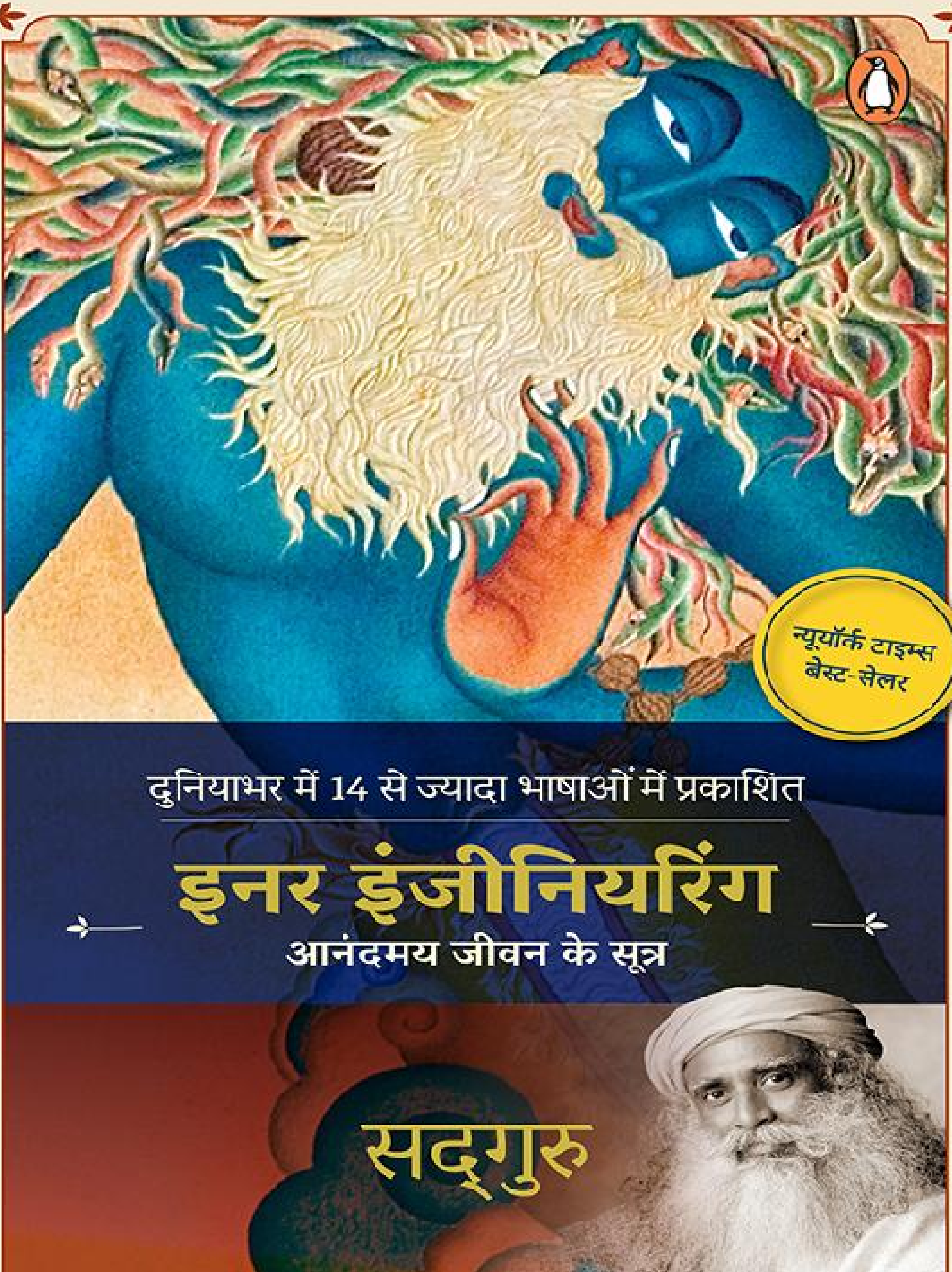


www.PDFshala.com

पेंगुइन बुक्स

इनर इंजीनियरिंग

एक योगी और दिव्यदर्शी, सद्‌गुरु एक आधुनिक गुरु हैं। विश्व शांति और खुशहाली की दिशा में निरंतर काम कर रहे सद्‌गुरु के रूपांतरणकारी कार्यक्रमों से दुनिया के करोड़ों लोगों को एक नई दिशा मिली है। 2017 में भारत सरकार ने सद्‌गुरु को पद्मविभूषण पुरस्कार से सम्मानित किया।

सद्‌गुरु ने योग के गूढ़ आयामों को आम आदमी के लिए इतना सहज बना दिया है कि हर व्यक्ति उस पर अमल करके अपने भाग्य का स्वामी खुद बन सकता है। सद्‌गुरु जितनी गहराई से आंतरिक अनुभव एवं ज्ञान से जुड़े हैं, उतनी ही गहराई से सांसारिक मुद्दों से भी जुड़े हैं। अध्यात्म पर सद्‌गुरु की दक्षता उनके गहन आंतरिक अनुभव का ही परिणाम है, जिससे वे अध्यात्म की खोज करने वालों का मार्गदर्शन करते हैं।

सद्‌गुरु को दुनिया के प्रतिष्ठित मंचों पर मानवाधिकार, कारोबार मूल्यों और सामाजिक, पर्यावरण और अध्यात्म संबंधी विविध मुद्दों पर बोलने के लिए बुलाया जाता है। एक प्रमुख वक्ता के रूप में, सद्‌गुरु ने संयुक्त राष्ट्र संघ के मुख्यालय में मानव कल्याण जैसे मुद्दों को संबोधित किया है। इसके अतिरिक्त वे मैसाचुसेट्स इंस्टिट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी, लंदन बिज़नेस स्कूल, वर्ल्ड प्रेसिडेंट ऑर्गेनाइजेशन, हाउस ऑफ़ लॉर्ड्स (यूके) संयुक्त राष्ट्र संघ मिलेनियम शांति सम्मेलन और विश्व शांति कांग्रेस में भी एक वक्ता के रूप में शामिल हो चुके हैं।

सद्‌गुरु ईशा फाउंडेशन के संस्थापक भी हैं, जो पिछले तीन दशकों से व्यक्तिगत और विश्व कल्याण को समर्पित एक गैर-लाभकारी संगठन है।

www.PDFshala.com

सद्‌गुरु जीवन के हर पहलू को एक उत्सव की तरह जीते हैं। उनकी रुचि जीवन के लगभग हर क्षेत्र में है, जिसमें शिल्प और डिज़ाइन, काव्य और चित्रकला, खेल और संगीत, पर्यावरण और कृषि शामिल हैं। ईशा योग केंद्र में स्थापित कई भवनों को सद्‌गुरु ने खुद डिजाइन किया है, जो अपनी अनूठी कलात्मकता के लिए विख्यात हैं। ईशा योग केंद्र आत्म-रूपांतरण के लिए एक पवित्र स्थान है, और सद्‌गुरु ने एक योगी और दिव्यदर्शी के रूप में इस पूरे केंद्र की प्राण-प्रतिष्ठा की है।

प्राचीनता से आधुनिकता में सहज विचरते हुए, ज्ञात और अज्ञात के बीच एक सेतु बनकर, सद्‌गुरु अपने सान्निध्य में आने वाले हरेक व्यक्ति को जीवन के गहरे आयामों को खोजने और उनका अनुभव करने के लिए समर्थ बनाते हैं।

Isha.sadhguru.org/in/hi
Facebook.com/SadhguruHindi
Youtube.com/SadhguruHindi
Twitter.com/SadhguruJV

www.PDFshala.com

इनर इंजीनियरिंग
आनंदमय जीवन के सूत्र

सद्‌गुरु

पेंगुइन बुक्स

www.PDFshala.com

पेंगुइन बुक्स

यू.एस.ए. । कैनेडा । यू.के.। आयरलैंड। ऑस्ट्रेलिया
न्यूज़ीलैंड। भारत। दक्षिण अफ्रीका। चीन

पेंगुइन बुक्स पेंगुइन रैंडम हाउस ग्रुप ऑफ़ कंपनीज़ का हिस्सा है,
जिसका पता global.penguinrandomhouse.com पर मिलेगा

पेंगुइन रैंडम हाउस इंडिया प्रा. लि.,
सातवीं मंजिल, इनफिनिटी टावर सी, डी एल एफ साइबर सिटी,
गुड़गांव 122002, हरियाणा, भारत

पेंगुइन
रैंडम
हाउस

प्रथम हिन्दी संस्करण 2019 में प्रकाशित

कॉपीराइट © सद्‌गुरु 2019

अनुवाद व संपादन : ईशा पब्लिकेशन

सर्वाधिकार सुरक्षित

इस पुस्तक में व्यक्त विचार लेखक के अपने हैं, जिनका यथासंभव तथ्यात्मक
सत्यापन किया गया है, और इस संबंध में प्रकाशक एवं सहयोगी
प्रकाशक किसी भी रूप में उत्तरदायी नहीं हैं।

ISBN 9788184752571

मुद्रकः रेप्लिका प्रेस प्रा. लि., इंडिया

यह पुस्तक इस शर्त पर विक्रय की जा रही है कि प्रकाशक की लिखित
पूर्वानुमति के बिना इसका व्यावसायिक अथवा अन्य किसी भी रूप में उपयोग
नहीं किया जा सकता। इसे पुनः प्रकाशित कर विक्रय या किराए पर नहीं दिया जा सकता
तथा जिल्दबंद अथवा किसी भी अन्य रूप में पाठकों के मध्य इसका
परिचालन नहीं किया जा सकता। ये सभी शर्तें पुस्तक के ख़रीददार
पर भी लागू होंगी। इस संदर्भ में सभी प्रकाशनाधिकार सुरक्षित हैं।

www.penguin.co.in

www.PDFshala.com

अनुक्रम

दो अक्षरों का एक बदनाम शब्द

खंड - 1

पाठकों के लिए संदेश

जब मैंने अपनी सुध-बुध खो दी
हर मुश्किल का हल आपके अंदर ही है
खुद बनाएँ अपना भाग्य
न कोई सीमा, न कोई बोझ
“. . . और अब योग”

खंड - 2

पाठकों के लिए संदेश

शरीर
मन
ऊर्जा
आनंद

www.PDFshala.com

इनर इंजीनियरिंग

www.PDFshala.com

दो अक्षरों का एक बदनाम शब्द

एक दिन एक आदमी शंकरन पिल्लई की दवा की दुकान की तरफ़ जा रहा था कि उसे दुकान के बाहर लैंप पोस्ट से लिपटा एक आदमी नजर आया। उसे देखकर वह हैरान रह गया। जब वह दुकान के अंदर गया तो उसने शंकरन से पूछा, 'वह आदमी कौन है? क्या हुआ है उसको?'

शंकरन पिल्लई ने तुरंत जवाब दिया, 'अरे वह मेरा ही ग्राहक है।'

'लेकिन उसको हुआ क्या है?'

'वह खांसी की कोई दवा माँग रहा था। मैंने दवा दे दी।'

'आपने उसको क्या दवा दी?'

'मैंने एक डिब्बा "जुलाब" (पेट साफ़ करने की दवा) दे दिया, और उसे यहीं खा लेने के लिए कहा।'

'सिर्फ़ खांसी के लिए जुलाब! आपने उसे जुलाब क्यों दिया?'

'अब जरा उसे देखो, वह खाँसने की हिम्मत भी नहीं कर सकता!'

अपनी खुशहाली की तलाश करने वाले लोगों को भी आज दुनिया में इसी तरह का जुलाब पिलाया जा रहा है, जिसकी वजह से "गुरु" आज महज दो अक्षरों का एक शब्द बनकर रह गया है।

दुर्भाग्य से, हम इस शब्द का सही अर्थ भूल गए हैं। "गुरु" शब्द का अर्थ है "अंधेरे को दूर करने वाला"। आम धारणा यह है कि गुरु का काम ज्ञान व उपदेश देना या धर्म-परिवर्तन करना होता है। पर ऐसा नहीं है। गुरु का काम आपके लिए उन आयामों को उजागर करना है, जो अभी आपके अनुभव में नहीं हैं, जो आपकी ज्ञानेंद्रियों के बोध तथा आपके मनोवैज्ञानिक नाटक से परे होते हैं। मुख्य रूप से, गुरु इसलिए होता है ताकि वह आपके अस्तित्व की प्रकृति से आपका परिचय करा सके।

आजकल बहुत ही ग़लत और खतरनाक ढंग से बहकाने वाली शिक्षाएँ दी जा रही हैं। इन्हीं में से एक है – "इस पल में रहना"। ऐसी शिक्षा देने के पीछे धारणा यह है

www.PDFshala.com

कि अगर आप चाहें तो आप कहीं और भी रह सकते हैं। भला यह कैसे संभव है? वर्तमान ही एक ऐसी जगह है, जहाँ आप रह सकते हैं। अगर आप जीवित हैं तो इसी पल में जीवित हैं, अगर आप मरते हैं तो इसी पल में मरते हैं। यह पल नित्य है, शाश्वत है। अगर आप चाहें भी, तो इससे कैसे भाग सकते हैं?

अभी आपकी समस्या यह है कि आप उन चीजों को लेकर परेशान रहते हैं, जो दस साल पहले आपके साथ घटित हुई थीं, या इस बात को सोच-सोचकर परेशान रहते हैं कि कल कुछ होने वाला है। लेकिन दोनों ही जीवंत वास्तविकता नहीं हैं। यह सब स्मृति व कल्पना के खेल हैं। तो क्या इसका मतलब यह हुआ कि आपको शांति पाने के लिए अपने दिमाग को मार देना चाहिए? बिलकुल नहीं। इसका बस इतना ही मतलब है कि आपको अपने दिमाग की डोर थामने की ज़रूरत है। आपके दिमाग में बहुत अधिक यादें होती हैं तथा कल्पना की बहुत अधिक संभावनाएँ भी होती हैं, जो लाखों साल की विकास-प्रक्रिया का नतीजा है। जब आप चाहें, इसका इस्तेमाल करें और जब ज़रूरत न हो तो इसको एक तरफ़ रख दें, तो ऐसे में दिमाग बहुत अच्छा उपकरण हो सकता है। अतीत से बचकर निकलना और भविष्य की उपेक्षा करना, इस शानदार क्षमता को महवहीन बना देता है। इसलिए "इस पल में रहना" एक तरह से हमारे लिए मनोवैज्ञानिक रुकावट बन जाता है, जो हमारे अस्तित्वगत सत्य को नकारता है।

आजकल एक और शिक्षा दी जा रही है – "एक समय में एक काम करें" – यह एक लोकप्रिय "स्लोगन" बन गया है। जब दिमाग जैसी बहुआयामी मशीन हमारे पास है, जो बहुत सी-गतिविधियों को एक-साथ सँभाल सकता है, तो एक समय में एक ही काम क्यों करें? बजाय इसके कि इसका उपयोग करना सीखा जाए और दिमाग को साधना सीखा जाए, आप इसको मारना क्यों चाहते हैं? जब आप जानते हैं कि मानसिक काम करने की खुशी कैसी होती है, फिर दिमाग को संकुचित क्यों किया जाए, उसे जानबूझकर जड़ क्यों बनाया जाए?

एक और मुहावरा है, जो बहुत अधिक फैशन में है, जिसका बिना सोचे-समझे प्रयोग किया जाता है, वो है, "सकारात्मक सोच"। जब आप इसका उपयोग एक ऐसे मंत्र के रूप में करते हैं, जिससे सब कुछ जल्दी से ठीक हो जाए तब यह मंत्र नहीं, बल्कि सच्चाई पर परदा डालने का काम करता है। जब आप अपने दिमागी ड्रामा के ऊपर काबू नहीं कर पाते, तब "सकारात्मक सोच" का इस्तेमाल करते हैं। शुरू में, हो सकता है, यह आपके जीवन को नए आत्मविश्वास और उम्मीद से भर दे, लेकिन वास्तव में यह बहुत सीमित है। अगर लंबे समय तक आप वास्तविकता को नकारते हैं, तो यह आपके जीवन के दृष्टिकोण को एकतरफ़ा बना देता है।

www.PDFshala.com

इसके अलावा इंसान की ख़ुशहाली को स्वर्ग को एक्सपोर्ट करने का कारोबार काफी समय से चला आ रहा है और यह दावा किया जा रहा है कि संसार का मूल प्रेम है। प्रेम मानवीय संभावना है। अगर आप इस बारे में कोई कोर्स करना चाहते हैं, तो आप अपने कुत्ते से सीख सकते हैं, वह प्रेम से भरा होता है। प्रेम को जानने के लिए आपको किसी और ग्रह पर नहीं जाना है। ये सभी बचकाने सिद्धांत इस धारणा से आते हैं कि ये सारा अस्तित्व मानव-केंद्रित है। इस एक विचार ने हमसे हमारी समझ छीनकर इतिहास में हमसे कुछ जघन्य अमानवीय अपराध कराए हैं। और ये सब आज भी हो रहा है।

एक गुरु के रूप में, मेरे पास देने के लिए कोई शिक्षा नहीं है, समझाने के लिए कोई फिलासफी नहीं है, प्रचार करने के लिए कोई मत या सिद्धांत नहीं है। और ऐसा इसलिए है, क्योंकि मानवता की समस्त बीमारियों का एकमात्र हल है : ख़ुद का रूपांतरण। आत्म-रूपांतरण ख़ुद को धीरे-धीरे बेहतर बनाना नहीं है। आत्म-रूपांतरण, नैतिकता व आचार-संहिता से या व्यवहार में बदलाव लाने से नहीं होता, बल्कि अपनी असीमित प्रकृति को अनुभव करने से होता है। आत्म-रूपान्तरण का मतलब है कि अब पुराना कुछ भी नहीं रहा। यह जीवन को जानने और अनुभव करने के पूरे आयाम को ही बदल देता है। इसको जानना ही योग है। जो व्यक्ति अपने जीवन में इसे साकार कर लेता है, वह योगी है। जो इस दिशा में आपका मार्गदर्शन करता है, वह गुरु है।

इस पुस्तक के माध्यम से मेरा उद्देश्य यह है कि आनंद आपका हमेशा का संगी-साथी बन जाए। इसे एक वास्तविकता बनाने के लिए यह पुस्तक आपको कोई उपदेश नहीं, बल्कि एक विज्ञान भेंट करती है; कोई शिक्षा नहीं, बल्कि एक तकनीक भेंट करती है, कोई नियम नहीं, बल्कि एक मार्ग भेंट करती है। उस विज्ञान की खोज करने का, उस तकनीक के ऊपर काम करने का, उस रास्ते पर चलने का अब समय आ गया है।

गुरु इस यात्रा की मंजिल नहीं है, बल्कि वह रोडमैप है। आंतरिक आयाम एक अनजाना इलाका है। अगर आप ऐसे रास्ते पर चलते हैं जो आपके लिए अनजान है, तो क्या यह अच्छा नहीं होगा कि आपके पास रोडमैप हो? एक तरह से गुरु का मतलब होता है – जीता-जागता रोड मैप! “जीपीएस” यानी “गुरु पाथफ़ाइंडिंग सिस्टम”!

और इसीलिए है दो अक्षरों का यह बदनाम शब्द। आपका काम दोगुना आसान बनाने के लिए मैंने सोचा इसे चार अक्षरों का बना दूँ ...

... सद्‌गुरु

www.PDFshala.com

खंड - 1

www.PDFshala.com

पाठकों के लिए संदेश

इस तरह की पुस्तक को पढ़ने के कई नजरिये हो सकते हैं। पहला यह कि आप सीधे अभ्यासों को करना शुरू कर दें, खुद से इनको आजमाने में लग जाएँ। मगर यह किताब सेल्फ-हेल्प पुस्तिका होने का दावा नहीं करती। इसमें एक ज़बरदस्त व्यावहारिक रुझान तो है, पर इसके अलावा भी बहुत-कुछ है।

दूसरा यह कि इसे आप सैद्धांतिक रूप से लें। मगर यह विद्वत्ता हासिल करने के लिए भी नहीं है। मैने कभी भी योग का कोई ग्रंथ पूरी तरह नहीं पढ़ा। मुझे कभी पढ़ने की ज़रूरत भी नहीं पड़ी। मैंने आंतरिक अनुभव को आधार बनाया। अपने जीवन में, काफी बाद में जाकर मैंने पतंजलि के कुछ योग-सूत्रों को सरसरी निगाह से पढ़ा, जो कि योग का एक महत्त्वपूर्ण ग्रंथ है, तब मैंने महसूस किया कि उनके मर्म तक मेरी एक खास पहुँच है। इसका कारण यह है कि मैंने उन्हें सैद्धांतिक रूप से पढ़ने के बजाय अनुभव के स्तर पर देखा। योग जैसे एक गूढ़ विज्ञान को सिर्फ एक सिद्धांत में सीमित कर देना उतना ही दुखद है, जितना कि उसका इस्तेमाल बीमारियों को दूर करने वाली कसरतों के रूप में करना।

और इसलिए, इस किताब को अंततः दो खंडों में बाँटा गया है। पहले में एक रोडमैप बनाया गया है और दूसरे में उस पर चलने के तरीके सुझाए गए हैं।

इस खंड में आप जो पढ़ने वाले हैं, वह विद्वत्ता या विशेषज्ञता का प्रदर्शन नहीं है, बल्कि यहाँ कुछ मौलिक दृष्टि भेंट करने की कोशिश की गई है, ताकि दूसरे खंड के लिए एक ठोस आधार तैयार हो सके, जिसके ऊपर अभ्यासों पर आधारित ढाँचा खड़ा किया जा सके।

ये अंतर्दृष्टियाँ कोई सिद्धांत या उपदेश नहीं हैं, और निश्चित रूप से निष्कर्ष भी नहीं हैं। उन्हें एक ऐसी यात्रा के दिशा-सूचकों के रूप में देखा जा सकता है, जो सिर्फ आपको ही करनी है, किसी और को नहीं। ये ऐसे मूल दृष्टिकोण हैं, जो मेरी उस

www.PDFshala.com

चरम जागरूकता से जन्मे हैं, जो ततीस साल पहले एक रूपांतरकारी अनुभव के बाद मुझे मिली।

यह खंड आत्मकथात्मक चर्चा के साथ शुरू होता है, ताकि आप उस लेखक के बारे में कुछ जान सकें, जिसके साथ आप समय बिताने वाले हैं, अगर आपने बाकी पुस्तक पढ़ने का फैसला किया! इसके बाद यह खंड कुछ बुनियादी विचारों की जाँच-परख करता है, जिसमें कुछ आम तौर पर उपयोग (और दुरुपयोग) होने वाले शब्दों, जैसे नियति, ज़िम्मेदारी, खुशहाली और उससे भी महत्त्वपूर्ण शब्द, योग का अन्वेषण करता है।

इस खंड के अध्याय एक साधना के साथ समाप्त होते हैं। संस्कृत में "साधना" शब्द का अर्थ है : उपकरण या साधन। खोज के ये उपकरण, आपको एक पाठक के रूप में उन पन्नों में बताए गए विचारों को प्रयोग में लाने का मौका देते हैं, और आप यह भी देख सकते हैं कि यह दृष्टि आपके लिए कारगर हो रही है या नहीं। (खंड दो में और अधिक साधनाएँ देखने को मिलेंगी।)

मुझे अकसर बताया जाता है कि मैं एक "मॉडर्न" गुरु हूँ। उस टिप्पणी पर मेरा जवाब यह है कि मैं न तो मॉडर्न हूँ, न प्राचीन, न नए युग का, न पुराने युग का। मैं इस युग का हूँ और हर गुरु ऐसा ही रहा है। सिर्फ विद्वान, पंडित और धर्मशास्त्री प्राचीन या आधुनिक हो सकते हैं। सिद्धांत या विश्वास पुराना या नया हो सकता है। मगर गुरु हमेशा समकालीन होते हैं।

जैसा कि मैंने पहले कहा : गुरु वह है, जो अंधकार को दूर करता है, जो आपके लिए दरवाजा खोलता है। अगर कल मैंने किसी के लिए दरवाजा खोला था, या मैं आपके लिए कल दरवाजा खोलने का वादा करूँ, तो उसका कोई महत्त्व नहीं है। इसका मूल्य तब है, जब मैं आपके लिए आज दरवाजा खोलता हूँ।

तो, सत्य समय से परे है, मगर तकनीक और भाषा हमेशा समकालीन होती है। अगर ऐसा नहीं है, तो उन्हें त्याग देना चाहिए। कोई परंपरा अपने समय में चाहे कितनी भी प्रतिष्ठित क्यों न रही हो, अगर वह अपनी प्रासंगिकता खो चुकी है, तो उसे बस म्यूजियम में ही रखा जा सकता है। हालाँकि मैं इस किताब में एक प्राचीन तकनीक का अन्वेषण करूँगा, पर यह एक ऐसी तकनीक है, जो आज भी पूरी तरह से कारगर साबित होती है।

व्यक्तिगत रूप से, मेरी दिलचस्पी कुछ नया सिखाने में नहीं है। मेरी दिलचस्पी सिर्फ सत्य में है। मगर मैं आशा करता हूँ कि अगले खंड में आपको कुछ ऐसे भी पल मिलेंगे, जहाँ ये दोनों एक-दूसरे से मिलते हुए प्रतीत होंगे। क्योंकि जब सही स्थितियाँ होती हैं – जब कोई दृष्टि आंतरिक स्पष्टता से पैदा होती है और वह ग्रहणशीलता के

www.PDFshala.com

सही पल में पाठकों को भेंट की जाती है, तो एक पुरातन सत्य ज़बरदस्त तरीके से रूपांतरणकारी साबित होता है। अचानक वह ताजा, जीवंत, प्रदीप्त व नवीन हो जाता है, मानो उसे इतिहास में पहली बार बोला और सुना गया हो।

www.PDFshala.com

जब मैंने अपनी सुध-बुध खो दी

तब मैं एक इंसान था
मैं एक पहाड़ी पर चढ़ा
क्योकि मेरे पास गँ*वाने के लिए समय था*
पर मैंने सब गँ*वा दिया*
वो सब जो मैं और मेरा था

मैं और मेरा के जाने से
मेरा सारा संकल्प और कौशल जाता रहा
अब मैं हूँ, एक खाली घड़े समान
अधीन हूँ ईश्वरीय इच्छा
और अनंत कौशल के।

मैसूर शहर में एक चलन है। अगर आपके पास करने के लिए कुछ है, तो चामुंडी पहाड़ी पर जाइए। और अगर करने के लिए कुछ नहीं है, तो भी चामुंडी पहाड़ी पर जाइए। अगर आप किसी से प्यार करते हैं, तो चामुंडी पहाड़ी पर जाइए। और अगर प्यार में आपका दिल टूट गया है, फिर तो चामुंडी पहाड़ी पर जाना ही है।

एक दोपहर मेरे पास करने को कुछ नहीं था और हाल में ही मेरा दिल भी टूटा था, इसलिए मैं चामुंडी पहाड़ी पर चला गया।

एक स्थान पर मैंने अपनी मोटर-साइकिल खड़ी की और करीब दो-तिहाई पहाड़ी चढ़ने के बाद एक चट्टान पर बैठ गया। वह मेरी 'ध्यान-शिला' थी। वह वहाँ काफी समय से थी। उस चट्टान पर बैंगनी बेर व बरगद के नाटे पेड़ ने अपनी मजबूत जड़ें जमाई हुई थीं। वहाँ से शहर का मनोरम दृश्य दिखाई देता था।

उस क्षण तक मेरा जो अनुभव था, उसके अनुसार मेरा शरीर और मन दोनों "मैं" थे और शेष विश्व "बाहरी"। लेकिन अचानक मुझे भान नहीं रहा था कि मैं क्या था

www.PDFshala.com

और क्या नहीं। मेरी आँखें अभी भी खुली थीं। लेकिन मैं जिस हवा में साँस ले रहा था, जिस पत्थर पर मैं बैठा था, सब "मैं" बन गया था। वहाँ जो कुछ था, सब मैं था। मैं सचेत होते हुए भी चेतन नहीं था। चीज़ों में फर्क कर पाने की इंद्रियों की प्रकृति खो चुकी थी। इस बारे में जितना ज़्यादा कहूँगा, उतना ही ज़्यादा पागलपन लगेगा, क्योंकि जो हो रहा था, वह अवर्णनीय था। मेरा 'मैं' हर जगह व्याप्त था। हर चीज़ अपनी तय सीमाओं से परे विस्तार कर रही थी; हर चीज़ विस्तृत होकर दूसरी हर चीज़ में समा रही थी। यह संपूर्णता की आयाम रहित एकता थी।

बस वही पल अब मेरा जीवन है, जो बहुत सुंदरता से बरकरार है।

जब मुझे होश आया, तो ऐसा लगा कि महज दस मिनट गुजरे हैं। लेकिन मेरी घड़ी की सुइयाँ बता रही थीं कि शाम के साढ़े सात बज चुके थे यानी साढ़े चार घंटे बीत चुके थे। मेरी आँखें खुली थीं, सूरज ढल चुका था और अँधेरा हो गया था। मैं पूरी तरह से सतर्क था, लेकिन उस पल तक, जिसे मैं मेरा 'मैं' मानता था, वह पूरी तरह से गायब हो चुका था।

मैं रोने-धोने वालों में से नहीं हूँ। मगर फिर भी, चामुंडी पहाड़ी की उस चट्टान पर पच्चीस साल की उम्र में, मैं इतना उन्मत्त था कि मेरे आँसू बह रहे थे और मेरी कमीज गीली हो चुकी थी।

शांत और खुश रहना मेरे लिए कोई मसला नहीं रहा है। जैसा चाहा, वैसी जिंदगी बिताई। मैं साठ के दशक में बड़ा हुआ। वह बीटल्स और ब्लू जींस का दौर था। मैंने यूरोपीय दर्शन और साहित्य में दोस्तोयेवस्की, कामू, काफ्का और उन जैसे अन्य लेखकों को पढ़ रखा था। लेकिन यहाँ अपने अस्तित्व के एक बिलकुल अलग आयाम से मेरा विस्फोटक ढंग से सामना हुआ, जिसकी मुझे तनिक भी जानकारी नहीं थी। मैं उल्लास और आनंद की एक बिलकुल नई अनुभूति से भीग चुका था, जिसका न तो मैंने कभी अनुभव किया था, न ही उसकी संभावना की कल्पना ही की थी। इस बारे में जब मैंने अपने संशयी दिमाग पर जोर डाला, तो मुझे इतना ही समझ आया कि शायद मैं अपना मानसिक संतुलन खो बैठा हूँ! फिर भी, यह सब इतना खूबसूरत था कि मैं इसे गंवाना नहीं चाहता था।

अलबत्ता, उस दोपहर को क्या हुआ था, उसे बताने में मैं कभी पूरी तरह समर्थ नहीं हो पाया। शायद उसे बयान करने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि मैं ऊपर गया और फिर नीचे नहीं आया। मैं फिर कभी नीचे आया ही नहीं।

www.PDFshala.com

मेरा जन्म मैसूर में हुआ। अपने महलों और बाग-बगीचों के लिए मशहूर, दक्षिण भारत की सुंदर और शाही नगरी मैसूर एक दौर में राजधानी हुआ करती थी। मेरे पिताजी डॉक्टर और माँ घरेलू महिला थी। मैं चार भाई-बहनों में सबसे छोटा था।

स्कूल में मैं ऊब जाता था। और तो और, मेरे लिए कक्षा में बैठना भी असंभव था, क्योंकि मैं देख सकता था कि अध्यापक जो सिखाते थे, उसका उनकी अपनी ज़िंदगी में ही कोई मतलब नहीं था। जब मैं चार साल का था, तब घर की आया मुझे स्कूल छोड़ने जाती थी। मैंने उसे कह रखा था कि वह मुझे स्कूल के गेट पर ही छोड़ दे, अंदर नहीं आए। ज्यों ही वह मुझे छोड़कर जाती, मैं पास की घाटी की तरफ़ भाग निकलता, जहाँ जीवन अनगिनत अनूठे रूपों में फल-फूल रहा था। मैं पिताजी की दवाइयों की अलमारी से मिली खाली बोतलों में तरह-तरह के कीड़े-मकोड़े, मेंढ़क और साँप इकट्ठे करने लगा। कुछ महीने बाद, जब माता-पिता को पता चला कि मैं स्कूल से गायब रहता हूँ, तो इस बारे में जानकर वे बहुत नाराज हुए। घाटी के मेरे इस जीवशास्त्र के अभियान को बरसाती नाले में वक्त बरबाद करना कहकर खारिज कर दिया गया। बड़ों की सुस्त व नीरस दुनिया ने मेरे इस अभियान को नाकाम कर दिया, जैसा कि मेरे साथ अकसर होता था। तब मैंने अपना ध्यान कहीं और लगा दिया और करने के लिए कुछ और ढूँढ़ लिया।

बाद के वर्षों में, मैं जंगल में इधर-उधर घूमने, साँप व मछलियाँ पकड़ने और पहाड़ों व पेड़ों पर चढ़ने में अपना वक्त बिताना ज़्यादा पसंद करने लगा। लंच-बॉक्स व पानी की बोतल के साथ अकसर मैं पेड़ की सबसे ऊँची डाल पर चढ़ जाता था। शाखाओं का हिलना-डुलना मुझे समाधि जैसी अवस्था की ओर ले जाता, जहाँ मैं नींद में भी होता, और पूरी तरह सतर्क भी। पेड़ पर समय का बिलकुल बोध नहीं रहता था। सुबह नौ बजे से लेकर शाम साढ़े चार बजे स्कूल की छुट्टी की घंटी बजने तक वहीं बैठा रहता। बहुत बाद में चलकर मुझे एहसास हुआ कि जीवन के उस दौर में ही अनजाने में मैं ध्यान करने लगा था। बाद में, जब मैंने पहली बार लोगों को ध्यान सिखाना शुरू किया, तो वह हमेशा "झूमकर किया जाने वाला ध्यान" (स्वैइंग मेडिटेशन) होता था। यकीनन, तब "ध्यान" शब्द से मेरा पाला भी नहीं पड़ा था। मुझे तो बस पेड़ का उस तरह हिलना पसंद था, जो मुझे नींद और जागरण से परे की अवस्था में ले जाता था।

