश करें। भले ही आपके साथी में एक या दस प्रतिशत की कमी हो, पर उसकी कमियों को भुला कर, उसकी खूबियों पर ध्यान देना शुरू करें। जब आप साथी से संपूर्णता की चाह रखते हैं तो घर में कलह के सिवा कुछ हाथ नहीं आता। कई बार कुछ लोग संपूर्ण बनने की कोशिश में लगे रहते हैं, जिसकी अपेक्षा उनके माता-पिता को होती है; हालाँकि ऐसे लोग संपूर्ण साथी बनने के बाद भी कई तरह के मनोदैहिक रोगों का शिकार हो जाते हैं।

जब सास और ससुर अपने बेटे की पत्नी से सौ प्रतिशत संपूर्णता पाने की चाह रखते हैं तो यही नियम वहाँ भी लागू होता है। हो सकता है कि वह युवती उनके लिए सब कुछ करती रहे पर उसके मन में हमेशा कुछ सुलगता रहता है। लोगों की कमियों पर ध्यान देने की बजाए उनकी खूबियों पर ध्यान देना सीखें। आप पाएँगे कि ऐसा



करते ही दुनिया के लिए आपका नज़रिया बदल जाएगा। दूसरों से कुछ पाने की उम्मीद त्याग कर, देना सीखें। देखें कि आप दूसरों को क्या और कितना दे रहे हैं। और उनकी बुराईयों की बजाए अच्छाईयों पर केंद्रित हों।

जब आप अपने नज़रिए में बदलाव लाएँगे तो जान लें कि आपने वहीं से दूसरों को कुछ देने का सिलसिला चालू कर दिया है।

कई स्त्री-पुरुष भले ही कितना भी क्यों न कर लें, उनके साथी उनसे उस दस प्रतिशत काम के लिए नाराज़ रहते हैं, जो वे नहीं कर सके। उनके साथी कह सकते हैं, “तुम बहुत अच्छे हो बस एक यह आदत छोड़ दो।”, या कोई पत्नी सोच सकती है, “वह अच्छा आदमी है। आय भी अच्छी है पर काश ये बालों में ऐसा तेल लगाना छोड़ दे! या मैं इसकी दाढ़ी सहन नहीं कर सकती।”, “मुझे इसका इस तरह पलकें झपकाना पसंद नहीं है या ये रात को सोते समय दाँत क्यों किटकिटाती है,” जो लोग ऐसी छोटी-छोटी बातें करते हैं, वे कभी प्रसन्न हो ही नहीं सकते। वे दरअसल हमेशा अप्रसन्न रहने के तरीके ही खोजते रहते हैं। वे कहना चाहते हैं, “बस उस एक वजह से मुझे खुशी नहीं मिलती।” उन्हें ऐसा करने की बजाए अपने सोचने के नज़रिए में बदलाव लाना चाहिए, दूसरों की अच्छाईयाँ देखनी चाहिए या उन्हें जो भी मिल रहा हो, उसके लिए भगवान का आभार प्रकट करना चाहिए।

तो अभी से तय करें कि आप दूसरों से लेना बंद कर देंगे। यह देखें कि आपको दूसरों ने क्या दिया; शायद आप भी बदले में उन्हें कुछ दे सकें या उन्हें देने के बारे में सोच सकें। जैसे अगर आपका साथी रात को देर से घर आता है, तो इसकी भी एक वजह है। तो उसकी शिकायत करने की बजाए उसकी तारीफ़ करें। ऐसा छोटा सा प्रयास ही अपने-आप में एक बड़ा अंतर ला सकता है। आपके साथी को पता है कि आप कुछ नहीं सुनतीं इसलिए वह आपको कुछ नहीं बताता पर जब उसे लगेगा कि आप अपना आभार और प्रशंसा जता रही हैं तो वह भी आपके आगे दिल खोल कर सब कुछ बताएगा।

मानवीय संबंधों में सुधार के लिए एक पाई भी नहीं चाहिए

सबसे पहले तो यह जान लें कि अगर कोई प्रसन्नता की तलाश में है और हमेशा इसे पाना चाहता है तो वह इसे कभी नहीं पा सकेगा। आपको जो भी दिया गया है, केवल उसके लिए ही आभार के साथ आरंभ करें। इस तरह आपको भी बदले में कुछ देने की इच्छा होगी और वहीं से जीवन का एक नया आरंभ होगा। सच तो यह है कि जब आप दूसरों को लौटाना सीख जाते हैं तो जीवन में किसी भी तरह की अप्रसन्नता टिक ही नहीं सकती। ज्यों ही आप दूसरों को उनका दिया लौटाने लगते हैं तो सारी उदासी कहीं गायब हो जाती है।

ऐसा नहीं कि आप दिए गए का पूरा सौ प्रतिशत लौटा सकेंगे पर अगर आप केवल एक प्रतिशत भी लौटा सके तो आप एक प्रतिशत प्रसन्नता ही पा लेंगे। यही प्रसन्नता प्रतिशत, आपके द्वारा लौटाए जाने वाले प्रतिशत के साथ बढ़ता चला जाएगा। इस तरह अगर आप अपने नज़रिए को बदलते हुए दूसरों को प्यार देना सीखते हैं तो आप पाएँगे कि जीवन में उदासी कहीं खो जाएगी और चारों ओर खुशियाँ ही खुशियाँ होंगी।

दूसरों की खुशी को अपनी खुशी जानने वाला व्यक्ति ही सबसे ज़्यादा खुशनसीब होता है। जबकि जो लोग दूसरों की खुशी में अपनी उदासी खोज लेते हैं, वे अपने लिए कभी प्रसन्नता नहीं पा सकते। दूसरों की प्रसन्नता में इतनी सी भी बढ़ोतरी से अगर आपको खुशी मिलती है तो आप जान लें कि आपके पास एक खुशनुमा सोच है।

कई बार निजी संबंधों में इस बात की पीड़ा भी होने लगती है कि आपको वह प्यार नहीं मिल रहा, जो आपको मिलना चाहिए। जबकि आपको पता होना चाहिए कि भले ही आप इस बारे में क्यों न तरसें, यह एक दुश्चक्र बन जाएगा, जिससे पीड़ा का स्तर और भी बढ़ेगा। आपको इस तरह की सोच से परे जाते हुए, जो भी सराहना मिल रही हो, उसके लिए आभार प्रकट करना चाहिए और आप दूसरों के लिए जो भी कर सकें, उस पर केंद्रित रहते हुए यह देखना चाहिए कि आप उनके लिए क्या कर सकते हैं।

मान लें कि आप बहुत समय से बॉस के लिए मन में नाराज़गी लिए हुए हैं कि वह आपके काम को नहीं सराहता। अगर आप स्वयं से पूछें कि आपने उसकी कंपनी के लिए क्या किया या उसे क्या सहारा दिया तो आप उत्तर में पाएँगे कि आपने बहुत कम प्रयास किया है। पर इसके बावजूद, आप हमेशा इसी तथ्य के बारे में चिंता करते रहते हैं कि वह आपको भरपूर मान नहीं देता।

जब आप स्वयं से पूछते हैं कि क्या आपने कभी ऐसा कोई काम किया जो पदोन्नति में सहायक हो या जिससे उसे सहयोग मिले, और चाहे आपने अपनी भरपूर क्षमता तक काम किया भी हो तो भी आपको यही जवाब

मिलेगा कि जिसे आप अपनी ओर से भरपूर काम समझ रहे थे, उसके हिसाब से वह कुछ भी नहीं था। उसे यह लग सकता है कि आपने बोनस मिलने से पहले वाले महीने में ही मेहनत की है और बोनस हाथ आते ही आप फिर से अपने पुराने तरीके में आ जाएँगे। यह जीवन ऐसा ही है, भले ही आपको लगे कि आप दुनिया के लिए कितना कुछ कर रहे हैं पर उन्हें यही लगेगा कि आप अहंकारी हैं, आप तभी काम करना पसंद करते हैं, जब आपको कोई लाभ होने वाला हो वरना आप किसी के लिए कुछ करना पसंद नहीं करते। आप इसे कभी जान नहीं सकते। आपको केवल इतना ही पता चलता है कि आपके लाख कोशिश करने पर भी, कोई भी आपके सहयोग की प्रशंसा नहीं करना चाहता।

तो बेहतर होगा कि खुद को सामने वाले के स्थान पर रख कर देखें और जो भी मिला या नहीं मिला, उसकी चिंता न करें। यह देखें कि आपने उन्हें क्या दिया या उनके लिए क्या किया। इसके बाद कार्यवाही करते हुए अपनी पिछली भूलों को सुधारने का प्रयास करें। यही प्रसन्नता तक जाने का सच्चा मार्ग है।

ऐसे कई लोग हैं जिन्होंने शादी के सालों बाद भी अपने साथी के लिए मुख से प्रशंसा का एक शब्द तक नहीं निकाला। वे इतना क्यों हिचकते हैं? किसी की तारीफ़ करने में तो कोई मोल नहीं लगता। जैसे आपकी पत्नी ने नई तरह का मेकअप किया है तो उसकी तारीफ़ करें। अगर आपके पति काम से जल्दी आ जाएँ तो उनकी तारीफ़ करें कि आज तो आप समय से पहले आ गए, जल्दी काम निपटा लिया। अगर आप ऐसा करेंगी तो वे रोज ही जल्दी काम निपटा कर घर आना चाहेंगे। छोटी-मोटी तारीफ़ें बहुत असर रखती हैं।

कुछ लोग केवल अपने बारे में सुनना पसंद करते हैं, वे हर व्यक्ति का ध्यान अपनी ओर खींचना चाहते हैं पर इस तरह कोई भी सफलता नहीं पा सकता। भले ही वे सफल दिखें परंतु उनकी यह सफलता झूठी होती है। ऐसे लोग अक्सर उच्च पदों तक जा कर भी नीचे आ जाते हैं क्योंकि वे उस पद के असली हकदार नहीं होते। भले ही वे सफल होने के लिए दृढ़ संकल्प दिखें पर उनके संकल्प को चूर-चूर होते देर नहीं लगती। आपको थोड़े संयम से काम लेना चाहिए। अपने स्वभाव की आक्रामकता को दबाना सीखें और विनय का पाठ पढ़ें।

निजी संबंधों को निखारने में कोई खर्च नहीं आता। बस आपको अपने रवैए में बदलाव लाना है और कुछ दयापूर्ण शब्द कहने हैं। हो सकता है कि आपकी थोड़ी सी ऊर्जा लगे, पर यह थोड़ी सी ऊर्जा, बदले में मिलने वाली खुशी के मुकाबले कोई बहुत बड़ी कीमत नहीं है।

जिस तरह कोई आदमी दस साल तक अपने अपमान को नहीं भूलता। उसी तरह वह आपके प्रशंसात्मक वाक्यों को भी नहीं भूलेगा। भले ही कोई आपसे पिछले साल से गुस्सा हो, आपकी प्रशंसा से उसे प्रसन्नता होगी। जिन शब्दों को कहने में केवल इतना सा समय लगता है, वही अपना आजीवन प्रभाव रख सकते हैं। इस तरह हम देख सकते हैं कि निजी संबंधों को सुधारने में कोई व्यय नहीं होता और आपको प्रसन्नता के पथ तक ले जाता है। बस अपने रवैए में थोड़ा सा बदलाव लाएँ और अपनी सद्भावना का प्रदर्शन करें।

दूसरों से प्रेम पाने की चाह ही, इस संसार में दुख का मूल है। लोग केवल यही सोचते हैं कि वे क्या चाहते हैं और यहीं से उनकी पीड़ा का आरंभ होता है। आपको इस बात पर एकाग्र होना चाहिए कि दूसरे आपसे क्या चाहते हैं। तब आप पाएँगे कि ऐसा करते ही आपकी अपनी चिंताएँ घटने लगी हैं।

### ३. अगर आपके पास अपनी अज्ञानता पर पछताने का समय है तो इसे अध्ययन के लिए प्रयोग में लाएँ – विवेक का नियम

अधिकतर लोग अपने अज्ञान के लिए चिंतित रहते हैं

अब मैं आपसे अगर आपके पास अपनी अज्ञानता पर पछताने का समय है तो इसे अध्ययन के लिए प्रयोग में लाएँ, यहाँ हम इस बारे में बात करने जा रहे हैं। वैसे तो यह विषय बहुत जटिल है पर मैं इसे सरल शब्दों में समझाने की चेष्टा करूँगा।

दूसरे भाग में हमने देखा कि किस तरह लोग दूसरों से प्यार पाना चाहते हैं और जब वह नहीं मिलता तो वे अप्रसन्न हो जाते हैं। मैंने उन्हें समझाया कि उन्हें प्रेम के मार्ग पर चलना होगा। उसके अनुसार वे दूसरों को प्रेम दे कर अपने लिए प्रसन्नता अर्जित कर सकते हैं। यहाँ मैं उन लोगों के बारे में बात करने जा रहा हूँ जो अपनी

अज्ञानता का रोना रोते हैं।

कुछ लोगों को लगता है कि वे इस परेशानी से जूझ रहे हैं पर पूरी दुनिया में इस समय ९९.९९ प्रतिशत लोग इसी चिंता में हैं कि उनके पास बुद्धिमत्ता की कमी है। वे अपने ही दिमाग के भीतर नहीं झाँक पाते और उन्हें लगता है कि यह उनकी अकेले की समस्या है जबकि तकरीबन सभी इसका शिकार हैं।

मिसाल के लिए शैक्षिक योग्यता को ही लें। आप उनके प्रति जलन रखते हैं जिन्होंने बहुत अच्छे विश्वविद्यालयों से डिग्रियाँ ली हैं, आप उन्हें अपने से बेहतर मानते हैं पर शायद आप यहाँ भूल कर रहे हैं। दरअसल, जो लोग स्कूल में अच्छे प्रदर्शन करते रहे हों, वे अक्सर हीनता बोध का शिकार होते हैं। जो लोग पढ़ने की बजाए मौज-मस्ती में समय लगाते हैं, उन्हें यह हीनता बोध नहीं सताता। जो लोग पढ़ाई में जी-जान लगाने के बाद, अपने-आप को दूसरों से पिछड़ा पाते हैं तो उनकी हीनता का ठिकाना नहीं रहता। वे गहरे कष्ट का सामना करते हैं।

आप सोच सकते हैं, “वह तो बहुत अच्छी जगह पढ़ चुका है। वह तो बहुत समझदार है। कितना किस्मतवाला है। मैं छोटी जगह से पढ़ा हूँ इसलिए मेरे मन में हीनताबोध है।” जबकि हकीकत यही है कि अच्छी जगहों से पढ़ने वाले भी जब जीवन में कामयाब नहीं हो पाते तो वे हीनता बोध का सामना करते हैं।

उनके लिए परीक्षा में एक अंक का मतलब होता है, मध्यम दर्जा या सर्वश्रेष्ठ! वे इसके लिए कितना भी कष्ट सहने को तैयार रहते हैं। जिन्हें इस बात का एहसास नहीं, वे सोच सकते हैं कि इसमें कौन सी बड़ी बात है पर ऐसे मूल्यों को मानने वाले, एक-एक अंक के पीछे अपनी जान खपाते हैं। इस तरह अच्छी जगह से पढ़ने वाले छात्र ही अक्सर हीनता बोध से ग्रस्त होते हैं। इस तरह हम कह सकते हैं कि लोगों को शैक्षिक उपलब्धि के हिसाब से आँकना कठिन होता है।

बुद्धिमत्ता कामयाबी की ओर ले जाए, यह आवश्यक नहीं होता

हम यह नहीं कह सकते कि जिसने बहुत अच्छी जगह से पढ़ाई की है या डिग्री हासिल की है, वह बहुत खुश होगा। इसके बाद उनके सामने भी अगली समस्या आ जाती है जैसे, वे सोचते हैं, “मैंने स्कूल में इतना अच्छा प्रदर्शन किया तो मैं कामयाब क्यों नहीं हो सकता, लोग मुझे इज्जत क्यों नहीं देते या मैं इतने अच्छे संस्थान से पढ़ाई करने के बाद भी पैसा क्यों नहीं कमा पा रहा?” ये चिंताएँ ही उनके लिए गंभीर होती चली जाती हैं।

यह एक आम समस्या है जो हर ओर देखी जा सकी है: इसका सार इस रूप में दिया जा सकता है:

आपका शैक्षिक स्तर जितना अच्छा होगा, आप उतना ही थोड़ा धन अर्जित करेंगे। स्कूल में अच्छी पढ़ाई करने वाले अक्सर अमीर नहीं होते। वहीं दूसरी ओर, जो लोग अपने ही तरह से जीवन का अनुभव पाते हैं वे बड़े हो कर कहीं बेहतर धन कमा सकते हैं। सुनने में यह बात भले ही अजीब लगे पर जो लोग स्कूल में पढ़ाई की चिंता नहीं करते, क्लब या दूसरी पाठ्येत्तर गतिविधियों में समय बिताते हैं, यात्राएँ करते हैं; वे किसी कंपनी में शामिल होने के बाद बहुत अच्छा प्रदर्शन देते हैं; उन्हें प्रगति करने में भी समय नहीं लगेगा और वे बहुत जल्दी आगे बढ़ते चले जाएँगे।

जो लोग केवल पढ़ाई के लिए ही समर्पित रहते हैं, वे अक्सर विद्वान या सरकारी नौकर बनते हैं और बहुत पैसा नहीं कमा पाते। सरकारी लोगों को, लोगों द्वारा दिए गए करों में से वेतन मिलता है इसलिए उनके वेतन बहुत कम होते हैं। अगर उन्हें ज्यादा वेतन दिया जाए तो निजी क्षेत्र के लोग शिकायत करते हैं कि उनके करों की दर बहुत ऊँची है इसलिए सरकारी वेतन बहुत कम होते हैं और वे हमेशा अपनी आय को ले कर चिंता में रहते हैं। अगर हम जापान के अच्छी संस्थान से पढ़ कर, सरकारी नौकरी में लगे और निजी संस्थान में लगे युवक की तुलना करें तो पता चलता है कि पिछले कुछ दशकों के दौरान सरकारी नौकर का वेतन, निजी संस्थान के व्यक्ति की तुलना में आधा है। भले ही वे अच्छे छात्र रहे हों, पर इससे कोई अंतर नहीं पड़ता। दूसरे लोग व्यवसाय में उनसे कहीं बेहतर कमा रहे हैं। भले ही सरकारी नौकरी वाले शिकायत करें कि उन्होंने स्कूल में बहुत मेहनत की और अब उन्हें नौकरी में वेतन भी बहुत कम मिलता है पर सच तो यही है कि वे निजी क्षेत्र वालों की तुलना में कम मेहनत करते हैं इसलिए उनकी आय भी कम होती है।

यह बात काफ़ी हद तक सच है कि जापान के विश्वविद्यालयों में प्रोफ़सरों को निश्चित परीक्षा ही देनी होती है और इसके बाद उन्हें नौकरी मिल जाती है पर निजी संस्थानों से जुड़े लोगों के लिए रोज़-रोज़ नए इम्तहान

सामने आते रहते हैं। उनका जीवन उन लोगों की तरह नहीं है, जो बार परीक्षा में पास होने के बाद, आजीवन कामयाबी की गारंटी पा लेते हैं। जब आपकी रोज परख होती है तो जीवन बहुत ही कठोर हो जाता है।

इस संदर्भ में, जिस जीवन में अच्छी आय के बावजूद रोज़ एक नया इम्तहान देना पड़ता हो, उसके मुकाबले वह जीवन कहीं सरल होता है जिसमें केवल एक बार परीक्षा देनी है और इसके बाद दस साल तक आय की गारंटी हो जाती है। जापान में, प्रोफ़ेसर को हर दस साल में कोई नई थीसिस भी नहीं लिखनी होती। मेरे एक साथी प्रोफ़ेसर ने सत्रह सालों में केवल एक किताब लिखी है। कुछ प्रोफ़ेसर तो अपने रिटायर होने तक अपने भाषणों को प्रकाशित नहीं करते, क्योंकि ऐसा किया तो उनके पास पढ़ाने के लिए कुछ नहीं बचेगा। कुछ लोग अपने नोट्स छिपा कर रखते हैं और साल दर साल वही भाषण दोहराते चलते हैं। उनके पास कहने के लिए कुछ नया नहीं होता। अगर उन्हें कोई किताब प्रकाशित करवानी हो तो जान लें कैरियर वहीं समाप्त हो जाएगा। वे रिटायर होते समय अपनी किताब प्रकाशित करवाते हैं। ये लोग आलसी हैं और इन्हें वेतन में वृद्धि का हक़दार नहीं मानना चाहिए।

निजी क्षेत्र वालों को कड़ी मेहनत करते हुए, एक-दूसरे से प्रतियोगिता करनी होती है और इसके साथ ही वे शोध और विकास की दिशा में भी काम करते हैं। ऐसा नहीं माना जा सकता कि जिन्होंने स्कूल में अच्छा प्रदर्शन नहीं किया, वे आगे जा कर भी कुछ नहीं कर सकेंगे। आजकल शैक्षिक तंत्र एक पिरामिड की रचना करता है और अधिकतर लोगों को कामयाब होने की बजाए असफल लोगों में गिना जा सकता है। अगर केवल परीक्षा के आधार पर ही परखें तो करीबन अस्सी प्रतिशत जनसंख्या असफल हो जाए। अगर इसे प्रसन्नता से जोड़ें तो कहना पड़ेगा कि अधिकतर लोग अपने जीवन में प्रसन्न नहीं हैं, जबकि यह सच नहीं है।

परीक्षा में कामयाबी, किसी व्यक्ति की योग्यता को मापने का एक पैमाना हो सकता है। अगर आप इसके बाद भी मेहनत करते रहे तो कामयाबी आपके कदम चूमेगी पर अगर आप इससे ही संतुष्ट हो कर बैठ जाएँ तो यह आपकी प्रगति का अंतिम द्वार होगा। इसके बाद आपके लिए कुछ नहीं बचेगा। मेहनती के लिए कभी कोई दरवाजा बंद नहीं होता। आपको यह एहसास होना चाहिए कि स्कूली पढ़ाई ही सबसे बड़ा मापदंड नहीं है, हो सकता है कि वहाँ स्टार कहलाने वाले, अपने जीवन में आगे जा कर मुश्किलों का सामना कर रहे हों।

जो लोग स्कूलों में बहुत मेहनत करते हैं, वे जब अपने मौज-मस्ती करने वाले दोस्तों को अपने से आगे निकलते और अधिक धन कमाते देखते हैं तो उन्हें मानसिक पीड़ा का सामना करना पड़ता है। दरअसल जो लोग स्कूल में फेल होते थे, अब वे ऐसे क्षेत्रों में काम कर रहे हैं, जिनका उन परीक्षाओं से कोई लेन-देन नहीं है। और उन्हें अपनी योग्यताओं के लिए ही पुरस्कार मिल रहा है जिसमें कोई परीक्षा शामिल नहीं है।

इस तरह हम कह सकते हैं कि सभी को समान मात्रा में प्रतिभा दी जाती है, कुछ लोग पढ़ाई में अच्छे होते हैं तो कुछ किसी और क्षेत्र में अच्छे हो सकते हैं। अगर आपको लगता है कि आप किसी एक क्षेत्र में कुछ अच्छा नहीं कर पा रहे तो हो सकता है कि किसी और काम में आप कहीं बेहतर प्रदर्शन कर सकें। यह नहीं कह सकते कि जीनियस कौन होगा पर सबके भीतर अलग-अलग प्रतिभा अवश्य पाई जाती है।

**भाग्य बुद्धिमत्ता को संचालित नहीं करता**

लोग अक्सर मान लेते हैं कि बुद्धि तो जन्मजात होती है। यह सच है कि जन्म से ही शिशुओं में अलग-अलग खूबियाँ पाई जाती हैं, जैसे कुछ बच्चे बहुत चुस्त होते हैं तो कुछ जन्म से ही धीमे होते हैं। स्कूलों में जाने वाले छोटे बच्चों के लिए भी यही कहा जा सकता है। इस तरह हम अनुवांशिक प्रभाव को नकार नहीं सकते।

हालाँकि जब किसी की मृत्यु के बाद यह देखा जाता है कि उसने जीवन में क्या पाया तो हमेशा उसके जन्म लेने के बाद का ब्यौरा देखा जाता है। उससे पहले उन्होंने क्या पाया या उनके अनुवांशिक गुण क्या थे, इस बात पर ध्यान नहीं दिया जाता। हर किसी का आरंभ बिंदु होता है पर कोई अपने जीवन में कितनी दूरी तय करता है, उसके आधार पर मूल्यांकन होता है। हम सभी अलग-अलग हालात के बीच अपनी शुरुआत करते हैं पर देखा यह जाएगा कि हमने कितनी दूरी तय की। जीवन को इस नज़रिए से देखना बहुत महत्व रखता है।

हर व्यक्ति को अपने जन्म के बाद बहुत प्रयत्न करने होते हैं जिसका मूल्यांकन कारण व प्रभाव के नियम के आधार पर होता है। यह प्रभाव अध्ययन पर आधारित है। आप जितना अध्ययन करेंगे, उतना ही प्राप्त करेंगे। लोग अपनी आंतरिक योग्यता का रोना रोते हैं या अपनी आयु के पहले बीस साल तक अपने कम शैक्षिक प्रदर्शन को ले

कर ही चिंतित रहते हैं।

साफ़ शब्दों में कहा जाए तो यह एक प्रतियोगी दुनिया है जिसमें विजेताओं की बजाए पराजितों की संख्या अधिक है। आपको एहसास होना चाहिए कि अगर आप खुद को पराजितों की सूची में रखना चाहते हैं और इसके लिए कुछ नहीं करते, तो आपका सारा जीवन दुःख और अप्रसन्नता के सिवा कुछ नहीं होगा। यदि आप अपनी जन्मजात योग्यता के अभाव के लिए पछताते हैं तो यह याद रखें कि आपको अंत में आपके विकास की दर के अनुसार परखा जाएगा। आपके पिछले बीते हुए जीवन का इससे कोई लेन-देन नहीं होगा। आपकी परख, केवल इस जीवन में किए गए प्रयत्नों के आधार पर ही होगी। मैं आपको इसी नज़रिए के बारे में बताना चाहता हूँ।

यह भी याद रखें कि जीनियस प्रयत्न के साथ प्रतियोगिता नहीं कर सकते। आप किसी ऐसे आदमी को हरा नहीं सकते, जो कोशिश करता है। चाहे कोई बुद्धिमान ही क्यों न कहलाता हो, अगर वह एक साल तक अध्ययन नहीं करता तो वह भी आम लोगों जैसा ही हो जाएगा। सुधार करना कठिन होता है पर हार मान लेना या पीछे हट जाना बहुत आसान होता है।

कुछ बच्चों को अच्छे स्कूलों में दाखिला तो मिल जाता है पर वे जल्दी ही अपने पाठ को समझना छोड़ देते हैं और इस तरह वे रास्ते से भटक जाते हैं। वे अपने माता-पिता के लिए परेशानी का कारण बनते हैं। यह उनकी किस्मत या बुद्धिमता का नतीजा नहीं होता; यह उनके मूल्यों और सोचने-समझने के कारण होता है। तो आपको यह नहीं मानना चाहिए कि हमें अपने भाग्य से बुद्धि मिलती है।

आपको यह भी एहसास होना चाहिए कि शैक्षिक संदर्भ में जो बुद्धि होती है, वही बुद्धि वयस्कों की दुनिया में भी काम आएगी, यह अनिवार्य नहीं होता। व्यवसाय में आपकी बुद्धिमता केवल सफलता के नियमों तक ही होती है। स्कूल में सफलता के नियम कोई नहीं सिखाता। आप उन्हें किसी भी स्कूल या उच्च शिक्षा संस्थान में नहीं सीखते। आपको स्कूल में बुनियादी पढ़ाई सिखाई जाती है पर सफलता के नियम तो आप अपने निजी अनुभव से काम करते हुए ही सीख सकते हैं।

इन नियमों का ज्ञान पाने वाले, दुनिया में बुद्धिमान कहलाते हैं जबकि जो लोग अपनी परीक्षा के अच्छे अंकों की बैसखियाँ लगा कर ही चलते रहते हैं, वे किसी भी गिनती में नहीं आते। वे अपनी पढ़ाई के माध्यम से सफलता के नियमों को कभी नहीं सीख पाते आप अपने-आप से की गई जंग जीत सकते हैं। दुनिया में ऐसे लोगों की कमी नहीं, जिन्हें लगता है कि वे दूसरों की तुलना में चतुर नहीं हैं। जब तक वे अपनी तुलना दूसरों से करते रहेंगे, तब तक वे विजेता नहीं बन सकते। उन्हें देखना यह चाहिए कि उन्हें निजी तौर पर कितना बदलाव आया है, क्या वे अपने जन्म से ले कर अब तक कुछ हासिल कर सके या अपने जीवन में कितना सुधार ला सके।

अपने-आप से की जा रही इस जंग में, सबके लिए जीत की संभावना बनी रहती है। आपको यह कहने के योग्य बनना होगा, “मैंने बहुत अच्छा किया। अगर मेरे स्कूल के नतीजों को देखा जाए तो सब अच्छा रहा। मेरी मेहनत में कमी नहीं थी।” अपने-आप से की जा रही इस जंग में, सबके लिए जीत की संभावना बनी रहती है पर दूसरों से होने वाली जंग में जीत आपकी ही होगी, इसके लिए गारंटी नहीं दी जा सकती। भले ही लोग अपने जीवन के किसी बिंदु पर सफल ही क्यों न दिखें, जब आप मुड़ कर देखते हैं तो पाएँगे कि वे अंत में सफल नहीं रहे।

जापान में जो लोग पढ़ाई में बहुत अच्छे रहे और फिर सरकारी मंत्रालय में शामिल हुए, उनमें से कुछ ने जल्दी ही आत्महत्या कर ली। जापानी सरकार के मंत्रालयों में संभ्रांत वर्ग का चुना जाना सरल नहीं होता। हर साल केवल कुछ खास विश्वविद्यालयों से आए स्नातकों को ही यह अवसर दिया जाता है। हालाँकि उस विभाग में आत्महत्या करने वालों का प्रतिशत अधिक है। तलाक की प्रतिशत दर भी अधिक है हालाँकि कुछ लोग ऐसे भी हैं जो एक आदर्श विवाह कायम रखने में सफल रहे हैं। तो यह कहना कठिन है कि क्या हम इन लोगों को सफल मान सकते हैं?

उनकी आत्महत्या का एक कारण यह भी है कि वे अपनी ही योग्यताओं को बहुत ऊँचा आँक लेते हैं। उन्हें लगता है कि अभी वे जो कर रहे हैं, वे उससे कहीं बेहतर कर सकते हैं पर वास्तव में वे उतना भी नहीं कर पाते और कई बार उनके लिए इन दोनों बातों का अंतर ही जानलेवा साबित हो जाता है।

कुछ लोग ब्यूरो निदेशक बनने की उम्मीद पालते हैं पर वे विभाग प्रमुख या अंडरसैक्रेट्री के पद से ऊपर नहीं उठ पाते, जबकि उनके सहकर्मी आगे निकल जाते हैं। उनकी मायूसी की पीड़ा और जलन उन्हें अंदर से खोखला कर देती है और उनके पास आत्महत्या के सिवा कोई उपाय नहीं बचता।

कुछ लोग ऐसे होते हैं जो अंतःपरस्पर संबंधों की कठिनाईयों से हार जाते हैं। भले ही सुनने में बेहूदा या मूर्खतापूर्ण लगे, परंतु ये जिस दुनिया में रहते हैं वहाँ सर्वश्रेष्ठ होने का संघर्ष इतना कड़ा है कि इन्हें जीवन की बजाए मृत्यु ही अधिक लुभावनी लगने लगती है। जीवन के लिए उनका नज़रिया सीमित हो जाता है क्योंकि वे अपनी ही छोटी सी दुनिया के दायरे में बँध कर रह जाते हैं। उनके लिए सफलता और असफलता की परिभाषा बहुत सीमित हो जाती है। कई बार स्कूलों में बेहतर प्रदर्शन करके आए व्यक्ति भी ऐसे ही हालात का शिकार हो जाते हैं।

इससे पता चलता है कि जब दूसरों से प्रतियोगिता हो तो हम किसी भी जीत को अंतिम जीत नहीं मान सकते। अंत में, सारी जंग अपने-आप से ही होती है। हम यह नहीं कहते कि जन्मजात प्रतिभा जीवन पर प्रभाव नहीं डालती पर साथ ही आपको यह भी देखना होगा कि आपने जीवन में अपने प्रयासों से कितने अंक पाए। आपने जो भी ब्याज पाया, उस पर केंद्रित हों और उससे प्रसन्नता पाएँ। अगर आप इस बात से प्रसन्न होना सीख जाते हैं कि आप कितने सयाने हो गए हैं, तो आपको कभी हार का मुख नहीं देखना होगा और न ही असफलता का सामना करना होगा।

अगर आपके पास ज्ञान है तो आप असफल नहीं हो सकते

हालाँकि बुद्धिमत्ता को शैक्षिक मापदंड पर मापा जाता है पर यह इस बात पर भी निर्भर करती है कि किसी व्यक्ति को सफलता के नियमों की कितनी जानकारी है या वह अपने जीवन में कामयाब हो पाता है या नहीं? इसे आप किसी भी हाल में दूसरों से नहीं सीख सकते। हर किसी को अपनी ही समस्याओं से जूझना होता है इसलिए आप उनसे कोई तथ्यशुदा फ़ार्मूले नहीं ले सकते। ऐसा नहीं होता; “आप ऐसा करोगे तो सफल रहोगे, वैसे करोगे तो असफल हो जाओगे।” यहाँ तक कि कोई ज्योतिषी भी इस बारे में आपकी मदद नहीं कर सकता।

अगर सादे शब्दों में कहें, जब लोग किसी काम को समझने के बाद करते हैं तो वे उसमें कभी असफल नहीं होते। मैं आपको याद दिलाना चाहूँगा कि अगर आप किसी को काम को समझने के बाद करेंगे तो उसमें असफल होने का सवाल ही नहीं पैदा होता। वैसे ऐसे बहुत से काम हो सकते हैं जिनके बारे में आपको कोई जानकारी न हो, कई बातों के बारे में दूसरे अनुभव ले चुके हैं, कुछ बातें ऐसी होंगी जिनका आप पहली बार अनुभव लेंगे।

जब भी किसी अज्ञात से सामना होगा तो आपकी कामयाबी का प्रतिशत पचास प्रतिशत ही होगा। यह बताने का कोई उपाय नहीं कि आप कामयाब होंगे या नहीं। जब आप किसी जाने हुए काम में हाथ डालते हैं तो आपकी कामयाबी का प्रतिशत, सौ न भी हो, नब्बे तक तो आ ही जाता है। अगर आपको अपने नतीजों का अनुमान हो तो जीत आसान हो जाती है।

शतरंज के खेल में भी ऐसा ही होता है। अगर आपको उसकी चालें पता हों तो आप जीत सकते हैं। अगर आप किसी ऐसे के साथ खेल रहे हैं जिसे कोई चाल नहीं आती, फिर तो सारे दाँव आप ही जीतेंगे। अगर आपका साथी भी जानकार हुआ तो आपके लिए खेल कठिन हो सकता है, जीतना मुश्किल हो सकता है। यह जीवन शतरंज के खेल की तरह ही है; अगर लोगों को किसी क्षेत्र की जानकारी न हो तो वे उसमें असफल हो जाते हैं।

जब जीवन के अनुभवों या चुनौतियों की बात आती है तो अधिकतर लोग अनाड़ी ही होते हैं। बहुत कम लोग ऐसे होते हैं जो उन लोगों के जीवन का अध्ययन करते हैं, जो पहले उन चुनौतियों का सामना कर चुके हैं। ऐसे लोग कभी नहीं हारते पर नब्बे प्रतिशत से अधिक लोग तो इस मामले में अनाड़ी और नौसिखिए ही होते हैं और वे बहुत से अनुभवों से सबक तक नहीं ले पाते। बेहतर होगा कि आप उसके साथ ही जीवन का आरंभ करें, जिसके बारे में आप जानकारी रखते हों।

आप सोच सकते हैं कि ऐसा करने के क्या उपाय हो सकते हैं। इसके लिए भी बहुत से तरीके हो सकते हैं। पहले तो पढ़ने की आदत विकसित करें। टी.वी., मूवी या वीडियो से ज्ञान पाएँ या लोगों की बातें सुनें; पहले तो आपको उस विषय में सारी बुनियादी जानकारी चाहिए, आप इस सामग्री के बल पर ही कोई निर्णय ले सकते हैं। अगर आप ऐसा कर सके, तो आपसे कोई भूल नहीं होगी।

जो लोग शैक्षिक रूप से सफल होते हैं, वे जीवन में सफल क्यों नहीं हो पाते? दरअसल उन्हें जीवन के नकारात्मक पहलुओं की जानकारी नहीं होती। स्कूली शिक्षा में यह विषय नहीं पढ़ाया जाता इसलिए केवल पढ़ाई पर ध्यान देने वाले लोग, इस बात पर गौर नहीं कर पाते कि उन्हें आगे चल कर किन खतरों का सामना करना

पड़ा सकता है। वे नहीं जान सकेंगे, “इस दुनिया में तुम ऐसे करोगे तो असफल हो जाओगे।”, “दुनिया में लोग ऐसे लोग होते हैं, जो इस तरह सोचते हैं, जो तुम्हारी असफलता का कारण बन सकते हैं”, “अगर तुम सावधान न रहे तो एक जाल तुम्हारे लिए इंतज़ार कर रहा है।” वे सामाजिक शास्त्र के अध्ययन से, जीवन के अंधकार, पीड़ा, कमियों और भ्रमों का ज्ञान नहीं पा सकते।

कुछ लोग इस तरह की बाधाओं के बिना ही कामयाबी पा लेते हैं और कई लोगों को जीवन में नकारात्मकता का सामना करना ही पड़ता है। अगर आपको पहले से इन बातों का पता होगा, तो आपको बहुत लाभ हो सकता है। आपके लिए यह जानना महत्व रखता है कि निश्चित लोग निश्चित हालात में क्या करते हैं या लोग अलग-अलग हालात में कैसे पेश आते हैं।

अगर बात पैसे की है, मान लेते हैं कि आप बैंक में काम करते हैं, तो आपको पता होना चाहिए कि अगर आपने खास तरह के इंसान को पैसा उधार दिया तो उसका क्या नतीजा होगा; आपको इन हालात में काम आने वाले कानून व नियमों की जानकारी होनी चाहिए। अगर आपको लगे कि कोई कंपनी दिवालिया होने जा रही है तो बेशक आपको वे कारण बताने आने चाहिए, जिनके कारण आप ऐसा महसूस कर रहे हैं। हो सकता है कि आपको लगे कि कंपनी का प्रेजीडेंट ग़लत रास्ते पर जा रहा है तो आपको बताना आना चाहिए कि वह क्या कर रहा है; इस तरह आपको हालात के हिसाब से उस स्थान व स्थिति की जानकारी होनी चाहिए। नहीं तो आप कामयाब नहीं हो सकते जैसे इस उदाहरण में अगर आपने किसी दिवालिया होने जा रही कंपनी को पैसा उधार दे दिया तो वे गायब हो जाएँगे और पैसा वापिस न आने से आपके कैरियर पर बुरा असर पड़ेगा।

आपको जीवन के अलग-अलग ढाँचों को परखना सीखना होगा। हो सकता है कि केवल पढ़ने से ही ज़िंदगी के सारे सबक न मिलें; आपको लोगों से बात करके, उनके अनुभव लेने होंगे ताकि जीवन के विविध पहलुओं को समझा जा सके, इसके अलावा आपको जीवन के नकारात्मक पक्षों को भी जानना होगा। जिन लोगों के पास बुराई से लड़ने की ताकत होती है, उनके पास अच्छाई करने के लिए भी हिम्मत होती है। अज्ञान से नकारात्मकता फैलती है। अगर आप बुराई को पहचानते हैं तो इसे कभी स्वयं को प्रकट करने का अवसर नहीं मिलेगा।

दुनिया में ऐसे लोग भी हैं जो दूसरों को फँसाने और धोखा देने का काम करते हैं। भले ही कोई जान कर ऐसा न करे पर जब लोग खुद को किसी खास हालात से घिरा पाते हैं तो वे ऐसा करने लगते हैं। आपको बड़ी सावधानी से इसका अध्ययन करना चाहिए; इस तरह आप असफलता से बचते हुए, प्रसन्नता से अपना जीवन जी सकते हैं। अगर कोई कुछ बुरा कर रहा हो तो उसे बुराई करने से रोकना भी अच्छाई है। अच्छे लोग अक्सर असफलता की चपेट में आते हैं पर अगर वे खुद पर नकारात्मकता को हावी होने दें तो उनकी अच्छाई खत्म हो जाती है। जब वे नकारात्मकता का साथ देते हैं तो वे अंधकार के साथी हो जाते हैं।

इस तरह आपको अपने जीवन में सावधानी से यह देखना चाहिए कि अंधकार, भ्रष्टाचार, असफलता और कमियों का मूल स्रोत कहाँ है? निजी अनुभवों की तो सीमा है पर अगर आप दोस्तों व रिश्तेदारों के अनुभवों से सीख ले सकें तो बहुत कुछ नया सीख सकते हैं। स्वयं से पूछें कि लोग असफल क्यों होते हैं, वे ग़लत रास्ते पर क्यों आते हैं या वे मार्ग से क्यों भटकते हैं? अगर आप आँखें खुली रखेंगे तो अपने अध्ययन के लिए बहुत सारी सामग्री पा सकते हैं।

बहुत से हालात ऐसे हैं जहाँ आपकी पर्याप्त जानकारी आपको जिता सकती है पर ज्ञान के अभाव में आपको मुँह के बल गिरते देर नहीं लगेगी। ज्ञान ही शक्ति है। आपको इसका ही अध्ययन करना है। मैंने पहले भी कहा कि पढ़ाई-लिखाई में जो कमी रह गई हो, उसके लिए चिंता न करें पर इसके साथ ही मैं यह भी कहना चाहूँगा कि अगर लोगों को यह पता हो कि वह क्या करने जा रहे हैं तो उनके असफल होने का सवाल ही नहीं पैदा होता। आपको यथासंभव अध्ययन करना चाहिए।

अगर आपके पास अपने अज्ञान के बारे में शिकायत करने का समय है, तो उसे अध्ययन में लगाना चाहिए और ऐसी जानकारी एकत्र करनी चाहिए, जो आपको उचित निर्णय लेने में मदद कर सके। यह भी प्रसन्नता पाने का एक मार्ग है।

यदि प्रबंधन की बात करें तो यहाँ संबंधित अधिकारी के साथ ही समस्या की जड़ होती है। हो सकता है कि एक कंपनी को डुबो दे और उसी कंपनी को दूसरा आदमी अच्छी तरह चला कर दिखा दे। परंतु परेशानी यह है कि जिसके हाथों कंपनी नष्ट होती है, वह आदमी यह समझ नहीं पाता कि उसके हाथों क्या और कैसे हुआ है।

दरअसल ऐसे लोगों ने दूसरों के अनुभवों से कुछ नहीं सीखा होता; वे कुछ नहीं जानते। अपने अतीत के बारे में चिंता करने या अपनी जन्मजात प्रतिभा के बारे में विचार करने से बेहतर होगा कि आप सकारात्मकता के साथ काम करें ताकि सफलता के मार्ग पर अग्रसर हो सकें।

#### ४. आत्म-चिंतन से नकारात्मक आध्यात्मिक प्रभावों को काट सकते हैं आत्म-चिंतन या प्रतिबिंबन का नियम

आधे से अधिक जीवित व्यक्ति इस समय नकारात्मक आध्यात्मिक प्रभावों के अधीन जी रहे हैं

मैं इस भाग में आपसे आत्म-चिंतन के बारे में बात करने जा रहा हूँ, जिससे हम नकारात्मक आध्यात्मिक प्रभावों को समाप्त कर सकते हैं। जो लोग आध्यात्मिक विषयों को नहीं जानते, उन्हें इस पर विश्वास नहीं होगा किंतु यह पूरी तरह से सच है।

मैंने अध्याय के आरंभ में बताया कि लोग इसलिए पीड़ा पाते हैं क्योंकि वे दूसरों से प्रेम पाने की इच्छा रखते हैं; जब वे दूसरों को अपना प्यार देने लगते हैं तो प्रसन्नता स्वयं ही उनके पास आ जाती है। मैंने विवेक के नियम में बताया कि अगर आपके पास अपने अज्ञान के लिए पछतावे का समय है तो इसे अध्ययन में लगाएँ, वही आपको जीवन में आगे ले जाएगा। आप इन दोनों उपायों को स्वयं ही आरंभ कर सकते हैं। प्रसन्नता के इन दोनों मार्गों पर आप स्वयं ही चलना आरंभ कर सकते हैं और इन्हें निर्वाण के पथ कह सकते हैं। निर्वाण के दौरान आप कुछ जानने के लिए अपने-आप को तैयार करते हैं, यह यात्रा आपसे ही आरंभ होती है और आत्म-चिंतन के लिए भी यही सत्य है।

लोग अपनी सफलता को भुला कर असफलता के पथ पर चलने लगते हैं, आध्यात्मिक बाधा उसके प्रमुख कारणों में से है। इसे हम भटकती हुई आत्माओं का प्रभाव कह सकते हैं। जो लोग स्वर्ग या नर्क को नहीं मानते थे या मानने के बावजूद वे भ्रमित धर्म के साथ रहे, वे चाहने पर भी, मरने के बाद स्वर्ग नहीं जा सकते। हो सकता है कि उनमें से कुछ नर्क में जाएँ परंतु उनमें से अधिकतर इस संसार में भटकना ही पसंद करते हैं। जो लोग मृत्यु के बाद जगत में विश्वास नहीं रखते या विश्वास रखने के बाद भी स्वर्ग नहीं जा पताते, वे इस संसार में रहना चाहते हैं क्योंकि वे मरना नहीं चाहते थे।

केवल दो प्रकार से ही भटकती हुई आत्माएँ इस संसार में रह सकती हैं। वे तो किसी व्यक्ति को अपने वश में कर लेती हैं या किसी स्थान को भूतिया बना देती हैं। उन्हें पदार्थ के इस त्रि-आयामी जगत से इतना मोह होता है कि वे इसे छोड़ना ही नहीं चाहतीं। यह भी सच है कि जो लोग इनके वश में आ जाते हैं, उनका जीवन बद से भी बदतर हो जाता है। वैसे तो हमें आत्मा या श्राप की बात करके, दूसरों को डराना नहीं चाहिए परंतु आध्यात्मिक बाधाओं को भी जीवन की एक हकीकत के रूप में स्वीकार करना चाहिए।

मैं कोई निश्चित आँकड़े तो नहीं दे सकता परंतु यह कहना झूठ नहीं होगा कि इस समय आधुनिक समाज में आधे से अधिक जीवित व्यक्ति नकारात्मक आध्यात्मिक प्रभावों के वश में हैं। कई मामलों में व्यक्ति दो-दो आत्माओं के अधीन होता है।

जब कोई व्यक्ति किसी आत्मा के वश में होता है तो वह उसके जैसे मूल्य, जीवन के प्रति नज़रिया तथा बर्ताव करने लगता है और यह कहना कठिन हो जाता है कि कौन बस में है। अधीन व्यक्ति भी मृतक आत्मा की तरह बर्ताव करने लगता है। अंत में वह भी बरबादी के रास्ते पर चलता है और यह सब देखना बहुत ही भयावह होता है।

जब भी कोई आदमी अपने जीवन को तबाह करने के बाद प्राणों का त्याग करता है, तो कई बार परिवार का कोई अन्य सदस्य या संबंधी भी असावधानी में वैसी ही भूल कर देता है। इसका भाग्य से कोई लेन-देन नहीं है; यह उस आत्मा का प्रभाव है जो अभी स्वर्ग नहीं गई और आपको इसके प्रति सावधान रहना होगा। अगर आपको लगता है कि आपके मन की भी यही प्रवृत्ति है तो आपको इसमें सुधार लाने का प्रयत्न करना होगा।

नकारात्मक आध्यात्मिक प्रभाव में आने वाले व्यक्ति में कैसा प्रभाव आने लगता है? ऐसे लोगों के मूड में भारी बदलाव आता दिखाई देता है, वे बहुत जल्दी नाराज़ होते हैं। जब वे आवेश में होते हैं उनका दुनिया के प्रति



नज़रिया पूरी तरह से बदल जाता है और लगता है कि जैसे सब कुछ उलट गया हो। मैंने पहले प्रेम से देने वाले प्रेम के बदलाव की बात की थी, जो व्यक्ति आवेशग्रस्त होगा, वह किसी को भी कुछ देने की किसी भी इच्छा को त्याग देगा।

जो व्यक्ति नकारात्मक आध्यात्मिक प्रभाव में रहता है, वह हमेशा कष्ट में रहता है; लोगों व माहौल के बारे में शिकायतें करता रहता है। वे हर चीज़ के खिलाफ़ होते हैं और अच्छा काम करने वालों की निंदा करते हैं, वे अपनी या दूसरों की मदद के लिए कुछ नहीं करते। वे दूसरों की कमियों को देखते हैं और उन्हें लगता है कि सभी उनके दुश्मन हैं। फिर उन्हें लगने लगता है कि अब वे पहले जैसे नहीं रहे, किसी ने उन्हें अपने वश में कर लिया है और उनका जीवन एक से दूसरी अति तक झूल रहा है। अगर वे अनिद्रा रोग से पीड़ित हो जाएँ या उन्हें बेसुध होने तक पीने की लत हो जाए तो वे खुद को ऐसे आध्यात्मिक प्रभावों से मुक्त नहीं कर पाते।

नकारात्मक आध्यात्मिक प्रभाव से मुक्ति – आत्मचिंतन के माध्यम से करें

नकारात्मक आध्यात्मिक प्रभाव से मुक्त होना चाहते हैं तो तर्क को ध्यान में रखें। जब आप नकारात्मक आध्यात्मिक प्रभाव में होंगे, तो आप स्वयं को गहरे भावात्मक झूले में झूलता हुआ पाएँगे। जब ऐसा होता है तो आपको ध्यान रखना चाहिए कि आपको भरपूर नींद मिले, आप अपनी सेहत का भरपूर ख्याल रख सकें।

नकारात्मक आध्यात्मिक प्रभाव से मुक्त होन के लिए सेहत तो अच्छी होनी ही चाहिए। इसके अलावा आप अन्य साधनों को भी प्रयोग में ला सकते हैं। आपको आत्म-चिंतन करना होगा। आप सारा दोष उस आत्मा पर नहीं डाल सकते, जिसने आपको अपने नकारात्मक प्रभाव में ले लिया है। अगर आप उसके वश में हैं तो आपकी ऐसी प्रवृत्ति रही होगी, जो वह आपकी ओर आकर्षित हुई। जब आप भी ऐसी प्रवृत्ति का शिकार हों तो भटकती आत्मा को आपके भीतर बसने का अवसर मिल जाता है।

जब आप अपने मन की दुर्बलता को दूर करेंगे, तो पाएँगे कि अब आप उसके बस में नहीं रहे, अचानक ही आप स्वयं को मुक्त पाएँगे। जब भटकती आत्मा स्वयं को किसी से जोड़ लेती है, तो वे उसके भीतर ऐसे बस जाती है, जैसे कोई प्लग किसी सॉकेट में फिक्स हो जाता है। इस तरह उस व्यक्ति की बेचैनी और थकान दुगुनी हो जाती है। आत्मा को अपने मेजबान की चिंता और तनाव से बहुत प्यार होता है। उन्हें लगता है, 'चलो, इसे और सताया जाए, इसे इतना पागल कर दिया जाए कि ये अपनी जान ले ले या किसी तरह इसके जीवन को तबाह कर दिया जाए।' इस तरह वे उस व्यक्ति को नुकसान पहुँचाते हैं।

जो स्थान आत्महत्या के लिए जाने जाते हैं, वे ऐसी आत्माओं के ही वश में होते हैं। जब वैसी ही चिंताओं से ग्रस्त व्यक्ति उस स्थान पर जाता है, तो आत्मा उसके हृदय में प्रवेश कर जाती है। वह व्यक्ति उस आत्मा की तरह ही पेश आने लगता है और एक दिन उसकी तरह ही आत्महत्या करता है। वह उस भटकती हुई आत्मा का शिकार हो जाता है। तभी सलाह दी जाती है कि आप ऐसे स्थान पर न जाएँ जहाँ बहुत से लोगों ने अपनी जान दी हो। वहाँ केवल साहस दिखाने के लिए भी नहीं जाना चाहिए; अपने-आप को ऐसे स्थानों से दूर रखें।