कक्षा में बैठने के अलावा, हर चीज़ में मेरा मन लगता था – यह दुनिया जिस तरह से बनी है, धरती के अलग-अलग इलाकों के भूगोल, और लोगों के रहन-सहन के बारे में जानना। तो मैं दूर-देहात की धूल भरी सड़कों-पगडंडियों पर अपनी साइकिल लेकर निकल पड़ता, और हर दिन कम से कम पैंतीस किलोमीटर का सफर तय

www.PDFshala.com

करता था। घर पहुँचते-पहुँचते मैं धूल और कीचड़ से बुरी तरह सन जाता था। मैं जहाँ-जहाँ से गुजरता, उन इलाकों का नक्शा अपने दिमाग में खींचना मुझे अच्छा लगता था। मैं जब भी अकेला होता, अपनी आँखें बंद करके मैं मन में उन सभी स्थानों का नक्शा खींचता – हरेक चट्टान का, सभी टीलों का, एक-एक पेड़ का। जुताई के बाद अलग दिखती ज़मीन, खेतों में उगती फसलें और अलग-अलग मौसम, ये सब मुझे लुभाते थे। इसी वजह से मैं थॉमस हार्डी के लेखन की तरफ़ आकर्षित हुआ : इंगलैंड के भू-भाग के उनके वर्णन कई पन्नों में फैले रहते हैं। आसपास की दुनिया को मैं उसी तरह अपने जेहन में सहेज रहा था। आज भी वह सब मेरे दिमाग में एक चलचित्र की तरह कैद है। अगर मैं चाहूँ, तो बेहद स्पष्टता और बारीकी से वह सब दोहरा सकता हूँ, जो मैंने उन सालों में देखा था ।

मैं घोर शंकाशील था। अगर मेरे परिवार वाले मंदिर जाते, तो पाँच साल की उम्र में भी, मेरे पास उनके लिए ढेर सारे सवाल होते थे। ईश्वर कौन है? वह कहाँ रहता है? वहाँ ऊपर? ऊपर कहाँ होता है? कुछ साल बाद, कई और सवाल मुझे मथने लगे। स्कूल में बताया गया कि धरती गोल है। लेकिन अगर हमारी धरती गोल है, तो किसी को कैसे मालूम कि ऊपर किस तरफ़ है? इन सवालों के जवाब कभी कोई नहीं दे पाया, इसलिए मैं मंदिर के अंदर कभी नहीं गया। ऐसे में, वे मजबूर होकर मुझे जूते-चप्पलों की रखवाली करने वाले के पास छोड़ देते थे। वह मुझे बहुत जोर से, बार-बार अपनी तरफ़ खींचते हुए पकड़े रखता था। वह जानता था कि अगर उसने मुझे छोड़ा, तो मैं उसकी नजर हटते ही भाग जाऊँगा। बाद के सालों में, मुझे यह साफ दिखता था कि रेस्तराँ से निकलते हुए लोगों के चेहरे मंदिर से बाहर आने वाले लोगों के मुकाबले ज़्यादा प्रसन्न रहते थे। यह बात मुझे हैरान कर देती थी।

हालाँकि मैं शंकाशील था, लेकिन इसको मैंने अपनी पहचान नहीं बनाया। हर चीज़ को लेकर मेरे पास ढेरों सवाल होते थे, लेकिन कभी किसी निर्णय पर पहुँचने की ज़रूरत महसूस नहीं हुई। दरअसल, मुझे काफी जल्दी यह एहसास हो गया था कि मैं किसी भी चीज़ के बारे में कुछ नहीं जानता। इसका नतीजा यह हुआ कि मैं अपने आसपास की हर चीज़ पर बहुत ज़्यादा ध्यान देने लगा। अगर कोई मुझे एक गिलास पानी देता, तो मैं गिलास को लगातार घूरता रहता। अगर मैं एक पत्ती उठाता, तो उसको भी लगातार देखता। पूरी रात मैं अँधेरे को घूरता रहता था। अगर मैं किसी कंकड़ को देखता, तो उसकी छवि मेरे दिमाग में निरंतर घूमती रहती, जिससे मैं उसके हर कण, उसके हर कोण को जान जाता था।

मैंने यह भी देखा कि भाषा इंसान की रची एक साजिश से अधिक कुछ नहीं है। अगर कोई बोलता, तो मुझे लगता कि वह सिर्फ आवाजें निकाल रहा है और मैं

www.PDFshala.com

उनके अर्थ निकाल रहा हूँ। तो मैंने अर्थ निकालना बंद कर दिया और फिर आवाजें मेरे लिए बड़ी हास्यास्पद बन गईं। मैं देख सकता था कि उनके मुँह बनी-बनाई ध्वनियाँ उगल रहे हैं। अगर मैं एकटक देखता रहता, तो इंसान भी विघटित होकर ऊर्जा के एक धुँधले गोले में तब्दील हो जाता। तब सिर्फ आकृतियाँ ही बच जातीं!

असीम अज्ञानता की इस स्थिति में किसी भी चीज़ के ऊपर मेरा ध्यान चला जाता। डॉक्टर होने के नाते पिताजी सोचते कि मेरे मनोवैज्ञानिक परीक्षण की ज़रूरत है। वे कहते, "यह लड़का हर वक्त किसी न किसी चीज़ को बिना पलक झपकाए घूरता रहता है। लगता है, पागल हो गया है!" मुझे यह हमेशा से अजीब लगता है कि दुनिया इस बात को नहीं समझती कि "मैं कुछ नहीं जानता" की अवस्था कितनी गहन है। जो लोग विश्वासों और मान्यताओं से इस अवस्था को नष्ट कर देते हैं, वे एक बड़ी संभावना – जानने की संभावना – से पूरी तरह से चूक जाते हैं। वे इस बात को भूल जाते हैं कि "मैं कुछ नहीं जानता" एक द्वार है – जानने और ढूँढ़ने का एकमात्र द्वार।

माँ मुझसे कहती थीं कि अपने अध्यापकों पर ध्यान दिया करो। मैंने वही किया। जिस तरह का ध्यान मैंने उनकी बातों पर दिया, वैसा कभी भी कहीं और किसी ने नहीं दिया होगा! मुझे नहीं मालूम कि वे क्या कह रहे होते थे, पर जब मैं कक्षा में होता था, तो बगैर पलक झपकाए उन्हें एकटक घूरता रहता था। किसी कारण से उन्हें यह हरकत कुछ खास पसंद नहीं आई। एक शिक्षक ने मुझसे जवाब सुनने की हर संभव कोशिश की। लेकिन जब मैं चुप रहा, तो उन्होंने मुझे कंधे से पकड़ा और बुरी तरह से झकझोर दिया। उन्होंने कहा, "तुम या तो देवता हो या शैतान।" फिर उन्होंने आगे कहा, "और मुझे लगता है कि तुम शैतान हो।"

मैंने ख़ास अपमानित महसूस नहीं किया। इससे पहले तक, मैं अपने आसपास की हर चीज़ को अचरज की दृष्टि से देखता था – रेत के एक कण से लेकर ब्रह्मांड तक को। लेकिन सवालों के जटिल जंजाल में हमेशा एक निश्चितता थी, और वह थी "मैं" को लेकर। लेकिन मेरे शिक्षक के क्रोधपूर्ण कथन ने मेरे लिए कई और सवाल खड़े कर दिए। मैं कौन था? इंसान, देवता, शैतान, क्या था? जवाब के लिए मैंने खुद को घूरने की कोशिश की। लेकिन जवाब नहीं मिला। तो, मैं अपनी आँखें बंद करके इसका जवाब ढूँढ़ने की कोशिश करने लगा। मिनट से घंटे हो जाते, और मैं अपनी आँखें बंद किए बैठा रहता।

जब मेरी आँखें खुली होतीं, तब हर चीज़ मुझे हैरान करती थी – चींटी, पत्ती, बादल, फूल, अंधकार, हर चीज़। लेकिन मेरे लिए हैरत की बात यह थी कि जब मैं अपनी आँखें बंद करता, तब कुछ चीज़ें मेरा ध्यान पहले से ज़्यादा खींचती थीं – जैसे किस तरह शरीर धड़कता है, किस तरह अलग-अलग अंग काम करते हैं, आंतरिक

www.PDFshala.com

ऊर्जा किन रास्तों से गुजरती है, शारीरिक संरचना किस तरह लय में रहती है, और यह तथ्य कि हदें सिर्फ बाहरी दुनिया तक सीमित हैं। इस चिंतन ने मेरे सामने मानव-तंत्र की पूरी प्रक्रिया खोलकर रख दी। मैं "यह" या "वह" हूँ जैसे आसान जवाब तक पहुँचाने के बजाय, इस चिंतन ने यह एहसास कराया कि अगर मैं चाहूँ तो मैं सब-कुछ हो सकता हूँ। हालाँकि, यह किसी नतीजे पर पहुँचना भी नहीं था। "मैं" को लेकर मेरी निश्चितता भी तब जाकर ख़त्म हुई, जब "इंसान होना क्या होता है" की गहन समझ पैदा हुई। स्वयं को एक स्वतंत्र इकाई के रूप में जानने की मेरी समझ को इसने पिघला दिया। मैं एक अस्पष्ट प्राणी बन गया।

अजीब-अजीब तरह के अपने सभी तरीकों के बावजूद, एक चीज़ जो मैं अनुशासित ढंग से करता रहा, वह था मेरा योगाभ्यास। बारह साल की उम्र में गरमी की छुट्टी में मेरे योगाभ्यास की शुरुआत हुई। हर साल दादा जी के पुश्तैनी घर पर हम सभी चचेरे भाई-बहन इकट्ठे होते थे। मकान के पीछे के हिस्से में 150 फुट गहरा एक पुराना कुआँ था। जब बहनें लुका-छुपी खेलती थीं, तब हम लड़के आम तौर पर कुएँ में कूदने और उससे बाहर आने का खेल खेलते थे। कुएँ में कूदना और ऊपर चढ़कर बाहर निकलना दोनों ही चुनौती भरे होते थे। अगर इसे सही तरीके से नहीं किया जाए, तो सिर दीवार से टकराकर चकनाचूर हो सकता था। यही नहीं, चढ़ते समय सीढ़ियाँ नहीं होती थीं। चट्टान की खुरदरी सतह पर हाथ और पाँव जमा-जमाकर चढ़ना पड़ता था। कई बार तो अधिक दबाव के चलते नाखून लहूलुहान हो जाते थे। बस कुछ ही लड़के यह करतब दिखा पाते थे। मैं उनमें से एक था और मैं इसमें माहिर था।

एक दिन 70 साल के एक बुजुर्ग वहाँ पर आए। उन्होंने कुछ देर तक हमें यह करतब करते हुए देखा। फिर बगैर कुछ कहे कुएँ में कूद पड़े। हमें लगा कि वे डूब गए होंगे। लेकिन वे मेरे मुकाबले अधिक तेजी से चढ़कर बाहर आ गए। मैंने अपने अहं को किनारे रखकर उनसे सिर्फ एक सवाल पूछा : आपने यह कैसे किया? उन्होंने कहा, 'चलो, योग सीखो।'

मैंने एक पिल्ले की तरह उनका अनुसरण किया। और इस तरह मैं मल्लाडिहल्ली स्वामी (वे बुजुर्ग इसी नाम से जाने जाते थे) का शिष्य बना और योग सीखने लगा। पहले, हर सुबह मुझे जगाना पूरे घर के लिए एक मुश्किल काम होता था। परिवार के लोग मुझे बिस्तर पर बैठाने की कोशिश करते और मैं फिर से लुढ़ककर सो जाता। मेरी माँ दाँत साफ करने के लिए मेरे हाथ में ब्रश थमातीं, तो मैं उसे मुँह में रखकर सो जाता था। वे निराश होकर मुझे गुसलखाने में धकेलतीं और मैं वहाँ भी सो जाता। लेकिन योग शुरू करने के तीन महीने बाद से, मेरा शरीर हर सुबह साढ़े तीन बजे

www.PDFshala.com

अपने आप जागने लगा, वो भी बिना किसी बाहरी कोशिश के। आज भी यही होता है। जागने के बाद मैं तुरंत योगाभ्यास में लग जाता। मैं किस जगह और किस हालत में हूँ, इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता था। उसमें एक दिन भी नागा नहीं हुआ। यह आसान-सा योग "अंगमर्दन" था। यह शारीरिक योग की एक प्रणाली है, जो मांसपेशियों और हाथ-पैरों को मजबूत बनाती है। यह शारीरिक और मानसिक तौर पर मुझे बाकी लोगों से अलग करता था। बस इतना ही। या मैं ऐसा मानता था।

समय के साथ औपचारिक शिक्षा से मेरा भरोसा उठ गया। हालाँकि, इसका मतलब यह नहीं था कि मैं उसमें दोष ढूँढ़ रहा था। मुझमें इतना उत्साह और इतनी जीवंतता थी कि मैं हर चीज़ में खुद को शामिल रखना चाहता था। लेकिन स्पष्टता उस उम्र में भी मेरी सबसे बड़ी विशेषता थी। जो मुझे पढ़ाया जा रहा था, उसमें असंगतियाँ या खामियाँ मैं जानबूझकर नहीं ढूँढ़ रहा था, बल्कि वे अपने आप दिख जाती थीं। मैंने अपने जीवन में कभी कोई चीज़ खोजने या पाने की कोशिश नहीं की है। मैं बस देखता हूँ। और यही चीज़ अब मैं लोगों को सिखाने की कोशिश कर रहा हूँ। अगर आप वाकई अध्यात्म को जानना चाहते हैं, तो किसी चीज़ को पाने की कोशिश मत कीजिए। लोगों को लगता है कि अध्यात्म ईश्वर या सत्य या परम तत्त्व को खोजना या पाना है। समस्या यह है कि आपने खुद ही यह तय कर लिया है कि आप क्या खोजना चाहते हैं। आप जिस चीज़ को ढूँढ़ रहे हैं, वह महत्त्वपूर्ण नहीं है, बल्कि देखने की क्षमता महत्त्वपूर्ण है। दुनिया में आज बगैर किसी उद्देश्य के देखने की क्षमता खो गई है। हर कोई मनोवैज्ञानिक प्राणी बन गया है, वह हर चीज़ का मतलब निकालना चाहता है। खोजना किसी चीज़ की तलाश नहीं है। यह आपके बोध, आपके देखने की क्षमता को बढ़ाना है।

हाई स्कूल के बाद, मैसूर विश्वविद्यालय के पुस्तकालय में मैंने अपनी पढ़ाई खुद करने का बीड़ा उठाया। मैं वहाँ सबसे पहले सुबह नौ बजे पहुँच जाता था, और रात साढ़े आठ बजे सबसे आखिर में बाहर निकाला जाता। सुबह के नाश्ते और रात के खाने के बीच किताबें ही मेरा सहारा होती थीं। हालाँकि, मैं हमेशा से भुक्खड़ था, लेकिन पूरे एक साल मैंने दिन का भोजन नहीं किया। मैंने काफी किताबें पढ़ीं, होमर से लेकर पॉपुलर मैकेनिक्स तक, काफ्का से लेकर कालिदास तक, दाँते से लेकर डेनिस-द-मेनस तक, सबको पढ़ा। उस एक साल में मैंने काफी जानकारी हासिल की, लेकिन अब सवाल पहले से और ज़्यादा हो गए थे।

मेरी माँ के आँसुओं ने मुझे मजबूर कर दिया कि मैं मैसूर विश्वविद्यालय में अंग्रेजी साहित्य पढ़ूँ। लेकिन मैंने अपने साथ हर वक्त अनंत सवाल ढोना जारी रखा। पुस्तकालय और मेरे अध्यापक, दोनों के पास इनके जवाब नहीं थे। एक बार फिर,

www.PDFshala.com

मेरा ज़्यादातर समय कक्षा से बाहर बीतने लगा। मैंने देखा कि कक्षा में सिर्फ नोट्स लिखवाने का काम होता था और स्टेनोग्राफर बनने का मेरा कोई इरादा नहीं था! मैंने एक बार एक अध्यापिका से कहा कि वे नोट्स दे दें, ताकि मैं उसकी फोटोकॉपी करा सकूँ। इससे उनकी लिखाने की समस्या और कक्षा में हाजिर रहने की मेरी मजबूरी खत्म हो जाएगी। अंततः सभी शिक्षकों के साथ मैंने एक समझौता कर लिया। वे कक्षा में मेरी गैरहाजिरी से ज़्यादा खुश थे। वे हर रोज मेरी हाजिरी लगाने लगे। महीने की आखिरी तारीख को हाजिरी गिनी जाती थी। उस दिन मैं कक्षा में यह सुनिश्चित करने के लिए आता था कि वे अपने वादे पर कायम हैं या नहीं!

हम कुछ लोगों का यह समूह विश्वविद्यालय-परिसर के मैदान में बरगद के विशाल पेड़ के नीचे जमा होने लगा। किसी ने इसका नाम "बैन्यन ट्री क्लब" रखा और यह नाम हमारी पहचान बन गया। क्लब का आदर्श वाक्य था : "हम बस मजे के लिए यह करते हैं।" हम उस पेड़ के नीचे अपनी-अपनी मोटरसाइकिलों पर इकट्ठे होते और कई मुद्दों पर घंटों बतियाते – "जावा मोटरसाइकिल को पहले से अधिक तेज कैसे चलाएँ" से लेकर "इस दुनिया को एक बेहतर जगह कैसे बनाएँ" तक। हाँ, हम अपनी मोटरसाइकिल से कभी नहीं उतरते थे। ऐसा करना तो उसका अनादर था।

विश्वविद्यालय की पढ़ाई पूरी होने तक मैं सारा देश घूम चुका था। शुरू में, मैंने अपनी मोटर साइकिल से दक्षिण भारत की यात्रा की। बाद में मैं अपनी मोटरसाइकिल से पूरा देश घूमा। इसके बाद देश की सीमाओं से बाहर का रुख करना स्वाभाविक ही था। लेकिन जब मैं भारत-नेपाल सीमा पर पहुँचा, तो मुझे बताया गया कि मोटरसाइकिल का रजिस्ट्रेशन और ड्राइविंग लाइसेंस इसके लिए काफी नहीं हैं। मुझे और भी कागजात चाहिए थे। इसके बाद यह मेरा लक्ष्य बन गया कि मैं किसी तरह इतने पैसे कमा सकूँ कि अपनी मोटरसाइकिल पर दुनिया की सैर कर पाऊँ। यह सिर्फ घूमने की लालसा नहीं थी। सच तो यह है कि मैं बेचैन था। मैं कुछ जानना चाहता था। मुझे नहीं मालूम था कि मुझे क्या जानना है। मुझे यह भी नहीं मालूम था कि इसके लिए मुझे कहाँ जाना चाहिए। लेकिन मैं अपने अंतर्मन में जानता था कि मुझे और ज़्यादा चाहिए।

मुझे नहीं लगता कि मैं आवेग में आकर कुछ करता था, बस मेरा झुकाव जीवन की ओर था। मैं अपने कामों के नतीजों को आँकता था। वे जितने खतरनाक होते, मुझे उतना ही आकर्षित करते थे। किसी ने एक बार मुझसे कहा था कि तुम्हारी रक्षा करने वाले देवदूत ज़रूर बहुत कृपालु होंगे और उन्हें ज़रूरत से ज़्यादा काम करना पड़ता होगा। अपनी हदों को आँकने, सीमाओं को पार करने की हसरत हमेशा से मेरे अंदर थी। "क्या" और "क्यों" मेरे लिए कभी सवाल नहीं रहे। सिर्फ "कैसे" ही

www.PDFshala.com

एक सवाल होता था। अब मैं पीछे मुड़कर देखता हूँ, तो एहसास होता है कि जिंदगी में मैंने कभी कुछ बनने के बारे में नहीं सोचा। मैं सिर्फ यह सोचता था कि जीवन को कैसे जीना है। और मैं जानता था कि "कैसे" सिर्फ मैं ही तय कर सकता हूँ और यह मेरे अंदर से होगा।

उन दिनों मुर्गीपालन की ज़बरदस्त माँग थी। मैं कुछ कमाना चाहता था, ताकि अपनी बेलगाम और निरुद्देश्य घूमने की इच्छा पूरी कर सकूँ। तो मैं इस धंधे में घुसा। मेरे पिताजी ने कहा, "मैं लोगों को क्या कहूँगा? यही कि मेरा बेटा मुर्गियाँ पालता है!" लेकिन मैंने अकेले अपने दम पर अपना मुर्गीपालन फॉर्म शुरू किया। धंधा चल निकला। मुनाफा बढ़ने लगा। मैं हर सुबह इस काम को चार घंटे देता था। बाकी समय पढ़ने, कविता लिखने, कुएँ में तैरने, ध्यान लगाने और बरगद के विशाल पेड़ पर बैठकर दिवास्वप्न देखने में गुजारता था।

सफलता ने मुझे जोखिम लेने के लिए उकसाया। मेरे पिताजी हमेशा अफसोस करते थे कि उनके बेटे के अलावा हर कोई इंजीनियर या उद्योगपति बन गया है, प्रशासनिक सेवा में भरती हो गया है या फिर अमेरिका चला गया है। हर जगह, जिस किसी से मैं मिलता – मेरे दोस्त, रिश्तेदार, मेरे स्कूल और कॉलेज के पुराने शिक्षक – वे कहते, "ओह! हमें लगता था कि तुम अपनी जिंदगी में कुछ बनोगे, पर तुम तो इसे बरबाद कर रहे हो।"

मैंने इस चुनौती को स्वीकार कर लिया। एक सिविल इंजीनियर दोस्त के साथ साझेदारी में मैंने भवन-निर्माण का व्यवसाय शुरू किया। पाँच साल में हम एक बड़ी कंस्ट्रक्शन-कंपनी बन गए और हमारी गिनती मैसूर के अग्रणी ठेकेदारों में होने लगी। मेरे पिताजी को यकीन नहीं होता था, लेकिन वे खुश थे।

मैं जोश से भरपूर और अपने इरादों का पक्का था। मुझमें उत्साह था और मैं नई चुनौतियों के लिए तैयार रहता था। जब आपको हर काम में सफलता मिलने लगती है, तो लगता है कि सभी ग्रह आपके चक्कर काट रहे हैं, न कि सूरज के!

जब सितंबर 1982 की उस दोपहर को मैंने अपनी चेक मोटर साइकिल से चामुंडी पहाड़ी पर जाने का फैसला किया, तब मैं इसी तरह का नौजवान था। तब मुझे अंदाजा नहीं था कि मेरी जिंदगी पहले की तरह नहीं रह जाएगी।

बाद में, जब मैंने अपने दोस्तों से इस बारे में बातचीत करने की कोशिश की कि उस दिन पहाड़ी पर मुझे क्या हुआ था, तो वे मुझसे बस इतना ही कह सके, "क्या तुमने

www.PDFshala.com

पी रखी थी? क्या तुमने कोई नशा किया था?" वे इस नए आयाम के बारे में मुझसे ज़्यादा बेखबर थे, जो अचानक मेरी जिंदगी में विस्फोट की तरह आया था।

इससे पहले कि मैं इसका मतलब निकालना शुरू करता, मुझे फिर वही अनुभव हुआ। एक हफ्ते बाद की घटना है। परिवार वालों के साथ मैं खाने की मेज पर बैठा था। मुझे लगा कि वह बस दो मिनट तक चला, लेकिन सात घंटे बीत चुके थे। मैं पूरे होशोहवास में वहीं बैठा हुआ था। लेकिन जिस "मैं" को मैं जानता था, वह अब वहाँ नहीं बचा था। बाकी सब-कुछ वहाँ मौजूद था। और वक्त गुजर गया।

मुझे याद है कि परिवार के कई लोगों ने मेरे कंधे पर थपकी दी थी, मुझसे पूछा कि क्या हुआ, मुझसे खाना खाने को कहा। मैंने बस अपना हाथ उठाकर उन्हें जाने के लिए कहा। तब तक वे मेरी अजीबोगरीब हरकतों के आदी हो चुके थे, इसलिए उन्होंने मुझे अकेला छोड़ दिया। जब मैं "सामान्य" स्थिति में लौटा, तो सुबह के सवा चार बज रहे थे।

ऐसे अनुभव बार-बार होने लगे। जब भी ऐसा होता, तो लगातार कई घंटों तक मैं न तो कुछ खाता और न सोता, बस एक जगह बैठा रहता। एक बार तो यह अनुभव 13 दिनों तक चला। जब यह शुरू हुआ, तब मैं एक गाँव में था। यह अवस्था अभिभूत करने वाली और अकथनीय शांति तथा परमानंद की अवस्था थी। गाँव वाले मेरे इर्द-गिर्द इकट्ठे हो गए और एक-दूसरे से फुसफुसाने लगे, "ओह, ये ज़रूर समाधि में होंगे" (समाधि शरीर से परे आनंद की एक अवस्था है, जिसके बारे में भारतीय आध्यात्मिक परंपराओं में काफी-कुछ लिखा गया है)। भारत उस तरह का देश है, जिसमें लोगों में आध्यात्मिकता की पारंपरिक समझ है। पर मुझे उसका जरा भी अंदाजा नहीं था। मैं तो ब्लू डेनिम जींस पहनने वाला इंसान था। जब मैं उस अवस्था से बाहर आया, तो कोई मुझे फूलों की माला पहनाना चाहता था, तो कोई मेरे पैर छूना चाहता था। यह सब मुझे पागलपन लगा; मुझे यकीन नहीं हो रहा था कि कोई मेरे साथ ऐसा करना चाहेगा।

एक और दिन, मैं दोपहर का खाना खा रहा था। मैंने मुँह में पहला निवाला रखा ही था कि अचानक वही अनुभव हुआ। उस पल, मैं इंसानी पाचन की चमत्कारी प्रक्रिया को अनुभव कर पा रहा था – एक ऐसी प्रक्रिया, जिससे एक बाहरी चीज़, धरती का एक टुकड़ा मेरा हिस्सा बन रहा था। बौद्धिक स्तर पर हम सब यह जानते हैं कि धरती का एक हिस्सा – भोजन – हमारा पोषण करता है और फिर एक दिन हमारा शरीर उसी धरती का पोषण करने के लिए उसी मिट्टी में मिल जाता है, जिसने कभी हमें जीवन दिया था। लेकिन जब यह बोध अनुभव के स्तर पर प्रकट हुआ, तो इसने

www.PDFshala.com

"मैं कौन हूँ" के मेरे मूलभूत दृष्टिकोण को ही बदल दिया। धरती समेत अपने आसपास की हर चीज़ के साथ मेरे संबंधों में ज़बरदस्त बदलाव आ गया।

हममें से हरेक में मौजूद उस असाधारण बुद्धिमत्ता के प्रति मैं जागरूक होता चला गया, जो रोटी के एक टुकड़े या एक सेब को एक ही दोपहर में इंसानी शरीर में रूपांतरित कर सकता है। यह कोई छोटी बात नहीं है! जब मैंने अपनी पूरी चेतना में उस बुद्धिमत्ता को, जो सृष्टि का स्रोत है, स्पर्श करना शुरू किया, तो मेरे आसपास अकथनीय लगने वाली चीज़ें घटित होने लगीं। मैंने जिन चीज़ों को स्पर्श किया, वे किसी न किसी तरीके से रूपांतरित हो गईं। लोग मेरी तरफ़ देखते थे और उनकी आँखों से आँसू बहने लगते थे। कई लोगों ने दावा किया कि बस मुझको देखने भर से उन्हें शारीरिक और मानसिक पीड़ा से मुक्ति मिल गई। मैंने खुद को भी कुछ ही घंटों में ऐसी बीमारियों से स्वस्थ होते पाया है, जिनसे ठीक होने में मुझे सामान्य चिकित्सीय देखभाल के माध्यम से महीनों लग गए होते। हालाँकि, इन सब बातों को मैंने कोई महत्त्व नहीं दिया।

बहरहाल, बाहरी और अंदरूनी हकीकत को रूपांतरित करने की मेरी यह क्षमता मेरे भीतर और मेरे आसपास आज भी काफी नाटकीय ढंग से जारी है। ऐसा नहीं था कि मैंने इसे हासिल करने के लिए अपनी तरफ़ से कोई कोशिश की थी। बात बस इतनी है कि एक बार जब कोई बुद्धिमत्ता के इस गहन आयाम के संपर्क में आ जाता है, जो यहाँ पर हमारे अस्तित्व का आधार है, तो जीवन स्वाभाविक रूप से चमत्कारी बन जाता है।

लगभग छह से आठ हफ्तों में यह अविश्वसनीय अनुभव एक जीती-जागती हकीकत बन गया। इस दौरान मेरे बारे में हर चीज़ नाटकीय ढंग से बदल गई। मेरी शारीरिक बनावट, मेरी आँखों का आकार, मेरी चाल-ढाल, मेरी आवाज और कद-काठी – सब इतनी तेजी से बदलने लगीं कि मेरे आसपास के लोगों ने भी इस पर ग़ौर किया।

मेरे अंदर जो कुछ हो रहा था, वह और भी अद्‌भुत था। छह हफ्तों के अंदर पुरानी यादों की सचमुच बाढ़-सी आ गई – कई जन्मों की याददाश्त लौट आई। अब मैं अपने अंदर एक ही पल में घटित हो रही लाखों अलग-अलग चीज़ों के बारे में जागरूक हो गया था। यह एक कैलाइडोस्कोप की तरह था। मेरा तार्किक दिमाग कह रहा था कि इसमें से कुछ भी सही नहीं हो सकता। लेकिन जो मैं अपने अंदर देख रहा था, वह दिन की रोशनी से अधिक साफ था। लेकिन मैं मन ही मन यह उम्मीद कर रहा था कि यह गलत हो। मैंने खुद को हमेशा एक चतुर युवक की तरह जाना था। अचानक मैं स्वयं को एक नासमझ और बेवकूफ नौजवान जैसा महसूस

www.PDFshala.com

करने लगा था और इस हैरानी से मैं समझौता नहीं कर पा रहा था। लेकिन यह जानकर मुझे और खीज हुई कि मेरी याददाश्त जो बता रही थी, वह सच था।

उस समय तक, कोई भी चीज़ जो बुद्धि और तर्क के ढाँचे में फिट नहीं होती थी, उसे स्वीकार करने से मैं पूरी तरह से इनकार कर देता था। धीरे-धीरे, मुझे यह एहसास होने लगा कि यह जीवन ही है, जो चरम बुद्धिमत्ता है। इंसानी बुद्धि तो सिर्फ चतुराई है, जो जिंदगी चलाने के लिए उपयोगी है। लेकिन असली बुद्धिमत्ता जीवन और सिर्फ जीवन – और जीवन का स्रोत है। इसके अलावा कुछ भी नहीं।

दुनिया को बताया गया है कि ईश्वर प्रेम है, ईश्वर करुणा है। लेकिन अगर आप सृष्टि पर ग़ौर करते हैं, तो आपको एहसास होता है कि ईश्वर, या जो भी सृष्टि का स्रोत है, वह सर्वोच्च बुद्धिमत्ता है, जिसकी आप कल्पना कर सकते हैं। हममें से हर किसी में मौजूद उस सर्वशक्तिशाली बुद्धिमत्ता का लाभ उठाने की कोशिश करने के बजाय, हम अपनी तार्किक बुद्धि का इस्तेमाल करना पसंद करते हैं। तार्किक बुद्धि कुछ खास परिस्थितियों में उपयोगी है, लेकिन यह काफी सीमित है।

दूसरों की भावनाओं के प्रति मैं खुद को अत्यधिक संवेदनशील भी महसूस करने लगा। सड़क पर किसी अनजान व्यक्ति को तकलीफ में देखकर मैं रोने लगता था। मैं यकीन नहीं कर पाता था कि लोग कितना अधिक क्लेश सहते हैं, जबकि यहाँ एक मैं हूँ, जिसके भीतर बेवजह परमानंद फूट रहा है।

मुझे यह एहसास होने में थोड़ा समय लगा कि मेरे साथ जो हो रहा है, वह “आध्यात्मिक” है। मैं यह समझने लगा कि पवित्र परंपराओं और धर्म-ग्रंथों में जिसे चरम अनुभूति कहा गया है, वही मेरे साथ घटित हो रही है। जो मैं अनुभव कर रहा था, वह दरअसल, सबसे सुंदर चीज़ है जो किसी इंसान के साथ हो सकती है।

पल-पल मेरे शरीर की हर कोशिका परमानंद से विभोर हो रही थी। लोग बचपन की बड़ाई इसलिए करते हैं, क्योंकि एक बच्चा बेवजह हँस सकता है और खुश रह सकता है। लेकिन मैंने देखा कि वयस्क जीवन में भी किसी के लिए परमानंद में रहना संभव है। यह हर इंसान के लिए है। क्योंकि हम जो कुछ भी अनुभव करते हैं, वह हमारे अंदर से ही घटित होता है।

मुझे एहसास होने लगा कि मेरे शरीर में बदलाव असल में मेरी पूरी आंतरिक संरचना का पुनर्गठन था। मैं बारह साल की उम्र से हठयोग का अभ्यास करता आ रहा था। 13 साल तक किया गया वह योग इस समय फलीभूत हुआ। योग दरअसल शरीर के पुनर्निर्माण का तरीका है, ताकि वह ज़्यादा बड़े मकसद की पूर्ति कर सके। मानव-शरीर हाड़-मांस के एक टुकड़े की तरह भी काम कर सकता है और सृष्टि के स्रोत के रूप में भी।

www.PDFshala.com

इंसान को ईश्वरीय हस्ती में बदलने की एक पूरी तकनीक है। मनुष्य की रीढ़, हड्डियों की एक बेकार व्यवस्था भर नहीं है; बल्कि असल में यह ब्रह्मांड की धुरी है। यह बस इस पर निर्भर करता है कि आप अपनी शारीरिक संरचना को कैसे पुनर्गठित करते हैं। अपने मामले में, मैंने शारीरिक तीव्रता की स्थिति से आगे बढ़कर अपने शरीर को इस तरह से रखना सीख लिया, जैसे कि वह हो ही नहीं। इससे मेरा शारीरिक पहलू बहुत सहज हो गया। पहले, वह सारी तीव्रता मेरे शरीर में थी। लोग यह महसूस कर सकते थे कि अगर मैं किसी कमरे में घुसता, तो इसका मतलब होता था कि कुछ करना है। लेकिन अब मैंने अपने शरीर को अलग तरीके से रखना सीख लिया था।

और तब मुझे एहसास हुआ कि यह अनुभव जो मुझे हुआ है, यही असल में योग है। अस्तित्व और संपूर्ण जीवन के साथ ऐक्य और असीमता का अनुभव ही योग था। मैं हर रोज जो सरल योगासन किया करता था, वे शारीरिक चुस्ती के लिए थे, या मैं ऐसा सोचता था। लेकिन चामुंडी पहाड़ी के उस अनुभव के बाद, मुझे एहसास हुआ कि जो मैं कर रहा था, वह वास्तव में एक ऐसी प्रक्रिया थी, जो मुझे एक ऐसे आयाम में पहुँचा सकती थी जो भौतिक आयाम से बहुत परे था। इसीलिए मैं लोगों से कहता हूँ : चाहे आप गलत कारणों से भी योग करें, यह तब भी असर करता है।

हर इंसान के भीतर कुछ ऐसा है, जो सीमाओं को नापसंद करता है, असीमित हो जाने की लालसा रखता है। इंसान की प्रकृति ऐसी है कि हम जो अभी हैं, हमेशा उससे कुछ ज़्यादा होने की इच्छा रखते हैं। इससे फर्क नहीं पड़ता कि हमने कितना हासिल किया है, हम थोड़ा और ज़्यादा होना चाहते हैं। अगर हम इसे बारीकी से देखें, तो हमें एहसास होगा कि यह लालसा और ज़्यादा पाने की नहीं, बल्कि सब-कुछ पा लेने की है। हम सब असीम हो जाने की चाहत रखते हैं। समस्या सिर्फ यह है कि हम इसे किस्तों में पाने की कोशिश कर रहे हैं।

कल्पना कीजिए कि आप पाँच फुट गुणा पाँच फुट के किसी कमरे में बंद हैं। यह चाहे कितना भी आरामदेह क्यों न हो, आप इससे आज़ाद होने की इच्छा रखेंगे। अगले दिन, अगर आपको उससे बड़े, दस फुट गुणा दस फुट के कमरे में रख दिया जाए, तो आप थोड़ी देर तो काफी अच्छा महसूस करेंगे, लेकिन इससे आज़ाद होने की इच्छा जल्द ही लौट आएगी। साफ है, इससे फर्क नहीं पड़ता कि हम कितनी बड़ी सीमा तय करते हैं, जिस पल आपको सीमा का बोध होता है, उसे तोड़ने की इच्छा सहज ही उठ खड़ी होती है। पूर्व के देशों में, इस लालसा को सांस्कृतिक दृष्टिकोण से, इंसानी गतिविधियों और प्रयास का सर्वोच्च लक्ष्य माना गया है। आज़ादी – या मुक्ति या मोक्ष – को हर इंसान की एक स्वाभाविक लालसा और चरम लक्ष्य के

www.PDFshala.com

तौर पर देखा जाता है। मगर इससे बेखबर होने के कारण हम इसे किस्तों में पाने की कोशिश करते हैं, भले ही वह सत्ता, धन-संपत्ति, प्रेम या ज्ञान का संचय करने के जरिये ही क्यों न हो, या आजकल वक्त काटने के सबसे पसंदीदा तरीके – खरीदारी के जरिये!