आप किसी स्थान पर आत्मा के वश में आ सकते हैं, या किसी आत्मा के वश में आ सकते हैं, जिसके साथ जीवित अवस्था में आपका कोई संबंध रहा हो। इस तरह उसके लिए आपसे अपना संबंध कायम करना भी आसान हो जाएगा। अगर कोई आत्मा जानकार नहीं है और उसे आपके साथ अपनी वेबलैथ एक जैसी दिखेगी तो वह आपके और पास आ सकती है। आत्मा के जगत में दूरी कोई मायने नहीं रखती इसलिए वेबलैथ मिलते ही वह आपकी ओर खिंची आएगी। अगर आपका मन किसी आत्मा के बस में आता दिखे तो सबसे पहले वही करें जो आप अपने स्तर पर कर सकते हैं। इस हालात में आत्म-चिंतन ही आपका सबसे बड़ा हथियार होगा।

मोह ही आध्यात्मिक बाधा का कारण है

बौद्ध शिक्षाओं में बारंबार मोह से दूर रहने की चेतावनी दी गई है; मोह ही नकारात्मक आध्यात्मिक प्रभाव के अधीन आने का सबसे बड़ा कारण है। लोग अक्सर त्रिआयामी जगत की वस्तुओं के मोह में पड़ जाते हैं। अगर आप इसी तरह संसार की वस्तुओं के मोह में पड़े हैं, 'मुझे यह चाहिए।' 'मुझे वह चाहिए।' तो आप पाएँगे कि यह आपके लिए चिंता का कारण बन गया है। अधिकतर मामलों में भटकी हुई पथभ्रष्ट आत्मा इसी चिंता को अपना माध्यम बनाती है।

अगर आप जानते हैं कि आप किसके मोह में हैं, तो इससे बचने का उपाय बड़ा सीधा है। यदि आप नहीं जानते तो अपने-आप से इस सवाल का जवाब पूछें, यह काम तब करें जब आप कुछ और न कर रहे हों ताकि इस जवाब पर एकाग्र हो सकें। देखें कि आप दिन में बार-बार किसी बात या वस्तु के बारे में सबसे ज्यादा सोचते हैं, आप उसके ही मोह में हैं। अगर यह बारंबार आपके मन में आती है और अचानक आपको लगे कि आप फिर से उसी के बारे में सोच रहे थे तो जान लें कि यह आपके लिए गहरे मोह और चिंता का विषय है।

यह मोह आपके बीते हुए कल से भी जुड़ा हो सकता है। हो सकता है कि आप बचपन में अपने माता-पिता से मिली मार के बारे में ही सोचते रहते हों, अपने किसी टूटे प्रेम संबंध के बारे में सोचते हों, काम के दौरान बॉस से हुई झड़प के बारे में सोचते हों या केवल अपने बच्चों के बारे में सोचते हों। अगर आपको लगे कि आप हर रोज़ एक ही बात के बारे में सोचते हैं, तो वह आपका मोह ही है।

बेशक यह मोह आपको अपना आदर्श पाने में सहायक होता है, पर आपको यह भी देखना है कि यह एक आदर्श ही रहे, कहीं आपके कष्ट का कारण न बन जाए। भ्रष्ट आत्मा ऐसे ही किसी मोह के माध्यम से आपको अपने बस में कर सकती है इसलिए बहुत सावधान रहें।

### मोह से कैसे पाएँ मुक्ति

आपको मोह से मुक्ति कैसे पानी चाहिए? जैसा कि मैंने पहले भी बताया आपको अपने रवैए में बदलाव लाना होगा यानी हमेशा दूसरों से कुछ पाने की बजाए देने की इच्छा को महत्व देना होगा। अगर आप खुद को मूर्ख मान कर, हीनता बोध से ग्रस्त रहते हैं तो अपने-आप को समझाएँ कि चिंता में समय गंवाने की बजाए यह समय अध्ययन को दिया जाना चाहिए। यह भी एक तकनीक हो सकती है।

आप स्वयं से कह सकते हैं, ‘सब कुछ अस्थायी है; ये त्रिआयामी वस्तुएँ केवल तीसरे आयाम से जुड़ी हैं, जिन्हें मुझे एक दिन छोड़ कर जाना होगा। अंत में आपकी आत्मा की जीत ही सबसे अधिक मायने रखती है। यही आपके लिए जीत का एक तरीका हो सकता है। अपने – आप को समझाएँ कि आत्मा की जीत ही सबसे बड़ी जीत है। इस संसार में पराजय का अर्थ यह नहीं कि आप जीवन में भी हार गए। इससे कोई अंतर नहीं पड़ता कि लोग क्या कहेंगे, समाज क्या कहेगा, मेरे माता – पिता और भाई – बहन क्या कहेंगे, ये सब तो संसार से जुड़े हैं और अंत में हमारी आत्मा की जीत ही मायने रखती है। जीवन की सबसे बड़ी चुनौती तो यही है कि हमारी आत्मा को जीत हासिल होगी या नहीं। इस तरह आपको यह देखना है कि आप यह तकनीक अपना कर अपने मोह से मुक्त हो सकें। जब मोह आपके भीतर नहीं होगा तो भ्रष्ट आत्मा भी आपसे दूर रहेगी।

अगर आप नकारात्मक आध्यात्मिक प्रभाव के अधीन हैं तो आप हमेशा दूसरों के लिए बुरा कहेंगे और उनके साथ बुरे तरीके से पेश आएँगे। आपके मुख से हमेशा अपशब्दों की बौछार होगी। अगर यह आपकी आदत बन गई तो जान लें कि आप जिस आत्मा के वश में हैं वह असुर लोक की है।

इस तरह यह ऐसी आत्मा नहीं है, जिसने आपको अपने बस में किया है, यह ऐसी है जिसे आपने अपने परिवार के सदस्य से पाया है। जैसे अगर आपके परिवार का कोई सदस्य अपशब्दों का प्रयोग करते हुए, हमेशा लड़ता रहता है तो हो सकता है कि वह आत्मा उस व्यक्ति से हट कर आपके भीतर प्रवेश कर जाए। आपको इसके लिए सावधान रहना होगा। यह ध्यान दें कि कहीं आप हमेशा शिकायत या गुस्सा करने में व्यस्त तो नहीं रहते? जो लोग निरंतर अपशब्द कहते हैं या नाराज़ रहते हैं, वे अपने माहौल या किसी तरह की कुंठा के कारण नकारात्मक आध्यात्मिक प्रभाव के अधीन हो जाते हैं।

अगर आपको भी ऐसा ही लगे तो अपनी बुनियादी सोच में बदलाव लाते हुए, लोगों से प्रेम चाहने की बजाए उन्हें प्रेम देना सीखें। दूसरों से प्रशंसा व मान पाने की इच्छा किए बिना, यह देखें कि आप उन्हें क्या दे सकते हैं। अगर आप किसी ऐसी चीज़ के वश में है, जिसे आप अकेले नहीं संभाल पा रहे तो उससे उदासीन रहें। आपके लिए खुद को यह कहना महत्वपूर्ण होगा, “इस संसार की वस्तुओं का संबंध केवल इस संसार से ही है।” और फिर उन्हें अपना मानसिक नियंत्रण खोए बिना बीतने दें। विषुद्ध हृदय के साथ प्रेम करें और मोह से परे जा कर देखें, जिस तरह कोई नदी बहती है।

बेहतर होगा कि आप जान लें, जो बीत गया, सो बीत गया और जो हो चुका है, आप उसे किसी भी हाल में बदल नहीं सकते। भविष्य को बदल सकते हैं और आपको उस पर ही केंद्रित रहना चाहिए। भले ही आप पिछले

कल पर पछता लें परंतु इसके बाद उन बातों पर बहुत गौर न करें जिन्हें आप किसी भी हाल में बदल नहीं सकते। इन बातों को बढ़ावा देना अच्छा नहीं होता। इस जीवन को भरपूर जीते हुए, इससे मिले सबकों पर गौर करें ताकि आप अपने जीवन में एक नया सवेरा ला सकें।

जब आप आत्मचिंतन के माध्यम से स्वयं को एक आत्मा के प्रभाव से मुक्त कर लें तो आपको ऐसा लगेगा मानो किसी ने दीवार से पुराना वॉलपेपर उखाड़ दिया हो। आत्मा का कोई भार नहीं होता पर जब आप इसके अधीन होते हैं तो आपका शरीर बहुत भारी हो जाता है। आपका शरीर बेडौल हो जाता है। जैसे आपको बरसात के मौसम में, भीड़ से भरी गाड़ी में जाना है; माहौल बहुत बुरा लगता है और आपके भीतर कुछ भी करने का जोश या ऊर्जा नहीं बचती।

आत्मा के प्रभाव में आपका चेहरा पीला पड़ जाता है और इससे मुक्त होते ही आपका चेहरा खिल सा जाएगा। इसके बाद आपके शरीर में प्रकाश का प्रवेश होगा और आपको पसीने आएंगे। रक्त के संचार में सुधार होगा और आप गरमाहट महसूस करेंगे। आपका शरीर भी हल्का हो जाएगा। अभी तक आपने अपनी पीठ पर जाने कितनी आत्माओं का बोझ ले रखा था। मनुष्य अनिवार्य तौर पर आध्यात्मिक जीव होता है इसलिए जब आप उस आत्मा से मुक्त होंगे तो खुद को राहत मिलेगी।

कई बार आपको यह भी जानना होता है कि चाहे आपको उस आत्मा से मुक्ति मिल गई है पर अगर आपने अपनी उन्हीं चिंताओं से छुटकारा न पाया तो वह आपके साथ लौट कर भी आ सकती है। यही वजह है कि आपको अपने जीवन के प्रति एक सकारात्मक रवैया रखना सीखना होगा। आपको कोशिश करनी होगी कि आपके स्पंदन उन भटकती आत्माओं के स्पंदनों से न मिलें तो जब आप आत्म-चिंतन के माध्यम से, उनसे छुटकारा पाना सीख लें तो एक सकारात्मक व रचनात्मक जीवन व्यतीत करें ताकि आप उनकी भटकन के बीच कहीं खो न जाएं।

आवेश का बुद्धिमता से कोई संबंध नहीं होता

जब कोई व्यक्ति किसी आत्मा के वश में होता है तो उसका बुद्धिमता से कोई संबंध नहीं होता। कुछ लोग सोच सकते हैं कि आत्माएँ सयानों की बजाए केवल मूर्खों को अपना शिकार बनाती हैं, पर यह सच नहीं है। यह व्यक्ति के चरित्र पर निर्भर करता है, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपका व्यक्तित्व कैसा है। आत्मा किसी अच्छे चरित्र के व्यक्ति के पास फटकने से डरती है और इससे विपरीत चरित्र वाले व्यक्ति की ओर आकर्षित होती है।

एक बार मैं एक अज्ञात लेखक की किताब पढ़ रहा था जिसमें जापानी सरकारी मंत्रालय में काम करने वाले बुद्धिजीवियों के बारे में चर्चा की गई थी। उनमें से तीन तो हिस्सा ले रहे थे और बाकी सभी असुर लोक से आई आत्माओं के वश में थे। जब मैंने वह किताब पढ़ी तो अचानक तबीयत खराब सी लगने लगी और मैं आधे दिन तक कोई काम नहीं कर सका। जब वे अपने ऑफिस में काम कर रहे होंगे तो अनजाने में ही वे उनके शिकार हो गए होंगे, अनजाने में ही वे नकारात्मक आध्यात्मिक प्रभाव के अधीन आ गए होंगे। वे जिस कमरे में जाते होंगे, उस कमरे का माहौल बड़ा ही दमघोंटू हो जाता होगा जैसे उनके शरीर से कुछ चिपक गया हो। इस तरह हम यह नहीं कह सकते कि बुद्धिमान व्यक्ति इससे बच सकते हैं।

जो लोग बहुत परेशान रहते हैं या बहुत ही आक्रामक होते हैं, वे असुर लोक की आत्मा के वश में आ जाते हैं। ऐसे लोग या तो आत्महत्या कर लेते हैं या अगर मजबूत हों तो वे अपने आसपास के लोगों पर धौंस जमाने की कोशिश करते हैं।

कोई व्यक्ति किसी नकारात्मक आध्यात्मिक प्रभाव के अधीन है या किसी मार्गदर्शक आत्मा के प्रभाव में है, इस बात का सांसारिक बुद्धिमता से कोई संबंध नहीं है। उसका चरित्र ही इसका मूल कारण होता है। भावात्मक स्थिरता तथा जीवन के प्रति व्यक्ति का दृढ़ नज़रिया ही संबंध रखते हैं। यह सोचना मूर्खता है कि केवल मूर्ख बुरी आत्माओं के बस में होते हैं और बुद्धिमान दिव्य आत्माओं के संपर्क में आते हैं। व्यक्ति का चरित्र ही सबसे ज़्यादा मायने रखता है।

यह एहसास होना भी ज़रूरी है कि समझदारी का चिंता से भी कोई नाता नहीं है। लोग समझदार हों या न हों, वे चिंता करते हैं। और जब हम गंभीरता की बात करते हैं तो यह बात पूरी तरह से सच है। उदाहरण के लिए, कहते हैं कि स्त्री और पुरुष के बीच होने वाली समस्याओं में समझदारी अप्रासंगिक होती है; भले ही उसमें शामिल लोगों का आई क्यू सौ या दो सौ ही क्यों न हो, यह सब तो होता ही है। लोग अक्सर भावात्मक समस्याओं के

कारण नकारात्मक आध्यात्मिक प्रभाव के अधीन आ जाते हैं इसलिए अपना बचाव स्वयं करें। काफ़ी हद तक यह सब व्यक्ति के आंतरिक चरित्र पर भी निर्भर करता है तो आपको समय-समय पर अपना निरीक्षण करना है और जब सही लगे, स्वयं को काबू भी करना है।

मैंने यहाँ आत्म-चिंतन या प्रतिबिंबन के नियम की बात की है। यह निर्वाण का ऐसा पथ है जिस पर आप नकारात्मक आध्यात्मिक प्रभाव से मुक्त हो कर अपनी शक्ति को बढ़ाने का प्रयास करते हैं। इस पथ का आरंभिक बिंदु सदा आप ही होते हैं।

## ५. विचार स्वयं ही प्रकट होंगे – प्रगति का नियम

अच्छे व बुरे, दोनों तरह के विचार अंततः सामने आएँगे

जिस चौथे विषय पर मैं चर्चा करना चाहता हूँ, वह है, “विचार स्वयं प्रकट होंगे।” मैं इस शिक्षा को प्रगति का नियम कहता हूँ। व्यक्ति की आध्यात्मिक अवस्था के अनुसार प्रगति के नियम की व्याख्या भी अलग-अलग तरह से की जा सकती है और चूँकि हर व्यक्ति की परिस्थिति अलग होती है इसलिए इसे लागू करना कठिन होता है।

यह नियम इस ज्ञान पर आधारित है कि मनुष्य एक आध्यात्मिक जीव है और आत्मा का लोक, विचार का लोक है, जहाँ विचार अपने-आप प्रकट होते हैं। जो लोग बुरे विचारों को अपनाते हैं, वे दूसरे लोकों में भारी संख्या में एकत्र होंगे और नतीजन वे जहाँ भी रहेंगे, वह जगह नर्क के समान हो जाएगी। नर्क की आत्माएँ एक दूसरे को चिंता व पीड़ा में डुबोए रखती हैं जबकि स्वर्ग की आत्माएँ आपस में मिल कर प्रेम भाव से रहती हैं। इस लोक में विचार मूर्त रूप लेते हैं यानी विचार ही मानवता का सच्चा सार हैं और यह शरीर एक साधन है या उन्हें प्रकट करने का माध्यम है। आप इस बात को इस तरह सोचें, यह बहुत महत्व रखता है।

इस संसार में, विचारों को प्रकट होने में थोड़ा समय लगता है। अगर हम एक से दूसरे स्थान की यात्रा करना चाहते हैं तो हमें कार या किसी वाहन से जाना होगा, उसी तरह विचारों को सामने आने के लिए कई प्रकार की वस्तुओं से होते हुए आना होता है। आत्मा के लोक में तो अगर हम किसी दूसरे स्थान पर जाने का विचार भी करते हैं तो उसी समय वहाँ पहुँच जाते हैं। यह पलक झपकते ही संभव हो जाता है। यह सच है कि एक विचार तीन हजार लोकों की ओर ले जाता है। जैसा कि चीनी बौद्ध दार्शनिक तिन ताई चिही (५३८-५९७)<sup>५</sup> ने कहा है। हमें केवल स्वर्ग या नर्क जैसे किसी भी स्थान के बारे में सोचना होता है और हम वहाँ पहुँच जाते हैं। यह बात सुनने में भी भयावह लगती है कि उस परलोक में समय व स्थान का कोई अस्तित्व ही नहीं है।

अगर मैं किसी मृतक की तस्वीर देखूँ तो मैं एक ही मिनट में उसकी आत्मा के संपर्क में आ जाता हूँ। भले ही वे कहीं भी क्यों न हों, स्वर्ग में या नर्क में; मुझे उसी समय उनके बारे में पता चल जाता है। तो अगर आप आध्यात्मिक जीवों के बारे में सोचते हैं तो बेहतर होगा कि अपने ध्यान को उन पर केंद्रित करें जो उच्च लोकों में बसे हैं; यदि ऐसी आत्माएँ आईं तो ये आपको सहायक आध्यात्मिक संदेश देंगी। अगर आपने नर्क की आत्माओं में अधिक रुचि ली तो वे आपको नहीं छोड़ेंगी और आपका जीवन तबाह कर देंगी। यह संसार का एक ऐसा तथ्य है, जिससे मुँह नहीं मोड़ सकते।

पदार्थ के इस जगत में, लोग अंततः पाएँगे कि उनके विचार मूर्त रूप ले रहे हैं। विचार अच्छे हों या बुरे, सामने अवश्य आते हैं। स्वर्ग व नर्क पर भी यही नियम संचालित होता है। अच्छे विचार, बुरे विचार; हर तरह का विचार आपके आगे आता है। जैसे कोई किसी की हत्या करना चाहता है तो एक दिन वह पाएगा कि उसने उस व्यक्ति को मार दिया या कोई ऐसा अपराध कर दिया जिसके कारण उसे अपनी जान गँवानी पड़ी। इस तरह नकारात्मक सोच, नकारात्मक नतीजों की तरह सामने आती है।

अगर हर किसी के मन में दूसरे व्यक्ति को प्रसन्न करने का भाव आ जाए तो धरती ही स्वर्ग बन जाएगी। अगर ऐसा सोचने वालों की संख्या में बढ़ोतरी होगी तो स्वर्ग यहीं प्रकट होगा। हालाँकि अगर सभी दूसरों को दुःख देने के बारे में सोचेंगे तो धरती पर ही नर्क बन जाएगा। यह संसार ऐसे ही चलता है। सोच अच्छी हो या बुरी; एक न एक दिन आपके सामने आती है। यही आत्मा के लोक का सच है।

इस संसार में त्रि-आयामी तत्व हमारे विचारों को बाधा दे कर, उन्हें कमजोर बना सकते हैं। दूसरे लोग भी

बीच में आ सकते हैं इसलिए हमारे विचार किसी के प्रति बुर नहीं होने चाहिए। आने वाले कुछ सालों के भीतर हमारे सारे विचार मूर्त रूप लेंगे। इसे आप उस लावा की तरह समझ सकते हैं जो धीरे-धीरे ठोस आकार ग्रहण करता है। यह भी एक तथ्य है कि लोग हर रोज उस दिशा में थोड़ा आगे बढ़ रहे हैं, जिसमें वे दिलचस्पी रखते हैं। इसमें कोई शक नहीं है। इस तथ्य को नकारा नहीं जा सकता।

हमें प्रगति के नियम के बारे में इसी बुनियादी जानकारी को समझना है। विचार का एक नियम कहता है, “अच्छी व बुरी सोच, दोनों ही एक दिन प्रकट होंगे, जो लोग अच्छा सोचते हैं, वही अच्छी बातों के सामने आने का कारण बनते हैं।” पहले तो आपको अच्छी व बुरी सोच को समझना होगा और उसके बाद यह जानना होगा कि आपके विचार इस संसार में प्रकट होने की क्षमता रखते हैं।

‘प्रेम’, ‘विवेक’ तथा ‘आत्म-चिंतन’; ये सभी प्रगति पाने के माध्यम हैं

पहले तो आपको अपने मन से पूछना होगा कि क्या आपने ‘प्रेम’, ‘विवेक’ तथा ‘आत्म-चिंतन’ के नियमों को अच्छी तरह जान लिया है। जब आप इन्हें जान लेंगे तो आप पाएँगे कि आप प्रगति के नियम तक आ गए हैं। इन नियमों को अपनाते ही आप प्रगति के नियम का अभ्यास करने योग्य हो जाएँगे।

प्रेम के नियम के संबंध में, अगर आप केवल प्रेम पाने की ही इच्छा रखेंगे तो आप और आपके परिचित केवल अप्रसन्नता की ओर खिंचते चले जाएँगे। विवेक के नियम के अनुसार भी, अगर आपके विचार उचित दिशा में न हुए तो आप प्रसन्न नहीं हो सकते। आत्म-चिंतन के नियम के अनुसार, अगर आपको पश्चाताप करना आता है तो आप अपने विचारों को उचित दिशा में ले जा सकते हैं। जो लोग पश्चाताप नहीं कर सकते, वे अपने विचारों को अनुचित दिशा में ले जाएँगे।

‘प्रेम’, ‘विवेक’ तथा ‘आत्म-चिंतन’ के नियम को साधने से प्रगति का नियम भी उचित दिशा में प्रवाहित होगा। दूसरों को स्नेह देते हुए, आप अपनी प्रगति को कायम रख सकेंगे। अगर आपने विवेक के नियम के अनुसार अनेक विषयों का अध्ययन किया है, तो यह ज्ञान आपको भावी सफलता में सहायक होगा अगर आप अपनी भूलों, कमियों तथा चिंताओं को दूर करने में सहायक रहे तो आप विकास के पथ पर प्रगति कर सकेंगे। ‘प्रेम’, ‘विवेक’ तथा ‘आत्म-चिंतन’ सभी प्रगति के नियम के प्रवाह में प्रवाहित होने के साधन हैं। अगर आप ये सब कुछ प्रगति के नियम की ओर प्रवाहित कर सके, तो जान लें कि आप उचित पथ पर हैं।

ऐसे जीएँ कि आपकी प्रसन्नता मानव जाति की प्रसन्नता बन सके

पहले तो आपको यह विश्वास होना चाहिए कि एक दिन आपके विचार मूर्त रूप लेंगे। भले ही ऐसा करने में कितने भी साल क्यों न लगें, पर आपके विचार धीरे-धीरे प्रकट होंगे। भले ही आप संसार में इसके परिणाम न देख सकें, वे आपको आत्मा के लोक तक ले जाएँगे।

हम जीसस का ही उदाहरण लेते हैं। कुछ लोग कह सकते हैं कि वे मानवजाति के रक्षक थे पर इससे पूर्व कि वे इसे इस जगत में प्राप्त कर पाते, उन्हें सुली पर चढ़ा कर खत्म कर दिया गया। अगर वे केवल इस जगत के संदर्भ में उनके जीवन को देखें, तो कह सकते हैं कि उनका मिशन पूरा नहीं हो सका। यहाँ तक कि उनके बारह शिष्य भी उन्हें धोखा दे कर भाग गए। निःसंदेह जुदास के बारे में सब जानते हैं, जिसने जीसस को चाँदी के तीस सिक्कों के बदले बेचा और भाग गया। बाकी ग्यारह भी इसी श्रेणी में आते हैं, उन्होंने भी मुकदमे के भय से यही कहा था, “मैं इस आदमी को नहीं जानता।” और वे भी छोड़ कर चले गए। ऐसा लगता है कि जीसस की देह के साथ ही उनकी सोच ने भी दम तोड़ दिया, पर कई सालों के बाद भी, समय ने साबित कर दिया है कि उनकी मानवजाति को बचाने की मुहिम कामयाब रही। इस तरह आप यह देख सकते हैं कि भले ही आपके विचार थोड़े समय में प्रकट न हों किंतु लंबे समय के बाद वे हमेशा फलीभूत होते हैं।

जब जीसस एक रक्षक के तौर पर अपनी इच्छा पूरी करने में कामयाब रहे तो उसी समय उनके जीवन की दुखद घटनाओं ने आने वाले दो हजार सालों को प्रभावित कर दिया। अच्छे धर्मों के चरित्र भी अलग होते हैं; ईसाई धर्म में भविष्यसूचक पक्ष हमेशा ही मजबूत रहा और यही आने वाले सालों में अनेक संघर्षों का कारण बना।

ह्यूमन हैप्पीनेस शोध संस्थान में, हम विचार और उनके प्रवाहित होने की दिशा को बहुत महत्व देते हैं।

विचार हमेशा मूर्त रूप लेते हैं इसलिए यह बहुत महत्व रखता है कि आप अपनी सोच को बस में रखें, यह देखें कि वे कैसे मूर्त रूप लेते हैं और भविष्य में उनका क्या अर्थ होगा। अपने-आप से यह पूछना भी ज़रूरी है कि अगर किसी खास विचार ने मूर्त रूप लिया और उससे कोई बड़ा आंदोलन आरंभ हो गया तो क्या होगा।

हमें मानवजाति की प्रसन्नता के प्रति अपने विचार को सामूहिक तौर पर सामने लाना होगा। हमारा लक्ष्य यही है कि हम सारी मानवजाति को प्रसन्नता प्रदान कर सकें और इसके लिए हमें प्रत्येक व्यक्ति को निजी तौर पर प्रसन्नता पाना सिखाना होगा। अगर आपकी निजी प्रसन्नता ऐसी है जो सारे समाज में प्रसन्नता लाने का कारण बन सकती है, और अगर आप अपनी निजी प्रसन्नता को सारे समाज की प्रसन्नता से जोड़ना चाहते हैं तो यह सबसे उत्तम प्रकार का विचार है; जब यह मूर्त रूप में सामने आएगा तो इससे किसी तरह की समस्या नहीं होगी। आपको इसी तरह के विचार को पाने का लक्ष्य रखना चाहिए, इस तरह आपकी प्रसन्नता के साथ-साथ मानवजाति की प्रसन्नता भी एक साथ साकार हो सकती है।