जिस पल मुझे यह एहसास हुआ कि इंसानी इच्छा किसी खास चीज़ के लिए नहीं, बल्कि असीम विस्तार के लिए होती है, मेरे अंदर एक तरह की स्पष्टता आ गई। जब मैंने देखा कि हर कोई इसमें सक्षम है, तो मेरे भीतर इसे साझा करने की स्वाभाविक चाहत पैदा हुई। तब से मेरा लक्ष्य यही बन गया कि किसी भी तरह से इस अनुभव को दूसरे लोगों तक पहुँचाऊँ, ताकि वे यह समझ सकें कि आनंद, आज़ादी या असीमता की अवस्था से उन्हें वंचित नहीं रखा जा सकता, जब तक कि वे स्वयं जीवन के सहज उल्लास में रुकावट न बनें।

चामुंडी पहाड़ी पर उस दोपहर के बाद से, परमानंद की मेरी जो यह अवस्था है, यह न तो कोई दूर की संभावना है और न ही कोरी कल्पना। यह उन लोगों के लिए भी एक जीता-जागता सच है, जो इच्छुक हैं। यह हर इंसान का जन्मसिद्ध अधिकार है।

www.PDFshala.com

हर मुश्किल का हल आपके अंदर ही है

आपने अब तक अपनी जिंदगी में जो कुछ भी किया है, उन सबका बस एक ही मकसद रहा है। चाहे आपने करियर बनाना चाहा, कोई कारोबार शुरू किया, पैसे कमाए, या फिर परिवार का भरण-पोषण किया, यह सब आपने इसलिए किया क्योंकि आप बस एक साधारण-सी चीज़ चाहते थे – खुशी।

लेकिन इस दौरान कहीं न कहीं आपका जीवन भी जटिल हो गया।

अगर आप इस धरती पर किसी दूसरे जीव के रूप में पैदा हुए होते, तो सब-कुछ बहुत आसान हुआ होता। आपकी ज़रूरतें सिर्फ शारीरिक होतीं। जिस दिन पेट भर खाना मिल जाता, वह दिन शानदार हो जाता। अपने कुत्ते या बिल्ली पर ग़ौर कीजिए – जैसे ही उनका पेट भर जाता है, वे शांत हो जाते हैं।

लेकिन जब आप एक इंसान के रूप में इस दुनिया में आते हैं, तो स्थितियाँ बदल जाती हैं। खाली पेट की सिर्फ एक समस्या है – भूख। लेकिन जब पेट भरा हो, तो सैकड़ों समस्याएँ! जब उत्तरजीविता यानि सर्वाइवल का सवाल आता है, तो यह हमारे जीवन का सबसे बड़ा मुद्दा बन जाता है। लेकिन जैसे ही इसका मसला हल हो जाता है, तब इसका कोई भी मतलब नहीं रह जाता। एक इंसान का जीवन गुजर-बसर पर ही खत्म नहीं होता, बल्कि उत्तरजीविता के साथ उसकी जिंदगी शुरू होती है।

आज की पीढ़ी के लिए उत्तरजीविता की प्रक्रिया पिछले किसी भी समय से अधिक व्यवस्थित है। आप एक सुपरमार्केट में जाकर साल भर के लिए अपनी ज़रूरत की सारी चीज़ें खरीद सकते हैं। आप घर से निकले बगैर भी यह काम कर सकते हैं। मानव-इतिहास में ऐसा इससे पहले कभी संभव नहीं था। सौ साल पहले जो चीज़ें राजा-महाराजाओं को भी मयस्सर नहीं थीं, आज आम आदमी की पहुँच में हैं। हम

www.PDFshala.com

इस धरती पर रहने वाली अब तक की सबसे सुविधाप्राप्त पीढ़ी हैं। मगर दुःख की बात यह है कि हम निश्चित रूप से सबसे अधिक आनंदित, या सबसे ज़्यादा प्रेमपूर्ण, या सबसे ज़्यादा शांतिपूर्ण पीढ़ी नहीं हैं।

ऐसा क्यों है? हमने बाहर के वातावरण को व्यवस्थित करने की पूरी कोशिश की है। अगर हम इसे और ज़्यादा व्यवस्थित करते हैं, तो धरती ही नहीं बचेगी! फिर भी आज हम उतने खुश नहीं हैं, जितने हजार साल पहले हमारे पूर्वज थे। अगर यह तरीका कारगर नहीं हुआ है, तो क्या यह देखने का यह सही समय नहीं है कि क्या चीज़ गलत है? हम किसी ऐसी चीज़ को जारी कैसे रख सकते हैं, जो हजार साल तक कारगर नहीं हुई है? हम और कितने समय तक उसी योजना पर काम करते रहेंगे, जो साफ तौर पर असरदार साबित नहीं हुई है?

नज़रिये में बदलाव का यही समय है।

आइए, इस सवाल से शुरुआत करते हैं : हम किस अवस्था को खुशहाली की अवस्था मानते हैं?

साधारण-सी बात है, खुशहाली अपने भीतर सुखी होने की गहरी भावना है। अगर आपका शरीर सुखी महसूस करता है, तो हम इसे स्वास्थ्य कहते हैं। अगर यह बहुत सुखी हो जाता है, तो हम इसे हर्ष कहते हैं। अगर आपका मन सुखी हो जाता है, तो हम इसे शांति कहते हैं। अगर यह बहुत सुखी हो जाता है, तो हम इसे प्रसन्नता कहते हैं। अगर आपकी भावनाएँ सुखद हो जाती हैं, तो हम इसे प्रेम कहते हैं। अगर भावनाएँ बहुत सुखद हो जाती हैं, तो हम इसे करुणा कहते हैं। अगर आपकी जीवन-ऊर्जाएँ सुखद हो जाती हैं, तो हम इसे आनंद कहते हैं। अगर ये बहुत सुखद हो जाती हैं, तो हम इसे परमानंद कहते हैं। आप बस यही खोज रहे हैं – अपने अंदर और बाहर सुखी होना। जब सुख की अवस्था भीतर होती है, तो इसे शांति, आनंद और खुशी कहते हैं। जब आपके आस-पास का माहौल सुखद हो जाता है, तो इसे सफलता का नाम दिया जाता है। अगर इनमें से किसी में भी आपकी रुचि नहीं है और आप बस स्वर्ग जाना चाहते हैं, तो आप किस चीज़ की तलाश में हैं? केवल दूसरे लोक की सफलता! इसलिए, इंसान के समस्त अनुभव सिर्फ सुखद और अप्रिय अवस्थाओं के अलग-अलग रूप हैं।

लेकिन आपने जीवन में कितनी बार एक पूरा दिन आनंदपूर्वक गुजारा है? चिंता, नाराजगी, चिढ़ या तनाव के एक भी पल के बिना? कितनी बार आप पूरे चौबीस घंटे

www.PDFshala.com

पूरी तरह से प्रसन्न रहे हैं? आपके साथ ऐसा आखिरी बार कब हुआ था?

कितनी आश्चर्यजनक बात है कि इस धरती पर ज़्यादातर लोगों का एक दिन भी बिलकुल वैसा नहीं बीतता, जैसा वे चाहते हैं! हाँ, ऐसा कोई नहीं है, जिसने खुशी, शांति या आनंद का अनुभव न किया हो। लेकिन यह हमेशा क्षणिक रहा है। वे इसे बरकरार नहीं रख पाते। वे इसे पा तो लेते हैं, मगर इसका क्षय होता रहता है। और ऐसा होने के लिए किसी बड़ी उथल-पुथल की ज़रूरत नहीं पड़ती। दरअसल, बेहद साधारण-सी चीज़ों से ही लोग अपना संतुलन खो बैठते हैं।

यह कुछ इस तरह से है। आप आज घर से बाहर निकले और किसी ने आपसे कह दिया कि आप दुनिया में सबसे खूबसूरत व्यक्ति हैं और आप सातवें आसमान पर उड़ने लगते हैं, लेकिन फिर आप घर आते हैं, तो वहाँ आपके अपने आपको बता देते हैं कि आप वास्तव में क्या हैं! सब-कुछ टूटकर बिखर जाता है।

यह कुछ जाना-पहचाना-सा लगता है?

आपको अपने भीतर से प्रसन्न रहने की ज़रूरत क्यों है? जवाब बिलकुल साफ है। जब आप अंदर से खुश होते हैं, तो आप स्वाभाविक रूप से अपने आसपास के हर व्यक्ति, हर चीज़ के लिए सुखद हो जाते हैं। आप दूसरों के प्रति अच्छी भावना रखें, यह बताने के लिए आपको किसी धर्मग्रंथ या सिद्धांत की ज़रूरत नहीं है। जब आप अपने अंदर अच्छा महसूस करते हैं, तो यह उसका कुदरती परिणाम होता है। शांतिपूर्ण समाज और आनंदमय संसार बनाने के लिए आंतरिक प्रसन्नता का होना एक अचूक नुस्खा है।

इसके अलावा, दुनिया में आपकी सफलता इस बात पर निर्भर करती है कि आप कितने बेहतर ढंग से अपने शरीर और दिमाग की क्षमताओं का उपयोग करते हैं। सफलता पाने के लिए आपके अंदर प्रसन्नता एक मौलिक गुण की तरह मौजूद होनी चाहिए।

सबसे बढ़कर, आज इस बात के पर्याप्त चिकित्सीय और वैज्ञानिक सबूत हैं कि आपका शरीर और दिमाग तभी बेहतरीन ढंग से काम करते हैं, जब आप प्रसन्न रहते हैं। कहा जाता है कि अगर आप चौबीस घंटे तक आनंद की स्थिति में रह सकें, तो आपकी बौद्धिक क्षमता लगभग दोगुनी हो सकती है। बस आंतरिक अव्यवस्था को शांत करके और स्पष्टता को दिशा देकर इसे हासिल किया जा सकता है।

अब जिसे आप "मैं" कहते हैं, वही जीवन-ऊर्जा कभी बहुत खुश रहती है, कभी दुःखी, कभी शांत, तो कभी उथल-पुथल की अवस्था में। एक ही जीवन-ऊर्जा इन सारी स्थितियों को पैदा कर सकती है। इसलिए अगर आपको यह विकल्प दिया गया

www.PDFshala.com

होता कि आपकी जीवन-ऊर्जा किस तरह से अभिव्यक्त हो, तो आप किसे चुनेंगे? आनंद या क्लेश, प्रसन्नता या अप्रसन्नता?

जवाब साफ है। बस इसके तरीके हर व्यक्ति के लिए अलग-अलग हो सकते हैं। चाहे आप पैसे कमाने की कोशिश कर रहे हैं या शराब पी रहे हैं या स्वर्ग जाने की कोशिश में हैं, आपका एकमात्र लक्ष्य खुशी पाना है। अगर आप कहते हैं कि आपकी दिलचस्पी इस दुनिया में नहीं है और आपके जीवन का मकसद सिर्फ स्वर्ग जाना है, तब भी आप सिर्फ खुशी ही तलाश रहे हैं। अगर बचपन से आपको बताया गया होता कि ईश्वर स्वर्ग में रहता है, लेकिन स्वर्ग एक भयानक जगह है, तो क्या आप वहाँ जाना पसंद करते? निश्चित तौर पर नहीं। दरअसल, आनंद का सर्वोच्च स्तर स्वर्ग है, और दुःख का सर्वोच्च स्तर नरक है। इसलिए कुछ लोग सोचते हैं कि आनंद वाइन (शराब) में है, तो दूसरे सोचते हैं कि यह डिवाइन (ईश्वर) में है। लेकिन दरअसल यह खुशी ही है, जिसकी सभी तलाश कर रहे हैं।

आपके और आपकी खुशहाली के बीच एक ही रुकावट है। वो यह कि आपने अपने विचारों व भावनाओं को भीतर से निर्देश लेने के बजाय, बाहर से निर्देश लेने दिया है।

एक दिन एक महिला सोई हुई थी। नींद में उसे एक सपना आया। उसने देखा कि एक हट्टा-कट्टा आदमी उसे घूर रहा है। फिर वह उसके करीब आने लगा, करीब, और करीब।

वह इतना करीब आ गया कि वह उसकी साँसों को महसूस कर पा रही थी।

वह सिहर उठी, लेकिन डर से नहीं।

उसने पूछा, 'तुम मेरे साथ क्या करोगे?'

उस आदमी ने कहा, 'देवी जी, यह आपका सपना है!'

आपके दिमाग में जो चल रहा होता है, वह आपका सपना होता है। कम से कम आपका सपना तो वैसा होना चाहिए, जैसा आप चाहते हैं। क्या ऐसा नहीं होना चाहिए? आप जैसे चाहते हैं, अगर दुनिया वैसे न भी चले, तो कम से कम आपके विचारों और भावनाओं को तो आपकी मरजी के हिसाब से चलना चाहिए। अभी इस वक्त ये आपसे निर्देश नहीं ले रहे, क्योंकि आप पूरे मानव-तंत्र को संयोग से सँभाल रहे हैं।

मानव-तंत्र इस धरती पर सबसे परिष्कृत भौतिक रूप है। आप तकनीक की सबसे शानदार रचना हैं, लेकिन समस्या यह है कि आप नहीं जानते कि इसका 'कीबोर्ड' कहाँ है। यह कुछ ऐसा है कि आप एक सुपर-कंप्यूटर को कुदाल और पेचकस से चला रहे हों! नतीजतन एक आसान-सी जीवन-प्रक्रिया भी मानवता के

www.PDFshala.com

लिए भारी पड़ रही है। बस रोजी-रोटी कमाना, बच्चे पैदा करना, परिवार को बड़ा करना, और एक दिन मर जाना। कितनी बड़ी चुनौती है! हैरत की बात है कि इंसान बस यह करने के लिए किस कदर संघर्ष करता है, जबकि कीड़े-मकोड़े, पशु-पक्षी यह काम बड़ी सहजता से कर लेते हैं।

सरल शब्दों में कहें, तो हमारा आंतरिक वातावरण बेतरतीब है। हम सोचते हैं कि बाहरी हालात दुरुस्त करने से भीतर की हर चीज़ ठीक हो जाएगी। लेकिन बीते 150 साल इस बात के सबूत हैं कि टेक्नोलॉजी हमारे लिए सिर्फ आराम और सुविधाएँ लाई है, न कि खुशहाली। हमें यह समझना होगा कि जब तक हम सही चीज़ें नहीं करते हैं, तब तक हमारे साथ सही चीज़ें नहीं होंगी। यह न सिर्फ बाहरी दुनिया के लिए सच है, बल्कि अंदर के लिए भी।

एक दिन एक बैल और तीतर खेत में घूम रहे थे। बैल घास चर रहा था और तीतर बैल के शरीर पर चिपके कीटों को खा रहा था। एक बढ़िया साझेदारी। खेत के किनारे एक बड़ा-सा पेड़ देखकर तीतर ने कहा, 'आह! एक समय था जब मैं उड़कर उस पेड़ की सबसे ऊँची डाल पर बैठ जाता था, लेकिन अब मेरे परों में इतनी ताकत भी नहीं रही कि मैं पहली डाल तक भी पहुँच पाऊँ।'

बैल ने उदासीनता से कहा, 'बस हर दिन थोड़ा-थोड़ा करके मेरा गोबर खाओ और फिर देखो, क्या होता है। दो हफ्ते के अंदर तुम सबसे ऊँची डाल तक पहुँच जाओगे।'

तीतर बोला, 'अरे हटो भी, सब बकवास है। कैसी फिजूल की बातें कर रहे हो!'

बैल ने कहा, 'करके तो देखो। सारी मानवता इसी से चलती है।'

बहुत हिचक के साथ तीतर ने गोबर चुगना शुरू किया। और पहले ही दिन वह पेड़ की एक ऊँची डाल तक जा पहुँचा। पंद्रह दिन में वह सबसे ऊँची डाली तक पहुँच गया। वह वहाँ बैठ गया और नजारों का आनंद लेने लगा।

एक बूढ़ा किसान अपनी आरामकुरसी पर झूल रहा था। उसने देखा कि एक बूढ़ा मोटा तीतर पेड़ की सबसे ऊँची डाल पर बैठा है। उसने अपनी बंदूक निकाली और तीतर को मार गिराया।

कहानी का सबक यह है – भले ही गोबर आपको शिखर पर पहुँचा दे, लेकिन वह आपको वहाँ टिका नहीं पाएगा!

www.PDFshala.com

कहने का मतलब यह कि आप खुद को तमाम तरह की भावनात्मक बकवास से भर सकते हैं। आप खुद के लिए किसी तरह कुछ खुशहाली भी जुटा सकते हैं, लेकिन समस्या यह है कि वह स्थायी नहीं हो सकती। उसे मौसम मिटा सकता है, शेयर बाजार उसे नीचे गिरा सकता है और अगर वह ढेर नहीं भी हो, तब भी ऐसा हो जाने के डर में जीना ही काफी बुरा है। यह आशंका कि एक दिन सब बिखर जाएगा, एक यातना है। अकसर यह असली त्रासदी से ज़्यादा बुरी होती है। तो जब तक आपका आंतरिक जीवन बाहरी हालात का गुलाम रहता है, ऐसी संकटपूर्ण स्थिति बनी रहेगी। यह अवश्यंभावी है ।

फिर इससे बाहर निकलने का तरीका क्या है?

बाहर निकलने का तरीका बस अपनी दिशा में एक बहुत आसान-सा परिवर्तन करना है। आपको बस यह एहसास करने की ज़रूरत है कि आपके अनुभव का स्रोत और आधार दोनों ही आपके अंदर हैं। मानवीय अनुभव बाहरी स्थितियों से उकसाए या प्रेरित किए जा सकते हैं, लेकिन इसका स्रोत अंदर होता है। पीड़ा या सुख, क्लेश या आनंद, संताप या परमानंद, सब सिर्फ आपके अंदर घटित होते हैं। इंसान की नादानी यह है कि लोग हमेशा खुशी को बाहर से हासिल करने की कोशिश करते हैं। आप बाहरी चीज़ को प्रेरक या उत्तेजक के तौर पर इस्तेमाल कर सकते हैं, लेकिन असली चीज़ हमेशा अंदर से आती है।

इस समय आपके हाथ में एक किताब है। आप किताब को कहाँ देखते हैं? उँगली से उस ओर इशारा कीजिए कि आप इसे कहाँ देखते हैं। क्या आपको लगता है कि इसकी छवि आपके बाहर है?

फिर से सोचिए।

आपको ज्ञात है कि छवि का निर्माण किस प्रकार होता है? दरअसल, रोशनी किताब पर गिरती है, फिर परावर्तित होकर आपकी आँखों की पुतली तक पहुँचती है और आपके रेटिना पर उल्टा प्रतिबिंब बनाती है – आप यह पूरी कहानी जानते हैं। तो, असल में आप किताब को अपने अंदर ही देख रहे होते हैं।

आप सारी दुनिया को कहाँ देखते हैं?

पुनः, अपने भीतर ही।

आपके साथ कभी जो कुछ भी घटा, आपने उसे अपने अंदर ही अनुभव किया है। उजाला और अँधेरा, पीड़ा और सुख, संताप और परमानंद सब-कुछ आपके अंदर ही हुआ है। अगर अभी कोई आपका हाथ छूता है, तो आपको लग सकता है कि आप उसके हाथ को महसूस कर रहे हैं, लेकिन सच यह है कि आप अपने हाथ में

www.PDFshala.com

स्पर्श की संवेदना का अनुभव कर रहे हैं। सारा का सारा अनुभव अंदर समाया हुआ है। सारे मानवीय अनुभव शत-प्रतिशत खुद के पैदा किए हुए होते हैं।

अगर आपके विचार और आपकी भावनाएँ आपकी अपनी बनाई हुई हैं, तो इनको आप जिस तरह से चाहें ढाल सकते हैं। आज इस बात का वैज्ञानिक सबूत मौजूद है कि शराब का एक भी घूँट पिए बिना, या अन्य कोई नशा किए बिना ही आप खुद से पूरी तरह नशे की हालत में आ सकते हैं। इजरायल के एक कार्बनिक रसायनशास्त्री राफेल मेकुलम और उनके शोध-दल ने एक परियोजना की शुरुआत की, जिसमें वे मनुष्य के भीतर 'आनंद-अणु' (ब्लिस मोलेक्यूल) को अलग करने में सफल हुए। सरल शब्दों में कहें, तो उन्होंने यह पता लगाया कि मानव-मस्तिष्क में मादक द्रव्य को ग्रहण करने के कुदरती केंद्र हैं। ऐसा क्यों है? उन्होंने पाया कि ऐसा इसलिए है, क्योंकि शरीर खुद अपना नशीला पदार्थ पैदा करने में सक्षम है। बिना किसी बाहरी उद्दीपन के यह अपने लिए आनंद का निर्माण कर सकता है और वह भी बिना किसी हैंगओवर के। कुछ खास रासायनिक पदार्थ, जैसे अल्कोहल और मादक ड्रग्स इसलिए खतरनाक हैं, क्योंकि वे आपकी चेतना कम कर सकते हैं, आपकी सेहत खराब कर सकते हैं, लत पैदा कर सकते हैं और आपको बरबाद कर सकते हैं। लेकिन दूसरी तरफ़, आपके शरीर में ही आनंद पैदा करने वाला नशीला पदार्थ है, जो आपके अपने ही सिस्टम में बनता और इस्तेमाल होता है, और जिसका स्वास्थ्य और खुशहाली पर बहुत अच्छा असर होता है। तो इसका मतलब है कि मानव-तंत्र शानदार तरीके से आत्मनिर्भर है। ऐसे दूसरे रसायन हाल ही में खोजे गए हैं, लेकिन इस विशेष रसायन का नाम "आनंदामाइड" रखा गया है, जो संस्कृत शब्द "आनंद" पर आधारित है। हम इससे अनुमान लगा सकते हैं कि खुशी बस एक खास तरह की केमेस्ट्री है। शांति एक दूसरी तरह की केमेस्ट्री है। वास्तव में, हमारे द्वारा अनुभव की जाने वाली हर तरह की सुखद अवस्था – चाहे वह शांति हो या आनंद हो या परमानंद – एक तरह की केमेस्ट्री है। योग-पद्धति में हमेशा से इसका ज्ञान रहा है।

आंतरिक खुशहाली के लिए एक आनंदमय अस्तित्व का रासायनिक आधार पैदा करने के लिए एक तकनीक मौजूद है। मैं जिसे "आत्मज्ञान" कहता हूँ, यह उसका एक आयाम है। अगर आप जागरूक हैं, तो आप अपनी प्रणाली को इस तरह सक्रिय कर सकते हैं कि बस साँस लेना ही सुखद एहसास बन जाए। इसके लिए बस आंतरिक प्रक्रिया पर थोड़ा ध्यान देने की इच्छा होनी चाहिए।

इसके लिए समझ में एक बुनियादी बदलाव लाने की ज़रूरत है। क्लेश मिटाने का रास्ता बाहर मत खोजिए। पीड़ा से मुक्ति का रास्ता बाहर मत ढूँढ़िए। केवल एक ही रास्ता है और वह अपने अंदर है।

www.PDFshala.com

ज़्यादातर लोग सोचते हैं कि शांति और आनंद आध्यात्मिक जीवन के मकसद हैं। यह एक भ्रम है। शांति और आनंद एक खुशहाल जीवन की मूलभूत ज़रूरतें हैं। अगर आप आज रात भोजन का आनंद लेना चाहते हैं, तो आपको शांत और प्रसन्न रहना होगा। अगर आप अपने परिवार का, अपने काम-काज का, और जिस दुनिया में आप रहते हैं उस दुनिया का आनंद लेना चाहते हैं, तो आपको शांत और खुश रहना होगा। शांति और खुशी ऐसी चीज़ें नहीं हैं, जो आप जीवन के अंत में हासिल करते हैं। वे आपके जीवन का आधार हैं। अगर आप शांति को अंतिम लक्ष्य मानते हैं, तो आप सिर्फ कब्र में "शांति से आराम" कर पाएँगे!

इस धरती पर "आध्यात्मिकता" सबसे ज़्यादा भ्रष्ट शब्दों में से एक है। शांति पाने के लिए आध्यात्मिक मार्ग पर मत चलिए। बात यह है कि ज़्यादातर लोग शांति से इतने वंचित हैं कि वे इसे ही चरम आकांक्षा मानते हैं। जब कुछ साल पहले मैं तेल-अवीव में था, तो मुझे बताया गया कि "शालोम" अभिवादन करने का सर्वोच्च तरीका है। मैंने कारण पूछा। मुझे बताया गया कि 'क्योंकि इसका मतलब शांति है।' मैंने कहा, 'जब तक कि आप मध्य-पूर्व के किसी देश में न हों, तब तक शांति सबसे बड़ी आकांक्षा क्यों होगी?'

अगर आप दस दिनों से बिना कुछ खाए एक वीरान टापू पर हों और अचानक ईश्वर आपके सामने आ जाएँ, तो आप उनको तीव्र प्रकाश के रूप में देखना चाहेंगे या फिर रोटी के रूप में? भारत में कुछ समुदाय भोजन को ईश्वर की तरह पूजते हैं, क्योंकि वे लंबे समय तक भोजन से वंचित रहे हैं। कैलिफोर्निया में प्रेम ही ईश्वर है! आप जिस भी चीज़ से वंचित होते हैं, वही सर्वोच्च आकांक्षा की तरह दिखती है। याद रखने की बात यह है कि इनमें से कोई भी चीज़ आपको हमेशा के लिए शांति नहीं देती। मानव-जीवन की लालसा असीमित विस्तार की है और केवल यही चीज़ आपको शांत कर सकती है।

आध्यात्मिक आकांक्षा ऐसा विकल्प नहीं है, जिसे विकसित किया जाए। यह प्रेरित खोज भी नहीं है, बल्कि यह एक कुदरती चाहत है। लेकिन जब तक आप इसको सचेतन होकर नहीं सँभालते, इससे लाभ नहीं होगा। जब शांत होना, आनंदमय होना और खुश रहना एक कोशिश नहीं रह जाती, तब आप स्वाभाविक रूप से खोजने लगते हैं, तब आप जीवन की प्रकृति को जानना चाहते हैं। इस धरती पर रहस्यवाद या आध्यात्मिकता सिर्फ उन्हीं जगहों पर विकसित हुई, जहाँ लोगों ने अपनी ही प्रकृति से परमानंद में होने की तकनीक सीख ली थी। ऐसा इसलिए है, क्योंकि जब

www.PDFshala.com

आप आनंद में होते हैं, सिर्फ तभी आप ग्रहणशीलता की सर्वोच्च अवस्था में होंगे, और जीवन के सभी पहलुओं के बारे में खोजने को सचमुच इच्छुक होंगे। वरना, आप हिम्मत नहीं करेंगे, क्योंकि अगर खुश रहना ही आपके लिए एक बड़ी चुनौती है, तो आप दूसरी चुनौतियों का सामना नहीं कर सकते।

एक बार की बात है ... 85 साल का एक बूढ़ा आदमी लूसियाना में मछली पकड़ने गया। जब वह उस दिन काम ख़त्म करने ही वाला था, तभी उसके काँटे में एक मेंढक फँस गया। जब वह उसे कीचड़ में छोड़ रहा था, तब मेंढक ने कहा, 'मुझे प्यार से चूम लो, और मैं एक खूबसूरत युवती बन जाऊँगा।'

बुजुर्ग इंसान काफी देर तक मेंढक को देखता रहा। चुंबन की आशा में मेंढक ने अपने होंठ आगे कर दिए। तब उस बूढ़े आदमी ने मेंढक को अपनी मछलियों के झोले में रख लिया।

मेंढक चिल्लाया, 'क्या तुमने मेरी बात नहीं सुनी? सिर्फ एक चुंबन और मैं वाकई एक खूबसूरत युवती बन जाऊँगा!'

बूढ़े आदमी ने कहा, 'इस उम्र में एक खूबसूरत युवती के साथ मैं ज़्यादा कुछ नहीं कर सकता। हाँ, अगर तुमको चूमने से मैं एक सजीला युवा राजकुमार बन जाता, तो बात अलग होती। लेकिन अभी तो तुम बात करने वाले मेंढक हो। यकीन करो, मुझे इसमें कमाई दिख रही है!'