हालाँकि, बहुत से लोग ऐसे हैं, जो केवल अपनी ही महत्वाकांक्षा से संबंध रखते हैं और अनुचित कर्म करते हैं। भले ही वे सांसारिक रूप से सफल क्यों न दिखें, अगर उनके मन उचित दिशा में केंद्रित नहीं हैं, तो इससे नकारात्मकता का जन्म हो सकता है। उदाहरण के लिए, अगर लोग पैसा पाना चाहते हैं तो वे उसे पाने के लिए धोखे या बैंक डकैती का सहारा भी ले सकते हैं।

अगर आपने ऐसी दिशा में चलने का संकल्प लिया है, जहाँ आपकी अपनी प्रसन्नता मानवजाति की प्रसन्नता से एकाकार होना चाहती है, तो दस से बीस साल के प्रयत्नों के बाद, आप पाएँगे कि सब कुछ धीरे-धीरे एक ही दिशा में जाने लगा है और आपके विचार साकार रूप में सामने आ रहे हैं। आपको हमेशा यह देखना चाहिए कि आपकी प्रसन्नता मानवजाति की प्रसन्नता के लक्ष्य से अलग न हो, आपके विचार उचित हों और आप सही दिशा में जा रहे हों। अगर इन सभी बातों के जवाब 'हाँ' में हैं तो लंबे समय तक ऐसे विचारों को बनाए रखने से, वे निश्चित रूप से अपना आकार लेना आरंभ कर देंगे।

आप किसी काम पर कितना समय, उत्साह या प्रयास लगाते हैं, उससे ही तय होगा कि आपका काम कब तक पूरा होगा। आप अपने विचारों में जितना जोश भरेंगे, उनके लिए जितना प्रयत्न करेंगे और उन्हें साकार करने के लिए जितना समय देंगे – इन सभी कारकों का जोड़ ही उनके साकार रूप से संबंध रखेगा। यही प्रगति पाने के नियमों में से एक है।

## ६. चारों नियमों को अपने आध्यात्मिक परिष्कार या शोधन के लिए प्रयोग में लाएँ

मैंने इस अध्याय में जिन चार नियमों की बात की है, मैंने स्वयं उन चारों का अनुभव लिया है और मुझे विश्वास है कि आप भी उनका अनुभव अवश्य लेंगे। प्रसन्नता के नियम और भी कई गहन शिक्षाएँ शामिल हैं, जो कि मेरी विविध पुस्तकों में बताई गई हैं, परंतु सफलता पाने के जिन चार नियमों की चर्चा मैंने यहाँ की है, वे आसानी से सबकी समझ में आने वाले हैं।

जब भी सत्य का संप्रेषण करना हो तो परिचय के लिए इन नियमों का प्रयोग किया जा सकता है या आत्म-चिंतन या ध्यान के समय, सूत्र शब्दों के तौर पर भी इन्हें प्रयोग में लाया जा सकता है। जब भी आप हमारे संस्थान के सेमीनार में हिस्सा लें, तो आपको सलाह दी जाती है कि आप जैन ध्यान मुद्रा में बैठें और निम्नलिखित सूत्र वाक्यों पर अपना ध्यान केंद्रित करें, “स्वयं को प्रेम पाने की पीड़ा से मुक्त करें।”, “अगर आपके पास अपने अज्ञान पर पछताने का समय है, तो उसे अध्ययन के लिए प्रयुक्त करें।”, “आत्म-चिंतन से नकारात्मक आध्यात्मिक प्रभावों को कम किया जा सकता है।”, “और आपके विचार स्वयं ही प्रकट होंगे।” जब आप ऐसा करेंगे, तो आपका आध्यात्मिक विकास निश्चित रूप से लंबी छलाँग भरने को तत्पर हो जाएगा।

## अध्याय – 4

### प्रसन्नता का निवास

#### ह्यूमन हैप्पीनेस शोध संस्थान का एक परिचय

##### १. ह्यूमन हैप्पीनेस शोध संस्थान का आरंभिक बिंदु

‘आवेदन द्वारा प्रवेश’ से ले कर ‘जनता को बचाने तक’

ह्यूमन हैप्पीनेस शोध संस्थान व इसकी गतिविधियों को आरंभ हुए दस वर्ष से अधिक समय हो गया। इस दौरान मैंने सैकड़ों व्याख्यान दिए और मेरी बहुत सारी पुस्तकें भी प्रकाशित हुईं। नतीजन नए सदस्यों को यह जानने में कठिनाई हो सकती है कि वे अपना अध्ययन कहाँ से आरंभ करें। इतनी सारी सामग्री को देखते हुए, उन्हें ऐसा लगता होगा मानो वे सत्य के सागर में गोता लगाने जा रहे हों।

यही कारण है कि मैंने यह अध्याय तैयार किया। इसमें मैंने बताया है कि संस्थान में दाखिला पाने के लिए कैसी सोच चाहिए और वर्तमान समय में इसकी बुनियादी सोच का क्या महत्व है। भले ही यह बात मुझसे सुनने में अजीब लगे पर हमारी शिक्षाएँ इतनी विस्तृत हो गई हैं कि केवल परिचय का एक परिचय देने के सिवा कुछ नहीं कर सकते। वैसे मैं कोशिश में हूँ कि आपको बुनियादी शिक्षा की थोड़ी जानकारी दे सकूँ।

हमने बहुत सी शिक्षाएँ दी हैं और हम यह नहीं कह सकते कि ये बेतरतीबी से दी गई हैं। अगर मैं अपने पहले व्याख्यान को देखता हूँ, तो मैं देखता हूँ कि उसमें बुनियादी शिक्षा के साथ-साथ प्रसन्नता के नियमों पर चर्चा की गई थी। इसके बाद, मैंने प्रेम के नियम तथा अन्य नियमों की चर्चा की।

हम आरंभ में किसी को भी संस्थान में ऐसे ही प्रवेश नहीं देते थे। प्रवेश पाने के लिए आवेदक को एक आवेदन-पत्र देना होता था ताकि हम जान सकें कि वह हमारे पास आने योग्य है या नहीं? जो लोग इस मामले में गंभीर नहीं दिखते थे या दूसरों के लिए बाधा बन सकते थे, उनसे पहले पूछा जाता था कि वे हमारे यहाँ क्यों आना चाहते हैं। मैं निजी तौर पर उन आवेदनों को देखता कि पाठक ने क्या लिखा है और क्या वह सही मायनों में अपने जीवन में आध्यात्मिक सुधार पाना चाहता है।

आरंभ में, करीबन सौ आवेदन पत्र आए, जिनमें से केवल चालीस लोगों को ही लिया गया।

इस तरह हमने संस्थान के आकार को छोटा रखने का प्रयास किया। हम एक सुव्यवस्थित संस्थान बनाना चाहते थे, जिसमें सदस्यों की संख्या हजार से कई हजार तक पहुँच जाए।

हम चाहते थे अपने विस्तार से पहले लोगों के दिलों में जगह बना लें और अपने तंत्र को भी सुचारू कर लें। इस तरह पहले तीन साल तो कड़े अभ्यास में गुजरे। हालाँकि इन हालात के बाद भी अनिवार्य तंत्र बनने से पहले ही, संगठन के भीतर भारी ऊर्जा का विस्फोट होने लगा, इस तरह आने वाले कुछ सालों तक इसका संचालन करना बहुत कठिन हो गया।

मैं अभी अनेक किताबें लिखना चाहता था, जिनमें हमारी बुनियादी शिक्षाएँ भी शामिल थीं और मैं जानता था कि अगर मैं व्यस्त हो गया तो इन बातों पर कभी केंद्रित नहीं रह सकूँगा इसलिए मैंने अपने विचारों को कागज़ पर उतारना आरंभ कर दिया। मैंने तय किया कि पहले अपनी बुनियादी शिक्षाओं को तय करूँगा और फिर उन लोगों को दूँगा जो इसे अपनाना चाहते हैं और इसका स्वागत करते हैं।

एक समस्या यही थी कि धर्म अपनी-अपनी शिक्षाओं के प्रचार का मिशन चला रहे थे। हमने नब्बे के दशक में प्रवेश किया, जब सभी जीवों के निर्वाण के उद्देश्य से महायान आंदोलन और ग्रेट व्हिकल आंदोलन आगे बढ़ रहे थे।

जब हमने सुदूर देशों में अपनी गतिविधियों को आरंभ किया तो लोग कहने लगे कि उन्होंने तो आज तक ऐसे किसी धर्म के बारे में नहीं सुना जिसमें लिखित आवेदन व परीक्षा के बाद ही संस्थान का सदस्य बनने की अनुमति मिलती हो। धर्म को तो लोगों को अपनी ओर आकर्षित करना चाहिए ताकि सबका कल्याण हो सके। ‘उस समय हमारा संस्थान एक स्कूल जैसा लगता था!’ वे ग़लत नहीं कह रहे थे, आरंभ में हम काफ़ी हद तक स्कूल जैसे ही थे।

लोग कहते, “तुम एक धर्म हो तो तुम्हें ज़्यादा से ज़्यादा लोगों को अपनी ओर खींचना चाहिए।” और मुझे लगा कि ये सच हो सकता है। “अगर कोई धर्म लोगों को अपनी ओर खींचना नहीं चाहता तो वह धर्म नहीं है। “भ्रष्ट धर्म लोगों की बुद्धि फिरा देते हैं ताकि वे उनका हिस्सा बन सकें इसलिए एक अच्छे धर्म को नए सदस्य बनाने से कभी हिचकना नहीं चाहिए।” इस तरह हमारे पास कोई विकल्प नहीं रहा और हमें हर तरह के व्यक्ति का अपने यहाँ स्वागत करना पड़ा। अब हमारे यहाँ कोई भी दाखिला ले सकता था और यह आरंभ से ही एक लोकप्रिय धर्म की तरह सामने आया।

पुस्तकों के माध्यम से आकर्षण

आरंभ में तो हमने जान कर अपने सदस्यों की संख्या सीमित रखी और मुझे इस बात पर गर्व है कि हमने असंख्य बेस्टसेलर किताबें दी हैं, जिनसे हमारे सदस्यों की संख्या भी बढ़ी है। हालाँकि पाठकों की संख्या सदस्यों से हमेशा दस गुना अधिक रही। इसमें बहुत से संभावित सदस्य भी शामिल थे जो हमारे साथ जुड़ना चाहते थे। हमारा संगठन किसी पिछले नेता की विरासत नहीं था जिसके नाम से हम कृत्रिम बेस्टसेलर सूची बना पाते।

आरंभ में जब मेरा व्याख्यान होता तो उस समय श्रोताओं में मेरे मानने वालों की संख्या तीस प्रतिशत से अधिक न होती। बाकी लोग हमारे सदस्य नहीं थे। वे केवल मुझे सुनने आते और फिर मेरे विचारों से प्रभावित हो कर जुड़ना चाहते थे।

बस समस्या यही थी कि अगर मैं प्रबंधन को अधिक समय देता तो व्याख्यान तैयार करना कठिन हो जाता इसलिए मैं दोनों स्तरों पर उचित कारवाई चाहता था। इस समय हम महायान या ग्रेट व्हिकल आंदोलन की शैली में सत्य का प्रसार कर रहे हैं, भले ही हमारे प्रबंधन के तरीके पहले जैसे नहीं रहे पर हमारी मूल आत्मा ज्यों की त्यों है।

मैंने उच्च आदर्श बनाए रखने का हरसंभव प्रयास किया। हमारा संस्थान नियमों तथा सदस्यों के प्रयासों पर टिका है। हम इन्हीं आदर्शों को संजोना चाहते हैं। हम चाहते हैं कि हम सत्य के प्रचार का तरीका अपनाए रखें जिसमें सदस्य अध्ययन के साथ-साथ दूसरों के आध्यात्मिक परिष्कार में भी लगे रहते हैं।

## २. उचित ‘मस्तिष्क की खोज’ तथा ‘प्रसन्नता के नियम’

मस्तिष्क के नियम जो प्रसन्नता या अप्रसन्नता को सुनिश्चित करते हैं।

ईश्वर ही जानता है कि पिछले बरसों के दौरान मैंने कितने प्रवचन और व्याख्यान दिए हैं पर मैंने कभी अपनी बात को नहीं दोहराया। हर बार मेरी बात का विषय अलग होता। हालाँकि सदस्यों के लिए अध्ययन करना कठिन होता होगा पर मैं एक वक्ता होने के नाते अपनी अंतरात्मा के कहे पर चलता हूँ। मैं अपने प्रवचनों को बहुत ही कलात्मक तरीके से पिरोते हुए तैयार करता हूँ क्योंकि मैं चाहता हूँ कि लोग मेरी हर शिक्षा का अध्ययन करें। मेरा यही मानना है कि मेरी हर शिक्षा उन्हें निर्वाण तथा प्रसन्नता के पथ पर ले जाने में सहायक हो सके। मैं इन्हें तैयार करते समय स्वयं से कहता हूँ, “यह महत्वपूर्ण है, यह अनिवार्य भी है।” मेरे अनुमान सत्य हैं क्योंकि हर व्यक्ति सत्य के लिए अपने हिसाब से प्रतिक्रिया देता है। हो सकता है कि एक पाठक पुस्तक से द्रवित हो जाए और हो सकता है कि दूसरा उससे कोई और सीख ले। एक ही पुस्तक में पाठक अलग-अलग तरह से, अलग-अलग विभागों से लाभ पा सकते हैं।



यही कारण है कि कई बार मैं सोचता हूँ, “हो सकता है कि इस हिस्से को शामिल नहीं किया जाए।” पर अंत तक आते-आते मैं उसे शामिल कर ही लेता हूँ, मुझे लगता है कि शायद ये किसी एक व्यक्ति के काम आ सके और बाद में पता चलता कि कोई न कोई उस खास सामग्री की तलाश में था। भले ही मुझे कोई हिस्सा गैर-ज़रूरी क्यों न लगे, बाद में पता चलता है कि उससे तो हज़ारों पाठक अपना संबंध जोड़ पा रहे हैं, उससे लाभ उठा रहे हैं।

जब मैं अपनी बात कहता हूँ तो सभी वक्ताओं को लगता है कि मैं उनसे निजी तौर पर बात कर रहा हूँ। उन्हें उनकी भूलों का एहसास करवा रहा हूँ, उन्हें फटकार रहा हूँ। जबकि मैं किसी एक व्यक्ति से बात नहीं कर रहा होता। सत्य के नियम तो एक साथ सभी व्यक्तियों पर लागू किए जा सकते हैं। वे अनेक व्यक्तियों को उनकी भूलों का एहसास दिला सकते हैं, अनेक लोगों को उनके जीवन को नए सिरे से रचने का प्रोत्साहन दे सकते हैं। मैं हमेशा ऐसे सार्वभौमिक नियमों की तलाश में रहता हूँ, जो लोगों के दिलों पर राज़ करते हैं और उनके आंतरिक स्वरूप को बदलने की ताकत रखते हैं। नतीजन, मैं इस तरह मन के लिए कुछ ऐसे नियमों का पता लगाने में सफल रहा, जो अनेक विविध जीवनो पर लागू होते हैं। अगर उन्हें अपनाया जाए तो जीवन में प्रसन्नता पाई जा सकती और अगर उन्हें त्याग दिया जाए तो सारा जीवन अप्रसन्नता की भेंट चढ़ जाता है। मैंने इन्हीं सार्वभौमिक नियमों के आधार पर अनेक व्याख्यान दिए हैं।

चूँकि मैं इस आशा के साथ बहुत सारे प्रवचन देता हूँ कि लोग अपने जीवन में कभी न कभी सत्य के संपर्क में आएँगे और उन्हें प्रबोध को समझने का अवसर मिलेगा, इनमें से प्रत्येक का विषय अलग होता है और विविध प्रकार के विषयों पर चर्चा की जाती है। मन व मस्तिष्क से जुड़े नियम ही हमारी प्रसन्नता या अप्रसन्नता को सुनिश्चित करते हैं इसलिए मैं इन पर बहुत ध्यान देता हूँ। ये कौन से नियम हैं? कई बार मैं उन्हें किसी के साथ व्यक्तिगत रूप से जोड़ कर बताता हूँ तो कई बार अलग तरह से उदाहरण देता हूँ जैसे, “यह ईश्वर या बुद्ध की इच्छा है या हमें प्रसन्नता पाने के लिए इसी तरह जीना चाहिए।” मेरे तरीके भले ही अलग हों पर सब कुछ मन के इन नियमों के आधार पर ही होता है।

‘सच्चाई’ या ‘औचित्य’ का सच्चा अर्थ

मन का एक नियम यह कहता है कि मन की एक अवस्था प्रसन्नता लाती है और मैंने इसे आरंभ से ही ‘उचित मन की खोज’ का नाम दिया है। ‘उचित मन की खोज’ की सरल परिभाषा देना कठिन है पर हम सरल शब्दों में कह सकते हैं कि मन की ऐसी अवस्था पाना, जो आदि बुद्ध के नियमों के अनुसार हो, जिन्होंने इस महान ब्रह्माण्ड की रचना की।

निःसंदेह, ‘उचित या सच्चाई’ शब्द में श्रद्धा या विश्वास को भी शामिल किया जाता है जिसे आप धर्म के बिना नहीं पा सकते इसलिए इन शब्दों को सांसारिक अर्थों में लागू करने से बात नहीं बनती। सांसारिक अर्थों में तो इस शब्द के अनेक मायने हो जाते हैं जैसे – विज्ञान के जगत में यह थियोरम या संकल्पना के लिए आता है, जबकि कोई थ्योरी या संकल्पना केवल एक विचार है, जिसे आप मूर्त रूप से लागू नहीं कर सकते।

विज्ञान भले ही दावा कर सकता है कि इतने लाखों करोड़ों साल पहले मानवता का उदय हुआ। इतने लाखों साल पहले कोई घटना घटी, या इतने समय पहले मनुष्य की जाति चिंपांजी से अलग हुई पर मैं इन बातों पर यकीन नहीं करता। मैं इन्हें सच नहीं मानता। इसके बावजूद स्कूल इन तथ्यों को पढ़ाते हैं इसलिए परीक्षा देने के लिए इन्हें पढ़ना पड़ता है। और ऐसा करने में कोई नुकसान भी नहीं है। यह ज़रूरी नहीं कि पाठ्यपुस्तकों में सब सही ही लिखा होगा; वे केवल उस तथ्य की जानकारी देते हैं, जिसे एक दिए गए समय में सच मान लिया गया और इस संदर्भ में, मैं उनमें कोई भूल नहीं निकालना चाहता।

हमारे यहाँ जो सच्चाई या औचित्य सिखाया जाता है, उसका विज्ञान से दूर-दूर तक कोई संबंध नहीं है। पर यह भी नहीं कह सकते कि लोगों को भी विज्ञान से विमुख हो जाना चाहिए। अगर किसी तरह के विवाद से दूर रहना चाहते हैं तो स्कूल में, स्कूल के तरीकों पर चलें और स्कूल से बाहर अलग तरीके से चलें। उसी तरह, जैसे जीसस ने एक बार सिक्के को देख कर कहा था, “जो वस्तुएँ सीज़र की हों, उन्हें सीज़र के हवाले कर दो और जो ईश्वर की हैं, उन्हें ईश्वर के हवाले कर दो। (मत्तः २२:२१), कुछ वस्तुएँ संसार के नियम से संचालित होती हैं और मैं इस बारे में बहस नहीं करना चाहता कि इस संसार में क्या चीज़ सही तरह से काम करती है।

मेरे अनुसार सच्चाई का मतलब यह है कि इसका आधार बुद्ध या ईश्वर के अस्तित्व में छिपा है, यह सच्चाई आध्यात्मिक अंतर्दृष्टि से युक्त होती है, जिसे स्कूलों में नहीं सिखाया जाता। हम विज्ञान में जिसे आत्मा कहते हैं,

अभी तक उसका भी प्रमाण नहीं मिला। दो हजार पाँच सौ वर्ष से भी पूर्व शाक्यमुनि बुद्ध ने संसार का त्याग किया और साधु बने, ताकि वे जन्म, वृद्धावस्था, रोग व मृत्यु के सत्य को जान सकें पर दो हजार पाँच सौ साल बाद भी चिकित्सा विज्ञान भी यह नहीं जान सकी कि लोग जन्म क्यों लेते हैं, मृत्यु का क्या अर्थ है या मृत्यु के बाद क्या होता है। यही वजह है कि हम कह सकते हैं कि अभी धर्म की बहुत आवश्यकता है।

मुझे नहीं लगता कि हमारे लिए सच्चाई या औचित्य का वैज्ञानिक, चिकित्सकीय या शैक्षिक अर्थ पर्याप्त होगा। मैं तो इस बारे में बहस भी नहीं करना चाहता, केवल यही चाहता हूँ कि लोग श्रद्धा तथा विश्वास के संसार में इसके अर्थ की तलाश करें। बेशक इस दुनिया में जीना है तो इसके नियमों पर चलना ही होगा जैसे अगर डॉक्टर को लगता है कि शरीर का कोई अंग काम नहीं करता तो उसे निकाल कर, दवा दी जानी चाहिए तो उसकी बात माननी ही पड़ती है। हालाँकि उन्हें इस बात का पता होना ज़रूरी है कि कई बार उन्हें मनुष्य की आत्मा की बुनियादी जानकारी तक नहीं होती।

संविधान या कानूनी मामलों में भी यह उतना ही सच है। संविधान को ईश्वर ने नहीं, मनुष्यों ने गढ़ा है। इस संसार के नियम संसद या कांग्रेस में तैयार होते हैं जो इस बात पर निर्भर करता है कि किसी पार्टी से कितने सदस्य जुड़े हैं और उन्होंने किस बात के पक्ष में कितने वोट दिए हैं। ये राय अलग-अलग भी हो सकती है और हर बार मतदान के नतीजे अलग-अलग हो सकते हैं। तो हम इन नियमों व कानूनों को सटीक नहीं मान सकते। कानून की पढ़ाई के विशेषज्ञ अनेक जज और वकील भी हैं पर मेरा यह मानना है कि वे जिसे सच मानते हैं, उनका सच विश्वास तथा श्रद्धा के जगत में माने जाने वाली सच्चाई से बिल्कुल अलग है।

मैंने अपने आध्यात्मिक संदेशों की पुस्तकों में यह संदेश भी दिया कि जिसे हम सच मानते हैं, यह अनिवार्य नहीं कि भौतिक जगत में उसे भी सच माना जाए या केवल वही एक सच नहीं है। यहाँ तक कि स्वर्ग की दिव्य आत्माएँ भी विभिन्न मत रखती हैं क्योंकि वे सभी विभिन्न व्यक्तित्व रखते हैं। बेशक इन पुस्तकों में दिए गए आध्यात्मिक संदेश उच्च स्तरीय स्वर्गीय नियमों के अनुकूल हैं, जो लोगों को प्रसन्नता की ओर ले जा सकते हैं, हालाँकि उनके दर्शन और तौर-तरीकों में अंतर हो सकता है।

हर व्यक्ति के लिए प्रसन्नता के मायने अलग-अलग हो सकते हैं। कोई धार्मिक संस्थान विश्वास करने योग्य है या नहीं, यह जानने के लिए समाज पर उसका असर देखना चाहिए, सोचने के विविध तरीके दिखाते हैं कि लोगों की माँगें भी विविध हैं। इन्हें उपेक्षित नहीं किया जाना चाहिए। तो 'उचित' शब्द की बहुत से अर्थ हो सकते हैं पर इसके साथ ही यह विविधता एक ही दिशा में जानी चाहिए, बुद्ध या ईश्वर की इच्छा की ओर। यही सच्चाई या औचित्य का सही अर्थ है।

प्रसन्नता के नियम, चार दिशाओं वाला पथ

मैंने उचित मन की खोज के लिए प्रसन्नता के नियमों का परिचय दिया। उचित मन की खोज का क्या अर्थ है, इस प्रश्न के उत्तर में मैं कहता कि यह प्रसन्नता के नियमों की खोज है।

प्रसन्नता के नियमों से मेरा अर्थ, उन नियमों से है, जो आपकी प्रसन्नता को सुनिश्चित करते हैं, अगर आप उनकी खोज पर केंद्रित रहते हैं और उनका अभ्यास करते हैं तो प्रसन्नता पा सकते हैं। इसमें अनेक नियम शामिल हैं, जिनमें से पहला है, प्रेम का नियम; दूसरा है, विवेक का नियम; तीसरा है, आत्म-चिंतन का नियम; और चौथा है प्रगति का नियम। निःसंदेह मैंने और भी बहुत सारे नियमों की बात की है; लोगों को अनेक प्रकार से प्रसन्नता प्रदान की जा सकती है परंतु यदि इनका सार पाना चाहें तो मैं कहूँगा, 'प्रेम, विवेक, आत्म-चिंतन व प्रगति'। मैं इन्हें ही आधुनिक चार दिशाओं वाला पथ कहता हूँ।

मैंने आपको इन चारों नियमों के महत्व के बारे में बताया है और उचित मन की खोज करते हुए, अगर आप इन्हें सदा अपने आगे रखेंगे, तो आप पथ से नहीं भटकेंगे और मृत्यु के बाद स्वर्गिक जीवन में भी प्रवेश पा सकेंगे। हो सकता है कि इनकी खोज के दौरान आप स्वयं प्रकाश के देवदूत बन जाएँ। तभी मैं अपने संस्थान के सदस्यों से कहता हूँ कि वे उचित मन की खोज का प्रयास करें ताकि अपने बुद्ध—मन को पा सकें, अपने भीतर की दिव्य शक्ति को पा सकें और अपने रोज़मर्रा के जीवन में प्रेम, विवेक, आत्म-चिंतन व प्रगति के नियमों का अभ्यास कर सकें।

अगर मुझसे हमारे संस्थान की बुनियादी शिक्षाओं का सार देने को कहा जाए तो मैं कहूँगा, "यह संस्थान अपने सदस्यों से अपेक्षा रखता है कि वे उचित मन की खोज करेंगे और अभ्यास के लिए प्रसन्नता के नियमों का

पालन करेंगे। अगर आप इन नियमों का पालन करेंगे तो आप हमारे संस्थान के सदस्य बन सकते हैं। अगर आप उन्हें हमेशा याद रखेंगे, सत्य का अध्ययन करेंगे, आत्म-चिंतन का अभ्यास करते हुए प्रार्थना करेंगे और समाज के सदस्य के तौर पर, उनके बीच सत्य का प्रचार करने की चेष्टा करेंगे तो आप अपने पथ से विमुख नहीं होंगे।” यही हमारी शिक्षाओं का ढाँचा है।

### ३. प्रेम का नियम

पाने की बजाए प्रेम देने का अभ्यास करें

पहले नियम के अनुसार, आपको प्रेम का अभ्यास करना है। वैसे तो प्रसन्नता पाने के और भी बहुत से मार्ग हैं परंतु यदि आप धर्म के पथ पर चलते हुए, प्रसन्नता को प्राप्त करेंगे तो यह कहीं बेहतर होगा। यह नियम ऐसा है कि इसमें कोई भी, कहीं से भी भाग ले सकता है।

यदि कोई बौद्धिक रूप से तीक्ष्ण हो तो उससे निर्वाण पथ से जुड़ी चर्चा के बाद निर्देश दिया जा सकता है परंतु सभी के पास ऐसी चर्चा को समझने के लिए अनिवार्य पृष्ठभूमि नहीं होती। वैसे भी, जो लोग पीड़ित हैं, चिंताओं के भँवर में डूबे हैं, वे इस तरह तार्किक बुद्धि का प्रयोग नहीं कर सकते। वे अक्सर अपने ही भावों के कारण कष्ट पाते हैं क्योंकि अधिकतर चिंताओं के मूल में भावात्मक पीड़ा ही होती है। हमारी शिक्षाओं के धर्म द्वार के रूप में, पूरी दुनिया में हमने प्रेम के नियम को ही पहला नियम बनाया है। यह सबसे श्रेष्ठ नियम है। इससे प्रवेश पाना सरल है परंतु इससे आप अभ्यास के महत्व को नहीं नकार सकते। प्रेम का नियम धर्म का द्वार है, जिसमें प्रवेश तो सभी कर सकते हैं पर कोई भी इसका स्वामी नहीं हो सकता।

प्राचीन बौद्ध धर्म में प्रेम को मोह माना गया। बौद्ध धर्म के आरंभिक दिनों में प्रेम मोह था परंतु हम जिस सच्चे प्रेम व दूसरों को दिए जाने वाले प्रेम की बात करते हैं, इसे करुणा के रूप में जानें। मैं जिस प्रेम की शिक्षा देता हूँ, वह मोह नहीं है; यह करुणा है। करुणा अर्थात् बदले में कुछ भी पाने की इच्छा रखे बिना, किसी को प्यार देना; करुणा केवल ऐसा हृदय है जो केवल देना जानता है।

मैं इसे ‘देने वाले प्रेम’ का नाम देता हूँ, क्योंकि इस तरह इसे समझना आसान हो जाता है। मैं इसे केवल करुणा कहता तो शायद आधुनिक पीढ़ी के लिए इसे समझना थोड़ा मुश्किल होता, इसलिए मैंने इसे ‘स्नेहदान’ में बदल दिया।

किसी को प्यार करना, यह शब्द आसानी से बच्चे भी समझते हैं। अक्सर जब भी प्यार की बात आती है तो लोगों के मन में केवल साथी, माता-पिता या बच्चों से मिलने वाले प्रेम का ही ध्यान आता है। दूसरे षडों में, वे मिलने वाले प्रेम की बात करते हैं। जब उन्हें भरपूर प्रेम नहीं मिलता तो वे कष्ट का सामना करते हैं। हमें इस सोच में बदलाव लाना होगा। अगर सभी प्रेम पाना चाहें तो और कोई देना ही न चाहे तो इससे सारे संसार में प्रेम की कितनी कमी हो जाएगी। पहले हमें दूसरों को प्रेम देना होगा। अगर सभी प्रेम देंगे तो इस दुनिया में प्रेम भरपूर हो जाएगा। आपको केवल यह सोचना बंद करना होगा कि आप क्या पा सकते हैं।

जिस समाज में प्रेम नहीं होता या जो केवल दूसरों से मिलने वाले प्रेम पर ही केन्द्रित होता है, वह उस व्यक्ति की तरह पेश आता है, जो बिस्तर पर पड़ा दवाएँ ही लेता रहता है और कहता है, “यहाँ कष्ट है, यहाँ भी कष्ट है, मुझे और दवा दो। मुझे बेहतर महसूस करवाओ।” अगर सभी इस तरह पेश आने लगे तो कितनी मुश्किल हो जाएगी। हमें कितने डॉक्टर, नर्स, दवाओं और अस्पतालों की ज़रूरत होगी। तभी तो आपसे कहा जाता है कि जहाँ तक संभव हो सके, दूसरों को प्यार देना सीखें। दूसरों के लिए कुछ करें। अपने लिए प्रसन्नता चाहने से पहले, दूसरों को प्रसन्न करना सीखें। अगर ज़्यादा से ज़्यादा लोग ऐसा करेंगे, तो स्वाभाविक रूप से, चिंता इस दुनिया से मिट जाएगी।

आपकी सारी पीड़ा मोह से उपजती है। मोह ही वह पीड़ा है, जिसमें आप दूसरों से ही सब कुछ पाना चाहते हैं और वह आपको नहीं मिलता। बौद्ध धर्म में इसे कहते हैं, अपना मनोवांछित न मिलने की पीड़ा! शाक्यमुनि ने शिक्षा दी कि इस संसार में कुछ ऐसी वस्तुएँ हैं, जिन्हें आप कभी नहीं पा सकते, भले ही आप उनके लिए कितना भी क्यों न तरसें।

अगर सभी यही कहने लगे, “मैं यह चाहता हूँ पर कोई मुझे करके नहीं देता।” अगर संसार में सभी ऐसा सोचने लगे तो एक भी प्रसन्नचित्त व्यक्ति नहीं दिखेगा। प्रेम देने का अभ्यास करें और आप पाएँगे कि आपके लिए एक मार्ग खुल जाएगा। जो लोग प्रेम देने का अभ्यास करते हैं, उन्होंने प्रसन्नता तक जाने वाले पथ पर पहला कदम रख दिया है। आप जो भी कर सकते हैं, वस वहीं से आरंभ करें। हर दिन आनंद से भरपूर होगा और आप दूसरों के जीवन को भी आनंदपूर्ण बना सकेंगे। अगर आप दूसरों की प्रसन्नता में अपनी प्रसन्नता खोज सकते हैं तो आपने स्वर्गीय आनंद पाने की ओर पहला कदम बढ़ा दिया है। ऐसा करने वाले लोग, निश्चित रूप से स्वयं को मृत्यु के बाद स्वर्ग में पाएँगे।

जो लोग दूसरों की खुशी से जलते हैं, उन्हें इस अवस्था तक जाने में बहुत समय लगेगा। अगर वे अपने ही बारे में सोचते रहें या दूसरों को अप्रसन्न देखना चाहें तो जान लें कि उनके हृदय अंधकार में खोए हैं। दूसरों की खुशी में अपनी खुशी की तलाश ही स्वर्ग में प्रवेश की अनिवार्य शर्त है। अगर आपने प्रेम के नियम का ही अच्छा अभ्यास कर लिया तो निश्चित रूप से आपके लिए स्वर्ग के द्वार खुलेंगे। भले ही सुनने में आसान लगे किंतु यह एक गहरा विषय है।

### प्रेम के विकास की अवस्थाएँ

प्रेम के विकास की अनेक अवस्थाएँ होती हैं और मैंने ‘दि लॉज़ ऑफ़ दि सन’<sup>७</sup> नामक पुस्तक में इनकी चर्चा की है। वे अवस्थाएँ हैं; बुनियादी प्रेम, आध्यात्मिक रूप से संपन्न प्रेम, क्षमादायी प्रेम तथा मूर्त प्रेम। भले ही यह जटिल दार्शनिक नियम लगे, परंतु यह ऐसा नहीं है।

पहली अवस्था यह है कि आपको अपने पड़ोसी से प्रेम होना चाहिए। यही वह प्रेम है जो आप अपने परिवार, दोस्तों या रोज़ संपर्क में आने वाले लोगों के लिए रखते हैं। भले ही यह प्रेम का निम्न स्तर लगे पर ऐसा होता नहीं है। अगर आप इस अवस्था को पा सकते हैं, तो आप स्वर्ग में प्रवेश पा सकेंगे, तो आप देख सकते हैं कि यह अवस्था एक विस्तृत धर्म—द्वार का प्रतिनिधित्व करती है। आपको बुनियादी प्रेम के अभ्यास से आरंभ करना होगा।

अगली अवस्था है, आध्यात्मिक रूप से संपन्न प्रेम, आप स्वर्ग में प्रवेश की उचित मानसिक अवस्था के साथ इसका अभ्यास आरंभ कर सकते हैं। इस नियम के अभ्यास के लिए विवेक की आवश्यकता होती है। यह आपके अध्यापक और नेता का प्रेम होता है। मिसाल के लिए, स्कूल के टीचर अपने बच्चों को बहुत सारा प्रेम दे कर बिगाड़ नहीं सकते। बच्चों को अगर आप स्नेह व प्रशंसा देंगे तो उन्हें अच्छा लगेगा पर दूसरों को पढ़ाते समय इतना करना ही पर्याप्त नहीं होगा। आपको जैसा माहौल हो, उस हिसाब से डाँट-फटकार भी देनी होगी। भले ही सुनने वाले व्यक्ति को ऐसा करना थोड़ा कठिन लगे पर कई बार, सामने वाले को सही समय कुछ कहना अनिवार्य हो जाता है वरना लोग अपना प्रयास छोड़ देंगे और उनके भविष्य की प्रगति का मार्ग बंद हो जाएगा।

आध्यात्मिक रूप से संपन्न प्रेम एक ऐसा प्रेम, जिसके लिए आपको विवेक चाहिए और हमसे मधुरता व कड़ाई, दोनों का ही उचित मिश्रण चाहिए। अगर आप प्रेम के इस स्तर को पा सके, तो आप दुनिया के सर्वश्रेष्ठ नेता के रूप में जाने जाएँगे।

इससे भी ऊपर क्षमा करने वाला प्रेम आता है, यह एक ऐसी आध्यात्मिक अवस्था है, जो प्रेम का गहन रूप है। जब तक आप अपने अहं या अपने-आप से जुड़े रहते हैं, तो आप आध्यात्मिक रूप से संपन्न प्रेम की सीमा से आगे नहीं जा सकेंगे।

हालाँकि, जब आप उच्च आध्यात्मिक अवस्था में आ जाते हैं तो आप महसूस करते हैं कि आप हैं और आप नहीं भी हैं। आप महसूस करेंगे कि आप उस ईश्वर के हाथों का एक खिलौना हैं। इसके अलावा, आपको यह एहसास भी होगा कि इस दुनिया में आपका अस्तित्व उस ईश्वर की एक अंगुली से अधिक नहीं है। आपके भीतर जीवन का एक गहन नज़रिया पैदा होगा, जो इस विश्वास पर आधारित होगा कि आप जो हैं, उसके अतिरिक्त कुछ और भी हैं, आपने ईश्वर के मिशन को पूरा करने का काम चुना है और आप इस संसार में उसकी इच्छा के कारण ही हैं।

जब आप जीवन के लिए ऐसा गहन दृष्टिकोण विकसित करेंगे, तो आप सभी वस्तुओं को करुणा की प्रचुर मात्रा के साथ देख सकेंगे। आप इस संसार की उन सभी वस्तुओं को देख द्रवित हो जाएँगे जो आध्यात्मिक सुधार की संभावना के बीच हैं। भले ही कोई भी व्यक्ति कैसा ही क्यों न हो, आप उसके भीतर उसकी अच्छाई, उसकी बुद्ध प्रकृति को देख सकेंगे, उसके दिव्य स्वभाव को जान सकेंगे। आप समझ जाएँगे कि वे अपने भीतर दिव्यता का

वास होने के बावजूद अपने बुरे कर्मों का परिणाम भुगत रहे हैं, जो उनकी ग़लत सोच और भूलों का नतीजा है।

जब आप ऐसी मानसिक अवस्था पा लेंगे, तो आप पाएँगे कि आप उन लोगों के लिए प्रेम व करुणा को अनुभव कर रहे हैं, जिन्होंने भारी भूलें की हैं। तब आप स्वयं से पूछेंगे कि क्या आप उनकी दिव्यता को बाहर आने में मदद कर सकते हैं? भले ही दूसरे ऐसे लोगों को अपना प्रेम न दे सकें? आप उनकी बुद्ध प्रकृति के कारण उनको चाहेंगे, उनके भीतर बसे बुद्ध के प्रकाश को नमन करेंगे।

आप इस संसार के सभी जीवित प्राणियों को देख भावुक होंगे। आप पौधों व फूलों के जीवन से प्रभावित होंगे और पशुओं में बसे दिव्य प्रकाश को महसूस करेंगे, जो अपने जीवन को भरपूर जीने की कोशिश में हैं। आप समझ सकेंगे कि पशु भी आध्यात्मिक रूप से विकसित होना चाहते हैं। वे भोजन की तलाश, दूसरे पशुओं से अपने बचाव, अपने बच्चों के लालन-पालन, घास की तलाश आदि के लिए अपने विवेक का प्रयोग करते हैं। उनका जीवन सरल नहीं है पर वे अपनी आत्मा को विकसित करने का भरपूर प्रयत्न करते हैं और एक उन्नत स्तर तक आ जाते हैं।

आप पशुओं को देख कर कल्पना कर सकते हैं, “मनुष्य अवतार की ओर आने वाला पथ बहुत लंबा है परंतु पशुओं के पास भी अनिवार्य रूप से मनुष्यों की तरह ही प्रकृति होती है। वे भी आनंद, क्रोध, उदासी व आनंद जैसे भावों को अनुभव करते हैं। कुछ चाहते हैं कि वे अवतरण की लंबी प्रक्रिया को पाने के बाद मनुष्य योनि में जन्म लें।” जो प्रबुद्ध आत्मा सबके भीतर दिव्य प्रकाश को देखती है, वह क्षमादायी प्रेम की अवस्था तक आ गई है। आप ऐसी वस्तुएँ भी देख सकेंगे, जो आपको प्रेम की पिछली अवस्थाओं के दौरान नहीं दिखती थीं और आप सबके लिए क्षमादायी प्रेम करने के योग्य हो जाएँगे।

प्रेम की अगली अवस्था है, मूर्त प्रेम या साक्षात प्रेम, यह महान देवदूतों का प्रेम है। यह एक गुप्त अवस्था है, जिसके बारे में अभी से चिंतित होने की आवश्यकता नहीं है। पहले आपको प्रेम के उन रूपों को पाना है, जिनके बारे में आपको बताया जा चुका है। प्रेम की इस अवस्था में व्यक्ति का अस्तित्व; युग की आत्मा तथा संसार पर पड़ने वाले प्रकाश का प्रतिनिधित्व करता है। आपको इस अवस्था की तलाश नहीं करनी; अगर यह सार्वजनिक हुआ तो आने वाली पीढ़ियाँ इसे मान देंगी।

वैसे आप अभी तो ऐसा सूर्य बनने का लक्ष्य रख सकते हैं, जो सबको जीवन प्रदान करता है। आपको करुणारूपी बादल बनना है, जो प्रकृति को वर्षा का वरदान देता है, जलधार से धरती की प्यास बुझाता है, यही साक्षात प्रेम को प्रकट में लाने की इच्छा है। यह केवल अपने लिए नहीं, बल्कि दूसरों को भी प्रकाशवान करने की इच्छा है।

हमारे संस्थान में सत्य के प्रचार का मिशन लिया गया है और सारी गतिविधियाँ इसके आसपास ही घूमती हैं। हालाँकि हम बेस्टसेलर पुस्तकें प्रकाशित करते हैं परंतु फिर भी वे किताबें सब तक नहीं पहुँचतीं। भले ही मैं कितने भी व्याख्यान क्यों न दूँ, अनेक व्यक्ति मेरे शब्द नहीं सुनते। भले ही मैं अपनी वार्ता के कितने भी टेप या ऑडियो क्यों न तैयार करवा दूँ, लोगों के पास उन्हें सुनने का समय नहीं है। हम किताबों के अनुवाद भी तैयार करवा दें तो भी लोगों तक उनकी पहुँच नहीं बनती। फिर भी मेरी इच्छा यही है कि अधिक से अधिक लोगों तक प्रसन्नता का यह संदेश जाए। लोग सत्य को जानें और यही मेरे जीवन का लक्ष्य है, हमारे साथ काम व अध्ययन करने वाले सदस्य भी अपने जीवन में यही लक्ष्य रखते हैं।

अगर इस महान करुणा के नज़रिए से देखा जाए तो केवल दोस्तों व परिवार को दिया जाने वाला प्रेम बहुत छोटा लगने लगता है। हालाँकि यह छोटा है पर यह वही पहला कदम है, जिसके माध्यम से आप महान करुणा तक आएँगे।

तो इस तरह प्रेम के विकास की अलग-अलग अवस्थाएँ होती हैं। बेशक ये अवस्थाएँ एक के भीतर एक छिपी होती हैं। बुनियादी प्रेम में आध्यात्मिक प्रेम तथा आध्यात्मिक प्रेम में बुनियादी प्रेम व क्षमादायी प्रेम छिपा है। इससे भी बड़ी बात यह है कि प्रत्येक व्यक्ति प्रेम का साक्षात रूप बन सकता है। आपको अपने परिवार में प्रेम का अवतार बनना होगा। एक पिता को एक पिता के रूप में, माता को माता के रूप में तथा बच्चे को बच्चे के रूप में दिखना चाहिए, चमकना चाहिए। हर किसी को स्कूल या पड़ोस में चमकना चाहिए। छोटे स्तर पर, प्रेम के साक्षात रूप को सभी अनुभव कर सकते हैं।

प्रेम की हर अवस्था, अगली अवस्था से अलग व उसके समान है। ऐसा इसलिए है क्योंकि प्रेम को विकास की

विभिन्न अवस्थाओं में प्रकट किया जाता है परंतु हर अवस्था में पिछली अवस्था के तत्व भी शामिल होते हैं। प्रेम की विकासात्मक अवस्थाओं की अवधारणा में निर्वाण तथा प्रेम की अवस्थाओं के चरण शामिल हैं।

प्रेम का नियम प्रसारित होगा, तो संसार शांति को जानेगा

प्रेम का नियम कहता है कि लोगों को दूसरों से चाहने की बजाए प्रेम देना सीखना चाहिए। यह एक वरदान है क्योंकि अगर आप इस शिक्षा को जान सकें तो आपके लिए स्वर्ग में प्रवेश पाना सरल हो जाएगा।

हालाँकि, अगर आप प्रेम देने में विवेक का प्रयोग नहीं करेंगे तो आप असफल होंगे। कई बार आप इस तरह दूसरों को हानि भी पहुँचा सकते हैं, जिससे वे भ्रष्ट हो जाएँगे। जैसे अगर आप किसी के ग़लत काम की तारीफ़ करेंगे तो वह ग़लत रास्ते पर और आगे बढ़ेगा। अगर खुद को ऐसे हालात में पाएँ तो विवेक से काम लें। विवेक कहता है कि कई बार न चाहने पर भी सामने वाले व्यक्ति को प्रताड़ना देनी होती है। कई बार रुखाई दिखानी होती है और किसी पिता की तरह सख्ती दिखाते हुए, मार्गदर्शक बनना पड़ता है। आपको इस तरह के आध्यात्मिक भाव से संपन्न प्रेम का भी अध्ययन करना चाहिए।

जब आपके भीतर प्रेम का यह भाव विकसित होगा, तो आपकी विवेक शक्ति में निखार आएगा। अगर आप इन दोनों के भेद पर बहुत अधिक केंद्रित रहे तो आप ईश्वर की इच्छा के साथ सामंजस्य नहीं रख सकेंगे। क्षमादायी प्रेम इनसे परे है; वह सभी जीवों के लिए करुणा का भाव रखता है। इस तरह आप भी अच्छाई और बुराई से परे जा सकते हैं।

इसके अलावा, आपको यह संकल्प भी लेना है कि आप जीवनकालों के दौरान खुद को प्रकाश से भरपूर रखने में कोई कसर नहीं रखेंगे। आपको इस गहरी इच्छा के साथ जीना है कि आप जितना संभव हो सके, दूसरों के जीवन को रोशन करने का कारण बनेंगे, धर्म की मशाल हाथ में ले कर, उनके जीवन के अंधकार को दूर करेंगे, किसी बंदरगाह पर प्रकाश स्तंभ का काम करेंगे व अपने प्रकाश को दूर-दूर तक फैलाने की कोशिश करेंगे। सत्य के हर साधक को अपने मन में प्रेम के विकास की इन अवस्थाओं को रखना चाहिए।

कई बार लोग प्रेम के विकास की इन अवस्थाओं पर काम करते हुए, पहले कदम को बहुत छोटा मानते हुए, उसे छोड़ने का प्रयास करते हैं, उन्हें लगता है कि उन्हें तो सीधा प्रेम का अवतार बनना है। आप पाएँगे कि यहाँ तक कि प्रेम की पहली अवस्था का अभ्यास भी इतना सरल नहीं है; आपका अपने साथी, दोस्त, माता-पिता, पड़ोसी, भाई, बॉस वगैरह से झगड़ा हो सकता है या आपको अपने साथ कम करने वालों से जलन हो सकती है। ऐसे सैंकड़ों अवरोधक होंगे, जो आपको आगे नहीं बढ़ने देंगे इसलिए यह कहना कठिन है कि मैंने यह अवस्था पूरी कर ली है और आध्यात्मिक विकास पूरा हो गया है। आप फिर से आरंभ पर जाएँगे और नई चुनौतियों के साथ आरंभ करेंगे, तो बेहतर होगा कि आप खुद पर काबू रखें और अपने आध्यात्मिक परिष्कार में लगे रहें।

यह प्रेम का नियम है। अगर सभी इसका अभ्यास कर सके तो संसार में शांति का वास होगा और इससे प्रेम की ईसाई शिक्षाओं को भी नया नज़रिया मिलेगा। वे प्रेम की शिक्षा तो देते हैं परंतु उनके यहाँ संघर्ष का अंत नहीं है। अगर उनके साथ ही करुणा की बौद्ध शिक्षा को भी मिला दिया जाए तो सारे संघर्ष का अंत हो जाएगा। यही कारण है कि हमारा संस्थान सारे संसार में अपना प्रचार करना चाहता है ताकि सभी मनुष्यों को प्रसन्नता का वरदान दिया जा सके।

## ४. विवेक का नियम

ज्ञान को अभ्यास में उतारें और इसे विवेक में बदलें

प्रसन्नता का दूसरा नियम है, विवेक का नियम। आत्मा के अवतरण के युग में, आज से पहले इस अध्ययन का अवसर कभी नहीं मिला, हम इस समय सूचना के युग में जी रहे हैं। आज से पहले कभी हमें ऐसे अध्ययन का अवसर नहीं मिल सका।

प्रकाशित होने वाली पुस्तकें इस बात की साक्षी हैं, शैक्षिक सामग्री विकसित हो रही है और मनुष्य की बुद्धि नई ऊँचाईयों तक जा रही है। आज हम जनबौद्धिकता का जो सैलाब देख रहे हैं, इतिहास उसका साक्षी नहीं रहा।

बीते कल के साथ जीने वालों की तुलना में, आज की पीढ़ी ईश्वर जैसा ज्ञान रखती है या कम से कम उसके पास इसे पाने का अवसर तो है।

मैं चाहता हूँ कि युग में जीने वाला प्रत्येक व्यक्ति सत्य का अध्ययन करे और यही कारण है कि मैं विवेक का नियम प्रस्तुत कर रहा हूँ। यह अध्ययन सत्य के नियम से आरंभ होता है पर इसका अर्थ यह नहीं है कि इसे ज्ञान की तरह संग्रह किया जाए। मैं चाहता हूँ कि आप अपने रोज़मर्रा के जीवन में भी इसका प्रयोग करें ताकि आप इसे अपनी मिशनरी गतिविधियों का एक हिस्सा बना सकें और इसे अपने प्रबोध की तरह प्रयोग में ला सकें, इस तरह इसे विवेक में बदला जा सकता है।

सत्य की कितनी भी मात्रा का ज्ञान पाया जा सकता है। मैंने सत्य के कई रूप दिए हैं ताकि कोई भी इन्हें अपने जीवन में लागू कर सके। जब समस्याओं को हल करने की बात आती है तो लोग पक्षपात करने लगते हैं। कुछ लोगों को प्रेम से परेशानी होती है तो कुछ लोगों को किसी दूसरे पक्ष से! जीवन की समस्याओं को हल करते समय मनुष्यों को एक निश्चित दिशा में चलना चाहिए; इसके लिए सत्य के ज्ञान की बुनियाद होना आवश्यक है।

आपको इस ज्ञान को अभ्यास में लाना होगा, और इस पर प्रवीणता पानी होगी ताकि आप कह सकें, “अच्छा! इसे ऐसा करना चाहिए। इससे मेरे भ्रम मिटते हैं। इससे मेरी समस्याएँ हल होती हैं और यह मुझे मुक्ति पाने में भी सहायक होगा।” आपको निर्वाण के लिए ये छोटी खोजें अपने-आप ही करनी होंगी। इनका कोई अंत नहीं है। हो सकता है कि आप हर दिन, हर सप्ताह व हर माह थोड़े प्रबुद्ध होते चले जाएँ और इसका संग्रह करना बहुत महत्व रखता है।

अध्ययन द्वारा सत्य के नियमों की बुनियादी जानकारी हासिल करें, इसे रोज़ के अनुभवों में प्रयुक्त करें और इस ज्ञान को विवेक में बदल दें। तब आप अपने विवेक से दूसरों का मार्गदर्शन कर सकते हैं। जब आप ऐसी ही समस्या से ग्रस्त लोगों से मिलेंगे, तो आप उन्हें उनकी समस्याओं से पार पाने के लिए मार्गदर्शन दे सकेंगे।

मान लेते हैं कि आप तलाक की पीड़ा से गुज़रे हैं। इससे पार पाने के लिए आप सत्य का अध्ययन करेंगे, इसे रोज़ अभ्यास में लाएँगे, और बार-बार अपनी समस्या के बारे में सोचेंगे, जब तक आपको कोई उत्तर नहीं मिल जाता। जब आप ऐसा करने में सफल होंगे, तो आपके पास उसका हल आ जाएगा और अगर किसी को सहयोग की ज़रूरत होगी तो आप इन हालात में उसकी मदद कर सकेंगे।