अपनी नाकाबिलियत के कारण विकल्प चुनना जीवन में समाधान नहीं ला सकता। अपनी प्रकृति से खुश रहने में नाकाबिल होने से जीवन के सबसे आसान मुद्दे भी काफी जटिल समस्या जैसे लग सकते हैं। शांतिमय और आनंदमय रहना इंसानों के लिए अभी सबसे बड़ी समस्या बन गई है। मानवीय सुख की तलाश में हम इस धरती को तहस-नहस किए दे रहे हैं।

साधारण चीज़ें जैसे शांतिपूर्ण, प्रसन्न और प्रेममय होना चरम आकांक्षा इसलिए बन गई हैं, क्योंकि लोग जीवन-प्रक्रिया पर ध्यान दिए बिना ही जी रहे हैं। ज़्यादातर लोगों का "जीवन" से मतलब होता है, जीवन से जुड़ी सहायक चीज़ें। जैसे उनका काम, उनका परिवार, उनके रिश्ते, वह घर जिसमें वे रहते हैं, वह कार जिसे वे चलाते हैं, वे कपड़े जिन्हें वे पहनते हैं, वह भगवान जिसकी वे पूजा करते हैं। एक चीज़ जिससे वे चूक जाते हैं, वह है "जीवन" यानी जीवन-प्रक्रिया, वह मूलभूत जीवन जो आप खुद हैं। जीवन एक अनावश्यक संघर्ष बन जाता है, जिस पल आप किसी ऐसी चीज़ को, जो आप नहीं हैं, अपनी पहचान बनाने की बुनियादी गलती करते हैं। शांति व आनंद की बुनियाद जिंदगी की बाहरी सच्चाइयों पर ध्यान देने पर नहीं, बल्कि अपनी आंतरिक प्रकृति तक पहुँच बनाने और उसे व्यवस्थित करने पर निर्भर करती है।

www.PDFshala.com

जो चीज़ आपकी संवेदना की सीमाओं में है, आप सिर्फ उसे ही अनुभव करने में समर्थ हैं। लेकिन अगर आप अपनी संवेदना की सीमा विस्तृत कर देते हैं, तो आप यहाँ बैठकर हर किसी को खुद के रूप में अनुभव कर सकते हैं। आप इसे और विस्तृत करके पूरे ब्रह्मांड का अनुभव उसी तरह कर सकते हैं, जैसे आप अपने शरीर को महसूस करते हैं।

जब मेरे अंदर समावेश की यह भावना आई, तो मुझे समझ में आया कि प्रेममय और करुणामय होना कोई विचार नहीं है। संवेदना या सहानुभूति के साथ जीना कोई गूढ़ सिद्धांत नहीं है। इंसान इसी तरीके से बना है। आपने समय के साथ जो-कुछ संचित किया है, जिसमें आपका शरीर और दिमाग भी शामिल हैं, अगर आप उससे अपनी पहचान नहीं बनाते, तो आप इसे अनुभव कर पाएँगे।

आत्मज्ञान न तो कोई सिद्धि है और न ही उपलब्धि। यह घर-वापसी है। आपकी इंद्रियाँ आपको ऐसा महसूस कराती हैं कि आप बाहरी दुनिया को अनुभव कर रहे हैं, लेकिन आपने कभी बाहरी चीज़ों का अनुभव नहीं किया। जब आपको यह एहसास होता है कि आपके सारे अनुभव भीतर से आते हैं, तो इसी पूर्ण घर-वापसी को आत्मज्ञान कहते हैं।

मेरा जीवन बस ऐसे तरीके विकसित करने के लिए समर्पित है, जिनसे लोग इस समावेशन का अनुभव कर सकें। अगर हमें वाकई ऐसे समाधान निकालने हैं, जो हर किसी के लिए कारगर हों, तो मानवता को इस समावेशन के चरम रूप का अनुभव करना होगा। और यह संभव है।

हर किसी के स्वाभाविक रूप से आत्मज्ञानी न होने की वजह बस इतनी है कि लोगों ने दुनिया को अच्छे और बुरे, भगवान और शैतान, बड़े और छोटे, पवित्र और अपवित्र, शुद्ध और अशुद्ध, स्वर्ग और नरक में बाँट रखा है। ये समानांतर रेखाएँ हैं, जो कभी नहीं मिलेंगी।

अगर आपने इस अस्तित्व को अपने भीतर विभाजित कर दिया, तो खुशहाली और आज़ादी की स्थायी अवस्था तक पहुँचने का कोई तरीका नहीं बचता। आपको बताया गया है कि अपने दुश्मन से प्रेम करो। अगर आप पहले किसी पर दुश्मन का ठप्पा लगा देते हैं और तब उससे प्रेम करने की कोशिश करते हैं, तो यह बहुत यातनापूर्ण होगा। एक बार जब आप सृष्टि को इस तरह विभाजित कर देते हैं, तो पूर्ण समावेशन की स्थिति तक पहुँचने का कोई तरीका नहीं रह जाता।

समस्या यह है कि इंसान एक बुनियादी अंतर भूल चुका है – आंतरिक और बाहरी का अंतर। अपने होने और बाहरी दुनिया से आदान-प्रदान करने के तरीकों में वे अंतर नहीं कर पाते। हालात या रिश्ते की प्रकृति के मुताबिक लेन-देन अलग-अलग

www.PDFshala.com

होते हैं। लेन-देन कितने भी दूर के या कितने भी अंतरंग हों, हमेशा नियमों या मानदंडों से संचालित होते हैं।

लेकिन जब बात हमारी आंतरिक प्रकृति की आती है, तो सिर्फ एक सिद्धांत लागू होता है : असीमित एकात्म। हमारी भौतिक और सामाजिक दुनिया सीमाओं से संचालित होती है, लेकिन हमारी भीतरी दुनिया को किसी सीमा की ज़रूरत नहीं है। इस असीमित एकात्म के परमानंद को पाने के लिए, जो हमारी स्वाभाविक अवस्था है, आपको बस इतना ही करने की ज़रूरत है कि इस मार्गदर्शन के साथ जीवन को जिएँ कि सभी मानवीय अनुभव भीतर से पैदा होते हैं – या तो बाहरी उकसावे से या उसके बिना। बस इतनी ही बात है। अगर आप इसे अपने भीतर पूर्णतया स्थापित कर लेते हैं, तो आपके आदान-प्रदान के नतीजे तकलीफदेह नहीं रह जाएँगे।

इससे आपका क्या मतलब है? लोग अकसर मुझसे पूछते हैं, 'हो सकता है बतौर योगी आपके लिए यह संभव हो, लेकिन हम लोग जो "असली दुनिया" में रहते हैं, अपने लेन-देन को टकराव से कैसे मुक्त करें?' मैं उन्हें याद दिलाता हूँ कि मैं किसी गुफा में नहीं रहता। मैं भी लोगों का नेतृत्व करता हूँ। मैं तीस लाख से ज़्यादा स्वयंसेवियों के साथ दुनिया भर में काम कर रहा हूँ। स्वयंसेवी का मतलब है कि वे जो काम कर रहे हैं, उसके लिए वे आम तौर पर प्रशिक्षित नहीं होते और आप उन्हें निकाल भी नहीं सकते। क्या आप जानते हैं कि ऐसे हालात सँभालना कितना मुश्किल होता है? इस मायने में, मेरा जीवन तो सबसे ज़्यादा मुश्किल होना चाहिए! लेकिन आप मुझे कभी परेशान नहीं देखेंगे, क्योंकि मेरा अस्तित्व किसी भी तरह से बाहरी चीज़ों का गुलाम नहीं है। यह कोई अलौकिक या दिव्य उपलब्धि नहीं है। हर किसी के लिए इस तरह से रहना संभव है।

अगर आपको अब भी विश्वास है कि "वहाँ ऊपर" कोई बैठा है जो आपको बचा लेगा और आपकी सारी समस्याओं को हल कर देगा, तो बस यह याद रखिए कि आप एक गोल धरती पर रह रहे हैं और वह घूम रही है। इसलिए, जब भी आप ऊपर देखते हैं, जाहिर है कि आप गलत दिशा में देख रहे होते हैं। इस लगातार फैलने वाले विशाल ब्रह्मांड में, ऊपर क्या है और नीचे क्या? इसका आपको जरा भी अंदाजा नहीं है। इस ब्रह्मांड में कहीं भी यह चिह्नित नहीं है कि "इस तरफ़ ऊपर है।" अभी आप सिर्फ इतना अंतर जानते हैं कि "अंदर" क्या है और "बाहर" क्या है? (हालाँकि, योगी के लिए यह भेद भी मिट चुका है।)

हजारों साल पहले एक योगी हिमालय के ऊपरी इलाकों में प्रकट हुआ। वे आदियोगी, यानी पहले योगी के तौर पर जाने गए। उन्होंने ही योग के विज्ञान को अपने सात शिष्यों को दिया, जिन्होंने बाद में उसे दुनिया भर में फैलाया। उन्होंने इन

www.PDFshala.com

शिष्यों को आत्म-खोज और रूपांतरण की अकल्पनीय गूढ़ प्रणाली प्रदान की। यह इस क्रांतिकारी सिद्धांत पर आधारित है कि इंसान के लिए सचेतन रूप से विकास करना संभव है। यह जैविक विकास की तरह नहीं है, जो हमारी सचेतन भागीदारी के बिना होता है। आध्यात्मिक विकास सचेतन तरीके से ही हो सकता है। आदियोगी ने हमें बताया कि इसके लिए बस इच्छुक होने की ज़रूरत होती है।

अगर हमें कुछ शब्दों में उनके ज्ञान का सार पाना हो, तो वह इस प्रकार है : ऊपर और नीचे, अच्छा और बुरा, पवित्र और अपवित्र सभी काल्पनिक चीज़ें हैं। लेकिन भीतर और बाहर – यही एक चीज़ है, जिसके बारे में हम पक्के तौर पर जानते हैं। इस चीज़ के साथ हम काम कर सकते हैं। मानव-जाति के लिए आदियोगी का सबसे महत्त्वपूर्ण योगदान है : 'बाहर निकलने का एकमात्र रास्ता अपने भीतर है।' और यह योगदान गहन और चिरस्थायी है।

एक बार की बात है, दक्षिण भारत में एक आदमी ईशा योग केंद्र ढूँढ़ते हुए आया। वह पास के गाँव में पहुँचा और वहाँ एक स्थानीय लड़के से पूछा, 'ईशा योग केंद्र कितनी दूर है?'

लड़के ने अपना सिर खुजाते हुए कहा, '24,996 मील!'

वह आदमी चौंक गया, 'क्या? इतनी दूर?'

लड़के ने कहा, 'हाँ, आप जिस तरफ़ जा रहे हैं, उधर से इतनी ही दूर है। लेकिन अगर आप यहाँ से पलट जाते हैं, तो बस चार मील दूर है।'

अगर आप बाहर की तरफ़ जाते हैं, तो यह एक अंतहीन यात्रा है। लेकिन अगर आप भीतर की तरफ़ मुड़ जाते हैं, तो सिर्फ एक पल की दूरी है।

उस एक पल में सब-कुछ बदल जाता है। उस एक पल में आप खुशी के खोजी नहीं रह जाते, बल्कि आपका जीवन आपके आनंद की अभिव्यक्ति बन जाता है।

www.PDFshala.com

खुद बनाएँ अपना भाग्य

एक बार मैं "धरती पर गरीबी कैसे दूर की जाए" विषय पर आयोजित एक अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन में भाग लेने गया। वहाँ ज़िम्मेदारी के पदों पर काम करने वाले कई प्रतिष्ठित प्रतिभागी मौजूद थे और साथ ही नोबल पुरस्कार पाने वाली कई हस्तियाँ भी।

सम्मेलन के दौरान एक मौके पर एक प्रतिभागी ने कहा, 'हम इन समस्याओं को सुलझाने की कोशिश क्यों कर रहे हैं? क्या यह सब ईश्वर की इच्छा नहीं है?'

मैंने जवाब दिया 'हाँ, अगर कोई और मर रहा है, कोई और भूखा है, तो यह ज़रूर ईश्वर की इच्छा ही होगी। लेकिन अगर आपका पेट खाली है, अगर आपका बच्चा भूख से मर रहा है, तो इससे जूझने के लिए आपके पास अपनी योजना होगी। होगी या नहीं?'

जब भी बात अपनी जिंदगी की आई, तब हमने फैसले अपने हाथों में ले लिए। लेकिन जहाँ दूसरे लोगों के दुर्भाग्य की बात आती है, तो हम उसे भाग्य कहकर अपना ज्ञान बघारने लगते हैं।

और वाकई यह कितना सुविधाजनक शब्द है। भाग्य हमारा एक प्रिय बहाना बन गया है, असफलता से निपटने का एक तरीका, और हर तरह की असहज स्थितियों में खुद को समझाने का एक फरेब। लेकिन भीतर की ओर रुख करना निष्क्रियता से कार्यशीलता की ओर जाने – भाग्य का शिकार होने के बजाय अपने भाग्य का स्वामी बनने की दिशा में पहला कदम है। सौ साल पहले तक जिन विभिन्न प्रकार की बीमारियों को लोग "भगवान की मरज़ी" समझकर हाथ खड़े कर देते थे, वे आज हमारे काबू में हैं। ऐसा इसलिए है, क्योंकि हमने कुछ खास स्थितियों पर नियंत्रण पा लिया है। पोलियो इसका एक उदाहरण है। कुछ समय पहले तक "पोलियो" शब्द से ही लोग आतंकित हो जाते थे। जब मैं बड़ा हो रहा था, उस समय मैंने स्कूल और आस-पड़ोस में अपनी उम्र के कई बच्चों को पोलियो से पीड़ित देखा था। वे अपना

www.PDFshala.com

जीवन पहियेवाली कुर्सी के सहारे चलाने के लिए अभिशप्त थे। यह एक आम बात थी और सभी जानते थे कि वे कभी अपने पैरों पर नहीं चल पाएँगे। उनकी तकलीफ को आम तौर पर भगवान की मरज़ी या भाग्य मान लिया जाता था।

बीसवीं सदी की शुरुआत में, औद्योगिक देशों में पोलियो का ख़ौफ सबसे अधिक था, क्योंकि इसने हजारों बच्चों को स्थायी रूप से अपंग बना दिया था। वर्ष - के दशकों में असरदार टीके विकसित हुए, जिन्होंने इस बीमारी को मिटाने में मदद की। जब विकासशील देशों में इसे एक बड़ी समस्या के रूप में पहचाना गया, तो रोग-प्रतिरक्षा (इम्युनाइजेशन) के कार्यक्रम शुरू किए गए। 1988 में एक साल के अंदर दुनिया भर में 3,50,000 बच्चे पोलियो के शिकार पाए गए थे, जबकि साल 2013 में यह आँकड़ा घटकर 416 पर आ गया। साल 2012 तक भारत पोलियोग्रस्त देशों की सूची से बाहर निकल आया था। सरकारी समर्थन, सार्वजनिक-निजी भागीदारी, सस्ते और कारगर टीके, सामुदायिक भागीदारी और वैश्विक स्वास्थ्य-कार्यकर्ताओं के मिले-जुले प्रयासों ने यह साबित कर दिया कि तमाम बाधाओं के बावजूद भारत जैसे विशाल व चुनौतीपूर्ण देश में भी पोलियो-उन्मूलन संभव है।

मनुष्य होने का मतलब है कि आप जिन परिस्थितियों में जी रहे हैं, उन्हें जैसा चाहें ढाल सकते हैं। लेकिन आज दुनिया में ज़्यादातर लोग अपनी परिस्थितियों में ढल जाते हैं। ऐसा सिर्फ इसलिए है, क्योंकि उनके सामने जो हालात आते हैं, वे उनकी प्रतिक्रिया में जीवन बिता देते हैं। अब एक लाजिमी सवाल उठता है, 'मैं ऐसे हालात में क्यों हूँ? क्या यह मेरा भाग्य नहीं है?' हम जिस चीज़ की ज़िम्मेदारी नहीं लेना चाहते, जिसका तार्किक रूप से मतलब नहीं निकाल सकते, उस पर "भाग्य" का ठप्पा लगा देते हैं। यह शब्द तसल्ली तो देता है, लेकिन हमें अशक्त बना देता है।

परिस्थिति को अपने मन-मुताबिक ढालने के लिए सबसे पहले आपको यह जानना होता है कि आप कौन हैं? असल बात यह है कि आप अभी तक नहीं जानते कि आप कौन हैं। आपने जो चीज़ें इकट्ठी की हैं, उनका कुल योग आप नहीं हैं। फिलहाल हर चीज़, जिसे आप "मैं" समझते हैं, वह बस एक इकट्ठा किया हुआ ढेर है। आपका शरीर भोजन का एक ढेर मात्र है। आपने अपनी पाँचों इंद्रियों से जो प्रभाव इकट्ठे किए हैं, आपका मन सिर्फ उसका एक ढेर है। आपने जो इकट्ठा किया है, वह आपका हो सकता है, लेकिन वह कभी "आप" नहीं हो सकते।

फिर आप कौन हैं? यह चीज़ आपके अनुभव में आना अभी बाकी है। वह अब तक अचेतन अवस्था में है। आपने जो-कुछ संचित किया है, उसके जरिये आप अपना जीवन चलाने की कोशिश कर रहे हैं, न कि उसके जरिये, जो आप हैं। और

www.PDFshala.com

तो और, आपने जो इकट्ठा किया है, उसके बारे में आप शत-प्रतिशत सचेतन भी नहीं हैं!

दरअसल समय के साथ आपने जो प्रभाव जमा किए हैं, उनके आधार पर आपने कुछ प्रवृत्तियाँ हासिल कर ली हैं। इन्हें पूरी तरह रूपांतरित किया जा सकता है। अगर आप अपने अंतर्मन पर थोड़ी मेहनत करते हैं, अगर आप कुछ खास आंतरिक तकनीकें अपनाते हैं, तो आप थोड़े समय में ही खुद को पूरी तरह से नया रूप दे सकते हैं। इससे फ़र्क नहीं पड़ता कि आपकी मौजूदा प्रवृत्तियाँ क्या हैं, जीवन में आपके पिछले अनुभव कैसे हैं, आपकी आनुवंशिकी क्या है, और आपका परिवेश कैसा है।

इस अस्तित्व में सब-कुछ एक खास मौलिक नियम के अनुसार स्वाभाविक रूप से हो रहा है। अगर आप अपने जीवन की अंदरूनी प्रकृति को जानते हैं, यह जानते हैं कि वह कैसे काम करता है, तो आप उसका पूरा नियंत्रण अपने हाथ में ले सकते हैं, लेकिन ऐसा आप प्रकृति के नियमों द्वारा तय मानदंडों के अंदर ही कर सकते हैं। इसका क्या मतलब है? चलिए, एक ठोस उदाहरण से इसको समझते हैं। हालाँकि हम पंखहीन प्राणी हैं, फिर भी हम पिछले सौ साल के दौरान उड़ने में सफल हो गए। कैसे? प्रकृति के नियमों को तोड़कर नहीं, बल्कि प्रकृति के नियमों की गहरी समझ के जरिये ही हम ऐसा कर पाए। इसलिए, इस किताब में हम जिस तकनीक पर चर्चा करने जा रहे हैं, वह बहुत गहरे विज्ञान का एक छोटा-सा हिस्सा है, जिसके जरिये एक कुशल इंसान जीवन और मृत्यु की प्रक्रिया को भी अपने हाथों में ले सकता है।

आपका भाग्य अनजाने में आप खुद लिखते हैं। अगर आपको अपने भौतिक शरीर पर अधिकार हासिल है, तो आपका पंद्रह-बीस फ़ीसदी जीवन और भाग्य खुद आपके हाथों में होगा। अगर आपका अपने मन पर अधिकार है, तो आपके जीवन और भाग्य का पचास-साठ फ़ीसदी आपके हाथों में होगा। अगर अपनी जीवन-ऊर्जाओं पर आपका अधिकार है, तो आपका जीवन और भाग्य पूरी तरह आपके हाथों में होगा।

अभी भी आप अपने जीवन का चुनाव स्वयं कर रहे हैं, लेकिन यह चुनाव आप पूरी तरह अनजाने में कर रहे हैं। लेकिन जो-कुछ भी आप अनजाने में करते हैं, उसे आप जागरूक अवस्था में भी कर सकते हैं। यह ज़मीन-आसमान का फर्क पैदा करता है। अज्ञानता और आत्मज्ञान के बीच यही फ़र्क है।

आपके भीतर गुस्सा, डर, चिंता और तनाव के रूप में अप्रियता इसलिए घटित हो रही है, क्योंकि आपकी बुनियादी क्षमताएँ – आपका शरीर, दिमाग और जीवन-ऊर्जाएँ – अपने ही तरीके से काम कर रहे हैं। जब शरीर और दिमाग को आपके

www.PDFshala.com

भीतर मौजूद जीवन के अनुसार चलना चाहिए, तो अभी आपका जीवन शरीर और दिमाग का गुलाम क्यों है? जीवन को जिस तरह चलना चाहिए, क्या यह उसका पूर्ण विकृत रूप नहीं है?

भाग्य को अपने हाथ में लेने का मतलब यह नहीं है कि सब-कुछ आपके अनुसार होगा। बाहर की दुनिया कभी सौ फ़ीसदी आपके मुताबिक नहीं चलेगी, क्योंकि इसमें तमाम तरह की चीज़ें शामिल हैं। बाहर की दुनिया को भी अपनी मरज़ी से चलाने की इच्छा रखना फ़तह, निरंकुशता और तानाशाही का मार्ग है।

एक बार की बात है, शंकरन पिल्लै (एक दक्षिण भारतीय सज्जन, जिनसे आप इस किताब की भूमिका में मिले थे और आगे कई बार फिर मिलेंगे) अपने दोस्तों के साथ शराब पीने गए। उन्होंने सोचा कि वे फटाफट शराब पीकर रात आठ बजे तक घर लौट जाएँगे। और उन्होंने ऐसा ही किया। उन्होंने फटाफट एक पैग लिया, फिर दूसरा पैग, फिर एक और पैग। और फिर फटाफट एक और पैग। उन्होंने घड़ी पर नजर डाली। रात के ढाई बज चुके थे। (शराब लोगों को योगी बना देती है – वे समय से परे हो जाते हैं।) वे बार के स्टूल से उतरे। यह दुनिया बड़ी जालिम है। यहाँ आदमी से उम्मीद की जाती है कि वह लगातार घूम रही गोल धरती पर चले। बड़ी फुरती और कुशलता से उन्होंने खुद को संतुलित किया और घर की तरफ़ चलने लगे।

उन्होंने बगीचे से होकर जानेवाला एक छोटा रास्ता लिया, लेकिन गुलाब की झाड़ियों में औंधे मुँह गिर पड़े। उनका चेहरा बिगड़ गया। उन्होंने किसी तरह खुद को खड़ा किया और अपने रास्ते पर आगे बढ़े। इसी हालत में वे घर पहुँचे, और वहाँ चाबी डालने का छेद ढूँढ़ने की कोशिश करने लगे। लेकिन आजकल चाबी के छेद भी कितने छोटे बनते हैं! इसमें 20 मिनट और लग गए।

आखिरकार वे घर के अंदर घुसे और लड़खड़ाते हुए बेडरूम में पहुँचे। सौभाग्य से पत्नी गहरी नींद में थी। वे बाथरूम में गए और आईने में खुद को देखा। उनका चेहरा खरोंचों से भरा हुआ था। उन्होंने दवाई की अलमारी खोली, कुछ दवाइयाँ निकालीं और बैंड-एड का डिब्बा खोलकर जैसे-तैसे चेहरे की मरहम-पट्टी की। फिर वे चुपके से जाकर बिस्तर पर सो गए।

अगली सुबह उनकी पत्नी ने उनके चेहरे पर एक बाल्टी ठंडा पानी फेंक दिया।

वे चौंककर जागे और खुद को तरबतर पाकर कहा, 'क्यों-क्यों? आज तो रविवार है!'

पत्नी ने कहा, 'अरे बेवकूफ़! तुम फिर से पीने लगे?'

'नहीं प्रिये, मैंने तुमसे छह महीने पहले वादा किया था। तब से एक बूँद तक नहीं छुई है।'

www.PDFshala.com

उसने उन्हें कमीज से पकड़ा, घसीटते हुए बाथरूम में ले गई, और सामने शीशा दिखाया। सारी बैंड-एड शीशे पर चिपकी हुई थी!

जब आप पीड़ा, क्लेश या गुस्से में होते हैं, तो वह समय अपने भीतर झाँकने का होता है, न कि अपने आसपास देखने का। खुशहाली पाने के लिए जिसको ठीक करने की ज़रूरत है, वह सिर्फ आप हैं। आप यह भूल जाते हैं कि जब आप बीमार होते हैं, तब आपको ही दवाइयों की ज़रूरत होती है। जब आप भूखे होते हैं, तो आपको ही भोजन की ज़रूरत होती है। तो यह सिर्फ आप ही हैं जिसे ठीक करने की ज़रूरत है, लेकिन इस साधारण-सी बात को समझने में लोग कई जीवन लगा देते हैं!

अपना भाग्य खुद लिखने का यह मतलब नहीं कि आपको दुनिया में हर स्थिति पर काबू पाना होगा। अपना भाग्य खुद रचने का मतलब है कि आप अपनी खुशहाली और अपनी चरम प्रकृति की ओर लगातार बढ़ रहे हैं, और इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपके इर्द-गिर्द जीवन की स्थितियाँ कैसी हैं। इसका सीधा मतलब यह है – खुद को इस तरह बनाना, कि आपके इर्द-गिर्द चाहे जो भी घटनाएँ या परिस्थितियाँ हों, आपको उनके नीचे दब नहीं जाना, बल्कि उन पर सवार होना है।

आध्यात्मिक प्रक्रिया का मतलब अस्तित्व पर अपनी धारणा थोपना नहीं है, बल्कि खुद को इस तरह बनाना है कि सृष्टि व सृष्टिकर्ता और इस अस्तित्व का हर परमाणु आपके सामने झुकने से खुद को न रोक सके। जब आप अपनी पसंद और नापसंद के पीछे भागते हैं, तो आप इस विशाल अस्तित्व में अकेला महसूस करते हैं, खुद को लगातार असुरक्षित, अस्थिर और मनोवैज्ञानिक रूप से चुनौती भरा पाते हैं। लेकिन एक बार जब अस्तित्व आपके सामने झुक जाता है, तो यह आपको कृपा की अलग जगह पर पहुँचा देता है जहाँ हर कंकड़, हर चट्टान, हर पेड़, हर परमाणु आपसे ऐसी भाषा में बात करता है, जो आप समझते हैं। हर पल आपके आसपास लाखों चमत्कार होते हैं। फूल का खिलना, चिड़ियों का चहचहाना, भौंरे का गुंजन करना, बारिश की बूँदों का गिरना, और शाम की ताजी हवा के साथ हिम-कणों का उड़ना – हर जगह चमत्कार होता है। अगर आप इसे जीना सीख जाते हैं, तो जीवन हर रोज चमत्कार से कुछ कम नहीं है।

इससे फर्क नहीं पड़ता कि आप कौन हैं; आपकी जिंदगी तब तक सही नहीं हो सकती, जब तक कि आप सही काम नहीं करेंगे। हो सकता है कि आप खुद को अच्छा इंसान मानते हों, लेकिन अगर आप अपने बगीचे में पानी नहीं देते, तो फूल कैसे आएँगे? अगर आप नतीजे चाहते हैं, तो आपको सही काम करने होंगे। दरअसल, अच्छे-बुरे के फैसले मानवीय और सामाजिक स्थितियों से तय होते हैं। सामाजिक मानदंड के रूप में ये ठीक हैं, लेकिन अस्तित्व इन निष्कर्षों की परवाह

www.PDFshala.com

नहीं करता। अस्तित्व राय नहीं बनाता। यह हम सबके साथ एक ही तरह का बरताव करता है।

जाड़े की एक सुबह मिशीगन में एक बुजुर्ग आदमी बर्फीली झील में मछली पकड़ने निकला। सुबह के दस बजे थे। उसने बर्फ में एक छोटा छेद किया और बगल में बीयर की टोकरी लेकर बैठ गया। मछली पकड़ना आसान खेल नहीं, यह बहुत धैर्य का काम है। वह इस बात को जानता था। वह काँटा डालकर इंतजार करने लगा। टोकरी से एक-एक करके बीयर की बोतलें खाली होने लगीं। उधर, मछली रखने की टोकरी भी खाली ही रही।

दिन चढ़ता गया। दोपहर बाद चार बज गए, लेकिन उसकी टोकरी अब भी खाली थी। इधर बीयर की टोकरी भी खाली हो गई।

तभी वहाँ एक नौजवान आया। वह अपने साथ एक बड़ा स्टीरियो लेकर आया था, जिसमें खूब तेज आवाज में गाना बज रहा था। उसने पास में बर्फ में एक छेद बनाया और वहीं मछली पकड़ने बैठ गया। उसका कानफाड़ू गाना बजता रहा।

लेकिन उस बुजुर्ग ने नौजवान को उपेक्षा भरी नजरों से देखा और बुदबुदाया, 'यहाँ मैं सुबह से चुपचाप बैठा हूँ और अब तक एक भी मछली नहीं आई, और यह मूर्ख सोचता है कि दोपहर चार बजे आकर तेज संगीत के शोर में मछली पकड़ लेगा! एक नौजवान मूर्ख जैसा कोई मूर्ख नहीं होता!'

लेकिन उसे आश्चर्य हुआ, जब दस मिनट बाद ही लड़के ने एक बड़ी मछली पकड़ ली। बुजुर्ग ने इसे संयोग मानकर नजरअंदाज कर दिया। लेकिन दस मिनट बाद लड़के ने एक और बड़ी मछली पकड़ ली।

अब वह बुजुर्ग उस लड़के को और अनदेखा नहीं कर सका। वह उस लड़के को आश्चर्य से देखने लगा और जब नौजवान ने एक और बड़ी मछली पकड़ ली, तो उसे बिलकुल विश्वास नहीं हुआ।

अब बुजुर्ग अपने स्वाभिमान को ताक पर रखकर धीरे-धीरे चलकर उस नौजवान के पास पहुँचा। उसने पूछा, 'इसका राज़ क्या है? मैं यहाँ सुबह से बैठा हूँ और मेरी टोकरी अब तक खाली है। जबकि तुमने आते ही तीन बड़ी मछलियाँ पकड़ लीं। यह क्या हो रहा है?'

लड़का बुदबुदाया, 'रु रा रा रा रु रा रम।'

बूढ़े आदमी ने कान पर हाथ लगाकर सुनने की कोशिश की और पूछा, 'क्या?'

लड़के ने स्टीरियो की आवाज धीमी करके कहा, 'रु रा रा रा रु रा रम।'

बूढ़ा आदमी हैरान हो गया, उसने कहा, 'जो तुम कह रहे हो, मैं एक शब्द भी नहीं समझ पा रहा हूँ।'

www.PDFshala.com

नौजवान ने उनके हाथ में कोई गोल-सी चीज़ थूककर कहा, 'आपको मछली पकड़ने वाले चारे को गर्म रखना होता है।'

जब तक आप सही चीज़ें नहीं करते, तब तक आपके लिए सही चीज़ें नहीं होंगी। सिद्धांत और दर्शन का सिर्फ सामाजिक महत्त्व है। यही समय है अपने आपको एक जाग्रत, जीवंत इंसान के रूप में जगाने का, न कि अपने आपको एक मनोवैज्ञानिक पहेली बनाने का। तभी आपका भाग्य आपका अपना होगा, सौ फ़ीसदी आपका अपना।

यह महज वादा नहीं, बल्कि गारंटी है।

www.PDFshala.com

न कोई सीमा, न कोई बोझ

एक बार की बात है। एक शाम एक पति-पत्नी के बीच बहस छिड़ गई। बहस का मुद्दा था कि आज सामने का दरवाज़ा कौन बंद करेगा।

यह कोई आसान सवाल नहीं है, और न ही हँसने की बात है। घर-परिवार में ऐसी बातें बेहद गंभीर होती हैं। कौन आज दरवाज़ा बंद करेगा, कौन शाम को बगीचे की बत्तियाँ बुझाएगा, कौन कुत्ते को घुमाने ले जाएगा – इन बातों पर दंपतियों में तलाक तक हो जाते हैं।

बहरहाल, बहस और बढ़ गई और गरमा-गरमी की नौबत आ गई। पत्नी ने फैसला किया, 'हर रोज आखिर में मुझे ही हार माननी पड़ती है। पर आज मैं नहीं झुकूँगी।' उधर, पति ने भी ठान लिया, 'यह हर वक्त धौंस जमाती रहती है। पर आज मैं इस औरत की एक नहीं चलने दूँगा, चाहे जो हो जाए।'

यह उन्हीं भयानक झगड़ों में से एक था। हर घर में ऐसे झगड़े सुलझाने के अपने तरीके होते हैं। इस परिवार में ऐसी मुश्किल स्थिति आने पर पति-पत्नी चुप होकर बैठ जाते; जो पहले मुँह खोलता, उसे ही उठकर दरवाज़ा बंद करना होता।

दोनों पत्थर की तरह खामोश बैठ गए। मिनट घंटों में बदल गए। खाना मेज पर रखा रहा। अगर पति कहता कि वह खाना चाहता है, तो उसे दरवाज़ा बंद करना पड़ता। अगर पत्नी खाने के लिए कहती, तो उसे दरवाज़ा बंद करना पड़ता।

आधी रात हो गई। तब भी वे खामोश बैठे रहे। उस समय गली से कुछ बदमाश गुजर रहे थे। उन्होंने देखा कि घर का दरवाज़ा खुला है, बत्तियाँ जल रही हैं, कोई दावत भी नहीं चल रही, कुछ भी नहीं हो रहा। माहौल में पूरी तरह से खामोशी है। वे देखना चाहते थे कि आखिर हो क्या रहा है? तो उन्होंने बैठकखाने में झाँका। उन्होंने देखा कि वहाँ दो लोग बैठे हैं, बिलकुल खामोश।

बदमाशों ने मौन बैठे दंपती को ध्यान से देखा। उन्हें थोड़ी हैरानी भी हुई। फिर उन्होंने सोचा कि थोड़ा जोखिम उठाकर देखा जाए। उन्होंने बैठकखाने में रखी कुछ

www.PDFshala.com

कीमती चीज़ें उठा लीं। दोनों ने कुछ नहीं कहा। बदमाशों को मज़ा आने लगा। उनका दुस्साहस बढ़ा और वे खाने की मेज पर बैठ गए और खाना परोसकर खाने लगे। दंपती तब भी बहादुरी दिखाते हुए चुपचाप बैठे रहे।

अब बदमाशों की उत्सुकता और बढ़ गई। आखिर यहाँ हो क्या रहा है? वे और ज़्यादा दुस्साहसी हो गए। उनमें से एक ने पत्नी को चूम लिया। तब भी दंपती ने जुबान नहीं खोली। क्योंकि जो बोलता, उसे दरवाज़ा बंद करना पड़ता। दाँव बहुत बड़ा था। दोनों में से कोई हार नहीं मानना चाहता था।

अब बदमाश थोड़ा डर गए। उन्होंने इस अजीब घर से उसी वक्त निकल जाने का फैसला किया। लेकिन जाने से पहले वे अपनी कोई निशानी छोड़कर जाना चाहते थे। उन्होंने यह फैसला किया कि पति की मूँछें मूँड़ दी जाएँ। उनमें से एक आदमी हाथ में उस्तरा लेकर पति की तरफ़ बढ़ा।

आखिरकार पति ने चुप्पी तोड़ी। उसने कहा, 'चलो, जाने दो! मैं ही दरवाज़ा बंद कर दूँगा।'

हो सकता है कि हालात अलग हों, लेकिन क्या आपकी जिंदगी में ऐसी स्थितियाँ नहीं आतीं, जो इसी तरह के सवालों पर टिकी होती हैं : ज़िम्मेदार कौन है?