हो सकता है कि धंधा चौपट होने से आपको परेशान होना पड़े पर सत्य का लगातार सामना करने से आप अपनी मायूसी से उबर सकेंगे। फिर अगर आप किसी ऐसे ही आदमी से मिलें जो इसी वजह से आत्महत्या करने जा रहा हो तो आप उसे भी निराशा से बाहर निकाल सकते हैं और उसके आत्महत्या करने के विचार को बदल सकते हैं। अगर आप दूसरों को आत्महत्या करने से बचाना है तो केवल आपका अर्थशास्त्र का ज्ञान काम नहीं आने वाला। जब तक आप सत्य का ज्ञान पाने के साथ-साथ व्यावसायिक जगत में काम करने का व्यावहारिक अनुभव नहीं पाते और आत्मा के लोक व जीवन के सच्चे ज्ञान के सार की जानकारी नहीं पाते, तब तक आप किसी व्यक्ति को उसके असफल व्यवसाय के कारण आत्महत्या करने से नहीं रोक सकते। पुलिस या डॉक्टर इस तरह के लोगों को नहीं संभाल सकते। यह धर्म से जुड़े लोगों का मिशन होना चाहिए कि मदद चाहने वालों की मदद करें।

भले ही आपने कष्ट सहा हो, पर अगर आपके पास सत्य का ज्ञान होगा तो आप अपने अनुभव को प्रकाश में बदलते हुए, दूसरों का मार्गदर्शन करने के लिए विवेकपूर्ण शब्दों का प्रयोग कर सकते हैं। आपको ऐसा ही अध्ययन करना होगा। यह बहुत महत्व रखता है कि आप अपने सत्य के ज्ञान को विवेक में बदलना सीखें।

नए ज्ञान के स्वागत के लिए एक नए धर्म का ढाँचा तैयार किया गया

विवेक के नियम को अपनाने का एक मतलब यह भी है कि हमारा संस्थान ज्ञान व सूचना के लिए भी खुला है। हम सदियों पुराने धर्म का प्रतिनिधित्व नहीं करते। हमारा धर्म केवल बीते हुए कल से नहीं बँधा; यह एक ऐसा धर्म है जो आने वाले समय में भी लोगों का रक्षक होगा। इस तरह, इसका ढाँचा ऐसे तैयार किया गया है कि यह सारे ज्ञान को अपन भीतर संजो सके। यह धर्म उस ज्ञान व तकनीक को भी अपनाना चाहता है जिसके बल पर अधिक से अधिक लोगों तक प्रसन्नता का संदेश दिया जा सके।

कुछ बुनियादी नियम हैं, जो प्राचीन युग से आज तक नहीं बदले और इन्हें नष्ट नहीं किया जा सकता। हमें बेहतर उपायों, आइडिया व आधुनिक सूचना व जानकारी को शामिल करने में संकोच नहीं करना चाहिए क्योंकि

इन नियमों में बदलाव आ सकता है। हमारा यह ढाँचा ज्ञान के युग का स्वागत करता है। यही कारण है कि हम आधुनिक समाज को अपना ज्ञान तथा भविष्य के बारे में अपनी राय देते हैं। हमें पाषाण युग की ओर वापिस जाने के लिए जोर नहीं देना चाहिए।

सत्य कभी नहीं मरता इसलिए यह आज भी उतना ही वैध है, जितना पहले था। भले ही यह नई सूचना व ज्ञान के रूप में, हमारे सामने क्यों न आ रहा हो। दूसरे शब्दों में, यह लोगों को चिंताओं से मुक्त कर सकता है। अगर हम पाषाण युग में होते तो हमारी चिंता होती कि बर्तन कैसे तैयार करें पर आजकल हमारी चिंताएँ अधिक जटिल हैं, इसलिए पाषाण युग का विवेक हमारे लिए पर्याप्त नहीं रहा।

हो सकता है कि हम उस समस्या का हल न पा सकें जो हमारी विशेषज्ञता के दायरे में नहीं आती परंतु हमारा संस्थान मुक्त मना है। हम हर तरह का नया ज्ञान पाना चाहते हैं। हम किसी धार्मिक संप्रदाय की श्रेणी में नहीं आते क्योंकि हम सभी विचारों व ज्ञान का स्वागत करते हैं।

यह संस्थान शैक्षिक तथा प्रेस जगत से आने वाली जानकारी का स्वागत करता है। धार्मिक संगठन अक्सर ऐसे ज्ञान से खुद को वंचित रखते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि ये तंत्र उनकी शिक्षाओं को ठेस पहुँचा सकता है। हमें पूरा विश्वास है कि अगर हमें अपने भीतर भी कोई कमी दिखी तो हम उसे बड़ी खुशी से दूर करना चाहेंगे।

## ५. आत्म-चिंतन का नियम

आत्म-चिंतन की शक्ति से आप पिछली भूलों का सुधार कर सकते हैं

यह तीसरा नियम आत्म-चिंतन या आत्म-प्रतिबिंबन का नियम है। अष्टांगिक पथ, आत्मचिंतन के लिए बौद्ध पद्धति है। परंतु यह शिक्षा थोड़ी कठिन है। सबसे सरल तरीका होगा कि आप अपनी नैतिकता पर ध्यान दें। जिस तरह आपके माता-पिता आपके बचपन में आपको कोई ग़लत काम करने पर डपटते थे, उसी तरह अपने साथ भी करें।

यह जानना बहुत महत्व रखता है कि आत्म-चिंतन का आपके संसार के नज़रिए से गहरा संबंध है। मैं आपको सावधान करना चाहूँगा कि संसार में जो कड़ी, परलोक व आत्मचिंतन को आपस में जोड़ती है, वह उन्हीं नियमों के अनुसार काम करती है, जैसे सत्य के संदर्भ में भौतिकी के नियम काम करते हैं। मैं आपको यह भी सावधान करना चाहूँगा कि आत्म-चिंतन ही आपके पथ का निर्धारण करेगा।

लोग इस संसार में रहते हुए भी नेत्रहीन हैं, वे बहुत कुछ नहीं समझते और भूलें करते हैं। हालाँकि बुद्ध व ईश्वर, देवदूत तथा बोधिसत्व इसे समझते हैं। केवल वही समझते हैं कि जब वे भी इस संसार में जन्म लेंगे तो उन्हें भी दूसरों की तरह, स्वयं अपना पथ तलाश करना होगा, तो वे धरती पर रहने वालों के लिए गहन करुणा का भाव रखते हैं।

सभी मनुष्य भूलें करते हैं; उन्हें ऐसा करने की स्वतंत्रता है। ऐसा करने की अनुमति है क्योंकि उनके पास अपनी भूल सुधार की योग्यता है। अगर आपने कोई भूल की है और आप उस पर विचार करते हुए, उसे सुधार सकते हैं, अपने किए पर पछता सकते हैं तो आप उसे मिटाने के योग्य हैं।

जब एक बार कुछ हो जाता है तो वह इस भौतिक जगत का यथार्थ हो जाता है। जिसे मिटाना असंभव हो सकता है। हालाँकि अगर किसी चीज़ का संबंध मन से है या मन के भीतर जो घटता है, उसे हम मिटा सकते हैं क्योंकि भीतरी जगत में ही भूत, वर्तमान और भविष्य छिपा है। अगर भूलों को मिटाना संभव न हो तो आत्मचिंतन या आत्मप्रतिबिंबन के नियम के अभ्यास का कोई अर्थ नहीं रह जाता। उदाहरण के लिए, अगर आपसे कोई फूलदान टूटा है तो आप लाख पछताने पर भी उसे पहले जैसा नहीं बना सकते जबकि अगर आपने किसी के साथ कुछ बुरा किया है और अगर आप मन ही मन उस पर पछतावा रखते हैं तो यह आपके अतीत से हट जाएगा।

हर किसी के मन में एक 'थॉट टेप' होता है, जहाँ आपके सारे विचार दर्ज़ होते हैं। जन्म से ले कर अब तक आपने जो भी किया, यह वहीं लिखा होता है और आपको इस सारे लेखन को सत्य के प्रकाश में देखना होता है, जिसके बाद आप अपने अनुचित कर्मों पर पश्चाताप कर सकते हैं। आपको अपनी सोच में भी सुधार लाना चाहिए, "यह ग़लत था। मुझे इस काम को इस तरह नहीं करना चाहिए था पर मैं आज के बाद ऐसा काम नहीं करूँगा। मैं



अब नकारात्मकता के बीज नहीं बोऊंगा।” जो विचार व कर्म हानि के रूप में दर्ज हुए होंगे, वे बदल जाएंगे और सुनहरे अक्षरों के रूप में लिखे जाएंगे।

इस संसार में बहुत से काम ऐसे हैं, जिन्हें पलटा नहीं जा सकता, पर आपके मन पर लगे दागों को हटाया जा सकता है। यही कारण है कि आपको अपने बारे में सोचने के लिए आत्मचिंतन का नियम दिया गया है। इस तरह आप अपने पिछले कर्मों को मिटा सकते हैं। उन पर पछतावा कर सकते हैं। अगर आप अपने अतीत पर सच्चे दिल से पछतावा रखेंगे तो आप उन सभी रिकॉर्ड को मिटा सकते हैं, जिन्हें हानि के तौर पर दर्ज किया गया है। जैसे आप पेंसिल से लिखे रबड़ से मिटा देते हैं, यह भी कुछ ऐसा ही है। आपको यह एक बहुत बड़ी शक्ति दी गई है। अगर आपने बहुत सारे बुरे कर्म किए हैं और आपको लगता है कि आपके लिए अब कोई उपाय नहीं रहा तो आपको इसी पल से एक नया आरंभ कर देना चाहिए। आप आत्मचिंतन के आध्यात्मिक परिष्कार के साथ आरंभ कर सकते हैं और खुद में सुधार ला सकते हैं। जब आप ऐसा करने के लिए एक निश्चित स्तर पा लेंगे तो आप पाएंगे कि आपके पिछले कर्मों का नाश हो गया है।

एक बार मैं व्याख्यान दे रहा था कि ‘दुश्मन हम सबके भीतर है।’ इसमें मैंने प्रसिद्ध डाकू अंगुलिमान की कथा ली, जो भारत में शाक्यमुनि बुद्ध के समय में था।<sup>4</sup> भारत में प्राचीन बौद्ध स्थान जेतवन विहार मठ के प्राचीन खंडहरों से ८ लगभग एक मील की दूरी पर अंगुलिमाल का स्तूप मिलता है। यह कब्र इस इलाके की सभी कब्रों से बड़ी है, यहाँ तक कि बुद्ध के दस शिष्यों की कब्र से भी बड़ी है; यह जेतवन विहार के निकट सबसे बड़ी कब्र है।

अंगुलिमाल एक भयानक डाकू था, जिसने हज़ारों लोगों की जान ली थी। एक दिन उसे अपनी भूल का एहसास हुआ और वह पश्चाताप करने के बाद शाक्यमुनि का अनुयायी बन गया। वह अपना भिक्षा पात्र ले कर रोज़ भिक्षा माँगने जाता और लोग उसे पत्थर मारते। इस तरह उस दुष्ट ने कड़ा प्रायश्चित्त किया और एक दिन प्रकाश का देवदूत बना। लोग उसके पश्चाताप से इतना द्रवित हुए कि उन्होंने उसके मरने के बाद इतनी विशाल कब्र बनवा दी। यहाँ तक आज भी, ढाई हज़ार साल बाद भी लोग उसके प्रति अपना सम्मान प्रकट करते हैं।

जो हमेशा अच्छाई के साथ जीता हो, जिसने कभी कोई बुराई नहीं की हो। ऐसा व्यक्ति दूसरों को भी तारने की शक्ति रखता है पर जब कोई दुष्ट अपने-आप को सुधारने की ठान ले और कड़ा प्रायश्चित्त करे तो उसमें भी असंख्य लोगों को बुराई से बचाने व उन्हें तारने की ताकत आ जाती है।

बौद्ध धर्म में इस तथ्य को मान्यता दी जाती है। यह नहीं सिखाता कि बुरे कर्म करने वाला सदा पाप की आग में ही जलता रहेगा। यह सिखाता है कि जो व्यक्ति निर्माण के पथ पर चलता है, उसके भीतर उस व्यक्ति से भी अधिक बल आ जाता है, जिसने जीवन में कभी कोई पाप न किया हो; ऐसे लोगों के पास दूसरों के लिए शक्तिशाली प्रकाश स्तंभ बनने का अवसर होता है। यही आत्मचिंतन की शक्ति है, जिसके बारे में मैं सबको बताना चाहता हूँ।

निःसंदेह इसके बाद प्रार्थना का अभ्यास आता है। आप भविष्य के लिए प्रार्थना की मदद ले सकते हैं और सही तरह से प्रार्थना करने पर आप अपने भविष्य को बदल सकते हैं।

नकारात्मक आध्यात्मिक प्रभावों से मुक्त हो कर उल्लास का अनुभव करें

मैं सबको बताना चाहता हूँ कि उचित अभ्यास तथा आत्मचिंतन के बल पर, एक शक्ति उत्पन्न की जा सकती है। यह आंतरिक जगत का रहस्यमयी अनुभव है। एक निश्चित अनुभव तक आने के बाद, मुझे पूरा यकीन है कि अनेक लोग यह महसूस करेंगे कि अचानक उन्हें कई सालों से प्रभावित करने वाली नकारात्मक आत्माएँ कहीं विलीन हो गई हैं। आप यह सोच सकते हैं क्योंकि वे आध्यात्मिक जीव हैं, उनका कोई भार नहीं होता पर यह भी सच है कि वे आत्मा पर भार के समान होती हैं। भले ही आत्मा का कोई भार नहीं परंतु आध्यात्मिक रूप से इसका भार होता है।

कई लोग अनेक सालों से आत्माओं से ग्रस्त होते हैं तो कई माता-पिता अनजाने में अपने बच्चों को उन आत्माओं से ग्रस्त कर देते हैं, जिनके प्रभाव में वे स्वयं होते हैं। आपको पता होना चाहिए कि ऐसे किसी भी प्रभाव को आत्मचिंतन के माध्यम से हटाया जा सकता है। जब यह आपको छोड़ कर जाएगी, तो आपके कंधे, पीठ व रीढ़ की हड्डी हल्का महसूस करेंगे। मानो किसी ने भारी बोझ उतार दिया। आपके गालों पर चमक आ जाएगी और आपकी छाती में एक ऊष्म प्रकाश का अनुभव होगा। यह कुछ ऐसा ही है, जिसका अनुभव आपको स्वयं होगा। यह

एक ऐसा आध्यात्मिक अनुभव है जो किसी को भी हो सकता है।

जो लोग बहुत चिंता करते हैं या जिन्होंने सत्य तक आने से पूर्व बहुत पीड़ा सही है, उन्हें निःसंदेह अनुभव होगा कि आत्माओं के वश में होना किसे कहते हैं। कई मामलों में ऐसे लोग नकारात्मक आध्यात्मिक प्रभावों के अधीन आ जाते हैं। यदि ऐसा न होता; तो इन्हें कष्टों का सामना न करना पड़ता। वे आवेशग्रस्त होने के कारण ही इतने कष्ट सह रहे हैं। वे ऐसी आत्माओं के प्रभाव में हैं जिन्होंने उनके सारे आनंद छीन कर उन्हें कष्ट दे दिए हैं। वे सदा उनकी चिंताएँ बढ़ाना चाहते हैं और उन्हें नर्क की ओर धकेलना चाहते हैं।

इन आत्माओं को अपने से परे करने में आत्मिक आनंद का अनुभव होता है। आप स्वयं को तरोताज़ा अनुभव करते हैं। जैसा कि मैंने पहले भी कहा? आपके गालों पर लाली दिखने लगती है, नब्ज सहज भाव से चलने लगती है और आपका पूरा शरीर ऐसे हो जाता है मानो तैर रहा हो। मैं चाहता हूँ कि आप इसका अनुभव लें। ऐसा लगता है मानो किसी ने दस साल से स्नान न किया हो और उसे सारे दुख व कष्ट से परे करके, स्नान करवाया जा रहा हो। आप बहुत गरमाहट महसूस करेंगे। यह एक ऐसा आध्यात्मिक अनुभव है, जिसे आप किसी भी खतरे के बिना अनुभव कर सकते हैं और मैं स्वयं देखना चाहूँगा कि यह कैसा महसूस होता है।

हो सकता है कि यह अनुभव तब घटे, जब आप आत्मचिंतन के मध्य में हों या तब हो सकता है जब आप मेरी कोई पुस्तक पढ़ रहे हों। यह तब भी हो सकता है जब आप किसी स्थानीय संस्थान में प्रार्थना कर रहे हों या हमारे संस्थान में ध्यान रमा रहे हों। अवसर स्वयं आपके सामने उपस्थित होंगे। अचानक ही आपको लगेगा कि देह हल्की हो गई। यह कहना मुश्किल है कि ऐसा कब होगा पर अगर आपने हमारे संस्थान में अपनी गतिविधियों को चालू रखा तो अवसर स्वयं सामने आएँगे। जब मैं सत्य के नियमों के लिए सत्र या व्याख्यान आयोजित करता हूँ यह तथ्य हमेशा ध्यान में रखता हूँ। मैं चाहता हूँ कि सभी इस अनुभव को जानें। अवसर कब आएगा, यह नहीं कह सकते परंतु जब भी आएगा, आपका जीवन बदल देगा।

अगर आप किसी नकारात्मक आध्यात्मिक प्रभाव के अधीन हैं तो पहले इससे मुक्त हों। अगर आपने ऐसा न किया तो आपकी अभिभावक आत्मा आपसे संपर्क नहीं कर सकेगी। भले ही वह कितना भी संप्रेषण क्यों न करना चाहे पर अगर आपके कान बंद होंगे तो उनका स्वर नहीं आएगा।

जब लोग नकारात्मक आध्यात्मिक प्रभाव के अधीन आते हैं तो हमारी पुस्तकें पढ़ने के बाद भी, वे हमारे संस्थान के भीतर आने का सहास नहीं कर पाते। अगर वे कोशिश भी करते हैं तो उन्हें लगता है कि हज़ार तरह की बाधाएँ उनका मार्ग रोक रही हैं जैसे किसी संबंधी के साथ कोई हादसा हो जाएगा, परिवार उन्हें रोकना चाहेगा से बाहर तक आने के बाद भी वापिस चले जाएँगे। मुझे पूरा यकीन है कि हमारे बहुत सारे अनुयायी पहले ऐसा अनुभव पा चुके हैं।

कारण यह है कि उन्हें अपने बस में रखने वाली आत्मा, उन्हें हमारे संस्थान में आने नहीं देती। वह जानती है कि ज्यों ही व्यक्ति भीतर जाएगा तो उसकी सालों की कारस्तानी सामने आ जाएगी और अब वह उसे अपने वश में नहीं रख सकेगी। अगर किसी व्यक्ति को पूजा के लिए हमारे संस्थान से गोहोनज़ोन दिया जाता है और वह घर में वेदी पर उसे स्थापित करता है तो वहाँ भी ऐसा ही होता है। आत्मा को ऐसा लगने लगता है मानो उस पर कोई निगरानी कर रहा हो। जब भी कोई व्यक्ति हमारे मूल सूत्र या मंत्र, बुद्धाज़ टीचिंग, 'दि धर्मा ऑफ़ राइट माइंड' का जाप करता है, तो आत्मा को लगता है कि यह प्रवचन उसे दिया जा रहा है और उसके लिए उसे सुनना कठिन हो जाता है। वह सोचेगी, "क्या यह व्यक्ति हमेशा ही ऐसा करना चाहता है? क्या यह जीवनपर्यंत ऐसा ही करता रहेगा? अगर ऐसा है तो मुझे लगता है कि अब हमें आपस में अपना नाता तोड़ देना चाहिए।"

इस संदर्भ में आप देख सकते हैं कि आध्यात्मिक शोधन के लिए नियमित रूप से धार्मिक जीवन का अभ्यास कितना महत्व रखता है; केवल कभी-कभी अभ्यास करने से कोई लाभ नहीं होगा। जब व्यक्ति बुद्धाज़ टीचिंग, दि धर्मा ऑफ़ राइट माइंड का जाप करता है, आत्म-चिंतन का अभ्यास करता है और प्रार्थना करता है, तो एक ऐसे प्रकाश का उदय होगा, जो उस भटकती हुई आत्मा की सहनशक्ति से बाहर होगा। धीरे-धीरे आत्मा उसे छोड़ कर जाने के लिए विवश हो जाएगी। अंत में वह समय आएगा जब आखिरी कड़ी टूटेगी और वह अचानक अलोप हो जाएगी। वह व्यक्ति उस बिंदु पर आ जाएगा, जब वह आत्मा उसे पुनः कष्ट नहीं दे सकेगी।

आरंभ में आत्मा चली जाएगी पर वह उस व्यक्ति के पास दोबारा वापिस आएगी और उसे सताएगी। जैसे कोई व्यक्ति विवाहित है और अनुयायी बन गया है तो अगर उसकी पत्नी उसे उसके विश्वास से हटाना चाहती है

तो वह आत्मा उस पत्नी में चली जाएगी ताकि उस व्यक्ति को उसके विश्वास से परे हटा सके। वह कहेगी, “मैं नहीं चाहती कि तुम संस्थान में जा कर वहाँ की गतिविधियों का हिस्सा बनो। मैं चाहती हूँ कि तुम अगले रविवार घर रहो और बाग में खरतवार हटाने का काम करो।”

आरंभ में ऐसा ही होगा और आपको यही लगने लगेगा कि शायद आत्मा आपके साथी में प्रवेश कर गई है। इस तरह वह धीरे-धीरे कमजोर हो जाएगी। अगर आप अपने बच्चों व साथी को भी सत्य के प्रकाश में लाएँगे तो आपका घर उस प्रकाश से प्रकाशित होगा। अंततः, भटकती हुई आत्मा वहाँ नहीं रह सकेगी।

इस काम को आँखों से नहीं देखा जा सकता, पर यह एक आध्यात्मिक कार्य है, जिसे पूरे संसार में मैं हर रोज करता आ रहा हूँ। आध्यात्मिक तौर पर मैं साल में तीन सौ पैसठ दिन बिना रुके काम करता हूँ। मैं सारा साल प्रकाश के प्रसार का काम करता हूँ। आत्मा के लोक में कोई छुट्टियाँ नहीं होतीं, यह भ्रष्ट आत्माओं के खिलाफ होने वाली अंतहीन जंग है। तभी मैं चाहता हूँ कि आप भी इस पर विश्वास करें। अगर आप विश्वास करेंगे, तो यह प्रकाश अवश्य आलोकित होगा।

भटकी हुई आत्माएँ सहानुभूति के योग्य हैं; वे भी आम इंसानों की तरह हैं। पहले हमें उनके अनुचित कर्मों को रोकना होगा और उन्हें उनके किए का एहसास दिलाना होगा। मैं चाहता हूँ कि धरती के वासी आत्म-चिंतन का प्रयोग भी करें। यह मेरी प्रार्थना है कि अगर भ्रष्ट आत्मा उन्हें ऐसा करते देखेगी तो वह भी अपने किए पर पछताएगी। यही वह लक्ष्य है, जिस पर हमें थोड़ी-थोड़ी मेहनत करते हुए जाना है।

## ६. प्रगति का नियम

ऐसी प्रसन्नता जो इस संसार और अगले लोक में साथ जाती है

चौथा नियम प्रगति का नियम है, यह अध्ययन आधुनिक जगत के अनुकूल है। बौद्ध दर्शन के अनुसार, धरती पर ही आदर्श राज्य या बौद्ध लोक का निर्माण होना चाहिए।

सांसारिक तौर पर, यह धरती पर उन लोगों को प्रोत्साहित करने के लिए है, जो संसार में सफल होना चाहते हैं क्योंकि कोई व्यक्ति जितना सफल होगा, उसका प्रभाव उतना ही अधिक होगा। मैं चाहता हूँ कि लोग सच्ची सफलता पाएँ और दूसरों पर अपने प्रभाव में वृद्धि करें, वे पैसे के गुलाम न बनें, केवल पदोन्नति या अपने पद के प्रति मोह में जीवन व्यतीत न करें।

मैं यह भी चाहूँगा कि लोगों के पास प्रसन्नता इतनी प्रचुर मात्रा में हो कि वे इसे अपने साथ दूसरे लोक में भी ले जा सकें। हमारा हैप्पी संस्थान दूसरे लोक का भी ज्ञान देता है इसलिए हमारे सदस्य केवल इसी लोक की प्रसन्नता की खोज नहीं करते। मैंने ऐसी सीख कभी नहीं दी जो दूसरे लोक में प्रसन्नता और इस लोक में अप्रसन्नता का कारण बनें। मैं यह नहीं कहता कि हमारे समूह के सदस्यों को अप्रसन्न रहना चाहिए या उन्हें मृत्यु दंड दिया जाना चाहिए। कुछ धार्मिक संस्थान ऐसा ही संदेश देते हैं। पर मैं व्यक्तिगत रूप से चाहता हूँ कि सारे संसार के लोगों को प्रसन्नता प्रदान की जाए और अगर हो सके तो मैं दुख के बीज को बोने से भी रोकना चाहूँगा। मेरी यही आशा है कि संसार में हर व्यक्ति अपनी संभावित प्रसन्नता पा लेगा।

जब तक कि प्रसन्नता दूसरों की प्रसन्नता की कीमत पर अर्जित न की जाए, इस लोक की प्रसन्नता, दूसरे लोक में भी जाएगी।

मैं चाहता हूँ कि मेरे अनुयायी अपने व्यवसायों में फलें-फूलें परंतु उसके साथ मोह न पालें और न ही उसके लिए दूसरों को कष्ट दें। अपनी प्रसन्नता के साथ ही वे दूसरों तक सत्य के प्रकाश को फैलाएँ। इसके साथ ही, मैं यह भी चाहूँगा कि जो लोग संसार को त्याग कर साधु और साध्वी बन गए हैं; वे भी अपने आध्यात्मिक अनुभवों को और गहनता व सफलता की ओर ले जाएँ।

अगर यह संसार एक आदर्श या यूटोपिया बना तो नर्क ही समाप्त हो जाएगा

मेरा उद्देश्य यही है कि इस संसार को एक यूटोपिया में बदल दिया जाए। अगर इस संसार को एक आदर्श संसार बनाना है तो नर्क की उपस्थिति को घटाना होगा। इसे एकदम समाप्त नहीं सकते। हमें वहाँ जाने वाली आत्माओं

की संख्या घटानी होगी। इसे पाने के लिए, हमें इस संसार को एक आदर्श जगत में बदलना होगा। जब वहाँ आत्माओं का जाना घटेगा तो वहाँ के निवासी अपने किए पर पश्चाताप करेंगे और धीरे-धीरे स्वर्गिक जगत की ओर प्रस्थान करेंगे, जिससे नर्क में रहने वालों की संख्या घटती चली जाएगी।

तो सबसे पहले नर्क में आत्माओं के प्रवेश को रोकना होगा। जब तक वहाँ आपूर्ति होती रहेगी, इससे कोई अंतर नहीं पड़ेगा कि वहाँ से कितने लोगों को मुक्ति मिली; उनके स्थान पर नए लोग शामिल होते जाएँगे। यह एक दुश्चक्र है। हमें इस धरती को बौद्ध धरती के रूप में बदलना होगा, जहाँ अधिक से अधिक लोग सत्य का अन्वेषण करेंगे, उचित मन का चुनाव करेंगे और प्रसन्नता के नियमों का अभ्यास व प्रयत्न करेंगे।

### ७. प्रेम, निर्वाण व धरती पर यूटोपिया का निर्माण

हमारे संस्थान की शिक्षाएँ उचित मन के अन्वेषण पर टिकी हैं और इसमें प्रसन्नता के नियमों का अभ्यास भी शामिल है। अगर आप मेरी शिक्षाओं को ध्यान से देखें तो आपको एहसास होगा कि मैंने प्रेम, निर्वाण व धरती पर यूटोपिया के निर्माण से जुड़े अनेक प्रवचन दिए हैं। यही तीन तत्व हमारी शिक्षाओं का सार हैं और हम अपने सदस्यों को इन्हें ही पढ़ने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।

मैंने प्रेम के विषय पर भी बहुत कुछ कहा है। अगर हम प्रेम की शिक्षा पर ध्यान दें तो ईसाई पृष्ठभूमि वाले लोगों का ध्यान भी अपनी ओर खींच सकते हैं। मैं निर्वाण पाने के सूत्रों का भी ज्ञान देता हूँ और अगर हम निर्वाण पर केंद्रित हों तो बौद्ध पृष्ठभूमि के लोग भी आकर्षित होंगे। अंत में, यदि हम धरती पर यूटोपिया निर्माण पर केंद्रित रहें तो व्यावसायिक जगत के लोगों को भी अपनी ओर खींच सकते हैं। अपने घरों को विकसित करने तथा आधुनिक समाज में प्रसन्नता पाने के इच्छुक लोग भी विवेक का अध्ययन करना चाहेंगे।

हम एक ऐसे दर्शन के माध्यम से सफलता पा सकते हैं जो अपने भीतर भूत, वर्तमान और भविष्य के तत्वों से समाहित है। अगर यह अध्याय हमारे हैप्पी संस्थान की शिक्षाओं के समकालीन परिचय का स्थान पा सके, तो मुझे बहुत खुशी होगी।

---

७. दि लॉज़ ऑफ़ दि सन, पृष्ठ ७७-८२

८. दि एनमी इज़ विदइन, रयुहो ओकावा, (भाग १ व २) (आईआरएच मंथली ११६-११७, द इंस्टीट्यूट फ़ॉर रिसर्च इन ह्यूमन हैप्पीनेस, २००३)

## अध्याय – 5

### सूर्य के युग के आगमन पर रखें विश्वास

#### १. दि एज ऑफ़ दि सन, सूर्य युग

दि लॉज़ आफ़ दि सन,<sup>३</sup> एक ऐसी पुस्तक है, जो मनुष्य की प्रसन्नता की तलाश ९ के लिए बने शोध संस्थान के मार्गदर्शक नियमों को आरंभ से ही प्रकट करती है। हमारी गतिविधियों के आरंभ में लिखी गई यह पुस्तक, हमारी शिक्षाओं का एक खाका तैयार करता है, हमारे आदर्शों की प्रतिष्ठा तथा हमारी गतिविधियों की दिशा है। मैं चाहता हूँ कि हमारी बुनियादी शिक्षाओं को सबसे सरल तरीके से समझाने वाली इस पुस्तक को पूरा मान दिया जाए और इसे अधिक से अधिक लोग अपने जीवन में उतारने की चेष्टा करें। मैं चाहता हूँ कि यह आने वाले युग के लिए एक पवित्र ग्रंथ बन जाए, इसे लगातार अनेक लोगों द्वारा पढ़ा जाए, जो इस संसार में जन्म ले चुके हैं या जिन्हें अभी जन्म लेना है।

मैं भावी समाज को, 'दि एज ऑफ़ दि सन' कहना चाहूँगा, जब इस पुस्तक के सत्य और मूल्य तंत्र पूरे संसार में प्रसारित होंगे और लोगों के मार्गदर्शन में अपनी अहम भूमिका अदा करेंगे। ये शिक्षाएँ वहीं हैं, जो मू की प्राचीन दक्षिण-पैसिफिक सभ्यता<sup>१०</sup> में फली-फूलीं, हालाँकि इनका रूप अलग है।

#### २. एक ऐसे संसार की रचना, जिसमें विश्वास की नींव हो

आदि सर्जक बुद्ध, ईश्वर या ब्रह्माण्ड के कर्ता की दृष्टि

जिस सत्य को सूर्य के प्रतीक से समझाया गया है, वह क्या है? सूर्य की तरह, सत्य भी मानवजाति को अपने प्रकाश से प्रकाशित करता है। यह सत्य किन मूल्यों पर टिका है? इन प्रश्नों के उत्तर कुछ बिंदुओं में दिए जा सकते हैं।

सबसे पहले तो हमें एक ऐसा देश व संसार रचने की इच्छा रखनी चाहिए, जो विश्वास की नींव पर टिका हो। इस समय इस संसार में एक भौतिकवादी सभ्यता पनप चुकी है, जिसने जीवन को बहुत सुविधाजनक बना दिया है। हालाँकि मैं सांसारिक सुख-सुविधाओं को नकारना नहीं चाहता या यह नहीं कहता कि हमें आदिम युग की ओर लौट जाना चाहिए, मैं इतना अवश्य कहूँगा कि हमें इस भौतिकवादी जगत में रहते हुए भी एक चीज़ नहीं भूलनी चाहिए और वह है 'विश्वास'।

जब लोग ब्रह्माण्ड का संचालन करने वाले बुनियादी नियमों की उपेक्षा करने लगते हैं और खुद को व्यर्थ की तुच्छ बातों से घेर लेते हैं, तो वे राह भूल कर, भूलें करने लगते हैं। एक-दो लोगों की भूलों को तो अनदेखा किया जा सकता है पर जब सभी ग़लत दिशा में जाने लगें, तो इससे भारी नकारात्मक प्रतिक्रिया प्रकट होगी। केवल विश्वास के आधार पर ही हज़ारों, लाखों व करोड़ों लोगों का बचाव किया जा सकता है।

यह ब्रह्माण्ड एक बहुत बड़ा शून्य है, जो अनंत तक खिंचा है और इसमें अनेक सितारे हैं, जो नन्हे बिंदुओं से अधिक नहीं दिखते। हालाँकि यह शून्य पूरी तरह से वीरान नहीं है। इस ब्रह्माण्ड में मनुष्य रहते हैं और एक महान अस्तित्व अपने करुणामयी नेत्रों से हमें निरंतर देख रहा है।

सूर्य के नियम नामक पुस्तक में, मैंने ब्रह्माण्ड के निर्माण का इतिहास लिखा है। पहले एक इच्छा थी। इस इच्छा ने संसार के निर्माण को अनुमति दी। इच्छा के बिना, बिग बैंग (महाविस्फोट), भौतिक रूप से संभव नहीं

था। भले ही रसायनिक व्याख्याओं के लिए बहुत ही प्रतिक्रियाएँ दी जा सकती हैं परंतु सत्य यही है कि सबसे पहले इच्छा या संकल्प रहा होगा। उसने ही इस अद्भुत जगत की रचना की। जब यह इच्छा किसी बिंदु विशेष पर केंद्रित थी, तो इसने भौतिक रूप से स्वयं को इस त्रि-आयामी जगत के रूप में प्रकट किया। जिस तरह माता-पिता के बिना संतान का जन्म नहीं हो सकता, उसी तरह इच्छा के बिना ब्रह्माण्ड का जन्म नहीं हो सकता। ब्रह्माण्ड रचा गया, क्योंकि इच्छा का अस्तित्व था और उसने जीवों के पोषण की इच्छा प्रकट की।

इस माता-पिता के समान इच्छा को ही आप आदि बुद्ध या ईश्वर की संज्ञा दे सकते हैं। यह एक ऐसी दृष्टि है, जो सुदूर से ही, सदा हम पर बनी रहती है। उसके लिए, यह त्रिआयामी जगत, जल की एक बूँद से अधिक नहीं है, फिर भी धरती पर रहने वालों को यह कितनी विशाल लगती है। मैं चाहता हूँ कि आप सभी इस पर विश्वास करें। ईश्वर ने अपनी इच्छा के प्रचार के लिए अनेक प्रकाश की मार्गदर्शक आत्माओं तथा देवदूतों की रचना की और उसने सदैव मानवता तथा दूसरे जीवों को मार्गदर्शन प्रदान किया है। अगर लोगों को अनुचित दिशा में जाने से रोकना है तो इस पर विश्वास करना अनिवार्य हो जाता है।

इस लोक तथा दूसरे लोक का परस्पर प्रभाव

भले ही विज्ञान तथा तकनीक कितनी भी तरक्की क्यों न कर ले, मनुष्य एक बिंदु से परे नहीं जा सकता। हम ब्रह्माण्ड को बनाने वाले नियमों को नहीं बदल सकते। भले ही लोग नए आविष्कारों व उपायों के साथ सामने आएँ परंतु वे कितनी भी कोशिश क्यों न करें, वे इन नियमों को नहीं बदल सकते। ऐसा इसलिए है क्योंकि ये नियम आदिकालीन इच्छा से आए हैं।

जब मैं इनकी बात करता हूँ तो मैं इस संसार को चलाने वाले भौतिक नियमों की बात नहीं कर रहा, मैं उन नियमों की बात कर रहा हूँ जो मनुष्य के जीवन को चलाते हैं।

इन नियमों के अनुसार मनुष्य केवल इस त्रि आयामी जगत का हिस्सा नहीं, वे इससे परे, दूसरे लोक के मूल वासी थे और अपने आध्यात्मिक परिष्कार के लिए इस धरती पर जन्मे हैं।

यह केवल मनुष्यों नहीं बल्कि पौधों व पशुओं के लिए भी उतना ही सत्य है। इस संसार से परे, स्वर्गीय लोक में बहुत से फूल खिलते हैं। वे फूल हमारे संसार अब में होते ही नहीं। अनेक पशुओं की प्रजातियाँ हमारे यहाँ नहीं रहीं परंतु वहाँ पाई जाती हैं। दूसरा जगत ही वास्तविक जगत है।

यह एक स्थिर नियम है। भले ही इसे सांसारिक नज़रिए से समझना कठिन लगे क्योंकि विज्ञान या तकनीक का इससे कोई संबंध नहीं है। ये सब कुछ स्कूलों में कभी नहीं सिखाया जाता। हम इस बारे में कुछ नहीं जानते, इसका अर्थ यह नहीं लगाया जा सकता कि इसका कोई अस्तित्व ही नहीं है। इसका अस्तित्व है, जिसे किसी भी तरह से नकारा नहीं जा सकता। यह हमेशा याद रखना चाहिए कि हम ऐसे जगत में हैं जिसका ढाँचा दोहरा है। यह संसार तथा आत्मा का संसार, एक-दूसरे से अलग नहीं है; ये दोनों ही एक-दूसरे को ढाँपे हुए हैं और परस्पर प्रभाव रखते हैं।

हाल में ही लोग उस दूसरे लोक की चर्चा करने लगे हैं जिसके बारे में उन्होंने उन लोगों के मुख से सुना है, जिन्होंने मृत्यु को बहुत निकट से देखने का अनुभव पाया है। कुछ लोग कहते हैं, “मृत्यु को निकट से देखने का अनुभव पाने वाले जिस जगत को देखते हैं, वह फूलों से भरा है, या वह उन्हें किसी अतीत के संसार जैसा दिखता है, जो यह दिखाता है कि ये अनुभव मस्तिष्क द्वारा किसी उत्तेजन को महसूस करने कारण हैं, तभी वे लोग ऐसे दृश्य देखते हैं। अगर मौत के बाद भी किसी जगत का अस्तित्व होता, तो उसका अतीत से कोई नाता न होता, चूँकि मैंने किसी ऐसे संसार में बारे में नहीं सुना, जिसमें हम रहते हैं, दूसरे लोक का अस्तित्व नहीं हो सकता।”

यह सच नहीं है। यह दूसरा संसार भी इस संसार की तरह बदलता है। जब इस समय में मरने वाले लोगों की मौत होती है, तो वे जिस तरह की जीवनशैली में जीते थे, वही वहाँ भी प्रकट होती है। जिन लोगों ने सैंकड़ों या हज़ारों साल पहले मृत्यु को निकट से देखने के अनुभव दिए थे, उनके अनुभव उन लोगों के अनुभवों से मेल नहीं खाते, जिन्होंने हाल में ही ऐसे अनुभव पाए हैं। उन्होंने आधुनिक स्थान देखे हैं। स्वर्ग और नर्क, दोनों ही बदल रहे हैं, और दूसरे लोक में भी आज की तरह आधुनिक शहर बनने लगे हैं।

इस संसार में जो कुछ भी है, वह सब विचार जगत में लगभग उसी रूप में प्रकट होता है। यदि बहुत से लोग किसी चीज़ की इच्छा जाहिर करेंगे, तो वह प्रकट होगी। दूसरे लोक में ऐसा ही होता है। अगर बहुत से लोग अपने

लिए परिवहन का साधन चाहेंगे तो वह इस तरह प्रकट होगा मानो वास्तव में उसका अस्तित्व हो। हालाँकि उस लोक में धातु का अस्तित्व नहीं किंतु विमान और रेलगाड़ी प्रकट होंगे। अगर बहुत से लोग किसी बाग की कल्पना करेंगे तो वहाँ एक सुंदर पार्क उपस्थित हो जाएगा। वहाँ के दृश्य पुराने ज़माने जैसे नहीं दिखेंगे, सब कुछ वैसा ही दिखाई देगा, जैसा कि हमारे वर्तमान जगत में दिखाई देता है।

कुछ लोग कहते हैं, “मौत को निकट से देखने का अनुभव पाने वाले हमेशा कहते हैं, उन्हें लगता है कि जैसे वे पुराने ज़माने में लौट गए थे, वह सब इतना पुराना नहीं हो सकता, इसलिए हम इन बातों पर विश्वास नहीं करते।” परंतु सच तो यही है कि उस लोक में भी आधुनिकीकरण होने लगा है। अब इन दोनों लोकों में बहुत कम अंतर है। बेशक पहले कभी उस लोक में समय थम जाया करता था पर अब वहाँ भी समय वैसा ही होता है, जैसा लोग अपने घरों में महसूस करते हैं। एक आधुनिक जीवनशैली भी उनके मार्गदर्शन के लिए वहाँ प्रकट होती है।

दूसरे लोक में भी स्कूल व अस्पताल होते हैं, जैसे कि हमारे संसार में होते हैं। वहाँ की दुनिया में तेज़ी से बदलाव आ रहा है। पहले, दूसरे लोक के स्कूलों में केवल वही छात्र होते थे, जो एक जैसी राष्ट्रीयता रखते थे परंतु वर्तमान जगत में, स्कूल भी अंतर्राष्ट्रीय हो गए हैं। इस तरह धरती की तरह वहाँ भी निरंतर बदलाव जारी है।

हम एक विस्तृत जगत में जीते हैं और बार-बार जन्म लेने की लंबी प्रक्रियाओं से हो कर गुज़रते हैं। तो जब हम समय या स्थान की बात करते हैं, तो हम इस संसार के सीमित पैमाने पर विश्वास नहीं कर सकते, जो उस जीवन के बोध पर आधारित है, जो इस धरती के कुछ दशकों से अधिक नहीं है। हमें अपने आयामों का विस्तार करना होगा और उस आदिकालीन अस्तित्व पर विश्वास करना होगा, जिसने इस विशाल ब्रह्माण्ड की रचना की, जिसमें आत्मा का लोक भी शामिल है। उन लोगों पर विश्वास रखना भी बहुत महत्व रखता है, जो इस धरती पर ईश्वर के प्रतिनिधि मार्गदर्शक हैं, और हमें अपने जीवन को इसी विश्वास की बुनियाद देनी चाहिए।

आज से, हम सभी अपनी ऊर्जाओं को, पूरे संसार में ज्ञान के प्रसार के लिए प्रयुक्त करेंगे। यह उन देशों में भी बहुत मायने रखता है, जहाँ भौतिकवादी मूल्य बहुत शक्तिशाली हैं और आधे से अधिक जनसंख्या दूसरे लोक व इसके विश्वास को नहीं मानती। हम इस अज्ञान से लड़ेंगे। यह केवल एक लड़ाई नहीं; यह प्रेम की लड़ाई है। यह सत्य की लड़ाई है। असंख्य लोग अनुचित रूप से जी रहे हैं क्योंकि वे सत्य को जानते ही नहीं और नतीजन उन्हें अनेक जीवनकालों की अवधि तक, मौत के बाद गहन पीड़ा का सामना करना होता है। अगर लोग कम आयु में ही सत्य को जान लें तो निश्चित रूप से उनके द्वारा की जाने वाली भूलों की संख्या घटेगी।

### ३. प्रेम देने के लिए जीएँ

प्रसन्नता पाने के लिए अपने नज़रिए में लाएँ बदलाव

एज ऑफ़ द सन में जीने का आदर्श रवैया यही है कि आप विश्वास रखें और दूसरे, प्रेम देने के लिए जीएँ। हमें प्रेम से भरपूर संसार की रचना करनी होगी। यह आदर्श, दो हजार साल पहले, केवल जीसस के समय में ही प्रासंगिक नहीं था। हम जिन्हें ईश्वर या बुद्ध कहते हैं, उनका हृदय भी प्रेम व करुणा से ओत-प्रोत था। यही हृदय ही लोगों का पोषण व मार्गदर्शन करता है, ईश्वर की संतान होने के नाते, हमें भी प्रेम व करुणा के साथ ही जीना चाहिए।

हालाँकि, जैसा असंख्य उपन्यासों में भी कहा गया है, लोग अक्सर प्रेम को ग़लत अर्थों में ले लेते हैं; वे प्रेम को कोई ऐसी चीज़ मान लेते हैं, जो हमें दूसरों से मिलती है या जिसे वे दूसरों से पाना चाहते हैं। संसार के अधिकतर लोगों को लगता है कि अगर उन्हें प्रेम न मिला तो वे अप्रसन्न होंगे। वे हमेशा यही सोच सकते हैं कि उन्हें प्रेम कैसे मिल सकता है, उन्हें कोई देखरेख कैसे दे सकता है।

बहुत से लोग प्यार पाना चाहते हैं, जबकि कुछ लोग ही हैं जो प्यार देना चाहते हैं। हम इस समय ऐसे ही संसार में जी रहे हैं। अगर लोग दूसरों की मदद करने के हाल में होते तो बेशक यह संसार कितना प्रसन्नतादायी हो सकता था। सभी एक-दूसरे से लेना चाह रहे हैं इसलिए चारों ओर दुःख ही दुःख है। यह बहुत ही उदास संसार बनता जा रहा है। काश लोग अपने नज़रिए और सोच में बदलाव ला पाते तो वे भी अपने लिए प्रसन्नता पा लेते।

प्रेम देते हुए जीने का अर्थ है कि आप ईश्वर की संतान हैं

प्रेम का अर्थ, दूसरों से कुछ पाना नहीं बल्कि दूसरों को कुछ देना है। हर कोई ईश्वर की संतान है, जो प्रेम व करुणा के मूर्तिमान रूप हैं, इसलिए अगर आप प्रेम को अपने जीवन में शामिल करते हुए जी रहे हैं, तो आप ईश्वर की ही संतान हैं। इसका अर्थ है कि आप सूर्य की तरह एक ऐसे संसार में जी रहे हैं, जो केवल देता है और अपने काम के बदले में एक भी पैसा तक नहीं माँगता।

आपको हमेशा इस तरह जीना चाहिए जिससे दूसरों को लाभ हो; आप हमेशा दूसरों को कुछ दे सकें। दूसरे आपके लिए क्या कर सकते हैं, उनसे यह पूछने की बजाए, अपने-आप से पूछें, “मैं दूसरों के लिए क्या कर सकता हूँ?” फिर अपने मन में उन प्रश्नों के उत्तर तलाशें। इस तरह, धरती पर ही स्वर्ग प्रकट होगा।

प्रेम के अनेक कठिन दर्शन हैं, परंतु इनमें से जो सरल है, वह सबसे अधिक महत्व रखता है। प्रेम पाने इच्छा रखना, मोह से अधिक कुछ नहीं है। आपको प्यार देना आना चाहिए। आपको कितना कम प्यार मिलता है, इसकी शिकायत करने की बजाए, यह सोचें कि आपने अपने जीवन में कितना प्यार दिया या आप कितना प्यार देंगे। यह आने वाले आदर्श जगत के लिए प्रेरक बल का काम करेगा।

## ४. निर्वाण का एक उच्चतम स्तर प्राप्त करना

मन ही आत्मा का सच्चा सार है

मैंने प्रेम के बुनियादी नियम के बारे में बात की है। आपके लिए एक और नियम को समझना बहुत महत्व रखता है, और वह प्रबोध है। कई लोग यह भी समझ सकते हैं कि यह किसी खास धर्म का सोचने का एक तरीका है। हालाँकि यह बहुत मायने रखता है कि हर किसी को प्रबोध या निर्वाण की पूरी समझ हो। सादे शब्दों में, इसका अर्थ यह है कि मनुष्य को यह एहसास हो कि वह अपने शरीर से कुछ अधिक है, वह अनिवार्य रूप से एक आत्मा है, उसके शरीर में एक मन है जो आत्मा को बस में रखता है।

कुछ लोग बौद्ध धर्म को नास्तिक मानते हैं या ऐसा धर्म मानते हैं; जो यह शिक्षा देता है कि आत्मा या आत्मा के लोक का कोई अस्तित्व नहीं होता। हालाँकि यही लोग इस तथ्य से भी इंकार नहीं कर सकते कि बौद्ध मन के अस्तित्व को मानते हैं। कुछ लोग कहते हैं कि बौद्ध अहंकारहीनता की शिक्षा देते हैं और अगर अहं नहीं है तो आत्मा भी नहीं है। हालाँकि, भले ही आलोचक मन के अस्तित्व को नकारते रहें किंतु मन ही आत्मा का सच्चा सार है।

जब आप दूसरे लोक में जाते हैं तो आपके साथ मन के सिवा कुछ नहीं जाता। लोग यह मान लेते हैं कि आत्मा भी इस जगत की तरह, कोई ठोस आकार रखती होगी। सच तो यह है कि आप हर तरह के विचार करने के लिए मुक्त हैं और चिंतन आपका सच्चा स्वभाव है, जो उस जगत में भी जारी रहेगा। आपके सोच तथा सोच की प्रक्रिया ही दूसरे जगत में जाएगी।

दूसरे लोक में आत्मा मनुष्य का चोला तब तक धारण करके रखेगी, जब तक उसकी इस जन्म की स्मृतियाँ धुँधली नहीं पड़ जातीं, धीरे-धीरे आत्मा अपना वह आकार खोने लगेगी। इसका अस्तित्व केवल एक विचार के रूप में ही रह जाएगा। अगर मनुष्य कोई घड़ीनुमा खिलौना होते तो वे केवल तय की गई दिशा में ही घूम सकते थे, उन्हें कुछ सोचने की आवश्यकता न होती, परंतु वास्तव में, ऐसा नहीं है। मनुष्य बहुत सी बातों के बारे में सोच कर निर्णय ले सकते हैं। हम यह तय कर सकते हैं कि हमने कैसे सोचना है। जहाँ तक विचार का प्रश्न है, हमें सब कुछ सोचने की आजादी दी गई है। मनुष्य के अस्तित्व का सार यही है कि हमारे पास अपने मन को बदलने की योग्यता है और हम अपनी इच्छा से निर्णय ले सकते हैं। यही सार, दूसरे लोक में, देह के नष्ट होने के बाद भी बना रहता है। केवल चिंतन और आदर्श ही बचता है।

आजकल बहुत से लोग आत्मा शब्द को सुनना पसंद नहीं करते किंतु इस बात का एहसास होना आवश्यक है कि सैंकड़ों-हज़ारों साल पहले मर चुके लोगों की महान उपलब्धियों के विचार भी महान आत्मा लोक में मौजूद हैं। उन आत्माओं का प्रकाश तथा प्रेरणादायक कार्य करने वाले लोगों के विचार आज भी उपस्थित हैं और निरंतर अनेक लोगों को प्रेरणा देते आ रहे हैं।

उदारहण के लिए, जीसस इस धरती पर तैंतीस साल रहे किंतु भौतिक देह का त्याग करने के बाद भी, इस



धरती पर उनका कार्य समाप्त नहीं हुआ; उनके विचार आज भी जीवित हैं। शाक्यमुनि बुद्ध को इस संसार को छोड़े ढाई हजार वर्ष हो गए। उस समय के लोगों के बौद्धिक स्तर पर विचार किया जाए तो आपको आश्चर्य होगा इतने प्राचीन युग में रहने वाले लोग ऐसी बातें कैसे जानते थे या कह पाते थे। जो भी हो, बुद्ध की करुणा व प्रबोध आज भी जीवित है। यही आत्मा के लोक का रहस्य व आश्चर्य है।

यह एहसास होना भी ज़रूरी है कि मनुष्य आध्यात्मिक जीव है और मन वही है, जो हम हैं। मैं भ्रम या दुविधा में पड़े मन की बात नहीं कर रहा, मन के सच्चे सार की बात कर रहा हूँ। हमें अपने सोचने के तरीके और अपने-आप को देखने के तरीके में परिवर्तन लाना ही होगा।

उच्च स्तरीय प्रबोध के साथ भविष्य की बेहतर योजना

जैसा कि मैंने अपनी विभिन्न शिक्षाओं में कहा है, आपको स्वयं को बुद्ध तथा ईश्वर के निकट ले जाने का प्रयत्न करना चाहिए, आपका मन उन्नत व शुद्ध होगा और धीरे-धीरे इसकी आभा बढ़ती चली जाएगी। इस संसार में रहते हुए, आपके पास सजगता का जो स्तर है, वह उस संसार में मृत्यु के बाद, आपके स्तर के बराबर है। यदि आप इस धरती पर एक बोधिसत्व का हृदय ले कर, जीवित रह सकते हैं, तो मृत्यु के बाद आपकी आत्मा सातवें तल के बोधिसत्व लोक के सिवा कहीं नहीं जाएगी। आपको यह जानने के लिए मृत्यु की प्रतीक्षा नहीं करनी होगी कि आप स्वर्ग या नर्क में से, कहाँ जाएँगे। आप जीवितावस्थ में ही इसे समझ सकेंगे।

आप हर रोज़ क्या सोचते हैं? आप पिछले साल से क्या सोच रहे हैं? पिछले दस सालों से क्या सोच रहे हैं अगर आप अपने विचारों के स्तर को देखें, तो आप बता सकते हैं कि आप मृत्यु के बाद किस लोक में जाने वाले हैं और परलोक में आपको कहाँ निवास दिया जाएगा। आपको अपने प्रबोध का स्तर बढ़ाना है ताकि आप भविष्य की बेहतर योजना बना सकें, यह तय कर सकें कि आपका भावी जीवन क्या होगा और स्वयं को सच्ची मुहिम के साथ जागृत कर सकें। तभी तो यह बहुत महत्व रखता है। मैं चाहता हूँ कि आप प्रेम के नियम का अभ्यास करें और दूसरे शब्दों में, “स्वयं को जानें, अपने सच्चे स्वभाव को जानें और स्वयं को परिष्कृत करने के लिए कार्य करें।”

## ५. इस धरती का यूटोपिया या आदर्श जगत में रूपांतरण

ईश्वर की महान योजना क्या है?