कौन है ज़िम्मेदार?

यह एक बड़ा सवाल है। आइए, इस सवाल को ज़्यादा सटीक तरीके से रखते हैं – आप अभी जैसे हैं, उसके लिए कौन ज़िम्मेदार है?

आपके जींस? आपके पिता? आपकी माता? आपकी पत्नी? आपके पति? आपके शिक्षक? आपका बॉस? आपकी सास? ईश्वर? सरकार? या ये सभी?

हर जगह यही स्थिति है। किसी से पूछिए, 'आप ऐसी स्थिति में क्यों हैं?' तुरंत जवाब मिलता है, 'आपको पता है, जब मैं बच्चा था, मेरे माता-पिता ... ' जवाब में थोड़े-बहुत फेर-बदल के साथ वही पुरानी कहानी होती है।

क्लेश पैदा करने का एक प्राचीन विज्ञान है और इसके लिए इंसानों को किसी प्रोत्साहन की ज़रूरत नहीं होती। कोई ऐसा नहीं है, जो इसमें माहिर न हो। हर रोज सैकड़ों अलग-अलग तरीकों से आप दूसरों पर दोष मढ़ते हैं। आप सबने मिलकर दोषारोपण के पुराने खेल को परिष्कृत करके एक ललित कला में बदल दिया है।

हमारे जीवन में जो विभिन्न जटिल परिस्थितियाँ आती हैं, उनका सामना करने की हमारी क्षमता से ही हमारे जीवन की गुणवत्ता तय होती है। बुद्धिमानी, काबिलियत और संवेदनशीलता से जवाब देने की क्षमता पर अगर बाध्यकारी या प्रतिक्रियावादी दृष्टिकोण हावी हो जाता है, तो हम हालात के गुलाम बन जाते हैं। इसका मतलब है

www.PDFshala.com

कि अपने जीवन के अनुभव खुद तय करने के बजाय हमने उन्हें हालात के हवाले कर दिया है।

पूरी तरह ज़िम्मेदार होने का मतलब है, पूरी तरह से जागरूक होना। जिसे आप अपना शरीर मानते हैं, वह आपने भोजन से इकट्ठा किया है। जिसे आप अपना मन या दिमाग कहते हैं, वह आपने अपनी पाँच इंद्रियों से इकट्ठा किया है। इससे परे जो है – जिसे आपने इकट्ठा नहीं किया – वही आप हैं। जागरूक होना ही जिंदा होना है। हर कोई कुछ हद तक जागरूक है, लेकिन जब आप शरीर और मन से परे के आयाम को स्पर्श करते हैं, तब आप चेतना के मूल स्रोत को छूते हैं। तब आपको एहसास होता है कि पूरा ब्रह्मांड सचेतन है। आप एक जीवित ब्रह्मांड में रहते हैं।

शारीरिक और मनोवैज्ञानिक आयाम परस्पर-विरोधी वृत्तियों से संबंध रखते हैं, जैसे सुख-दुःख, प्रेम-घृणा, नर-मादा, वगैरह-वगैरह। अगर आपके अंदर एक है, तो दूसरा भी पीछे-पीछे आएगा। लेकिन आप जो हैं, जब इसके बुनियादी पहलू में चले जाते हैं, तब आप सभी विरोधी वृत्तियों से परे हो जाते हैं। अब आप अपनी प्रकृति से ही आनंदमय होते हैं। आप अपने भाग्य के खुद मालिक होते हैं।

अब वक्त आ गया है कि हम इस अनूठे शब्द "ज़िम्मेदारी" की असाधारण और रूपांतरणकारी शक्ति को फिर से हासिल करें। आप इसे अपने जीवन में लागू कीजिए और चमत्कार देखिए।

आइए, पहले हम यह समझते हैं कि "उत्तरदायित्व" या "ज़िम्मेदारी" शब्द से हमारा क्या मतलब है। अंग्रेजी में इसे "रिस्पॉन्सबिलिटी" कहते हैं। रिस्पॉन्सबिलिटी यानी कि रिस्पान्ड करने की एबिलिटी। हिंदी में कहेंगे - उत्तर देने की क्षमता। यानी उत्तरदायित्व का मतलब है उत्तर देने की क्षमता। अब सवाल है कि रिस्पॉन्ड करने या उत्तर देने का मतलब क्या है? इस ब्रह्मांड की हर चीज के साथ, चाहे वह सजीव हो या निर्जीव - शरीर, मन, भावना व उर्जा के स्तर पर आप जो भी आदान-प्रदान करते हैं, उसे रिस्पॉन्ड करना कहेंगे। "ज़िम्मेदारी" शब्द को लेकर काफी गलतफहमियाँ हैं। इसे इतना ज़्यादा और अंधाधुंध तरीके से इस्तेमाल किया गया है कि यह अपना अधिकांश आंतरिक असर खो चुका है। ज़िम्मेदारी का मतलब दुनिया का बोझ सर पर लेना नहीं है। इसका मतलब उन चीज़ों का दोष अपने ऊपर लेना नहीं है, जो आपने की हैं या नहीं की हैं। इसका मतलब निरंतर अपराध-बोध में जीना भी नहीं है।

www.PDFshala.com

ज़िम्मेदारी का मतलब बस आपकी रिस्पॉन्ड करने की क्षमता से है। अगर आप तय करते हैं कि "मैं ज़िम्मेदार हूँ", तो आपके पास रिस्पॉन्ड करने की काबिलियत होगी। और अगर आप तय कर लेते हैं कि "मैं ज़िम्मेदार नहीं हूँ", तो आपमें रिस्पॉन्ड करने की काबिलियत नहीं होगी। यह इतनी ही सीधी बात है। इसके लिए आपको बस इतना एहसास करना है कि आप जो कुछ हैं और जो नहीं हैं, जो कुछ आपके साथ हो सकता है और जो नहीं हो सकता, उसके लिए ज़िम्मेदार आप ही हैं।

यह कोई दिमागी खेल नहीं है। यह आसान जिंदगी के लिए खुद की मदद करने की रणनीति नहीं है। यह कोई दार्शनिक सिद्धांत नहीं है। यह एक हकीकत है। आपका भौतिक अस्तित्व सिर्फ इसलिए संभव है, क्योंकि संपूर्ण सृष्टि के प्रति रिस्पॉन्ड करने की आपकी शारीरिक क्षमता बेजोड़ है। अगर आपका शरीर रिस्पॉन्ड न करे, तो आप एक पल के लिए भी जीवित नहीं रह सकते। क्या यह बात आपने कभी महसूस की है?

आपके आसपास पेड़-पौधे जो छोड़ रहे हैं, उसे ही आप साँस से अपने अंदर ले रहे हैं; आप जो साँस छोड़ रहे हैं, वही हवा इस पल पेड़-पौधे अपने अंदर ले रहे हैं। यह लेन-देन चलता रहता है। भले ही आप इसके प्रति जागरूक हों या न हों, लेकिन आपका आधा श्वसन-तंत्र अभी वहाँ पेड़ पर लटका हुआ है! आपने एक-दूसरे पर इस निर्भरता को कभी अनुभव नहीं किया है, आपने अधिक से अधिक शायद इसके बारे में बौद्धिक स्तर पर सोचा होगा। लेकिन अगर आपने इस रिश्ते को महसूस किया होता, तो क्या किसी को आपसे कहने की ज़रूरत पड़ती कि "पौधे लगाओ, जंगलों की रक्षा करो, दुनिया को बचाओ?" क्या वाकई इसकी ज़रूरत होती?

ज़िम्मेदारी लेना कोई सुविधाजनक सिद्धांत नहीं है – चीज़ों को वैसे ही स्वीकार करने के लिए, जैसी वे हैं। यह बस सच्चाई को जानना है। दरअसल, पूरी सृष्टि के प्रति प्रतिक्रिया करने की क्षमता पहले ही एक भौतिक वास्तविकता है। सिर्फ आपके विचारों और भावनाओं को इस हकीकत के प्रति जागरूक होने की ज़रूरत है।

मान लीजिए कि आपके दफ्तर में कुछ गड़बड़ हो जाती है। आपको लग सकता है कि यह किसी खास सहकर्मी की नाकाबिलियत की वजह से है। आप उसकी खिंचाई कर सकते हैं, अपना आपा खो सकते हैं, उसे नौकरी से निकाल सकते हैं। आपका ब्लड-प्रेशर बढ़ सकता है, दफ़्तर का माहौल बिगड़ जाएगा, आपके गुस्से का असर इस घटना के बाद भी कई दिनों और हफ्तों तक आपके सहकर्मियों और आपको महसूस होगा। शांति और आपसी भरोसे की स्थिति फिर से बहाल करने के लिए आपको शायद खासी मेहनत करनी पड़ेगी।

www.PDFshala.com

एक और विकल्प भी है। आप स्थिति को बस उसी रूप में देखें, जैसी वह है, और इसके लिए ज़िम्मेदारी ले लें। ज़िम्मेदारी लेना दोषारोपण के बजाय आरोप स्वीकार करना नहीं है। इसका सीधा मतलब है, सचेतन होकर हालात के प्रति रिस्पॉन्ड करना। एक बार जब आप ज़िम्मेदारी लेते हैं, तो आप हमेशा स्थिति से निपटने के तरीके ढूँढ़ना शुरू कर देंगे। आप समाधान खोजेंगे।

अगर आप यह तरीका अकसर अपनाते हैं, तो अपने जीवन के हालात ठीक करने की आपकी क्षमता अपने आप बढ़ती जाएगी। जीवन और उसकी जटिलताओं से निपटने की क्षमता बढ़ने के साथ आपकी संभावनाओं और शक्तियों में इजाफा होने लगेगा। अगर आप अपने भीतर अपने आसपास मौजूद हर चीज़ की पूरी ज़िम्मेदारी ले लेते हैं, तो आप घर, दफ़्तर, यहाँ तक कि दुनिया में किसी भी परिस्थिति के केंद्र बन जाएँगे। चूँकि आप इन परिस्थितियों के लिए बेहद ज़रूरी बन जाते हैं, तो आपके अंदर असुरक्षा या अपूर्णता की कोई भावना नहीं रह जाती।

जब आपको एहसास हो जाता है कि आप ज़िम्मेदार हैं, सिर्फ तभी आपके पास खुद को अपने मुताबिक ढालने की आज़ादी होती है, न कि अपनी परिस्थिति की प्रतिक्रिया के रूप में। प्रतिक्रिया करना गुलामी है। ज़िम्मेदारी लेना आज़ादी है। जब आप खुद को वैसा बनाने में सक्षम होते हैं, जैसा आप चाहते हैं, तभी आप अपने जीवन को भी वैसा बना सकते हैं, जैसा आप चाहते हैं। हो सकता है कि आपका बाहरी जीवन सौ फ़ीसदी आपके काबू में न हो, लेकिन आपका आंतरिक जीवन हमेशा आपके काबू में होगा।

दूसरी तरफ़, पहली प्रतिक्रिया – गुस्सा – आम तौर पर बेवकूफ़ी भरे कदम उठाने को उकसाती है। गुस्सा बुनियादी तौर पर आत्मघाती होता है। अगर आप अपनी जिंदगी को करीब से देखें, तो आप पाएँगे कि जब आप गुस्से में होते थे, तब आपने बेहद मूर्खतापूर्ण और नकारात्मक चीज़ें की थीं। सबसे बढ़कर, आप अपने ही खिलाफ़ काम कर रहे थे। जब आप खुद अपने खिलाफ काम करते हैं, अपनी खुशहाली को स्वयं नुकसान पहुँचाते हैं, तो ज़ाहिर है कि आप अपने लिए नासमझी भरी जीवन-शैली चुन रहे होते हैं।

मैं यहाँ कोई नैतिक तर्क नहीं दे रहा हूँ। मैं आपसे यह नहीं कह रहा कि आपको इसलिए आपा नहीं खोना चाहिए, क्योंकि यह नैतिक रूप से गलत है। अगर गुस्सा एक सुखद अनुभव है, तो खूब भड़किए। क्या समस्या है? मगर सच यह है कि यह पूरी तरह से अप्रिय अनुभव है – आपके लिए भी और जिन पर आप भड़क रहे हैं, उनके लिए भी। यह अनुत्पादक भी है और इसलिए बेअसर है।

www.PDFshala.com

मैं यहाँ गुस्से पर काबू करने या गुस्से के प्रबंधन के उपाय नहीं बता रहा हूँ। जब मैं पहली बार अमेरिका गया, तब मैंने हर किसी को तनाव-प्रबंधन यानी "स्ट्रेस-मैनेजमेंट" के बारे में बात करते सुना। मुझे हैरानी हुई। कोई तनाव का प्रबंधन क्यों करना चाहेगा? मैं हमेशा सोचता था कि हम उन चीज़ों का प्रबंधन करते हैं, जो हमारे लिए कीमती हैं, जैसे धन-संपत्ति, कारोबार, परिवार। यह समझने में मुझे समय लगा कि लोगों ने यह मान लिया था कि तनाव उनकी जिंदगी का एक अनिवार्य हिस्सा है! वे यह नहीं देख पा रहे थे कि यह पूरी तरह से खुद की पैदा की हुई और अपने ऊपर थोपी हुई चीज़ है। एक बार जब आप अपने आंतरिक जीवन को अपने हाथ में ले लेते हैं, तब तनाव जैसी कोई चीज़ नहीं रह जाती।

दरअसल गुस्से की जड़ आपकी यह गलत धारणा है कि आप अपना आपा खोकर हालात बदल सकते हैं। लेकिन आपकी जिंदगी के अनुभव बार-बार यही बताते हैं कि इसका उल्टा सही है यानी आप अपनी बुद्धिमानी और समझदारी खोकर कभी किसी परिस्थिति को बेहतर नहीं बना सकते। गुस्सा होकर आप अपने हालात और बिगाड़ लेते हैं। एक बार जब आप स्पष्ट रूप से इसे देख पाते हैं, तो यह बदलाव की दिशा में आपका पहला कदम होता है।

इसके अलावा, यह साबित करने के लिए पर्याप्त मेडिकल और वैज्ञानिक प्रमाण मौजूद हैं कि गुस्से की हालत में दरअसल आप अपने शरीर में ज़हर भर रहे होते हैं। खून की जाँच जैसी साधारण चीज़ तक से इसे साबित किया जा सकता है। जब आप गुस्से में होते हैं, तो आपके शरीर के रसायन बदल जाते हैं और आपका पूरा शरीर विषैला हो जाता है। अधिक सक्रियता और नींद के दौरान यह रासायनिक गड़बड़ी खुद ठीक हो जाती है। लेकिन अगर आप अकसर गुस्से की अवस्था में होते हैं, तो आप बड़ी शारीरिक व मनोवैज्ञानिक मुसीबत में पड़ जाएँगे। इसमें कोई शक नहीं है।

आम तौर पर माना जाता है कि गुस्सा करने से ही परिणाम निकलता है, प्रचंड क्रोध के बगैर दुनिया में कुछ नहीं होता। क्यूबा की क्रांति के सूत्रधार चे-ग्वेवारा द्वारा कही गई यह पंक्ति विख्यात है, 'अगर आप हर अन्याय के खिलाफ गुस्से से काँप उठते हैं, तो आप हमारे कॉमरेड हैं।' शायद यह सही है। लेकिन गुस्से में आप भीड़ का एक हिस्सा बन जाते हैं, जबकि गुस्से की अनुपस्थिति में आप सृष्टि के साथ एक हो जाते हैं।

www.PDFshala.com

एक बार की बात है ... एक सज्जन ट्रेन से ब्रिस्टल से लंदन जा रहे थे। उनकी गोद में एक नवजात शिशु था। एक और सज्जन उसी डिब्बे में चढ़े, उन्होंने अपने दो बड़े सूटकेस रखे और पहले सज्जन की बगल में बैठ गए।

जैसा कि आप जानते हैं, अंग्रेज एक-दूसरे से तुरंत बात करना शुरू नहीं कर देते। इसलिए पहले वाले सज्जन शिष्टाचारवश कुछ देर चुप रहे। इसके बाद वे दूसरे सज्जन की तरफ़ मुड़े और बोले, 'सूटकेस को देखते हुए लगता है कि आप सेल्समैन हैं, मैं भी वही हूँ।'

दूसरे सज्जन ने कहा, 'हाँ, मैं सेल्समैन हूँ।'

एक और शिष्टता भरी चुप्पी छा गई। इसके बाद पहले सज्जन ने कहा, 'आप क्या बेचते हैं?'

दूसरे ने जवाब दिया, 'मैं पेचदार गियर बेचता हूँ।' फिर एक और शालीन चुप्पी। तब दूसरे ने पहले सज्जन से पूछा, 'और आप क्या बेचते हैं?'

उसने कहा, 'मैं कंडोम बेचता हूँ।'

दूसरे सज्जन को धक्का लगा, उसने कहा, 'आप कंडोम बेचते हैं और अपने बेटे को इस धंधे में साथ लेकर जा रहे हैं, क्या यह ठीक है?'

पहले सज्जन ने कहा, 'यह मेरा बेटा नहीं है। यह ब्रिस्टल से मिली एक शिकायत है।'

इंसान लगातार शिकायत करने की मुद्रा में रहता है। लोग अपनी शिकायतों को अपने पहचान-पत्र की तरह लिए फिरते हैं। ऐसे तमाम लोग हैं, जो इस बात का रोना रोते रहते हैं कि जिंदगी ने उनके साथ बहुत बुरा किया। वे अपने जीवन में होने वाली सभी भयानक चीज़ों का हवाला देते हैं, उन मौकों को गिनाते हैं, जो उन्हें कभी नहीं मिले, उन अन्यायों की बातें करते हैं, जो उन्होंने सहे। हो सकता है कि यह सब सच भी हो।

लेकिन ज़्यादातर लोग यह भूल जाते हैं कि अतीत हमारे भीतर सिर्फ स्मृति की तरह मौजूद होता है। स्मृति निष्पक्ष नहीं होती। यह अस्तित्वगत नहीं है, यह पूरी तरह से मनोवैज्ञानिक है। अगर आप रिस्पॉन्ड करने की अपनी क्षमता कायम रखते हैं, तो आपके अतीत की स्मृति आपको सशक्त बनाने वाली प्रक्रिया बन जाएगी। लेकिन अगर आप क्रिया के प्रति प्रतिक्रिया करने की मजबूरी के चक्र में फँसे हैं, तो स्मृति वर्तमान के बारे में आपकी समझ विकृत कर देती है। इससे आपके विचार, भावनाएँ और कार्य परिस्थिति के अनुरूप नहीं रह जाते।

आपके सामने हमेशा यह विकल्प रहता है : वर्तमान का सामना सचेतन रूप से करना, या इस पर विवशतापूर्ण प्रतिक्रिया व्यक्त करना। इन दोनों में बहुत फ़र्क है।

www.PDFshala.com

और यह ज़मीन-आसमान का फ़र्क पैदा कर सकता है।

अगर आपके साथ बहुत बुरी चीज़ें हुई हैं, तो आपकी समझदारी बढ़नी चाहिए। अगर आपके साथ बहुत बुरा घटित हुआ है, तो आपको सबसे बुद्धिमान होना चाहिए। लेकिन और अधिक समझदार होने के बजाय ज़्यादातर लोग आहत हो जाते हैं। चेतन प्रतिक्रिया की स्थिति में, जीवन की हर परिस्थिति को – वह चाहे कितनी भी भद्दी क्यों न हो – विकास के एक अवसर में बदला जा सकता है। लेकिन अगर आप इस तरह से सोचने के आदी हैं, 'मेरी यह स्थिति किसी और के कारण हुई,' तो आप जीवन की परिस्थितियों का बस अपने नुकसान या गतिरोध के लिए इस्तेमाल कर रहे हैं।

मैंने एक बार एक ऐसी महिला की हृदयस्पर्शी कहानी सुनी, जिसने अपने जीवन की एक भीषण स्थिति का इस्तेमाल खुद को एक शानदार इंसान बनाने में किया। दूसरे विश्वयुद्ध की शुरुआत में नाज़ी सैनिकों की एक टुकड़ी ऑस्ट्रिया के एक घर में घुस गई। सैनिक घर के वयस्कों को कहीं और ले गए, और उस घर के दो बच्चों – तेरह साल की लड़की और आठ साल का लड़का – को एक रेलवे स्टेशन पर ले जाया गया। जब वे दूसरे बच्चों के साथ ट्रेन के आने का इंतजार कर रहे थे, लड़कों ने वहीं खेलना शुरू कर दिया। आगे जो होने वाला था, उससे बेखबर, बच्चे खेलने लगे, जिसके वे आदी थे।

एक मालगाड़ी आई और सैनिक सभी बंदी बनाए गए बच्चों को उसमें चढ़ाने लगे। जब सब अंदर पहुँच गए, तो लड़की ने ग़ौर किया कि उसका भाई अपना जूता स्टेशन पर ही भूल गया था। यह ऑस्ट्रिया की कँपकँपाने वाली सर्दी थी। बगैर जूतों के वह अपने पैर गँवा सकता था। लड़की को गुस्सा आ गया। उसने अपने छोटे भाई को झकझोरा, उसके कान उमेठे, और कोसते हुए कहा, 'अरे मूर्ख! हमारी ज़िंदगी में मुश्किलें कम हैं क्या? हम नहीं जानते कि हमारे माता-पिता कहाँ हैं, न ही यह जानते हैं कि हम जा कहाँ रहे हैं! और अब तुम अपने जूते खो बैठे हो। मैं तुम्हारा क्या करूँ?'

अगले स्टेशन पर लड़कों और लड़कियों को अलग-अलग कर दिया गया। इसके बाद भाई और बहन ने एक-दूसरे को फिर कभी नहीं देखा।

करीब साढ़े तीन साल बाद लड़की बंदी-शिविर से बाहर निकली। उसे पता चला कि वह अपने परिवार में अकेली बची है। बाकी सब खत्म हो गए, यहाँ तक कि भाई भी। अब बस उसे याद रह गए थे वो कटु शब्द, जो उसने अपने भाई से आखिरी बार कहे थे।

www.PDFshala.com

तब उसने एक ऐसा फैसला लिया, जिसने उसकी उसकी जिंदगी बदल दी। उसने खुद से वादा किया : 'चाहे मैं किसी से भी मिलूँ, मैं कभी उससे इस तरह बात नहीं करूँगी, जिसका मुझे बाद में पछतावा हो, क्योंकि हो सकता है कि वह हमारी आखिरी मुलाकात हो।' वह हार और पश्चात्ताप में भी अपना जीवन बिता सकती थी। लेकिन उसने यह आसान निर्णय लिया, जिसने उसकी जिंदगी ज़बरदस्त तरीके से बदल दी। आगे उसने एक बेहतर और संतुष्ट जीवन बिताया।

अगर आप यह स्वीकार कर लें कि 'मैं अभी जैसा हूँ, उसके लिए मैं खुद ज़िम्मेदार हूँ,' तो भयानक से भयानक चीज़ें भी आपके जीवन को समृद्ध बना सकती हैं। बड़ी से बड़ी विपत्ति को भी आप अपने विकास का सोपान बना सकते हैं। आप अभी जैसे हैं, अगर उसकी सौ फ़ीसदी ज़िम्मेदारी स्वीकार करते हैं, तो बेहतर कल आपके लिए एक संभावना हो सकती है। लेकिन अगर आप वर्तमान की ज़िम्मेदारी नहीं लेते – और अपनी परिस्थिति के लिए अपने माता-पिता, दोस्त, पति, प्रेमिका, सहकर्मियों को दोषी मानते हैं – तो आप अपना भविष्य उसके आने से पहले ही गँवा चुके होते हैं।

आप इस दुनिया में खाली हाथ आए थे और खाली हाथ ही जाएँगे। जीवन की दौलत इसी में है कि आप इसके अनुभवों से खुद को समृद्ध कैसे बनाते हैं। कीचड़ कमल की सुगंध में बदल सकता है। खाद आम की मिठास में रूपांतरित हो सकती है। अगर आप चेतन होकर रिस्पॉन्ड करने की स्थिति में हैं, तो कोई भी विपरीत परिस्थिति बाधा नहीं बन सकती। चाहे आप कैसी भी परिस्थिति में हों, वह आपके जीवन के अनुभव को और समृद्ध कर सकती है, अगर आप उसे वैसा करने दें।

नाराज़गी, गुस्सा, जलन, पीड़ा, तकलीफ़ और अवसाद, ये सब ऐसे ज़हर हैं, जिन्हें आप खुद पीते हैं और उम्मीद करते हैं कि कोई और मर जाए। जीवन इस तरह से नहीं चलता। ज़्यादातर लोग इस आसान सच को समझने में कई ज़िंदगियाँ बरबाद कर देते हैं।

अब, जबकि यह स्पष्ट है कि ज़िम्मेदारी क्या है, तो इस पर भी ग़ौर करना ज़रूरी है कि यह क्या नहीं है। चलिए, कुछ बुनियादी गलतफहमियाँ दूर करना शुरू करते हैं।

कई लोग मानते हैं कि ज़िम्मेदारी लेने का मतलब अपनी आज़ादी से समझौता करना है। तार्किक रूप से यह सही लगता है, लेकिन अस्तित्व के स्तर पर यह पूरी तरह से गलत है।

www.PDFshala.com

एक उदाहरण से इसे समझते हैं। मान लीजिए, आपका पेन मेज से गिर जाता है। अगर आप समझते हैं कि आप पेन के लिए ज़िम्मेदार हैं, तो आपके सामने कई विकल्प मौजूद होते हैं। आप झुककर पेन उठा सकते हैं। अगर आप यह करने में सक्षम नहीं हैं, तो किसी और से मदद माँग सकते हैं। या अगर आपका इरादा अभी ऐसा करने का नहीं है, तो आप बाद में पेन उठा सकते हैं। इसलिए आपके पास कई विकल्प हैं।

दूसरी तरफ़, अगर आप पेन की ज़िम्मेदारी नहीं लेते, तो आप क्या कर सकते है? कुछ भी नहीं।

तो इसमें से कौन-सी चीज़ आज़ादी है? विकल्पों का होना या किसी विकल्प का न होना?

आपका तार्किक मन आपसे कहता है, 'सारी ज़िम्मेदारी छोड़ दो, फिर तुम आज़ाद रहोगे।' लेकिन जीवन के आपके अनुभव बताते हैं कि अपने आसपास की हर चीज़ के प्रति आप जितना ज़्यादा रिस्पॉन्ड कर पाते हैं, उतने ही ज़्यादा आप आज़ाद होते हैं! जीवन के तार्किक और अनुभव-जनित आयाम एक-दूसरे के बिलकुल विपरीत तरीके से काम करते हैं। तर्क का जब तक प्रयोग न किया जाए, तब तक वह नहीं होता, लेकिन उसका प्रयोग सिर्फ जीवन के भौतिक पहलुओं को सँभालने में ही मदद करता है। अगर आप सिर्फ तर्क से अपना जीवन चलाते हैं, तो आपका जीवन अस्तव्यस्त हो जाएगा।

दूसरी बात यह, कि लोग अकसर ज़िम्मेदारी को प्रतिक्रिया करना समझ बैठते हैं। जबकि दोनों के बीच ज़मीन-आसमान का अंतर है। पहली जागरूकता से पैदा होती है, जबकि दूसरी बेखबरी से। पहली चेतना से आती है, जबकि दूसरी अनभिज्ञता से। ज़िम्मेदारी आज़ादी है, तो प्रतिक्रिया गुलामी।

एक और अंतर को जानना महत्त्वपूर्ण है। ज़िम्मेदारी प्रतिक्रिया नहीं है, लेकिन यह ऐक्शन लेना भी नहीं है। ज़िम्मेदारी और ऐक्शन, दोनों अलग-अलग चीज़ें हैं। रिस्पॉन्ड करने की क्षमता आपको कुछ करने की आज़ादी देती है, तो कुछ न करने की आज़ादी भी देती है। यह आपको अपनी जिंदगी अपने हिसाब से चलाने देती है। आप जो काम करना चाहते हैं, खुद उसकी प्रकृति और मात्रा तय कर सकते हैं। ज़िम्मेदारी कोई विवश होकर लिया गया ऐक्शन नहीं है, यह आपको ऐक्शन का चुनाव करने का विकल्प देती है।

क्या आप आज दुनिया में होने वाली हर चीज़ पर ऐक्शन ले सकते हैं? नहीं, लेकिन आप आज दुनिया में होने वाली हर चीज़ को रिस्पॉन्ड कर सकते हैं। ऐक्शन सोच-समझकर लेना होता है, जो संसाधनों, क्षमता, काबिलियत, ऊर्जा, उम्र और हालात

www.PDFshala.com

पर निर्भर करता है। ऐक्शन लेने की आपकी क्षमता हमेशा सीमित होती है, लेकिन रिस्पॉन्ड करने की आपकी क्षमता की कोई सीमा नहीं है। अगर आप इच्छुक हैं, तो किसी भी चीज़ के लिए रिस्पॉन्ड कर सकते हैं।

आप अपने बच्चों के प्रति ज़िम्मेदार हैं, सिर्फ इसलिए क्या आप उनके लिए हर चीज़ कर सकते हैं? अगर आपने उनके लिए हर चीज़ की, तो आप उनकी जिंदगी बिगाड़ देंगे। ज़िम्मेदारी की भावना आपसे उनके लिए कुछ खास चीज़ें करवाती है, तो कुछ दूसरी चीज़ें करने से रोकती भी है। तो ज़िम्मेदारी का मतलब बेलगाम ऐक्शन नहीं है। यह उससे काफ़ी अलग है।

आप पूछ सकते हैं कि दुनिया में हो रही हिंसा और अन्याय के लिए आप कैसे ज़िम्मेदार हैं? दुनिया भर में हो रहे युद्ध और रक्तपात के लिए आप कैसे जवाबदेह हैं? शोषित और कमजोर वर्ग के खिलाफ अत्याचार के लिए आप कैसे ज़िम्मेदार हैं? निश्चित रूप से आप इनमें से किसी के लिए भी दोषी नहीं हैं। लेकिन जिस पल आप किसी भी ऐसी घटना के प्रति जागरूक होते हैं, तो आप रिस्पॉन्ड करते हैं – चिंता से, प्रेम से, परवाह से, घृणा से, क्रोध से, आक्रोश से, यहाँ तक कि कुछ करके भी। बात बस इतनी है कि अकसर यह एक अचेतन प्रतिक्रिया होती है, न कि सचेतन। अगर जवाब देने या रिस्पॉन्ड करने की इस क्षमता को आप एक स्वेच्छा से होने वाली प्रक्रिया बना लेते हैं, तो वह आपके भीतर एक ज़बरदस्त नई संभावना को जन्म दे देती है। आपकी आतंरिक प्रतिभा निखरने लगती है।

तो क्या आप चाँद को रिस्पॉन्ड कर सकते हैं? हाँ, आप कर सकते हैं। आपका शरीर और जीवन-ऊर्जा निश्चित रूप से रिस्पॉन्ड करते हैं। जब चंद्रमा के घटने-बढ़ने के मासिक चक्र को रिस्पॉन्ड करने के लिए सारा समुद्र ऊपर उठता है, तो क्या आपको लगता है कि आपके अपने शरीर में मौजूद पानी नहीं उठता होगा? आप अंतरिक्ष-यात्री नहीं हैं, हो सकता है कि आप कभी चाँद पर न जाएँ। लेकिन आप चाँद के गुणों को रिस्पॉन्ड कर सकते हैं। वास्तव में आप ऐसा करते रहे हैं। बस यह चुनाव आपका है कि आप इसे पूरे मन से और सजग भाव से करें।

और अब हम अगली गलतफहमी पर आते हैं। कई लोग सोचते हैं कि ज़िम्मेदारी का मतलब क्षमता है।

यह भी गलत है। जब एक्शन की बात आती है, तब क्षमता की बात आएगी। लेकिन जब रिस्पॉन्ड करने की बात होती है, तो यह बस इच्छुक होने का सवाल है।

अगर आप किसी को सड़क पर मरता हुआ देखते हैं, तो क्या आप ज़िम्मेदार हैं?

अगर आप रिस्पॉन्ड करने के इच्छुक हैं, तो आप कई विकल्प ढूँढ़ेंगे। अगर आप डॉक्टर हैं, तो आप इस मामले में सीधे-सीधे कुछ करने की कोशिश करेंगे। अगर

www.PDFshala.com

आप डॉक्टर नहीं हैं, तो आप एँबुलेंस बुला सकते हैं। या अगर कोई और यह काम कर रहा है, तो कम-से-कम आपके दिल में उसके लिए चिंता बनी रहेगी। लेकिन अगर आप ज़िम्मेदारी स्वीकार नहीं करते, तो आप वहाँ बस एक पत्थर की तरह बैठे हुए अपनी आँखों के सामने उसे मरता हुआ देखेंगे।

आप जैसे हैं, वह आपकी रिस्पॉन्ड करने की क्षमता से तय होता है। सिर्फ ऐक्शन लेने की आपकी क्षमता ही बाहरी दुनिया से संबंध रखती है। ज़िम्मेदारी का संबंध बोलने, सोचने या कुछ करने से नहीं है। ज़िम्मेदारी का संबंध आपके होने से है। जीवन ऐसा ही है। यह कोई स्वतंत्र और पृथक इकाई नहीं – बल्कि यह ब्रह्मांड से पल-पल होने वाला लेन-देन है। इसे ऐसा बनाने के लिए आपको कोशिश नहीं करनी होती। आपको इसे बस उस तरह देखना है, जैसा यह है।

आइए, अब हम ज़िम्मेदारी को और गहराई से देखते हैं। अगर ज़िम्मेदारी "रिस्पॉन्ड करने की क्षमता" है, तो मैं आपसे एक और सवाल पूछता हूँ : 'आपकी रिस्पॉन्ड करने की क्षमता सीमित है या असीमित?'