यदि इस धरती को एक आदर्श जगत या यूटोपिया में बदलना है, तो मानवजाति को दो तरह के साधनों की आवश्यकता होगी – प्रेम व प्रबोधन। यह यूटोपिया भौतिक रूप से प्रकट नहीं होगा। मैं इस संसार की सुविधाओं की निंदा नहीं करना चाहता और न ही मैं भोजन, वस्त्र, घर या जीवन की अन्य अनिवार्यताओं को नकार रहा हूँ। मैं इस तथ्य को अच्छी तरह जानता हूँ कि इनसे लोगों को प्रसन्नता का अनुभव होता है। मैं यह कहना चाहूँगा कि हमें प्राथमिक महत्व की वस्तुओं को ले कर भ्रम में नहीं पड़ना चाहिए और उसे गौण महत्व की वस्तुओं से अलग रखना चाहिए।

यह न भूलें कि इस जीवन में, धरती पर आपका आध्यात्मिक परिष्कार, सबसे अधिक महत्व रखता है। सभ्यता के सभी सांसारिक लाभ केवल इसी की पूर्ति के लिए हैं इसलिए इस योजना को उपेक्षित न करें।

आपको एक ऐसा समाज बनाना है, जो मन पर केंद्रित हो, जहाँ लोग प्रेम व प्रबोध पाने के लिए प्रयत्न करें, वे समाज या जीवनशैली के प्रकार की चिंता न करें। हमें जिस तरह का आदर्श जगत रचना चाहते हैं, वह शायद आँखों से दिखाई न दे। इसे इसकी सड़कों, इमारतों, राजनीति या आर्थिक सिद्धांतों या जीवनशैली से परिभाषित नहीं किया जा सकता। इस तरह की चीज़ों में आसानी से बदलाव लाया जा सकता है।

इस अस्थिर संसार में जीवित रहते हुए, बेहतर होगा कि हमें यह पता हो कि हमें किसी दिशा में जाना चाहते हैं, हम किसे बदलना नहीं चाहते या हम किन ऊँचाईयों तक जाना चाहते हैं। इसके बाद इसे प्रकट रूप में लाने के लिए कार्य करें ताकि देवदूतों के संसार यानी बोधिसत्वों के लोक जैसा लोक, आपको यहीं मिल जाए। यही कारण है कि संसार में असंख्य लोग अनेक वर्षों से आध्यात्मिक परिष्कार या शोधन में जुटे हैं। यही प्रभु की महान योजना है।

बहुत से लोगों को बचाने के लिए, सत्य का प्रचार करें

हमने स्कूल व समाज से जो भी सीखा, उसके प्रकाश में यह जानकारी भले ही विचित्र दिखे किंतु जब आप इस लोक को छोड़ कर, दूसरे लोक में जाएँगे, तो हर व्यक्ति यही पाएगा कि मैंने जो कहा था, वह सौ प्रतिशत सत्य था। हो सकता है कि कोई यह कहे, “अगर हम इसे मौत के बाद पाने वाले हैं तो तब तक इस बात को छोड़ क्यों नहीं देते?” पर बेहतर यही होगा कि आपको और सबको जल्दी से जल्दी इस सच का एहसास हो जाए। इस धरती पर एक आदर्श जगत की रचना ही सत्य के प्रचार की ऊर्जा भी है। हमें यह भूलना नहीं चाहिए कि सत्य का ज्ञान ही प्रेम का प्रकटीकरण है। अधिक से अधिक लोगों को बचाने के लिए सेवा भाव से जुड़ी गतिविधियों की आवश्यकता है। यही कारण है कि हम अधिक से अधिक लोगों के बीच सत्य का प्रचार करना चाहते हैं और उन्हें अपने साथ जुड़ने का न्यौता देते हैं।

विश्वास रखने वालों की शक्ति अब भी क्षीण है। अगर अधिक से अधिक लोग विश्वास करने लगे, तो वह समय भी आएगा, जब हम एक ऐसे बिंदु पर पहुँच जाएँगे, जहाँ हमारे विश्वास को लोग सत्य के रूप में देखेंगे। उस दिन को जल्द से जल्द साकार रूप में देखने के लिए, मैं ईश्वर से प्रार्थना करता हूँ कि दि लॉज़ ऑफ़ दि सन अधिक से अधिक लोगों के पास पहुँचे। मैं प्रार्थना करता हूँ कि यह उन लोगों के लिए मार्गदर्शक का काम करे, जिन्हें अभी सत्य के संपर्क में आना है, यह उनकी आँखों पर पड़े पर्दे को हटा दे ताकि वे सत्य के उस संसार को देख सकें, और ईश्वर की संतान के रूप में एक नए जीवन में प्रवेश कर सकें।

---

१. दि लॉज़ ऑफ़ दि सन (अध्याय १- द लाइट ऑफ़ कॉस्मिक कांशसनेस, अध्याय-२ द ट्रुथ स्पीक्स, अध्याय-३ द रिबर ऑफ़ लव, अध्याय-४ अल्टीमेट एनलाइटमेंट, अध्याय-५ गोल्डन एज, अध्याय-६ दि पाथ टू एल कैटेर।)

१०. दि लॉज़ ऑफ़ दि सन, पृष्ठ - १३१-१३५

## उपसंहार

तो इस पुस्तक को पढ़ने के बाद, आप इसके बारे में क्या राय रखते हैं? अतीत में, मैंने अनेक कोणों से सत्य की शिक्षा दी है परंतु इस पुस्तक के माध्यम से, मैंने आपको अपने संस्थान की बुनियादी शिक्षाओं की जानकारी देने का प्रयास किया है।

मैं लॉज़ या नियम श्रृंखला की पुस्तकों की संख्या को ही आगे बढ़ाना चाहता था और यह उस श्रृंखला की आठवीं पुस्तक है, परंतु मुझे लगता है कि इस पुस्तक ने मुझे मेरे बुनियादी विचारों को नए सिरे से गढ़ने व उन पर सोचने का अवसर प्रदान किया है। इस पुस्तक को लिखने के लिए मेरा प्रधान उद्देश्य यही था और इसके साथ ही, मुझे यह भी लगता है कि इस पुस्तक में अनेक व्यक्तियों की आत्माओं की रक्षा करने का सामर्थ्य है।

शाक्यमुनि बुद्ध ने आज से ढाई हजार साल पहले, जिस कल्याणकारी अष्टांग पथ का ज्ञान दिया था, जो सकता है कि आज के लोगों के लिए उसे समझना थोड़ा कठिन हो या वे इसे अपने लिए अप्रासंगिक भी मान सकते हैं। यही कारण है कि मैं कुछ नया करना व पाना चाहता था, कुछ ऐसा जो आजकल के लोगों के लिए अनुकूल हो और मैंने प्रसन्नता के नियमों को विकसित किया, इसमें चार स्तंभों को शामिल किया गया है, जो आधुनिक पथ के बारे में बताते हैं, जिसकी चार दिशाएँ या मार्ग हैं।

पहला नियम है, प्रेम का नियम; दूसरा है, विवेक का नियम; तीसरा है, आत्म-चिंतन का नियम और चौथा है, प्रगति का नियम। ये सभी एक नई पहल का प्रतिनिधित्व करते हैं। मुझे पूरा विश्वास है कि अगर आप इन चारों नियमों को अपने रोज़मर्रा के जीवन में उतारने में सफल रहे, तो आपका भविष्य, इस लोक में तथा दूसरे लोक में भी उज्ज्वल होगा।

प्रेम एक सादा सा शब्द है, परंतु मुझे ऐसा लगता है कि आजकल उस प्रेम को प्रकट करना कठिन होता जा रहा है, जिसके विषय में बुद्ध ने कहा था, प्रेम अपने सही मायनों में करुणा है।

हम तेज़ी से भाग रहे सूचना युग में जी रहे हैं और मैंने यहाँ धार्मिक दृष्टिकोण से विवेक के नियम की चर्चा करने का प्रयत्न किया है। बेशक इसमें उस सत्य का प्रचार भी शामिल है, जिसे मैं दूसरों को बताना चाहता हूँ, जिसमें इस संसार का सामान्य ज्ञान भी शामिल है। यह नियम तेज़ी से विस्तृत हो रहे सूचना व शिक्षा जगत के लिए भी है। मैं चाहता हूँ कि आप इस नियम को आधुनिक जगत के संदर्भ में सीखें।

आत्म-चिंतन का नियम, धर्म की बुनियाद की ओर इसलिए लौटता है ताकि बौद्ध व ईसाई धर्म की शिक्षाओं का सार प्रस्तुत किया जा सके। जो लोग इस पहलू का गहराई से अध्ययन करना चाहते हैं, मैं चाहता हूँ कि वे मेरी अन्य पुस्तकें पढ़ें व मेरे सेमिनारों में भी हिस्सा लें।

प्रगति का नियम आधुनिक समय तथा भविष्य के लिए एक शिक्षा है, जो अन्य पाठकों को धर्म के संदर्भ में शिक्षा देगा। यह नियम हमारे संस्थान के विलक्षण लक्षणों में से है। हालाँकि यह केवल भविष्य का नियम नहीं है, प्राचीन ग्रीक की आत्मा से प्रकाशित यह नियम, उस पथ की ओर संकेत करता है, जो सारी मानवजाति के लिए एक आदर्श समाज की ओर ले जाएगा, तो प्रगति का नियम सही रूप में ऐसा ही है। यह सिखाता है कि बौद्ध, ईसाई तथा इस्लाम धर्म किस तरह अपने वर्तमान ठहराव से छुटकारा पा सकते हैं और भविष्य के लिए दिशा तय कर सकते हैं।

मुझे यह जान कर बहुत राहत मिलती है कि मैं ऐसी अनेक पुस्तकों को प्रकाशित करने में सफल रहा हूँ, जो अनेक पाठकों के काम आ सकती हैं। लॉज़ सीरिज़ की नवीं कड़ी में, मैं एक पुस्तक के बारे में सोच रहा हूँ, जिसका शीर्षक होगा द लॉज़ आफ़ मिस्टिकल टुथ, इसमें आध्यात्मिक जगत के असीम रहस्यों के सत्यों की व्याख्या की जाएगी। मुझे पूरा यकीन है कि यह पुस्तक पाठकों के लिए एक सार्थक अनुभव होगा और उन्हें लगेगा कि उनकी यह प्रतीक्षा असफल नहीं रही।

रयुहो ओकावा  
हैप्पी साइंस

## लेखक के विषय में

मास्टर रयुहो ओकावा ने १९८१ में स्वर्ग से आध्यात्मिक संदेश प्राप्त करने आरंभ किए। जीसस, बुद्ध व स्वर्ग की अन्य महान ऐतिहासिक पवित्र आत्माएँ उनके सामने प्रकट हुईं और उन्हें ईश्वर का संदेश देते हुए, उसे तत्काल धरती तक पहुँचाने का भार सौंपा। उसी वर्ष, मास्टर ओकावा का गहनतम अवचेतन जागृत हो उठा और वे एक ऐसे आध्यात्मिक नेता के रूप में, संसार के सामने प्रकट हुए, जो ईश्वर के सत्यों की शक्ति के साथ संसार को प्रेरित कर सके। दैवीय जीवों से वार्तालाप तथा गहन आध्यात्मिक मनन के बल पर, मास्टर ओकावा ने एक ऐसा दर्शन विकसित किया, जो उनकी शिक्षाओं का सार है। स्वर्ग से उनके संप्रेषण ने ईश्वर की मंशा तथा रचना के विषय में उनकी समझ को विकसित किया।

जब उनकी आध्यात्मिक सजगता गहन होती चली गई, तो वे समझ गए कि उन्हें जो विवेक प्रदान किया गया है, वह मानवजाति को धार्मिक व आध्यात्मिक विवादों से परे ले जाने में सहायक हो सकता है और धरती पर शांति व सामंजस्य के युग की स्थापना में अपना सहयोग दे सकता है। अपने तीसवें जन्मदिन से ठीक पहले, मास्टर ओकावा ने तय किया कि वे अपने सफल व्यावसायिक कैरियर का त्याग करते हुए, स्वयं को उन संदेशों के प्रकाशन के लिए समर्पित कर देंगे, जिन्हें उन्होंने स्वर्ग से पाया था। तभी से वे जापान के बेस्टसेलिंग लेखकों में से एक गिने जाते हैं, जिनकी आठ सौ से अधिक पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी हैं। उनके विवेक की सार्वजनीनता, उनके धार्मिक व आध्यात्मिक दर्शन की एकता, उनका प्रवचन देने की सहज व व्यावहारिक शैली, हज़ारों व लाखों पाठकों को अपनी ओर आकर्षित करती है। उनके अनवरत लेखन के अतिरिक्त, मास्टर ओकावा संसार भर में सार्वजनिक वार्तालाप तथा व्याख्यान भी देते हैं।

## हैप्पी साइंस के विषय में

१९८६ में, मास्टर रयुहो ओकावा ने हैप्पी साइंस की स्थापना की, यह आध्यात्मिक आंदोलन जाति, धर्म व संस्कृति से ऊपर उठते हुए, मानवजाति की प्रसन्नता के लिए समर्पित था। यह शांति व सामंजस्य के साथ संसार की एकता बनाए रखने के लिए कार्यरत है। मास्टर ओकावा की प्रबुद्ध प्रज्ञा से प्रेरित अनुयायियों के समर्थन से, हैप्पी साइंस जापान में तेज़ी से फूला-फूला और अब यह पूरे संसार में जाना जाने लगा है। वर्तमान में, पूरे संसार में इसके दस मिलियन से अधिक सदस्य हैं और इसके फेथ सेंटर न्यूयॉर्क, लॉस एंजेलस, सैन फ्रांसिस्को, टोक्यो, लंदन, सिडनी, साओ पालो, नई दिल्ली, सिओल व हांगकांग आदि अनेक बड़े देशों में खुले हुए हैं। मास्टर ओकावा हैप्पी साइंस सेंटरों में अपने व्याख्यान देते हैं और पूरे संसार के दौरो के दौरान सार्वजनिक रूप से भी भाषण व प्रवचन देते हैं। हैप्पी साइंस स्थानीय समुदायों को अपने विविध कार्यक्रमों व सेवाओं द्वारा समर्थन प्रदान करता है। इन प्रोग्रामों में प्रीस्कूल, स्कूल के बाद युवाओं के लिए शैक्षिक प्रोग्राम, वरिष्ठ नागरिकों व विकलांगों को दी जाने वाली सेवाएँ शामिल हैं। सदस्य अनेक सामाजिक व कल्याणकारी गतिविधियों में भी हिस्सा लेते हैं, उन्होंने चीन, न्यूज़ीलैंड, टर्की में भूकंपपीड़ितों तथा थाईलैंड में बाढ़पीड़ितों को अपनी सेवाएँ देने के अलावा श्रीलंका में स्कूलों की स्थापना की है। भारत में स्कूल खोलने के लिए दानराशि देने के साथ-साथ युगांडा के अस्पतालों के लिए मच्छरदानियाँ भी दान कीं।

## प्रोग्राम व इवेंट

हैप्पी साइंस फेथ सेंटर नियमित रूप से इवेंट, प्रोग्राम व सेमीनार आयोजित करते हैं। हमारे ध्यान सत्रों, वीडियो लैक्चरों, स्टडी ग्रुप, सेमीनारों व बुक इवेंट्स का हिस्सा बनें। हमारे प्रोग्राम निम्नलिखित रूप में आपके लिए सहायक होंगे:

- आपके भीतर जीवन के उद्देश्य तथा अर्थ की समझ गहन होगी।
- संबंधों में सुधार होगा क्योंकि आपको निःस्वार्थ भाव से प्रेम करना आ जाएगा।
- आप सीखेंगे कि मनन व ध्यान के माध्यम से, अपने सबसे अधिक तनावपूर्ण दिनों में भी मन को शांत कैसे रख सकते हैं।
- आप जीवन की चुनौतियों से पार पाना सीख सकते हैं। और इसके अतिरिक्त बहुत कुछ सीखने का अवसर प्राप्त होगा...

## अंतर्राष्ट्रीय सेमीनार

प्रतिवर्ष, विश्व के अलग-अलग हिस्सों से आए हमारे मित्र, जापान स्थित फेथ सेंटर में आयोजित अंतर्राष्ट्रीय समारोह में हिस्सा लेने आते हैं। हर साल विभिन्न प्रकार के प्रोग्राम आयोजित किए जाते हैं, जिनमें विविध प्रकार के विषय शामिल होते हैं जैसे संबंधों में सुधार, प्रबोधन पाने के लिए अष्टांग पथ का अभ्यास, अपने-आप से स्नेह करना आदि।

## हैप्पी साइंस मासिक

आप हमारी मासिक पत्रिका, 'हैप्पी साइंस मंथली' में मास्टर ओकावा के नए व्याख्यान पढ़ सकते हैं। आप इसमें सदस्यों द्वारा जीवन को रूपांतरित कर देने वाले अनुभव, सारे संसार से हैप्पी साइंस के सदस्यों के समाचार, हैप्पी साइंस मूवीज़ की आंतरिक जानकारी, पुस्तकों की समीक्षा आदि और भी बहुत कुछ पढ़ सकते हैं। हैप्पी साइंस मंथली अंग्रेज़ी, पुर्तगाली, चीनी व अन्य भाषाओं में उपलब्ध है। आग्रह पर पुराने संस्करण भी दिए जा सकते हैं। अपने आसपास के हैप्पी साइंस सेंटर में संपर्क कर, पत्रिका के लिए सदस्यता राशि जमा करवाएँ।

## संपर्क सूचना

हैप्पी साइंस एक वैश्विक संगठन है, जिसके फेंथ सेंटर दुनिया के अलग-अलग शहरों में स्थापित हैं। केंद्रों की विस्तृत जानकारी के लिए निम्न पते पर संपर्क करें

[www.happy-science.org/en/contact-us](http://www.happy-science.org/en/contact-us)

[facebook.com/HappyScienceIndia](https://facebook.com/HappyScienceIndia)

यहाँ कुछ प्रमुख हैप्पी साइंस केंद्रों के पते दिए जा रहे हैं:

### अंतर्राष्ट्रीय मुख्यालय: टोक्यो

१-६-७ टोगोशी, शीनागावा, टोक्यो १४२-००४१, जापान

फ़ोन: ८१-३-६३८४-५७७० फ़ैक्स: ८१-३-६३८४-५७७६

ई-मेल: [tokyo@happy-science.org](mailto:tokyo@happy-science.org);

वेबसाइट: [www.happy-science.org](http://www.happy-science.org)

### भारत:

#### दिल्ली

दुकान नंबर ३१४-३१९ अग्रवाल स्क्वेयर प्लाज़ा,  
प्लॉट नंबर-८, पॉकेट ७, सेक्टर-१२, मेट्रो स्टेशन के पास  
द्वारिका, नई दिल्ली - ७९९

फ़ोन: ९१-११-४५११-८२२६

ई-मेल: [newdelhi@happy-science.org](mailto:newdelhi@happy-science.org)

वेबसाइट: [www.happy-science-india.org](http://www.happy-science-india.org)

#### मुंबई

ई-मेल: [mumbai@happy-science.org](mailto:mumbai@happy-science.org)

#### औरंगाबाद

प्लॉट नंबर ८/९, उद्योगश्री बिल्डिंग

दुकान नंबर १, वेंकटेश मंगलगल कार्यालय के साथ,

गारकेडा, औरंगाबाद - ४३१ ००१

फ़ोन: ९१-८९५६१-०१९११

#### बोधगया

नियर सुजाता ब्रिज, विलेज बकरौर, बोध-गया,

गया, बिहार - ८२४ २३१

ई-मेल: [bodhgaya@happy-science.org](mailto:bodhgaya@happy-science.org)

#### श्रीलंका:



कोलंबो

१४९, 'फ्रेट हाउस', यूनियन प्लेस, कोलंबो २

ई-मेल: [srilanka@happy-science.org](mailto:srilanka@happy-science.org)

फोन: ९४-११२-३००४६४ या ९४-७१-१५४४५३६

नेपाल:

काठमांडू

काठमांडू मेट्रोपॉलिटन सिटी, वार्ड नंबर ९, बत्तीसपुतली,  
गौशाला, सूर्य विक्रम गिवाली मार्ग

मकान नंबर १९४१ काठमांडू, नेपाल

दूरभाष/फैक्स ९७-७०-१४४७-१५०६

ई-मेल: [nepal@happy-science.org](mailto:nepal@happy-science.org)

## हैप्पी साइंस का हिस्सा बनें

जो भी व्यक्ति मास्टर ओकावा की शिक्षाओं का अध्ययन करते हुए, उनका पालन करना चाहता है, वह हैप्पी साइंस का सदस्य बन सकता है। इसका उद्देश्य यही है कि आप सही मायनों में प्रसन्न होते हुए, अपनी प्रसन्नता को दूसरों के साथ बाँट सकें।

इसका सदस्य बनने के बाद, आपको एक प्रार्थना पुस्तिका व नियमित समय पर ई-न्यूज़ पत्र मिलेंगे, जिनमें मास्टर ओकावा की ताज़ा शिक्षाएँ भी शामिल होंगी। इस प्रार्थना पुस्तिका में तीन शक्तिशाली प्रार्थनाओं को शामिल किया गया है। यदि आप इनका रोज़ पाठ करेंगे तो आप अपने दिव्य स्वभाव को विकसित कर सकते हैं, प्रेरणा पा सकते हैं व आध्यात्मिक रूप से सुरक्षित हो सकते हैं। कृपया अपने नाम, पते, ई-मेल, फोन नंबर आदि की जानकारी मेल या फोन द्वारा दें या हमारी वेबसाइट पर संपर्क करें। आपको आवश्यक जानकारी तथा आवेदन-पत्र भेज दिया जाएगा।

वेबसाइट: [http:// www.happy-science-india.org](http://www.happy-science-india.org)

ई-मेल: [indiamember@happy-science.org](mailto:indiamember@happy-science.org)

फोन नंबर: ०२२-३०५००३१४



# क्या आप जानते हैं जापान का सबसे बड़ा रहस्य क्या है?

आध्यात्मिक गुरु, समकालीन दूरदृष्टा तथा “हैपी साइन्स” के संस्थापक *र्युहो ओकावा* ने सत्य और आनन्द के पथ पर अपना जीवन समर्पित किया है।

सन १९५६ में जापान में जन्मे, ओकावा ने टोकियो में कानून की पढ़ाई की और फिर न्यूयॉर्क में इंटरनेशनल फाइनेंस की शिक्षा प्राप्त की। सन १९८६ में न्यूयॉर्क में एक प्रमुख जापानी ट्रेडिंग हाउस से अपने बिजनेस कैरियर को अलविदा कहते हुए उन्होंने हैपी साइन्स की स्थापना की।

सन १९८७ में उन्होंने आइ आर एच प्रेस कं. लि. की स्थापना की और तब से ओकावा की २,१०० से अधिक पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी हैं, जिनमें “दि लॉज़ ऑफ दि सन”, “दि गोल्डन लॉज़” और “दि लॉज़ ऑफ एटरनिटी” जैसी शानदार बिक्री वाली पुस्तकें भी शामिल हैं।



## पुस्तक के विषय में

आजकल अधिकतर लोग यही मानते हैं कि वे प्रसन्नता की तलाश कर रहे हैं जबकि उनके प्रयास उन्हें और भी अप्रसन्न बना देते हैं। *र्युहो ओकावा* सिखाते हैं कि अगर लोग इन चार नियमों को अपना लें - प्रेम, विवेक, आत्म-चिंतन व प्रगति, तो वे इस लोक तथा दूसरे लोक; दोनों ही स्थानों पर अपने जीवन को प्रकाशित कर सकते हैं।

ओकावा आपको दिखाते हैं कि आप किसी तरह स्वयं को स्वार्थपूर्ण प्रेम की पीड़ा से मुक्त कर सकते हैं, आत्म-चिंतन के माध्यम से किस तरह स्वयं को नकारात्मक आध्यात्मिक प्रभावों से मुक्त कर सकते हैं और किस तरह आपके बलशाली विचार साकार रूप धारण करेंगे। यही आने वाले आध्यात्मिक युग के निर्माण की कुँजी है, जिसे ओकावा, एक स्वर्णिम युग के नाम से पुकारते हैं।

Visit [jaicobooks.com](http://jaicobooks.com) for



Video Clips



Audio Clips



Extracts

Elevate Your Life. Transform Your World.

JAICO BOOKS

[www.jaicobooks.com](http://www.jaicobooks.com)

Self-Help

ISBN-13: 978-81-8495-891-1



9 788184 958911