क्या आप एक पौधे को रिस्पॉन्ड करने में समर्थ हैं?

हाँ, आप समर्थ हैं।

सड़क पर किसी अजनबी को?

आप समर्थ हैं।

चाँद को?

आप समर्थ हैं।

सूरज को, सितारों को?

आप समर्थ हैं।

पूरे ब्रह्मांड को?

आप समर्थ हैं।

असल में, जैसा कि हमने देखा है, आपके शरीर का हर अणु ब्रह्मांड को, जो ऊर्जाओं का एक अद्भुत नृत्य है, असीमित तरीके से रिस्पॉन्ड कर रहा है। लेकिन आप जीवन को इसकी संपूर्ण गहराई में अनुभव नहीं कर रहे। इसका एकमात्र कारण आपकी मानसिक रुकावट है।

आपकी मनोवैज्ञानिक बनावट पत्थर की दीवार की तरह है। अगर आप तैयार हैं, तो आपके जीवन का हर पल एक शानदार अनुभव हो सकता है। सिर्फ साँस लेने

www.PDFshala.com

और छोड़ने की प्रक्रिया भी एक ज़बरदस्त प्रेम-प्रसंग हो सकती है।

लेकिन मन इसका विरोध क्यों कर रहा है?

क्योंकि वह अपने ही सीमित तर्क से लाचार होता है। उसका तर्क होता है, 'दो लोगों की ज़िम्मेदारी ही मेरे लिए सिरदर्द है। अगर मैं पूरी दुनिया की ज़िम्मेदारी ले लूँ, तो क्या होगा? मैं तो बरबाद हो जाऊँगा!'

करोड़ों सालों के विकास के जरिये प्रकृति ने आपको कुछ खास सीमाओं में कैद कर दिया है – यही इंसान की दुर्दशा है। लेकिन यह कैद सिर्फ जैविक या शारीरिक स्तर पर है। इंसानी चेतना के स्तर पर आप बिना दरवाजे वाले पिंजरे में बैठे पक्षी की तरह हैं। कैसी दुःखद विडंबना है! युगों से चली आ रही आदत के कारण आप आज़ाद होकर उड़ जाने से इनकार कर रहे हैं।

जीवन ने आपके लिए सब-कुछ खुला छोड़ रखा है। अस्तित्व ने किसी के लिए कुछ भी रोककर नहीं रखा। अगर आप इच्छुक हैं, तो आप पूरी सृष्टि तक अपनी पहुँच बना सकते हैं। किसी ने कहा है, 'खटखटाओ और दरवाज़ा खुल जाएगा।' आपको खटखटाने की भी ज़रूरत नहीं, क्योंकि कोई दरवाज़ा है ही नहीं। यह पूरा खुला है। आपको बस इससे बाहर जाना है, बस इतना ही करना है आपको।

आध्यात्मिक प्रक्रिया का एकमात्र मकसद यही है। पूरे इतिहास में और सभी संस्कृतियों के हर आध्यात्मिक गुरु के जीवन का मकसद और कार्य बस यही बताना रहा है : इस पिंजरे का कोई दरवाज़ा नहीं है। आप उड़ जाते हैं या पिंजरे की सीमा में जीवन बिता देते हैं – यह चुनाव आपको करना है।

वैसे परम आज़ादी की संभावना कई लोगों को बहुत खतरनाक या डराने वाली लग सकती है। हाँ, यह खतरा है – लेकिन सिर्फ आपकी सीमाओं के लिए। क्या आप स्वेच्छा से कैदी का जीवन जीना चाहते हैं? अपनी ज़िम्मेदारी को सीमित करना कई स्तरों पर – शारीरिक, बौद्धिक और भावनात्मक रूप से अपना ही दम घोंट देना है। दुर्भाग्य से जीवन के इस दमन को लोगों ने बचाव और सुरक्षा समझ लिया है।

एक बीज की स्थिति पर ग़ौर कीजिए। अगर बीज लगातार खुद को बचाने की कोशिश करता रहे, तो उससे एक नया जीवन निकलना असंभव है। बीज अपनी पहचान गँवा देने, अपनी सुरक्षा और अखंडता खो देने, और असुरक्षित हो जाने के ज़बरदस्त संघर्ष से गुजरता है, ताकि वह कई टहनियों वाले पत्तेदार और फल-फूल से लदे पेड़ के रूप में बढ़ सके। लेकिन रूपांतरित होने की तड़प के बिना जीवन अंकुरित नहीं होगा।

आज अकेलापन दुनिया की सबसे बड़ी समस्याओं में से एक है। बेशक इस पर यकीन करना मुश्किल है, लेकिन यही सच है कि धरती सात अरब की आबादी से

www.PDFshala.com

भरी पड़ी है, फिर भी लोग अकेले हैं! अगर किसी को अकेले रहने में आनंद आता है, तो इसमें कोई समस्या नहीं। लेकिन ज़्यादातर लोग अकेलेपन से परेशान हैं! नतीजतन, वे कई गंभीर मनोवैज्ञानिक समस्याओं से गुज़र रहे हैं। अगर आप अकेला महसूस करते हैं, तो इसलिए, क्योंकि आपने खुद को एक टापू बना लिया है। ऐसा नहीं होना चाहिए। "मैं ज़िम्मेदार नहीं हूँ", यह सोच आपको दूसरों के साथ रहने के लिए अयोग्य बना देती है – इस हद तक कि आप खुद के साथ भी नहीं रह सकते। यह अकसर ऐसी स्थिति तक पहुँच जाता है, जब आप यह मानने लगते हैं कि आपके भीतर जो हो रहा है, उसके लिए भी आप ज़िम्मेदार नहीं हैं!

मन यह भूल जाता है कि रिस्पॉन्ड करने की क्षमता ही जीवन का आधार है। अगर रिस्पॉन्ड करने की अपनी असीमित क्षमता को स्वेच्छा से स्वीकार किया जाता है, तो आप आनंदमय हो जाते हैं। अगर यह अनिच्छा से होता है, तो आप दुःख में जीते हैं।

ज़िम्मेदारी लेना अपने जीवन का मालिक बनना है। इसका मतलब है कि आपने एक पूर्ण मनुष्य बनने की दिशा में पहला बड़ा कदम उठाया है, जो पूरी तरह से चेतना और मानवता से भरपूर है। ज़िम्मेदारी लेने से और जागरूक जीवन की ओर सफर शुरू करने से आप उन पुराने रिवाज़ का अंत कर रहे हैं, जिनमें दोष दूसरों के या ऊपरवाले के मत्थे मढ़ दिया जाता है। आपने जीवन में जो सबसे रोमांचकारी यात्रा है – अपने भीतर की यात्रा – उसकी शुरुआत कर दी है।

ଌଓ

आपने ग़ौर किया होगा, ज़िम्मेदारी का यह विचार हमें बेरोकटोक एक दूसरे शब्द की ओर ले जाता है, जिसके मायने काफी हद तक इसके समान हैं। उस शब्द को हम सब अच्छी तरह जानते हैं। शायद ज़्यादा ही अच्छी तरह से जानते हैं। ढाई अक्षर वाला वह शब्द, जिसका काफी उपयोग होता है और साथ ही सबसे ज़्यादा दुरुपयोग भी।

वह शब्द है : प्रेम।

आप उपदेशों के बारे में जानते ही हैं। दुनिया भर में लोगों को बताया जाता है कि प्रेम ही परम सत्य है, प्रेम ही सर्वोच्च है, प्रेम ही ईश्वर है, हमें अपने पड़ोसियों से प्रेम करना चाहिए, वगैरह वगैरह। ये सब उपदेश बहुत शानदार हैं। लेकिन जब आप प्रेममय होने की कोशिश करते हैं, तो मुश्किल होती है और यह अकसर दिखावा बनकर रह जाता है। क्या आपने इस पर ग़ौर किया है? प्रेममय बनने की कोशिश करने के बजाय बिलकुल भी प्यार न करना आसान है!

www.PDFshala.com

लेकिन प्रेममय होना बस इतना है : खुलकर और बेझिझक रिस्पॉन्ड करने की इच्छा का होना। अभी हो सकता है कि यह आपके जीवन में एक या दो लोगों तक ही सीमित हो। लेकिन इस क्षमता को विस्तृत करते हुए पूरी दुनिया का आलिंगन संभव है।

क्या इसका मतलब यह है कि सड़क पर निकलकर हर किसी को गले लगाया जाए? नहीं। यह पागलपन होगा और कहने की ज़रूरत नहीं कि गैरज़िम्मेदाराना भी। जैसा कि हमने कहा है, ज़िम्मेदारी का मतलब कुछ करना नहीं है, बल्कि यह हमारे जीने का एक तरीका है। प्रेम कोई ऐसी चीज़ नहीं है जो आप करते हैं, यह आपकी होने की प्रकृति से जुड़ा है।

अभी आपने अपने जीवन में सिर्फ कुछ लोगों के लिए एक खिड़की खुली छोड़ी है। आपने ऐसा इसलिए किया, क्योंकि कहीं न कहीं आप जानते हैं कि अगर आपने उसे भी बंद कर दिया, तो आप पागल हो जाएँगे। तब आपके पास सिर्फ पागलपन या आत्महत्या के विकल्प बचेंगे। लेकिन इसे ठीक करने का दूसरा तरीका भी है। क्या इसका मतलब एक और खिड़की खोलना है? या कि दरवाज़ा खोलना?

इसका एक ज़्यादा असरदार विकल्प है : आप दीवार ही क्यों नहीं गिरा देते?

प्रेम का किसी दूसरे से कोई लेना-देना नहीं है। इसका संबंध आपसे है। यह होने का एक तरीका है। दरअसल इसका मतलब है कि आपकी भावनाओं में मिठास आ गई है। अगर आपका कोई प्रियजन दूसरे देश चला जाता है, क्या तब भी आप उससे प्रेम कर पाएँगे? ज़रूर कर पाएँगे। अगर कोई प्रियजन गुजर जाता है, क्या आप तब भी उससे प्रेम कर पाएँगे? ज़रूर कर पाएँगे। चाहे कोई प्रियजन भौतिक रूप से आपके साथ नहीं है, तब भी आप उससे प्रेम कर सकते हैं। फिर प्रेम क्या है? यह आपका अपना गुण है। आपके भीतर जो चीज़ पहले से है, उसे बाहर लाने के लिए आप किसी दूसरे व्यक्ति को बस चाबी की तरह इस्तेमाल कर रहे हैं।

जब कोई ताला ही नहीं है, कोई दरवाज़ा नहीं है, कोई दीवार नहीं है, तो आप चाबियों के साथ मगज़मारी क्यों कर रहे हैं? आप काल्पनिक दरवाजे और दीवारें खड़ी कर लेते हैं और फिर काल्पनिक चाबियाँ बना लेते हैं – और तब आप चाबियों के साथ उलट-पलट करने लगते हैं! एक बार जब आपको चाबी मिल जाती है, तो आपको उसके खो जाने का डर सताता रहता है!

ज़्यादातर लोगों के लिए प्रेम शुरुआत में सुख होता है, लेकिन कुछ समय बाद वह चिंता बन जाता है। क्यों? क्योंकि इस "चाबी" के पैर होते हैं और अपनी मरज़ी भी। आप इसे अपनी जेब में नहीं रख सकते या गले में लटकाए नहीं रह सकते। जब आप ऐसा करने की कोशिश करते हैं, तो दो ज़िंदगियों पर खतरा मँडराने लगता है।

www.PDFshala.com

एक बार जब आपकी खुशी धक्का लगकर शुरू होने के बजाय अपने आप शुरू होने लग जाती है, तो इसका मतलब है कि आपने अपनी तकनीक बेहतर बना ली है। आप अब किसी बाहरी स्रोत के गुलाम नहीं हैं – भले ही वह स्रोत कोई व्यक्ति हो या हालात। अब आप कुछ खास किए बिना बस यहाँ बैठे हुए प्रेममय और आनंदमय हो सकते हैं। इससे कोई फर्क नहीं पड़ेगा कि बाहरी दुनिया कैसा बरताव करती है। एक बार जब आप इस भीतरी आज़ादी का अनुभव कर लेते हैं, तो आप जीवन में फिर कभी असुरक्षा महसूस नहीं करेंगे। और वैसे भी जब आप वाकई आनंदमय इंसान होते हैं, तब हर कोई स्वाभाविक रूप से आपके आसपास रहना चाहेगा! आनंदमय होने का मतलब है कि जीवन उल्लासपूर्ण तरीके से घटित हो रहा है और जीवन बस इतना ही चाहता है।

अपनी भीतरी तकनीक को बेहतर कैसे बनाया जा सकता है?

आगे के अध्यायों में हम विस्तार से इस पर चर्चा करेंगे। लेकिन एक बुनियादी कदम होगा, इस बात को पूरी सजगता से स्वीकार करना कि 'मेरी रिस्पॉन्ड करने की क्षमता असीमित है, लेकिन मेरी कुछ करने की क्षमता सीमित है। जो मैं हूँ और जो मैं नहीं हूँ, सबके लिए सौ फ़ीसदी मैं ही ज़िम्मेदार हूँ। अपनी क्षमताओं और अपनी अक्षमताओं के लिए, अपनी खुशियों और दुःखो के लिए मैं ही ज़िम्मेदार हूँ। इस जीवन और इस जीवन के परे के अपने अनुभवों की प्रकृति को मैं ही तय करता हूँ। मैं खुद अपने जीवन का निर्माता हूँ।'

किसी भी चीज़ की ज़रूरत नहीं है – न प्रतिक्रिया की, न कुछ करने की और न ही काबिलियत की – सिर्फ इस बुनियादी सच्चाई के प्रति जागरूक होना चाहिए कि आपकी ज़िम्मेदारी असीमित है। आप एक जगह बैठकर इसके प्रति जागरूक हो सकते हैं। आप सड़क पर चलते हुए इसके प्रति जागरूक हो सकते हैं। आप काम करते हुए, खाना बनाते हुए या बिस्तर पर लेटे हुए भी इसके प्रति जागरूक हो सकते हैं।

मैं आपसे एक और सवाल पूछता हूँ : आपका धर्म या आपकी सांस्कृतिक पृष्ठभूमि चाहे जो भी हो, लेकिन जब आप "ईश्वर" शब्द का इस्तेमाल करते हैं, तो इससे आपका ठीक-ठीक क्या मतलब होता है?

उसके स्वरूप, नाम और धारणाएँ अलग-अलग होती हैं। लेकिन वास्तव में जब आप "ईश्वर" कहते हैं तो आपका मतलब उससे होता है, जो इस सृष्टि में हर चीज़ के लिए ज़िम्मेदार है। मान लीजिए कि ईश्वर आकर कह दे, 'मैं तुम्हारे लिए ज़िम्मेदार नहीं हूँ।' तो उसे निश्चित रूप से पद से हटा दिया जाएगा। "ईश्वर" शब्द का मतलब ही असीमित ज़िम्मेदारी है।

www.PDFshala.com

इसलिए ज़िम्मेदारी नागरिकशास्त्र का कोई उपदेश नहीं है। यह सबसे सरल और आसान तरीका है, जिससे आप अपने देवत्व को अभिव्यक्त कर सकते हैं।

आध्यात्मिक प्रक्रिया का सारा मकसद उन सीमाओं को तोड़ना है, जिन्हें आपने अपने लिए बना रखा है और आप जो हैं, उसकी विशालता का अनुभव करना है। आपने अपनी अज्ञानता से जो सीमित पहचान बनाई है, उससे खुद को आज़ाद करना और अत्यंत आनंदमय और असीमित रूप से ज़िम्मेदार की भाँति इस तरह जीना, जैसा स्रष्टा ने आपको बनाया है – यही इसका मकसद है।

ꕥ

चामुंडी पहाड़ी पर अपने अनुभव के बाद एक चीज़ मेरे सामने स्पष्ट हो गई। जीवन में कोई "यह" और "वह" नहीं होता, बल्कि सिर्फ "यह" और "यह" होता है। इसका मतलब है कि हर चीज़ "यहाँ" और "अभी" है। हर चीज़ के लिए रास्ता यहीं और अभी है। और यह सिर्फ इंसान की रिस्पॉन्ड करने की क्षमता में – इंसान द्वारा देवत्व का अनुभव करने और उसे अभिव्यक्त करने की क्षमता में निहित है।

इसी तरह, कोई "हाँ' और "नहीं' नहीं होता। सिर्फ "हाँ" और "हाँ" होता है! यह चुनाव आपका है। आप चाहें तो "हाँ" और "नहीं" से जीवन के प्रति रिस्पॉन्ड कर सकते हैं, जिसका मतलब होगा – इस अस्तित्व का शाश्वत विभाजन करना। यही संघर्ष और दुःख की पुनरावृत्ति के चक्रों का आधार होता है। या फिर आप खुद जीवन के लिए एक बड़ा "हाँ" बन सकते हैं।

सीमित ज़िम्मेदारी सीमाएँ तय करने का एक तरीका है। आप जिन चीज़ों के लिए खुद को ज़िम्मेदार मानते हैं, वे आपकी सीमा के अंदर होंगी। वहीं जिन चीज़ों के लिए आप खुद को ज़िम्मेदार नहीं मानते, वे आपकी सीमा से बाहर होंगी। लेकिन असीमित ज़िम्मेदारी आपकी समझ और धारणा के मौजूदा स्तर से कहीं आगे तक जाती है। आप अभी जीवन को जितना जानते हैं, जीवन उससे विशाल – कहीं ज़्यादा विशाल है। एक बार जब आप इस आसान-सी बात के प्रति जागरूक हो जाते हैं कि – मेरी रिस्पॉन्ड करने की क्षमता असीमित है – तो अचानक जीवन आपके भीतर खुद को बिलकुल अलग तरह से पुनर्गठित कर लेता है। आप अपने भीतर अधिक से अधिक आज़ादी महसूस करने लगते हैं। जीवन अब अपनी खोज की शानदार और आनंददायक यात्रा बन जाता है।

बाहर की दुनिया ने अपने हिस्से की खूनी क्रांतियाँ देखी हैं। उनमें हिंसा इसलिए थी, क्योंकि उनमें कुछ लोग बदलने को इच्छुक थे और कुछ लोग नहीं। लेकिन

www.PDFshala.com

आंतरिक जीवन में एक ही किस्म की क्रांति होती है और वह खामोशी से होती है। यह अनिच्छा से इच्छा की ओर बढ़ना है।

अहम सवाल यह है : क्या आप फुल-टाइम इंसान बनना चाहते हैं या पार्ट-टाइम इंसान? अगर आप रिस्पॉन्ड करने की अपनी क्षमता सीमित कर लेते हैं, तो आपके अनुभव का दायरा और आयाम चकित करने वाले न होकर नीरस, सीमित और संकीर्ण होंगे। लेकिन संपूर्ण फुल-टाइम इंसान होने के लिए लगातार पूरे जोशो-खरोश से रिस्पॉन्ड करना होता है। इसके लिए आपको कुछ खास करने की ज़रूरत नहीं है। आपको बस इस शानदार जीवंत ब्रह्मांड में जीवन का एक इच्छुक अंश बनने की ज़रूरत है।

ज़िम्मेदारी बोझ नहीं होती। सीमाएँ बोझ होती हैं। अगर आप अपने लिए सीमाएँ बना लेते हैं, चाहे वे विचारधारा की हों या जाति, संप्रदाय, नस्ल या धर्म की, तो आप कभी उनसे आगे नहीं जा सकते और बेवजह वहीं अटके रहते हैं। ये सीमाएँ सिर्फ डर, घृणा और क्रोध पैदा करती हैं। आपकी सीमा जितनी बड़ी होती है, तकलीफ उतनी ही अधिक होती है। लेकिन अगर आपकी ज़िम्मेदारी असीमित है, तो फिर सीमा कहाँ है?

कोई सीमा नहीं, तो कोई बोझ भी नहीं।

इंसानी चेतना में यही बदलाव लाने की ज़रूरत है।

ऐसा नहीं कि ऐसा होने पर ब्रह्मांड आपके मुताबिक चलने लगता है। इसके बजाय आप ही ब्रह्मांडीय बन जाते हैं।

यह परे जाना नहीं, बल्कि घर-वापसी है।

॥साधना॥

✡

आप जो पढ़ रहे हैं, उस पर यूँ ही विश्वास मत कर लीजिए। कोई चीज़ सच है या झूठ, इसका पता लगाने का एक ही तरीका है – उसे प्रयोग में लाना। तो भीतरी बहस को बंद करके बस इसका परीक्षण कीजिए। योग का मार्ग विरासत में मिले विश्वास का मार्ग नहीं है। यह प्रयोग करने का मार्ग है।

इसे शुरू करने का व्यावहारिक तरीका यहाँ दिया जा रहा है।

www.PDFshala.com

जब आप अगली बार भोजन करें, तो पहले पंद्रह मिनट आप किसी से बात मत कीजिए। जो भोजन आप खा रहे हैं, जिस हवा में आप साँस ले रहे हैं, जिस पानी को आप पी रहे हैं, बस उनके प्रति सक्रिय सचेतन रूप से रिस्पॉन्ड करने के भाव में रहिए।

जैसा कि मैंने पहले भी कहा, आपका पूरा शरीर वैसे भी रिस्पॉन्ड कर रहा है। आप बस इसके प्रति जागरूक हो जाइए। यह सेब, यह गाजर, यह रोटी का टुकड़ा – इन्हें हलके में मत लीजिए। अगर आप दो दिन तक कुछ नहीं खाते, तो आप ईश्वर के बारे में नहीं सोचेंगे। आप सिर्फ भोजन के बारे में सोचेंगे। यह भोजन ही है, जो आपको पोषण दे रहा है और अभी आपके जीवन को बना रहा है। आपके शरीर का सार-तत्त्व यही है। तो भोजन को पूरी तरह, पूरे ध्यान से जवाब दीजिए।

यह फल, यह अंडा, यह रोटी, यह सब्जी – ये सब अपने-आप में जीवन का एक हिस्सा हैं, लेकिन वे आपका हिस्सा बन जाने को तैयार हैं। क्या आप किसी दूसरे के लिए ऐसा करने के लिए तैयार होंगे? आप अपनी पहचान गँवाने और दूसरे में समाकर एक हो जाने को तैयार नहीं हैं। यहाँ तक कि आप किसी दूसरे को अपनी छोटी उँगली तक समर्पित करने को तैयार नहीं हैं। आम तौर पर जब आपको कोई ज़रूरत होती है, तो आप पल भर के लिए बस थोड़ा-सा समर्पण करते हैं। आपके प्रेम-संबंध बड़े सुनियोजित समर्पण का नतीजा हैं। लेकिन भोजन, जो खुद में एक जीवन है, आपका हिस्सा बनने के लिए खुद को पूरी तरह से बलिदान कर देता है।

बाद में, इस वाक्य को जोर से बोले बिना ही इस सरल विचार को पूरे दिन अपने मन में चलाते रहें – 'मेरी ज़िम्मेदारी असीमित है। अगर मैं इच्छुक हूँ, तो मैं हर चीज़ के लिए रिस्पॉन्ड कर सकता हूँ।' इस बात के प्रति नींद आ जाने तक जागरूक रहें और आँख खुलने पर पहली बात यही याद करें।

अगर आप असीमित प्रकृति के बारे में अपनी जागरूकता पूरे एक मिनट तक भी कायम रखते हैं, तो आप ज़बरदस्त रूपांतरण हासिल कर लेंगे। एक मिनट भले ही सुनने में आसान लगे, लेकिन आप देखेंगे कि उस अवस्था तक पहुँचने के लिए बहुत प्रयास की ज़रूरत होती है। सिर्फ एक मिनट भी आपको अनुभव और संचालन के अलग आयाम तक ले जा सकता है। अभी आपकी जागरूकता डाँवाँडोल होती रहती है : इस पल आप जागरूक होते हैं और अगले ही पल नहीं होते। कोई बात नहीं। हर घंटे खुद को याद दिलाइए। इस जागरूकता के साथ प्रयोग कीजिए, इसे गहरा होने दीजिए और फिर देखिए क्या होता है।

सचेतन रिस्पोंस आपको जीवन के साथ जुड़ाव की एक गहन और स्थायी अवस्था में ले आता है – एक विचार या भावना की तरह नहीं, बल्कि वास्तविक रूप में जीवन

www.PDFshala.com

की तरह। अपने साथ इस इच्छुक और सक्रिय भागीदारी में जीवन आपको गले लगा लेता है और यह आलिंगन आपको सृष्टि के मूल स्रोत तक ले जाता है।

स्रष्टा को स्पर्श करने के लिए इतना ही करना होता है – इच्छुक होना, और कुछ भी नहीं।

www.PDFshala.com

“. . . और अब योग”

पतंजलि का योग-सूत्र योग-विज्ञान पर सबसे गहन ग्रंथों में से एक है और उसकी शुरुआत एक विचित्र पंक्ति से होती है “... अथ योगानुशासनम्” यानी, “...और अब योग।”

जीवन को लेकर लिखा गया एक महान ग्रंथ बस आधे वाक्य से शुरू होता है! क्यों?

ऐसा इसलिए है, क्योंकि आप योग तक तभी पहुँचते हैं, जब आपको एहसास हो जाता है कि आपकी इच्छा असल में असीमित होने के लिए है, दूसरी किसी भी चीज़ से आपको संतुष्टि नहीं मिल पाएगी। हर इंसान लगातार एक कमी के एहसास में जीता है। इससे फर्क नहीं पड़ता कि आप कौन हैं या आपने क्या हासिल किया है; जो अभी आपके पास है, आप उससे कुछ अधिक चाहते हैं। मनुष्य की कामना ऐसी ही है। हर इंसान के अंदर असीमित विस्तार पाने की बुनियादी चाहत होती है।

अधिकतर लोग अपनी लालसा की प्रकृति से अनजान होते हैं। जब उनकी लालसा अचेतन रूप से अभिव्यक्त होती है, तब हम उसे लालच, जीत या महत्त्वाकांक्षा का नाम देते हैं। जब उनकी लालसा सचेतन रूप से अभिव्यक्त होती है, तो हम उसे योग कहते हैं।

अगर आपको अभी भी लगता है कि जिस पल आपको एक नई गर्लफ्रेंड या नया बॉयफ्रेंड मिल जाएगा, या आपकी तनख्वाह बढ़ जाएगी, या आप नया घर या कार खरीद लेंगे, उस पल सब-कुछ ठीक हो जाएगा, तो इसका मतलब है कि योग का समय अभी नहीं आया। एक बार जब आप उन सबको और उनसे भी ज़्यादा चीज़ों को आज़मा चुके होते हैं, और साफ तौर पर यह जान जाते हैं कि ये सब कभी पर्याप्त नहीं होंगी – तब आप तैयार होते हैं।

तो अब, योग।

www.PDFshala.com

ജ൫

योग वास्तव में क्या है?

अगर आपको अपनी आँखें बंद करके योग के बारे में किसी तसवीर की कल्पना करनी हो, तो शायद यह एक असंभव-सी मुद्रा में मुड़े हुए शरीर की होगी। कई लोगों के लिए योग का मतलब है – हड्डी को मोड़ना, मांसपेशी को गाँठना और दाँत भींचकर शरीर मरोड़ना!

यह चलन आजकल कुछ हद तक बदल रहा है, और कई योग-स्टूडियो साँस की तकनीकें और ध्यान-प्रक्रियाएँ सिखाते हैं। तो, कुछ लोगों के लिए योग की छवि शांतिपूर्वक मुस्कुराते चेहरे के साथ सहजता से पद्मासन में बैठे हुए पर्फ़ेक्ट शरीर की हो सकती है।

लेकिन जब हम योग-विज्ञान कहते हैं, तो हमारा मतलब इनमें से किसी से भी नहीं होता।

योग कोई अभ्यास या कसरत नहीं है। यह कोई तकनीक भी नहीं है। ज़्यादातर लोगों के दिमाग में योग की एक बदली हुई छवि है, जो अब दुनिया में फैल चुकी है। यह उस असाधारण रूप से महत्त्वपूर्ण और गहन विज्ञान का उपहास है, जिसका जन्म भारतीय उपमहाद्वीप में हुआ था।

योग-विज्ञान अस्तित्व के साथ बहुत सहज रूप से एकमेव हो, पूरी तरह से तालमेल और पूर्ण सामंजस्य बनाने का विज्ञान है।

बाहरी दुनिया के तमाम उतार-चढ़ावों का असर हममें से हर किसी पर होता है। लेकिन योग अपनी भीतरी स्थितियों को बिलकुल वैसा बनाने का विज्ञान है, जैसा आप उन्हें रखना चाहते हैं। जब आप खुद को इस हद तक तालमेल में ले आते हैं, जहाँ आपके अंदर हर चीज़ बड़ी खूबसूरती से काम करने लगती है, तब आपकी सर्वश्रेष्ठ क्षमताएँ स्वाभाविक रूप से प्रकट होने लगेंगी।

आपने इस बात पर ग़ौर किया होगा कि जब आप खुश होते हैं, तब आप हमेशा बेहतर तरीके से काम करते हैं। आपको अपने अंदर अंतहीन ऊर्जा महसूस होती है। आप बगैर खाए या बिना सोए भी काम करते रह सकते हैं। सिर्फ थोड़ी-सी खुशी आपको ऊर्जा और क्षमता की सामान्य सीमाओं से आज़ाद कर देती है।

जब आपका शरीर और मन आराम की स्थिति में होते हैं, तब आप कई तकलीफ़देह रोगों से भी मुक्त हो जाते हैं। मान लीजिए कि आप सिरदर्द की हालत में अपने दफ्तर में जाकर बैठते हैं। सिरदर्द कोई बड़ी बीमारी नहीं है। लेकिन यह दर्द काम के प्रति – और शायद जीवन के प्रति भी – आपके उत्साह को और दफ्तर

www.PDFshala.com

में आपकी क्षमता को काफी कम कर सकता है। एक साधारण-सा सिरदर्द, आपके लिए जो सबसे कीमती है, उसे भी खीज या क्लेश के स्रोत में बदल सकता है। (यह उलटा भी काम करता है। जब आपके प्रियजन आपसे चिढ़े होते हैं, तो वे हमेशा सिरदर्द का बहाना करते हैं!) लेकिन योग के अभ्यास से शरीर और मन को क्षमता व दक्षता की संभावना के उच्चतम स्तर पर कायम रखा जा सकता है।

फिर भी, योग सिर्फ बेहतर मानसिक और शारीरिक कुशलता और सिरदर्द से छुटकारे के लिए खुद की मदद करने का साधन भर नहीं है। योग इन सबके अलावा भी बहुत-कुछ है।

आधुनिक विज्ञान हमें बताता है कि पूरा अस्तित्व बस एक ऊर्जा है, जो खुद को अलग-अलग तरीकों से और अलग-अलग रूपों में अभिव्यक्त कर रहा है। इसका मतलब है कि वही ऊर्जा यहाँ एक चट्टान की तरह रखी हो सकती है और वहाँ मिट्टी की तरह पड़ी हो सकती है। वह एक पेड़ की तरह खड़ी हो सकती है, एक कुत्ते की तरह दौड़ सकती है – या आपकी तरह यहाँ किताब पढ़ती हो सकती है। तो, वास्तव में आप ऊर्जा का एक अंश हैं, जो ब्रह्मांड की विशाल ऊर्जा-प्रणाली का हिस्सा है। यह ब्रह्मांड बस एक विशाल रचना है। आपका जीवन इससे स्वतंत्र नहीं है। इस दुनिया के बिना आपका अस्तित्व नहीं हो सकता, क्योंकि आप दोनों के बीच हर पल बहुत गहरा लेन-देन जारी रहता है।

हालाँकि, ब्रह्मांड की हर चीज़ में एक ही ऊर्जा है, लेकिन यह विविध रूपों में और क्षमताओं के विभिन्न स्तरों पर काम करती है। एक ही ऊर्जा एक पौधे में गुलाब पैदा करने का काम करती है, जबकि दूसरे पौधे में चमेली पैदा करती है। जिस सामग्री से लोगों ने मिट्टी के बरतन बनाए थे, उसी से अब हम कंप्यूटर, कार और अंतरिक्ष-यान तक बनाते हैं! यह वही सामग्री है; बस हमने इसको अधिक बड़ी संभावनाओं के लिए इस्तेमाल करना शुरू कर दिया है। दरअसल, प्रकृति का विकास भी ऐसे ही हुआ है! इस धरती की उसी सामग्री से विकास की कितनी अविश्वसनीय यात्रा पूरी हुई है, एक अमीबा से इंसान तक की यात्रा!

हमारी आंतरिक ऊर्जाओं के साथ भी ऐसा ही है। योग इन आंतरिक ऊर्जाओं को उच्चतम संभावनाओं के लिए उन्नत बनाने, सक्रिय करने और परिष्कृत करने की तकनीक है। अचानक, आपकी क्षमताएँ श्रेष्ठता के उस स्तर पर पहुँच जाती हैं, जिसके संभव होने की आपने कभी कल्पना नहीं की थी। सीमित और संयोगवश चलने वाला जीवन लगभग चमत्कारी बन जाता है।

लेकिन योग शरीर, मन और ऊर्जा के स्तरों पर खुशहाली सुनिश्चित करने से भी ज़्यादा गहरे स्तर पर काम करता है। योग का शाब्दिक अर्थ है, मेल। जब आप योग

www.PDFshala.com

में होते हैं, तो इसका मतलब है कि आपके अनुभव में सब-कुछ एक हो गया है। यही इस विज्ञान का सार है। यह इसका गहनतम लक्ष्य भी है।

यह मेल क्या है? कौन-सी चीज़ किसके साथ मिलकर एक हो जाती है?

अभी, आप "मैं" कहलाने वाले व्यक्ति और "दूसरा" कहलाने वाले व्यक्ति के बारे में जानते हैं। इस "मैं" और "दूसरे" को जन-समूहों, समुदायों और राष्ट्रों तक विस्तृत किया जा सकता है, लेकिन बुनियादी तौर पर "मैं" और "दूसरा" ही दुनिया में टकराव की जड़ है। योग का पूरा मकसद आपको एक ऐसे अनुभव तक पहुँचाना है जहाँ, अगर आप यहाँ बैठते हैं, तब "मैं" और "आप" जैसी कोई चीज़ नहीं रह जाती। सब-कुछ या तो "मैं" होता है – या सब-कुछ "आप" हो जाता है! जो प्रक्रिया आपको इस एकत्व या मेल तक पहुँचने में मदद करती है, वह योग है।

इस मेल को कैसे हासिल किया जा सकता है?

इसके कई तरीके हैं। लेकिन हम आरंभ से शुरुआत करते हैं – अपने इन विचारों से कि किसी व्यक्ति को बनाने वाली चीज़ कौन-सी है। अगर मुझे आपको उन चीज़ों के बारे में बताना हो जो आप नहीं जानते, तो आपके सामने सिर्फ यही विकल्प होगा : या तो आप मुझ पर विश्वास करेंगे या अविश्वास। दोनों ही तरीकों से, आप अपनी धारणाएँ ही पुष्ट करेंगे, या तो सकारात्मक या फिर नकारात्मक। यह आपको सिर्फ कल्पना की उड़ानों में ले जाएगा। लेकिन योग आपको कदम-दर-कदम, मंजिल-दर-मंजिल ज्ञात से अज्ञात तक ले जाने की पूरी प्रक्रिया है। यह सौ फ़ीसदी अनुभव पर आधारित विज्ञान है। यह आपको किसी चीज़ पर विश्वास करके उसे स्वीकार करने को नहीं कहता। यह आपको रास्ते के हर कदम को परखने के लिए प्रेरित करता है।

तो, पहले इस पर ग़ौर करते हैं कि वास्तव में आप "मैं" शब्द से क्या समझते हैं। अभी, आपकी समझ में यह "मैं" आपके शरीर, आपके दिमाग (इसमें आपके विचार और आपकी भावनाएँ भी शामिल हैं), और आपकी ऊर्जाओं से बना है। हो सकता है कि आपकी ऊर्जाएँ अभी आपके अनुभव में न हों। लेकिन आप उनके बारे में अनुमान लगा सकते हैं। अगर आपका शरीर और दिमाग काम कर रहे हैं, तो ज़रूर किसी तरह की ऊर्जा उनको चला रही होगी। शरीर, दिमाग और ऊर्जा – ये तीन वास्तविकताएँ हैं, जिनको आप जानते हैं। इन्हीं से आप काम भी करते हैं।

योग-विज्ञान हमें बताता है कि हम असल में पाँच "परतों" या "तहों" या सीधे कहें तो "शरीरों" से बने हैं। जिस तरह चिकित्सा में शरीर-विज्ञान होता है, वैसा ही योग में भी होता है। यह हमें वास्तविकता के स्थूल से सूक्ष्मतम स्तरों तक ले जाता है। क्या इस पर विश्वास करना ज़रूरी है? नहीं। लेकिन यह अपनी खोज शुरू करने के लिए

www.PDFshala.com

एक उपयोगी जगह है। हालाँकि, आपका काम करने का बुनियादी क्षेत्र केवल वही वास्तविकताएँ हैं, जिनके बारे में आप जागरूक हैं।

पहली परत, जिसकी ओर योग-विज्ञान हमारा ध्यान खींचता है, वह है अन्नमयकोश। यह भौतिक या स्थूल शरीर है, जिसे अन्न-शरीर कह सकते हैं। अभी आप जिसे "शरीर" कहते हैं, वह बस भोजन का जमा किया हुआ एक ढेर है। आपने सालों से भोजन से जो पोषण प्राप्त किया है, यह उसी का नतीजा है। इसी कारण उसका यह नाम पड़ा है।

दूसरी परत मनोमयकोश या मानसिक काया की है। आजकल डॉक्टर मनोदैहिक (साइकोसोमेटिक) रोगों के बारे में काफी बातें कर रहे हैं। इसका मतलब है कि दिमाग में जो-कुछ होता है, वह शरीर में होने वाली चीज़ों पर असर डालता है। ऐसा इसलिए है, क्योंकि जिसे आप "दिमाग" कहते हैं, वह केवल मस्तिष्क नहीं है। दिमाग इंसानी शरीर के किसी एक हिस्से में स्थित नहीं है। इसके बजाय, हर कोशिका की अपनी बुद्धिमत्ता होती है। तो एक पूरा मानसिक शरीर होता है, मन की एक पूरी संरचना होती है।

मानसिक काया में जो-कुछ होता है, वह भौतिक काया में भी होता है। और जो भौतिक काया में होता है, वह मानसिक काया में भी होता है। मन के स्तर पर होने वाले उतार-चढ़ाव रासायनिक प्रतिक्रिया पैदा करते हैं, और हर रासायनिक प्रतिक्रिया मन के स्तर पर उतार-चढ़ाव पैदा करती है।

भौतिक काया और मानसिक काया आपके हार्डवेयर और सॉफ्टवेयर की तरह हैं। हार्डवेयर और सॉफ्टवेयर तब तक कुछ नहीं कर सकते, जब तक कि आप उसमें सही किस्म की ऊर्जा प्रवाहित नहीं करते। तो, हमारी तीसरी परत है प्राणमयकोश, यानी ऊर्जा-शरीर। अगर आप अपने ऊर्जा-शरीर को सही संतुलन में रखते हैं, तो आपके भौतिक शरीर और मानसिक शरीर में कोई बीमारी नहीं होगी। आज इस बात के वैज्ञानिक प्रमाण हैं कि आनुवंशिक स्मृति का इंसान पर असर अपरिवर्तनीय नहीं है। डीएनए के बुनियादी पहलुओं के अलावा, हर चीज़ को बदला जा सकता है, यहाँ तक कि रोगों के प्रति संवेदनशीलता की आनुवंशिक प्रवृत्ति को भी। संक्रामक रोग बाहरी जीवाणुओं के कारण होते हैं, लेकिन स्थायी रोग इंसान द्वारा हर दिन पैदा किए जा रहे हैं। जब आपका शरीर पूरी जीवंतता और उचित संतुलन में होता है, तो शरीर में स्थायी रोग नहीं रह सकते। मैं आपको ऐसे हजारों लोगों से मिलवा सकता हूँ, जो बस कुछ साधारण योग-अभ्यास करने से अपने शारीरिक और मानसिक रोगों से छुटकारा पा चुके हैं। ये अभ्यास किसी खास बीमारी को ठीक करने के लिए नहीं हैं, इनका लक्ष्य बस ऊर्जा-शरीर में एक खास तालमेल और जीवंतता लाना है।

www.PDFshala.com

शरीर, मन और ऊर्जा – ये आपके वे तीन आयाम हैं, जिनके बारे में आप अभी जानते हैं। इनकी प्रकृति मूल रूप से भौतिक है, मगर हर आयाम पिछले से ज़्यादा सूक्ष्म है। यह बिजली के बल्ब, बिजली और प्रकाश की तरह है – ये सभी भौतिक हैं। एक को आप हाथ में पकड़ सकते हैं; दूसरे को महसूस कर सकते हैं; और तीसरे को अनुभव करने के लिए आँख जैसे संवेदनशील अंग की ज़रूरत होती है। लेकिन ये तीनों असल में भौतिक हैं, इसीलिए आप इन्हें अपनी इंद्रियों से अनुभव कर सकते हैं।

अब, एक चौथी परत है, जिसे विज्ञानमयकोश या आकाशीय शरीर कहते हैं। ज्ञान का मतलब है, "जानकारी"। विशेष ज्ञान का मतलब है "असाधारण जानकारी" – जो इंद्रियों की अनुभूति से परे हो। यह एक परिवर्तनशील अवस्था है। यह न तो भौतिक है और न ही अभौतिक। यह दोनों के बीच की कड़ी की तरह है। यह आपके अनुभव के मौजूदा स्तर में नहीं है, क्योंकि आपका अनुभव पाँच इंद्रियों तक सीमित है, जो अभौतिक को महसूस नहीं कर सकतीं। जो लोग लगभग-मृत्यु के अनुभव बताते हैं, वे संयोग से इस अवस्था में पहुँच गए होते हैं। ऐसा अनुभव तब होता है, जब किसी कारण से व्यक्ति के भौतिक, मानसिक और ऊर्जा शरीर कमजोर हो जाते हैं। अगर आप इस आयाम तक सचेतन पहुँच बनाना सीख लेते हैं, तो ब्रह्मांडीय घटना को जानने की आपकी क्षमता में ज़बरदस्त वृद्धि हो जाएगी।

एक पाँचवीं परत भी है – आनंदमयकोश, जो पूरी तरह से अभौतिक है। इसका जीवन के भौतिक दायरों से कोई लेना-देना नहीं है। एक ऐसा आयाम जो भौतिक से परे हो, उसका न तो वर्णन किया जा सकता है और न ही उसे परिभाषित किया जा सकता है, अतः योग अनुभव के संदर्भ में ही इसके बारे में बात करता है। जब हम भौतिक से परे इस आयाम के संपर्क में होते हैं, तब हम आनंदमय हो जाते हैं। ऐसा नहीं है कि आनंद का एक बुलबुला आपके शरीर में कहीं मौजूद है। बात बस इतनी है कि जब आप वर्णन से परे इस आयाम को स्पर्श करते हैं, तब यह आनंद का एक ज़बरदस्त अनुभव पैदा करता है।

लेकिन आनंद अपने आपमें कोई लक्ष्य नहीं है। जब आप अनस्तित्व के इस आयाम को छू लेते हैं, तो आनंदमय होना सुनिश्चित है। इस स्थिति में, आप खुद अपनी जिंदगी के लिए समस्या नहीं रह जाते। जब आप अपने आपमें समस्या नहीं रह जाते, तब आप निडर होकर परे की खोज कर सकते हैं।

जब आप परिभाषा से परे इस आयाम को छूते हैं, तो समय और स्थान का प्रभाव मिट जाता है। इससे बहुत-से योगियों द्वारा बहुत लंबे समय तक एक जगह पर स्थिर बैठे रहने की कहानियाँ समझ में आती हैं। ऐसा शारीरिक सहनशक्ति की वजह से

www.PDFshala.com

संभव नहीं होता, बल्कि ऐसा इसलिए होता है क्योंकि इन स्थितियों में वे समय की प्रक्रिया से परे होते हैं। दरअसल, उन्होंने यहाँ और वहाँ, अब और तब के तमाम विरोधाभासों से परे एक आयाम को छू लिया होता है, वे शून्यता के असीमित सागर को स्पर्श कर लेते हैं, जहाँ न तो बंधन होता है और न ही मुक्ति – अस्तित्व से परे एक अस्तित्व।

जो-कुछ आप जानते हैं, योग उससे अलग कुछ करने को नहीं कहता। यह बस इतना बताता है कि अगर आपका भौतिक, मानसिक और ऊर्जा-शरीर पूरी तरह से संतुलन में है, तो आप आनंद-काया तक पहुँच सकते हैं। लेकिन जैसा कि हमने पहले कहा है, आपका काम सिर्फ पहले तीन शरीरों के साथ होता है।

जब बाहरी वास्तविकताओं की बात आती है, तो हर इंसान की काबिलियत अलग-अलग होती है। एक व्यक्ति जो काम कर सकता है, हो सकता है कि दूसरा न कर सके। लेकिन जब आंतरिक हकीकतों की बात आती है, तो हम सब एक-बराबर सक्षम हैं। यह सुनिश्चित रूप से नहीं कहा जा सकता कि आप महज इच्छा करने से गा पाएँगे, नाच पाएँगे, पहाड़ पर चढ़ पाएँगे या पैसे कमा पाएँगे। लेकिन अपने आंतरिक जीवन को आनंदमय बनाना ऐसी चीज़ है, जो हर कोई कर सकता है। अगर आप इच्छुक हैं, तो आपको इससे वंचित नहीं किया जा सकता। एक बार जब आप आंतरिक खुशहाली की कुछ खास बुनियादी योग-तकनीकों में महारत हासिल कर लेते हैं, तब आपकी जीवन-यात्रा पूर्णतया सहज हो जाती है। आप बिना किसी तनाव या थकान के अपनी पूरी क्षमता प्रदर्शित कर पाते हैं। आप जीवन से जैसे चाहें खेल सकते हैं, लेकिन जीवन आप पर एक खरोंच भी नहीं डाल सकता।

इसलिए खुशहाली का अनुभव करने के लिए बस शरीर, मन और ऊर्जा के इन तीन आयामों पर एक खास महारत हासिल करने की ज़रूरत है। दुनिया में सफल होना इन आयामों का लाभ उठाने की आपकी क्षमता पर निर्भर करता है। आपको अपने इच्छित कार्य और अपने जीवन की परिस्थितियों के मुताबिक इन आयामों का इस्तेमाल करना होगा। लेकिन योग इन तीनों आयामों को तालमेल में लाने का विज्ञान भी है, ताकि आप इस जीवन के साथ ही आनंदमय मेल की चरम अवस्था में पहुँच जाएँ।

इस चरम मेल तक कोई कैसे पहुँचता है?

www.PDFshala.com

योग हमें बताता है कि इसके कुछ मूलभूत तरीके हैं। अगर आप इस चरम मेल तक पहुँचने में अपने भौतिक शरीर का उपयोग करते हैं, तो हम इसे कर्म-योग कहते हैं। अगर आप अपनी चरम प्रकृति तक पहुँचने के लिए अपनी बुद्धि का उपयोग करते हैं, तो इसे ज्ञान-योग कहते हैं। अगर आप अपनी चरम प्रकृति तक पहुँचने के लिए अपनी भावना का उपयोग करते हैं, तो हम इसे भक्ति-योग कहते हैं। और अगर इस चरम अनुभव तक पहुँचने के लिए आप अपनी ऊर्जाओं का उपयोग करते हैं, तो हम इसे क्रिया-योग कहते हैं – ऊर्जाओं को रूपांतरित करने का योग।

हर इंसान इन्हीं चीज़ों का एक खास मिश्रण है। अगर कोई व्यक्ति आगे बढ़ना चाहता है, तो कर्म, ज्ञान, भक्ति और क्रिया – इन सारे पहलुओं को तालमेल में काम करना होगा। अगर ये चार आयाम – शरीर, मन, भावना और ऊर्जा – एक-साथ नहीं चलते, तो आप अस्त-व्यस्त हो जाएँगे।

एक बार की बात है ... चार आदमी जंगल में जा रहे थे। पहला ज्ञान-योगी था, दूसरा भक्ति-योगी, तीसरा कर्म-योगी और चौथा क्रिया-योगी। आम तौर पर ये चारों कभी एक-साथ नहीं हो सकते। ज्ञान-योगी योग के हर दूसरे प्रकार को हिकारत की नज़र से देखता है। उसका योग बुद्धि का है और बुद्धिजीवी हर किसी को नीची दृष्टि से देखता है, खास तौर पर इन भक्त किस्म के लोगों को, जो हमेशा ऊपर देखते हुए ईश्वर का नाम जपते रहते हैं। वे उसे मूर्ख दिखते हैं।

लेकिन भक्ति-योगी सोचता है कि ज्ञान, कर्म और क्रिया योग, ये सब समय की बरबादी हैं। वह उन पर तरस खाता है, जो यह नहीं जानते कि ईश्वर का अस्तित्व है और बस ईश्वर का हाथ थामकर पूरे भरोसे के साथ चलना चाहिए। उसको दिमाग चकरा देने वाला दर्शन और हड्डी-घुमाऊ योग बेतुके लगते हैं।

फिर कर्म-योगी होता है, जो कार्य करने में विश्वास रखता है। उसे लगता है कि दूसरे सभी निरे आलसी हैं। उनके जीवन में सिर्फ भोग-विलास के प्रति आसक्ति है।

मगर क्रिया-योगी सबसे अधिक अहंकारी और तिरस्कारी होता है। वह हर किसी पर हँसता है। वह सोचता है कि क्या ये सब नहीं जानते कि अस्तित्व बस ऊर्जा है। अगर आप अपनी ऊर्जा को रूपांतरित नहीं करते, तो चाहे आप ईश्वर की कामना करें या किसी और चीज़ की, कुछ नहीं हो सकता! कोई रूपांतरण नहीं हो सकता।

इन चार लोगों में आम तौर पर नहीं निभती। लेकिन संयोग से उस दिन वे जंगल में एक-साथ जा रहे थे। अचानक आँधी आ गई और उसने उग्र रूप ले लिया। मूसलाधार बारिश होने लगी। बारिश में तरबतर चारों योगी भागने लगे और बेचैन होकर सिर छिपाने की जगह खोजने लगे।

www.PDFshala.com

भक्ति-योगी ने कहा, 'इस तरफ़ एक प्राचीन मंदिर है। चलो वहाँ चलते हैं।' (भक्त होने के कारण वह मंदिरों के ठिकानों से परिचित था।)

वे सब उसी तरफ़ भागे। वे एक प्राचीन मंदिर के पास पहुँचे, जिसकी सभी दीवारें काफी पहले ही ढह चुकी थीं, बस छत और चार खंभे बचे थे। वे भागकर मंदिर के अंदर गए – ईश्वर के प्रति किसी प्रेम की वजह से नहीं, बस बारिश से बचने के लिए।

मंदिर के बीचो-बीच ईश्वर की मूर्ति थी। वे सब उसकी तरफ़ भागे। बारिश हर तरफ़ से आने लगी। जाने के लिए कोई और जगह नहीं थी, तो वे पास आते गए। अंत में उनके पास कोई चारा नहीं बचा। वे बस मूर्ति से लिपटकर बैठ गए। जैसे ही ये चारों मूर्ति से लिपटे, अचानक ईश्वर प्रकट हुए।

उन सभी के दिमाग में एक ही सवाल कौंधा : अभी क्यों? वे हैरान थे कि 'हमने तमाम सूक्ष्म और गूढ़ दर्शन खोजे, हर संभव छोटे-बड़े तीर्थस्थलों पर पूजा की, निस्स्वार्थ भाव से लोगों की सेवा की, शरीर को तोड़ देने वाली तपस्या की, तब तो आपने कभी दर्शन नहीं दिए। अब जब हम बस बारिश से बच रहे हैं, तो आप प्रकट हो गए। क्यों?'

ईश्वर ने कहा, 'आखिरकार तुम चारों मूर्ख एक-साथ आ गए।'

योग, बस चार मूर्खों को एक-साथ लाने का विज्ञान है।

फ़िलहाल ज़्यादातर लोगों के लिए, ये चार आयाम अलग-अलग दिशाओं में केंद्रित हैं। आपका दिमाग एक तरह से सोच रहा है, आपकी भावना दूसरी तरफ़ खींच रही है, आपका भौतिक शरीर तीसरी तरफ़ जा रहा है, तो ऊर्जा-शरीर चौथी तरफ़। यह चीज़ आपको एक संभावित आपदा बना देती है, यानी एक दुर्घटना जो घटने का इंतजार कर रही है। आपको चार अलग-अलग तरीकों से खींचा जा रहा है – आपको अगवा किया जा रहा है।

अब योग की अनुभवजन्य, असाधारण प्रणाली को अपनाकर अपने अंदर तालमेल लाने के अभियान में कूद पड़ने का समय है। योग एक ही समय में आपको प्रयोगकर्ता और प्रयोग, विषय और वस्तु, दोनों बना देता है।

और इस तरह, इस किताब का अगला अध्याय व्यावहारिक बन जाता है। इलाके का खाका खींचने के बाद, अब हम वास्तविक यात्रा शुरू करते हैं। यह आत्म-खोज और आत्मावलोकन की एक चेतन यात्रा है। योग की भाषा में, हम पहली तीन परतों – शरीर, मन (इसमें विचार और भावनाएँ शामिल हैं) और ऊर्जा की प्रकृति तथा

www.PDFshala.com

संभावनाओं का पता लगाएँगे। यह आपको उन रणनीतियों से भी परिचित कराएगा, जिससे आप इनमें से हर परत को रूपांतरण का साधन और जानने का यंत्र बना सकते हैं।

समस्या यह है कि दुनिया भर के धार्मिक मूर्खों ने इंसान से जुड़ी हर खूबसूरत चीज़ को दूसरी दुनिया में भेज दिया है। अगर आप प्रेम की बात करते हैं, तो वे ईश्वरीय प्रेम की बात करेंगे। अगर आप आनंद की बात करते हैं, तो वे अलौकिक आनंद की बात करेंगे। अगर आप शांति की बात करते हैं, तो वे दिव्य शांति की बात करेंगे। हम यह भूल गए हैं कि ये सब मानवीय गुण हैं। इंसान आनंद, प्रेम और शांति प्राप्त करने में पूरी तरह सक्षम है। आप इन गुणों को स्वर्ग से क्यों जोड़ना चाहते हैं?

ईश्वर और स्वर्ग के बारे में इतनी ज़्यादा बातें मुख्य रूप से इसलिए होती हैं, क्योंकि लोगों ने मनुष्य होने की विशालता का एहसास नहीं किया है। यह जाहिर है कि जीवन का मूल स्रोत ही आपके भीतर किसी रूप में स्पंदित हो रहा है। आपके जीवन का स्रोत हर दूसरे जीवन का स्रोत भी है और पूरी सृष्टि का स्रोत भी। इस बुद्धिमत्ता या चेतना का आयाम हर किसी में मौजूद है। हर इंसान की मुक्ति इस शाश्वत आयाम तक पहुँचने में निहित है।

अपने जीवन के हर पल में अपने भीतर आनंदमय और शांत होना और जीवन को उसकी भौतिक सीमाओं से परे अनुभव कर पाना – ये महामानव के गुण नहीं हैं। ये इंसानी संभावनाएँ हैं।

योग का संबंध महामानव होने से नहीं है; इसका मकसद यह एहसास करना है कि मानव होना ही महान है।

www.PDFshala.com

खंड - 2

www.PDFshala.com

पाठकों के लिए संदेश

पुस्तक का अगला हिस्सा अधिक विशिष्ट है। यह खंड आपको इंसानी पहचानों के तीन मूल कोषों – अन्नमय, मनोमय और प्राणमय – के बारे में अंतर्दृष्टि प्रदान करता है। ये ऐसे तीन कोष हैं, जिनको लेकर हर इंसान जागरूक होता है। इसलिए इस खंड को तीन उप-खंडों में विभाजित किया गया है – शरीर, मन और ऊर्जा। प्रत्येक उप-खंड में यह कोशिश की गई है कि शारीरिक, मनोवैज्ञानिक तथा ऊर्जा संबंधी आपके विचारों का विस्तार किया जाए। इस प्रक्रिया में आप पाएँगे कि कुछ मान्यताओं पर प्रश्न खड़े किए गए हैं, कुछ रूढ़ियों को तोड़ा गया है। सामान्य रूप से इस्तेमाल में आने वाले कुछ शब्दों को पुनः परिभाषित किया गया है, तथा कुछ असामान्य दृष्टिकोण का अन्वेषण किया गया है।

लेकिन आपको किसी भी पहलू पर यूँ ही विश्वास कर लेने की आवश्यकता नहीं है। जैसा कि हमने पहले ही कहा है कि योग आपसे प्रयोग करने के लिए कहता है, और आपको इसके लिए प्रोत्साहित करता है कि आप निडर होकर प्रयोग करें। इसलिए यह खंड दी गई सूचना तथा बताए गए अभ्यासों और उनके आत्मावलोकन के बीच घूमता रहता है। इसमें दिए गए विचारों को ठोस रूप देने और इन्हें अमल में लाने के सुझाव भी दिए गए हैं। इस प्रक्रिया में आप खुद जान सकते हैं कि ये सुझाव कारगर हैं या फिर ये महज विचार ही हैं।

इस खंड को पढ़ने का सबसे अच्छा तरीका क्या है? इस खंड में साधना के अंतर्गत जो अभ्यास दिए गए हैं, हो सकता है कि आप उनको करने के इच्छुक न हों। बिलकुल ठीक है। बहुत-से अभ्यास और सुझाव देने के पीछे कारण यह है कि इनमें से आपको जो अच्छा लगे, आप उसे कर सकें। जो कदम सुझाए गए हैं, उनका उद्देश्य केवल इतना है कि आप इन्हें अपने जीवन की प्रयोगशाला में परख सकें। आप महज एक पाठक न बने रहें, आरामकुरसी में बैठा एक योगी बनकर न रह

www.PDFshala.com

जाएँ, बल्कि जीवन में खुलकर सक्रिय रूप से भाग लें और इसे पूरी जागरूकता में जियें – यही इस खंड का उद्देश्य है।

यह समय है अपनी बनी-बनाई मान्यताओं से बाहर निकलकर उस असाधारण जीवन की खोज करने का, जो आप खुद हैं।

www.PDFshala.com

शरीर

एक आला मशीन

किसी व्यक्ति के भौतिक सृजन का सबसे अभिन्न अंग उसका अपना शरीर ही होता है। उसका शरीर ही वह उपहार है, जिसका एहसास उसे सबसे पहले होता है। यह सबसे आला मशीन भी है। इस धरती की सभी मशीनें इसी मशीन से निकली हैं।

जैसा कि पहले बताया गया है, योग-विज्ञान में मन या आत्मा जैसी कोई चीज़ नहीं होती। हर चीज़ को बस शरीर कहा जाता है और स्थूल से सूक्ष्म तक उसके पाँच आयाम होते हैं – भोजन-शरीर, मन-शरीर, ऊर्जा-शरीर, आकाशीय शरीर और आनंद-शरीर। इस सोच के पीछे गहरी समझ है। यह हमें भ्रमित मानसिक अवस्थाओं या काल्पनिक सिद्धांतों की उड़ानों में भटक जाने से रोकता है। जब हम भौतिकता के सूक्ष्मतर दायरों में कदम रखते हैं और धीरे-धीरे उनसे परे जाते हैं, तब भी यह हमें मज़बूती से हकीकत से जोड़े रखता है।

भौतिक शरीर का निर्माण इस तरह किया गया है कि यह आपकी बिना अधिक भागीदारी के भी काम करता रहता है। आपको हृदय को धड़काना नहीं पड़ता, जिगर की सारी जटिल रासायनिक क्रियाएँ चलानी नहीं पड़तीं, साँस लेने की कोशिश भी नहीं करनी पड़ती। आपके भौतिक जीवन को कायम रखने के लिए जो-कुछ आवश्यक है, वह सब अपने आप होता रहता है।

भौतिक शरीर एक आत्मनिर्भर संपूर्ण यंत्र है। यदि आपको मशीनों से बहुत लगाव है, तो आपके लिए इससे अधिक दिलचस्प और कुछ नहीं। इस धरती पर शरीर सबसे जटिल और परिष्कृत यंत्र है। यह उस याँत्रिकी का चरम स्तर है, जिसकी आपने शायद ही कभी कल्पना की होगी। यह इलेक्ट्रॉनिक्स का उच्चतम स्तर है,

www.PDFshala.com

जिसके बारे में आपने कभी विचार नहीं किया होगा। यह विद्‌युत-परिपथ का वह सर्वश्रेष्ठ स्तर है, जिसके बारे में आपने संभवतः सपने में भी नहीं सोचा होगा।

चलिए, मान लीजिए कि आपने दोपहर में एक केला खाया। शाम तक वह केला आपका रूप ले लेता है। डार्विन ने आपको बताया था कि एक बंदर को इंसान बनने में लाखों साल लग गए, लेकिन आप कुछ ही घंटों में एक केले या रोटी के एक टुकड़े को इंसान में बदलने में सक्षम हैं! स्पष्ट है कि सृष्टि का स्रोत खुद ही आपके भीतर कार्य कर रहा है।

आपके अंदर एक खास स्तर की बुद्धिमत्ता काम करती है। यह आपकी तर्कशक्ति से भी परे है, जो किसी केले को एक ऐसी वस्तु में बदल देती है, जो तकनीकी दृष्टि से उत्कृष्ट है। अगर आप उस रूपांतरण को अचेतन के बजाय सचेतन रूप में प्राप्त कर लेते हैं, यदि आप उस बुद्धिमत्ता का एक छोटा-सा अंश भी अपने दैनिक जीवन में ले आते हैं, तो आपका जीवन दुःख-दर्द भरा नहीं, बल्कि चमत्कारी बन जाता है।

प्रसिद्ध भारतीय रहस्यवादी संत बासवन्ना ने शरीर को "चलता-फिरता मंदिर" इसलिए कहा, क्योंकि उन्होंने अपने भीतर सृष्टि के स्रोत को स्पंदित होते हुए अनुभव किया था। उनका यह कथन दक्षिण भारत के रहस्यवादी साहित्य का प्रसिद्ध कथन है, 'मेरी टाँगें स्तंभ हैं, शरीर मंदिर है और सिर सोने का गुंबद है ...'

"कुछ ऐसा है, जिसको दीवार पसंद नहीं है"

इस शानदार मशीन की सीमाओं का एहसास करने के लिए व्यक्ति में एक खास स्तर की जागरूकता की ज़रूरत होती है। एक मशीन के तौर पर यह शरीर वास्तव में दोषरहित है। लेकिन एक ही समस्या है कि यह आपको कहीं नहीं ले जाता। यह बस धरती से बाहर निकलता है और वापस धरती में समा जाता है।

क्या यह काफी नहीं है?

यदि आप शरीर के दृष्टिकोण से देखें, तो यह काफी है। किंतु एक आयाम जो भौतिक से परे है, वह इस शरीर में कैद है। यह आयाम ही जीवन का स्रोत है। यही वह आयाम है, जो हमें वह रूप देता है, जो हम हैं।

जीवन एक चीज़ है, लेकिन जीवन का स्रोत दूसरी चीज़। हर जीव में, हर पौधे में, हर बीज में, जीवन का स्रोत क्रियाशील है। किंतु एक इंसान में जीवन का यह स्रोत कहीं अधिक शानदार तरीके से उजागर है।

www.PDFshala.com

इस कारण कई लोगों को इस भौतिक संसार की समस्त सामान्य या अद्‌भुत चीज़ें भी कुछ समय बाद अचानक बेकार लगने लगती हैं। यही कारण है कि आप और हर दूसरा व्यक्ति निरंतर भौतिक और भौतिक से परे के आयाम के बीच चलने वाले संघर्ष में जीता है। यद्यपि आपके अंदर भौतिक के लिए विवशता होती है, लेकिन आपके अंदर यह चेतना भी है कि आपको केवल भौतिक ही नहीं बने रहना है।

आपके अंदर दो मौलिक शक्तियाँ हैं। अधिकतर लोग उन्हें परस्पर विरोधी मानते हैं। उनमें से एक आत्मरक्षा की भावना है। यह आपको अपने चारों ओर एक सुरक्षा-दीवार बनाने के लिए विवश करती है, जबकि दूसरी शक्ति आपको लगातार विस्तार करने, सीमाओं से परे जाने के लिए प्रेरित करती है। दोनों लालसाएँ – आत्मरक्षा की और विस्तार पाने की – परस्पर विरोधी शक्तियाँ नहीं हैं, हालाँकि वे ऐसी लग सकती हैं। वे आपके जीवन के दो अलग-अलग पहलुओं से संबंध रखती हैं। एक शक्ति आपको इस धरती पर जमे रहने में सहायता करती है, जबकि दूसरी आपको परे ले जाती है। आत्मरक्षा को भौतिक शरीर तक ही सीमित रखने की आवश्यकता है। अगर आपमें इन दोनों को अलग-अलग देखने की आवश्यक जागरूकता है, तब कोई टकराव नहीं होता। लेकिन अगर आप भौतिक को अपनी पहचान बना लेते हैं, तब दोनों मौलिक शक्तियाँ मिलजुलकर काम करने के बजाय परस्पर तनाव का स्रोत बन जाती हैं।

मानवता के "भौतिक बनाम आध्यात्मिक" के सारे संघर्ष इसी अज्ञानता से पैदा होते हैं। जब आप आध्यात्मिकता कहते हैं, तो इसका अर्थ है कि आप भौतिक से परे किसी आयाम के बारे में बात कर रहे हैं। भौतिक की सीमाओं से ऊपर उठने की मनुष्य की इच्छा पूरी तरह से स्वाभाविक है। सीमाओं पर आधारित एक विशिष्ट शरीर से सृष्टि के असीम स्रोत की ओर जाना – यही आध्यात्मिक प्रक्रिया का आधार है।

आत्मरक्षा की जो दीवार आप आज बनाते हैं, वही कल आपके लिए आत्मबंधन की दीवार बन जाती है। अपने जीवन में स्वयं की रक्षा के लिए जो सीमाएँ आप आज स्थापित करते हैं, वे कल प्रतिबंध जैसी लगने लगेंगी। रॉबर्ट फ्रॉस्ट ने इन पंक्तियों में एक गहन सत्य लिखा, 'कोई ऐसी चीज़ है, जिसे दीवार पसंद नहीं है।'

चूँकि आपकी आत्मरक्षा की प्रवृत्ति आपको बताती रहती है, 'जब तक आप दीवार खड़ी नहीं करते, आप सुरक्षित नहीं हैं,' इसलिए अनजाने में आप उन्हें बनाते जाते हैं। बाद में आप उनसे संघर्ष करते हैं। यह एक अंतहीन चक्र है। परंतु सृष्टि आपके लिए इससे भी परे के द्वार खोलने को अनिच्छुक नहीं है। आप सृष्टि की अनिच्छा के

www.PDFshala.com

साथ संघर्ष नहीं कर रहे, आप उन प्रतिरोध की दीवारों से संघर्ष कर रहे हैं, जो आपने अपने चारों ओर बना रखी हैं।

यही कारण है कि यौगिक प्रणाली ईश्वर की बात नहीं करती। यह आत्मा या स्वर्ग के बारे में बात नहीं करती। ऐसी बातें निश्चित ही लोगों में मतिभ्रम पैदा करती हैं। योग केवल उन रुकावटों की बात करता है, जो आपने स्थापित कर रखी हैं, क्योंकि इसी प्रतिरोध पर ध्यान देने की ज़रूरत है। आपका ध्यान आकर्षित करने की सृष्टिकर्ता की कोई इच्छा नहीं है। जो बेड़ियाँ आपको बाँधती हैं, जो दीवार आपको रोकती है – वे सौ फ़ीसदी आपकी बनाई हुई होती हैं। और यही चीज़ें हैं, जिन्हें आपको खोलने और गिराने की ज़रूरत है। आपको अस्तित्व के साथ कुछ नहीं करना। आपको केवल खुद के द्वारा रचे गए अस्तित्व के साथ काम करना है।

यदि मुझे किसी उपमा का प्रयोग करना हो, तो मैं गुरुत्वाकर्षण और कृपा की तुलना करूँगा। एक तरह से देखें, तो गुरुत्वाकर्षण मनुष्य में आत्मरक्षा की मौलिक प्रवृत्ति से संबंधित है। अभी हम गुरुत्वाकर्षण के कारण धरती से जुड़े हुए हैं। केवल गुरुत्वाकर्षण के कारण ही आज हमारे पास शरीर है। गुरुत्वाकर्षण आपको नीचे खींचने की कोशिश कर रहा है। जबकि कृपा एक ऐसी शक्ति है, जो आपको ऊपर उठाने की कोशिश कर रही है। यदि आप अस्तित्व की भौतिक शक्तियों से मुक्त हो जाते हैं, तो आपके जीवन में कृपा उमड़ पड़ती है।

जैसे गुरुत्वाकर्षण सक्रिय रहता है, वैसे ही कृपा भी लगातार सक्रिय रहती है। बात बस इतनी है कि आपको स्वयं को उसके लिए उपलब्ध करना होता है। आपके पास गुरुत्वाकर्षण का कोई विकल्प नहीं है; वैसे भी आप उसके प्रभाव में हैं। यदि आप पूरी तरह से भौतिकता से जुड़े हैं, तो आप केवल गुरुत्वाकर्षण को ही जान पाएँगे। कृपा के लिए आपको स्वयं को ग्रहणशील बनाना होगा। आप जिस प्रकार की भी आध्यात्मिक साधना करते हों, अंततः आप बस स्वयं को कृपा के लिए उपलब्ध बनाने की दिशा में काम करते हैं।

जब आप पर कृपा होती है, तब अचानक, आप चमत्कारी ढंग से काम करने लगते हैं। मान लीजिए कि केवल आपको ही साइकिल चलाना आता है, तो आप हर किसी को चमत्कार करते हुए लगेंगे! यही कृपा के साथ भी है। दूसरे लोगों को लगेगा कि आप चमत्कारी हैं, किंतु आप जानते हैं कि आप बस जीवन के एक नए आयाम के प्रति ग्रहणशील बन गए हैं। यह संभावना सबके लिए उपलब्ध है।

www.PDFshala.com

॥साधना॥

✡

आपने अपने बारे में इस बात पर ग़ौर किया होगा : जब आप प्रसन्न रहते हैं, तब आपकी विस्तार की इच्छा होती है। आप जब डरे होते हैं, तो सिमट जाना चाहते हैं। इसे आज़माकर देखिए। किसी पौधे या पेड़ के सामने कुछ मिनट के लिए बैठ जाइए। स्वयं को याद दिलाइए कि पौधा जो साँस छोड़ रहा है, उसे आप अपने अंदर ले रहे हैं और आप जो साँस बाहर छोड़ रहे हैं, उसे पौधा अपने अंदर ले रहा है। भले ही यह चीज़ अभी तक आपके अनुभव में न हो, फिर भी उस पौधे के साथ एक मनोवैज्ञानिक संबंध स्थापित कीजिए। इसे दिन में पाँच बार दोहराइए। कुछ दिनों बाद आप अपने आसपास की हर चीज़ से अलग तरह से जुड़ने लगेंगे। आप खुद को केवल एक पौधे तक ही सीमित नहीं रखेंगे।

इस सरल प्रक्रिया को अपनाकर, ईशा योग केंद्र में हमने दक्षिण भारत के तमिलनाडु राज्य में पर्यावरण संबंधी नई पहल की है। इसके तहत वर्ष 2004 से अब तक 3 करोड़ 10 लाख पेड़ लगाए जा चुके हैं। हमने लोगों के मन में वृक्षारोपण करने में कई वर्ष लगाए, जो सबसे कठोर ज़मीन है! अब उन पेड़ों को ज़मीन पर लगाना बहुत आसान हो गया है।

जीवन-बोध : इंद्रियों से परे जीवन को जानना

मनुष्य का शरीर दुनिया को कैसे जान पाता है? उसके लिए जानने का स्रोत क्या है?

इसका उत्तर स्पष्ट है : अपनी पाँच इंद्रियों से।

आप दुनिया या खुद के बारे में जो भी जानते हैं, वह जानकारी आपने केवल पाँच इंद्रियों से इकट्ठी की है – देखकर, सुनकर, सूँघकर, चखकर और छूकर। यदि ये पाँचों इंद्रियाँ सो जाएँ, तो आप न तो दुनिया को जान पाएँगे और न ही स्वयं को।

हर रात को जब आप सोते हैं, अचानक आपके आसपास के लोग गायब हो जाते हैं, दुनिया गायब हो जाती है, यहाँ तक कि आप भी गायब हो जाते हैं। आप अब भी जीवित होते हैं, आपके आस-पास हर कोई जीवित होता है, पर आपके अनुभव में हर चीज़ छूमंतर हो जाती है, क्योंकि ये पाँच इंद्रियाँ बंद हो जाने की अवस्था में चली जाती हैं।

www.PDFshala.com

इंद्रियाँ सीमित हैं। वे केवल उस चीज़ का बोध कर सकती हैं, जो भौतिक है। यदि आपकी समझ पाँच इंद्रियों तक सीमित है, तो स्वाभाविक रूप से आपके जीवन का दायरा भौतिक तक ही सीमित रहेगा। साथ ही, इंद्रियों को किसी भी चीज़ का बोध किसी दूसरी चीज़ की तुलना में ही होता है। जैसे, यदि मैं किसी धातु की वस्तु को छूता हूँ और वह मेरी उँगलियों को ठंडी लगती है, तो ऐसा केवल इसलिए है क्योंकि मेरा शरीर उससे ज़्यादा गरम है। मान लीजिए कि मैं अपने शरीर का तापमान घटा लेता हूँ, तो वह मुझे गरम महसूस होगी।

मनुष्य के लिए अपना जीवन चलाने हेतु उसकी इंद्रियाँ बहुत शानदार साधन हैं। ये इंद्रियाँ उसके पैदा होते ही चालू हो जाती हैं, क्योंकि बाहरी दुनिया में आपके जीवन-यापन के लिए वे अत्यावश्यक होती हैं। किंतु यदि आप जीवन-संरक्षण से ज़्यादा कुछ चाह रहे हैं, तो वे पर्याप्त नहीं हैं। वे आपको वास्तविकता की विकृत छवि प्रस्तुत करती हैं, क्योंकि बोध की दृष्टि से वे पूरी तरह से सापेक्ष हैं।

यदि आप वास्तव में जीवन को पूरी गहराई से जानना चाहते हैं, तो यह आवश्यक है कि आप भीतर की ओर देखें, न कि बाहर की ओर। क्यों? क्योंकि जीवन की असली प्रकृति शरीर और मन की भौतिक या मनोवैज्ञानिक अभिव्यक्ति में उपस्थित नहीं है, अपितु उनके स्रोत में है। किंतु भीतर की ओर देखना आसान नहीं होता। इसके लिए प्रयास करना पड़ता है, क्योंकि आपके पास भीतर देखने के लिए कोई विधि नहीं होती। मनुष्य की विडंबना बस यही है कि आपके अनुभव का आधार आपके भीतर है, जबकि आपका बोध पूरी तरह से बहिर्मुखी होता है।

यही कारण है कि भीतर और बाहर के बीच का संबंध इतना टूट गया है। जो बाहर है, उसे आप देख सकते हैं, किंतु आप वह नहीं देख सकते, जो आपके भीतर है। यदि कोई फुसफुसाता भी है तो आप सुन सकते हैं, किंतु शरीर में अनगिनत गतिविधियाँ होती रहती हैं जो आपकी सुनने की क्षमता से परे हैं। आपके अंदर कितना सारा खून बह रहा है, लेकिन आपको वह महसूस नहीं होता, जबकि आपकी त्वचा पर एक चींटी भी रेंगती है तो आपको उसका आभास तुरंत हो जाता है। आपकी इंद्रियाँ केवल दृष्टि, आवाज, गंध, स्वाद और स्पर्श की बाहरी संवेदनाओं को पकड़ सकती हैं। किंतु सारे अनुभवों का स्रोत आपके भीतर है। हो सकता है कि कोई अनुभव किसी बाहरी उकसावे से पैदा हो, किंतु उसका उद्गम सदैव भीतर होता है – और कभी-कभी वही अनुभव बिना किसी बाहरी उकसावे के भी पैदा किया जा सकता है।

मूल रूप से योग का लक्ष्य आपके अनुभव का विस्तार पाँच इंद्रियों से परे करना है। आपकी पाँच इंद्रियों से परे भी एक आयाम है। आप इस आयाम को जो चाहे कह

www.PDFshala.com

सकते हैं। यदि आप चाहें, तो उसे चैतन्य कह सकते हैं। यदि आप चाहें, तो उसे भगवान कह सकते हैं। यदि आप चाहें, तो उसे बस "मैं" कह सकते हैं। शब्दावली का चुनाव पूरी तरह से आप पर निर्भर है।

और यदि आप ईश्वर या "स्व" की खोज में नहीं भी लगे हैं, तो भी अपने बोध को बढ़ाना खुशहाली के बुनियादी स्तर को सुनिश्चित करने में एक महत्त्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। आप चाहे जो भी हों – डॉक्टर, पुलिसमैन, इंजीनियर, कलाकार, गृहिणी या विद्यार्थी, मूल रूप से आपके बोध की गुणवत्ता ही तय करती है कि आप कितने सफल और प्रभावी होंगे और इस धरती पर आप कितना काम कर सकते हैं। आपके बोध का उसकी वर्तमान सीमाओं से परे विस्तार होने से अद्भुत परिणाम प्राप्त किए जा सकते हैं, जो आपके जीवन में पूरी तरह से नया और लगभग चमत्कारी आयाम ले आते हैं।

अब कुछ सामान्य प्रश्न : 'क्या अपने बोध के स्तर में वृद्धि बहुत कठिन है? भीतर मुड़ने के लिए क्या मुझे हिमालय की गुफाओं में जाना होगा?'

बिलकुल नहीं। ऐसी संभावना किसी पहाड़ की चोटी पर बैठने से पैदा नहीं होती, वह आप ही के भीतर रहती है। उस तक आपकी पहुँच न होने का एकमात्र कारण यह है कि आप या तो व्यस्त हैं, या जो बाहर हो रहा है उसी में तल्लीन हैं, या फिर अपने दिमाग में चल रहे मनोवैज्ञानिक नाटक में बहुत ज़्यादा डूबे हुए हैं। लोग इस ओर ध्यान नहीं देते और इस कारण, जो चीज़ भीतर मौजूद है, उसे खोज पाने की संभावना से वंचित रह जाते हैं।

भीतर मुड़ने का विचारों, सोच, धारणाओं या सिद्धांतों से कोई लेना-देना नहीं है। इसका आपके दिमाग की मनोवैज्ञानिक गतिविधियों से भी कोई लेना-देना नहीं है। अपने बोध को बढ़ाने का अर्थ है, जीवन जैसा है, उसको वैसा ही ग्रहण करने की अपनी क्षमता बढ़ाना। यदि आप हर दिन अपने जीवन के बस कुछ मिनट इसके लिए समर्पित करने को तैयार हैं, तो आपको परिवर्तन दिखाई देने लगेगा। अपनी आंतरिक प्रकृति पर थोड़ा-बहुत ध्यान देने की साधारण प्रक्रिया आपके जीवन की गुणवत्ता को असाधारण तरीके से रूपांतरित कर देगी।

॥साधना॥

✡

www.PDFshala.com

सोने से तुरंत पहले, आप हर उस चीज़ पर ध्यान देना शुरू करें, जिसे आप अपना मानते हैं : अपने विचार, अपनी भावनाएँ, अपने बाल, अपने कपड़े, अपना मेकअप। इस बात को जान लीजिए कि आप इनमें से कुछ भी नहीं हैं। "आप" क्या हैं या "सत्य" क्या है, उसके बारे में किसी तरह के नतीजे पर पहुँचने की ज़रूरत नहीं है। सत्य निष्कर्ष नहीं है। यदि आप गलत निष्कर्षों को दूर रखते हैं, तो सत्य का उदय होगा। यह आपके रात्रि के अनुभव जैसा है : सूरज कहीं चला नहीं गया है; बात बस इतनी है कि धरती दूसरी तरफ़ देखने लगी है। आप अपने बारे में सोचते, पढ़ते और बातें करते हैं, क्योंकि आप दूसरी तरफ़ देखने में बहुत व्यस्त हैं! आपने इस बात को जानने पर पर्याप्त ध्यान नहीं दिया है कि वास्तव में आप कौन हैं। ऐसे में निष्कर्ष की नहीं, अपितु भीतर मुड़कर देखने की ज़रूरत है। यदि आप इस जागरूकता के साथ नींद में प्रवेश कर पाते हैं, तो यह महत्त्वपूर्ण होगा। चूँकि नींद में कोई बाहरी व्यवधान नहीं होता, अतः यह एक शक्तिशाली अनुभव के रूप में विकसित होगा। समय के साथ आप सभी प्रकार के संचयों से परे एक नये आयाम में प्रवेश करेंगे।

जीवन को सुनना

स्थायी आनंद और परम मेल की अवस्था पाने के कई तरीके हैं। इन तरीकों में विविधता है, किंतु महत्त्वपूर्ण यह है कि ये सभी संतुलित और समग्र तरीके से बने हैं। इन विविध पद्धतियों में वास्तव में कोई विभाजन या श्रेष्ठता का क्रम नहीं है। योग पूरी तरह से निष्पक्ष है : योग आपके व्यक्तित्व के सभी पहलुओं के साथ काम करता है, ताकि वह आपको आपके चरम लक्ष्य तक ले जाए।

आप अपनी समझ के अनुसार अभी जो भी हैं, उसका बहुत बड़ा हिस्सा आपका शरीर है। शरीर का उपयोग करके विकास की प्रक्रिया तेज करने के विज्ञान को हठ-योग कहते हैं। "ह" सूर्य का द्योतक है और "ठ" चंद्रमा का। मानव-शरीर-तंत्र में इन दो आयामों के बीच संतुलन लाने का विज्ञान हठ-योग है।

शरीर का अपना रवैया, अपना प्रतिरोध, अपना स्वभाव होता है। मान लीजिए, आपने तय किया, 'कल से मैं सुबह पाँच बजे उठकर टहलने जाऊँगा।' आप अलार्म लगाते हैं। अलार्म बजता है। आप उठना चाहते हैं, लेकिन आपका शरीर कराहता है और कहता है, 'बंद करो और सो जाओ।' ऐसा अकसर होता है, है न? तो, हठ-योग शरीर पर काम करने का तरीका है। यह आपके शरीर को अनुशासित करने का,

www.PDFshala.com

शुद्ध करने का और उसे ऊर्जा के उच्च स्तरों और उच्चतर संभावनाओं के लिए तैयार करने का तरीका है।

हठ-योग कोई व्यायाम नहीं है। इसके बजाय, यह शरीर की प्रक्रियाओं को समझने, एक खास वातावरण बनाने, और फिर शरीर की मुद्राओं की मदद से आपकी ऊर्जा को खास दिशाओं में मोड़ने से संबंध रखता है। विभिन्न आसनों का लक्ष्य यही है। जो मुद्रा आपको अपनी चरम प्रकृति तक पहुँचने में सहायता करती है, उसे योगासन कहते हैं। यह आपकी आंतरिक ज्यामिति को ब्रह्मांडीय ज्यामिति की सीध में लाने का विज्ञान है।

इस बात को सरल तरीके से इस प्रकार समझ सकते हैं : अगर किसी व्यक्ति को आप लंबे समय से जानते हों, तो उसके बैठने के तरीके से ही आप बता सकते हैं कि उसके अंदर क्या चल रहा है। यदि आपने स्वयं पर कभी ग़ौर किया हो तो आपने पाया होगा कि जब आप गुस्सा होते हैं, तब आप एक तरह से बैठते हैं; यदि आप प्रसन्न हैं, तो आप दूसरी तरह से बैठते हैं; यदि आप हताश हैं, तब आप अलग तरह से बैठते हैं। चेतना के हर अलग स्तर पर, या विभिन्न मनोवैज्ञानिक अवस्थाओं में, आपका शरीर स्वाभाविक रूप से एक विशेष मुद्रा अपना लेता है। आसनों का विज्ञान इसी का उलटा रूप है। यदि आप सचेतन रूप से अपने शरीर को विभिन्न मुद्राओं में रखते हैं, तो आप अपनी चेतना का स्तर ऊँचा उठा सकते हैं।

यह शरीर आपके आध्यात्मिक विकास का साधन भी बन सकता है और बाधा भी। मान लीजिए, आपके शरीर के किसी अंग में, जैसे हाथ, पैर या पीठ में दर्द है। जब दर्द तेज हो, तब किसी भी उच्च स्तर की चीज़ की आकांक्षा करना कठिन होता है, क्योंकि आपके जीवन में वह दर्द सबसे बड़ी चीज़ बन जाता है। यदि अभी आपकी पीठ में दर्द है, तो आपके लिए दुनिया में सबसे बड़ा मुद्दा आपकी पीठ है। हो सकता है कि दूसरे लोग यह न समझें, पर आपके लिए वही सबसे बड़ा मुद्दा है। अगर भगवान भी आपके सामने प्रकट हो जाएँ, तो उनसे भी आप पीठ-दर्द दूर करने की प्रार्थना ही करेंगे! आप कुछ और नहीं माँगेंगे, क्योंकि आप भौतिक शरीर के वश में बहुत अधिक होते हैं। जब वह वैसे काम नहीं करता, जैसे उसे करना चाहिए, तो वह आपके जीवन की हर दूसरी आकांक्षा छीन लेता है। जब शरीर पीड़ा में होता है, तो आपकी सारी लालसाएँ गायब हो जाती हैं। पीड़ा में होकर भी परे देखने के लिए अत्यधिक दृढ़ता की ज़रूरत होती है, जो अधिकतर लोगों में नहीं होती।

ऐसे अनगिनत लोग हैं, जिन्होंने साधारण-से आसनों की सहायता से रीढ़ से जुड़ी समस्याओं से छुटकारा पा लिया है। डॉक्टरों ने उनसे कहा था कि उन्हें सर्जरी करानी ही होगी, परंतु वे सर्जरी से पूरी तरह से बच निकले। आपकी पीठ की स्थिति इतनी

www.PDFshala.com

बेहतर हो सकती है कि आपको फिर कभी किसी अस्थि-विशेषज्ञ के पास जाने की ज़रूरत न पड़े। न केवल आपकी रीढ़ लचीली हो जाती है, बल्कि आप भी लचीले हो जाते हैं। एक बार आप लचीले हो गए, तब आप सुनने को तैयार हो जाते हैं। यह किसी की वार्ता सुनने के बारे में नहीं है; आप जीवन को सुनने को तैयार हो जाते हैं। सुनना सीख लेना ही एक समझदार जीवन का सार है।

थोड़ी मात्रा में प्रयास करना और समय लगाना महत्त्वपूर्ण हो जाता है। एक पीड़ादायक शरीर रुकावट बन सकता है, और ऐसे ही शरीर की विवशताएँ भी बाधा बन सकती हैं। साधारण-सी विवशताएँ, चाहे वह भूख हो या वासना, आपको इतनी गहराई से वश में कर सकती हैं कि वे आपको भौतिक से परे देखने नहीं देंगी। यह भूल जाना आसान है कि भौतिक शरीर आपका बस एक हिस्सा भर है; पर यह महत्त्वपूर्ण है कि यह पूरा का पूरा "आप" न बने। आसन भौतिक शरीर को उसके स्वाभाविक स्थान पर लाने में सहायता करते हैं।

ध्यान के गहरे आयामों में प्रवेश करने से आपकी ऊर्जाएँ ऊपर की ओर उठेंगी और अनुभव के ज़्यादा गहन आयाम खोलेंगी। इसलिए यह बहुत महत्त्वपूर्ण हो जाता है कि शरीर का ऊर्जा-संचार-तंत्र अनुकूल हो। यदि वह अवरुद्ध है, तो काम नहीं करेगा। और इसलिए ध्यान की अधिक गहन अवस्थाओं में जाने से पहले ही शरीर को उसके लिए तैयार करना बहुत आवश्यक है। हठ-योग यह सुनिश्चित करता है कि शरीर ऊर्जा के उफान को बिना किसी कठिनाई के सहजता से सँभाल ले।

अनेक लोगों के लिए आध्यात्मिक विकास बहुत कष्टदायक बन जाता है, क्योंकि आवश्यक तैयारी नहीं की गई होती। दुर्भाग्य से, अधिकतर लोग स्वयं को पूरी तरह से बाहरी परिस्थितियों द्वारा संचालित होने देते हैं। दुनिया में यह आम बात हो गई है कि विकास केवल कष्टदायक तरीके से होता है। यह प्रसन्नतापूर्वक भी हो सकता है, किंतु उसके लिए शरीर और मन दोनों को तैयार किए जाने की ज़रूरत होती है। आसन एक मजबूत और स्थिर बुनियाद देकर आपको विकास और रूपांतरण के लिए तैयार कर सकते हैं।

आज, जिस हठ-योग को लोग सीख रहे हैं, वह पूरी गहराई और विस्तार वाले अपने प्राचीन रूप में नहीं है। आजकल आप जिस 'स्टूडियो-योग' को देखते हैं, वह दुर्भाग्य से हठ-योग का केवल शारीरिक पहलू है। योग के केवल शारीरिक पहलू की शिक्षा देना वैसा ही है, जैसे मृत शिशु का जन्म हुआ हो। वह न केवल बेअसर होता है, बल्कि एक त्रासदी जैसा होता है। यदि आप एक जीवंत प्रक्रिया चाहते हैं, तो उसे इस तरह से संचरित करने की आवश्यकता है, जो योग के दूसरे आयाम भी शामिल करे।

www.PDFshala.com

हठ-योग का अर्थ सिर के बल खड़ा होना या साँस रोकना नहीं है। एक समय था, जब मैं भी हठ-योग को दो दिन के कार्यक्रम के रूप में सिखाया करता था। लोग इन कार्यक्रमों की तीव्रता से अभिभूत हो जाते थे, केवल आसनों के अभ्यास से ही उनके परमानंद के आँसू निकल आते थे। अब ऐसा अकसर क्यों नहीं होता? केवल इसलिए, क्योंकि हठ-योग को अब एक अंतिम अभ्यास की तरह प्रदान किया जा रहा है, न कि उच्च संभावना की तैयारी की विधि के रूप में। इसके फलस्वरूप, दुनिया में आज हठ-योग कुछ ही लोगों को शांति प्रदान करता है और दूसरों को केवल स्वास्थ्य-लाभ मिलता है। बहुत-से लोगों के लिए दुर्भाग्य से यह एक कष्टदायक सर्कस होता है। यह उनके लिए तो ठीक है, जो केवल शांति और स्वास्थ्य की आकांक्षा रखते हैं। परंतु योग को यदि आप स्वयं को पाँच इंद्रियों से परे एक ग्रहणशील संभावना में रूपांतरित करने के साधन के रूप में देख रहे हैं, तो हठ-योग को इसके प्राचीन रूप में प्रदान करने की आवश्यकता है।

॥साधना॥

✡

अपने आसपास ध्यान दीजिए। अपने परिवार में, सहकर्मियों में और दोस्तों के बीच, क्या आप महसूस कर सकते हैं कि हर किसी के बोध का स्तर अलग होता है? इस पर बारीकी से ग़ौर कीजिए। यदि आप कुछ ऐसे लोगों को जानते हैं, जिनके पास दूसरों से बेहतर स्पष्टता और बोध-क्षमता है, तो उनके हावभाव पर ध्यान दीजिए कि वे शरीर को कैसे संचालित करते हैं। उनके पास बिना किसी अभ्यास के एक खास ठहराव होता है। परंतु बस थोड़े-से अभ्यास से ही बहुत अंतर पड़ सकता है। यदि आप दिन भर में बस कुछ घंटों के लिए अपनी रीढ़ सीधी रखकर बैठते हैं, तो आप देखेंगे कि यह आपके जीवन पर अचूक प्रभाव डालेगा। आपको अब समझ में आने लगेगा कि आपके अस्तित्व की ज्यामिति से क्या आशय है। आप जिस तरह से अपने शरीर को रखते हैं, वही आपके बारे में लगभग हर चीज़ तय करता है।

जीवन को सुनने का एक दूसरा तरीका यह है कि जीवन पर बौद्धिक या भावनात्मक रूप से नहीं, अनुभव के स्तर पर ध्यान दिया जाए। अपनी किसी एक चीज़ को चुन लीजिए : अपनी साँस, हृदय-गति, अपनी नब्ज़, अपनी छोटी उँगली। एक बार में ग्यारह मिनट तक उस पर ध्यान दीजिए। दिन में कम से कम तीन बार

www.PDFshala.com

कीजिए। अपने ध्यान को किसी भी संवेदना पर केंद्रित कीजिए, किंतु आप जो-कुछ भी कर रहे हैं, उसे करते रहिए। यदि आपका ध्यान बँट जाता है, तो कोई बात नहीं। बस अपना ध्यान फिर से उसी पर केंद्रित कीजिए। यह अभ्यास आपको सतर्कता से जागरूकता की ओर ले जाएगा। आप पाएँगे कि आपके जीवन के अनुभव की गुणवत्ता बदलनी शुरू हो जाएगी।

ब्रह्मांड को डाउनलोड करना

भारत में कुछ साल पहले तक, हर बार आँधी के बाद आपको छत पर जाकर अपने टी.वी. के ऐंटेना को घुमाकर सही दिशा में करना पड़ता था। उसकी दिशा सही होने पर ही आपके घर में सारी दुनिया के कार्यक्रम दिखाई पड़ते थे। अन्यथा जब आप अपनी पसंद का सीरियल या क्रिकेट-मैच देख रहे होते थे, तो अचानक आपके टी.वी. स्क्रीन पर बर्फ़ का तूफ़ान दिखने लगता था।

यह शरीर भी उस ऐंटेना जैसा है : अगर आप इसे सही स्थिति में रखते हैं, तो यह अस्तित्व में मौजूद हर चीज़ के लिए ग्रहणशील बन जाता है। यदि आपने इसे किसी और तरह से रखा, तो आप पाँच इंद्रियों से परे हर चीज़ से पूरी तरह से अनजान रहेंगे।

यहाँ एक और उपमा दी जा सकती है : आपका शरीर एक बैरोमीटर जैसा है। यदि आपने इसे पढ़ना जान लिया, तो यह आपके और आपके आसपास की दुनिया के बारे में सब-कुछ आपको बता सकता है। शरीर कभी झूठ नहीं बोलता। तो योग में हम शरीर पर भरोसा करना सीखते हैं। हम भौतिक शरीर को हाड़-मांस, खून और हारमोन्स की अनेक विवशताओं से एक सचेतन प्रक्रिया में रूपांतरित करते हैं। तब यह बोध और ज्ञान का एक शक्तिशाली यंत्र बन जाता है। अगर आप शरीर को पढ़ना जानते हैं, तो यह आपको आपकी क्षमताएँ, आपकी सीमाएँ, यहाँ तक कि आपका भूत, वर्तमान और भविष्य भी बता सकता है। इसीलिए बुनियादी योग की शुरुआत शरीर से होती है।

यह इतनी सीधी बात है। आप अपने फ़ोन या किसी दूसरे यंत्र के बारे में जितना ज़्यादा जानते हैं, आप उसे उतनी ही अच्छी तरह से इस्तेमाल कर सकते हैं। कुछ साल पहले सेलफ़ोन-कंपनियों ने एक सर्वे किया था। उन्हें पता चला कि सत्तानवे फ़ीसदी लोग फ़ोन की क्षमताओं का केवल सात फ़ीसदी इस्तेमाल कर रहे हैं। मैं

www.PDFshala.com

स्मार्ट फ़ोन की बात नहीं कर रहा, बल्कि एकदम "साधारण" फ़ोन की क्षमता का भी लोग केवल सात फ़ीसदी इस्तेमाल करते हैं।

जैसा कि हमने पहले कहा, आपका यह शरीर सर्वश्रेष्ठ मशीन, एक परिपूर्ण अत्याधुनिक यंत्र है। आपको क्या लगता है कि आप इस यंत्र का इस्तेमाल कितने फ़ीसदी कर रहे हैं?

एक फ़ीसदी से भी काफी कम! इस भौतिक दुनिया में अपना जीवन चलाने के लिए, स्वयं को जीवित रखने के लिए, आपको इस शरीर के एक फ़ीसदी इस्तेमाल की भी ज़रूरत नहीं होती। हम इससे हर तरह की मामूली चीज़ें कर रहे हैं, क्योंकि जीवन का हमारा पूरा बोध अभी केवल अस्तित्व के भौतिक स्वरूप तक ही सीमित है। लेकिन आपका शरीर पूरे ब्रह्मांड को जानने की क्षमता रखता है। अगर आप इसे सही तरीके से तैयार करते हैं, तो यह इस अस्तित्व में हर चीज़ को समझ सकता है, क्योंकि सृष्टि में जो-कुछ होता है, वह एक तरह से इस शरीर में भी हो रहा होता है।

पूरी भौतिक सृष्टि मूल रूप से ज्यामिति की एक आदर्श स्थिति है। बिना ज्यामिति के कोई भौतिक रूप संभव नहीं है। यदि हम मानव-शरीर की ज्यामिति ठीक कर लेते हैं, तो यह ब्रह्मांड की विशाल ज्यामिति को अपने भीतर उतारने योग्य बन जाता है। तब ब्रह्मांड हमारे अनुभव के लिए उपलब्ध होता है। दूसरे शब्दों में, मानव-शरीर संपूर्ण ब्रह्मांड को डाउनलोड करने में सक्षम है।

॥साधना॥

✡

अपनी रीढ़ सीधी रखते हुए किसी भी आरामदेह मुद्रा में बैठ जाइए। यदि आवश्यक हो, तो पीठ को सहारा दे सकते हैं। स्थिर रहिए। अपने ध्यान को भी धीरे-धीरे स्थिर होने दीजिए। आप ग़ौर करेंगे कि आपकी साँस धीमी हो जाएगी।

मनुष्य की साँस धीरे चलने का क्या महत्त्व है? क्या यह बस कोई श्वास या योग से जुड़ा करतब है? नहीं, ऐसा नहीं है। एक मनुष्य एक मिनट में सामान्यतया बारह से पंद्रह बार साँस लेता है। यदि आपकी साँस बारह पर स्थिर हो जाती है, तो आप धरती के वायुमंडल की गतिविधियों को जानने लगेंगे (यानी आप पर्यावरण के बदलावों के प्रति संवेदनशील बन जाएँगे)। यदि यह घटकर नौ हो जाती है, तो धरती के दूसरे प्राणियों की भाषा जान जाएँगे। यदि यह घटकर छह हो जाती है, तो आप

www.PDFshala.com

धरती की भाषा यानी उसकी गतिविधियों को जान जाएँगे। यदि यह घटकर तीन हो जाती है, तो आप इस सृष्टि के स्रोत की भाषा समझने लगेंगे। साँस की दर कम करने का मतलब न तो आपकी श्वसन-क्षमता को बढ़ाना है और न ही जबरन कम साँस लेना है। हठ-योग और 'क्रिया' से, जो एक उन्नत योग-अभ्यास है, धीरे-धीरे आपके फेफड़ों की क्षमता बढ़ेगी। लेकिन सबसे बढ़कर, यह आपको अपनी ज्यामिति को सीध में लाने और एक विशेष सहजता प्राप्त करने में मदद करेगी। इससे आपके सिस्टम में एक स्थिरता आती है, जहाँ कोई जड़ता नहीं होती, कोई हलचल नहीं होती; उसे बस हर चीज़ का बोध हो जाता है।

निष्क्रियता की तीव्रता

तार्किक दृष्टि से, एक ऐसे व्यक्ति को जिसने कभी किसी चीज़ में प्रयास नहीं किया, निष्क्रियता में दक्ष होना चाहिए। लेकिन ऐसा नहीं है। अगर आप निष्क्रियता को जानना चाहते हैं, तो आपको क्रिया को भी जानना होगा। आप जब क्रिया के चरम पर पहुँच जाते हैं, तब आप निष्क्रिय हो जाते हैं। जो व्यक्ति जानता है कि मेहनत करना क्या होता है, केवल वही आराम को समझता है। जो सदा आराम करते रहते हैं, वे आराम का अर्थ नहीं जानते; वे केवल आलस्य, सुस्ती में डूबे रहते हैं। जीवन का यही तरीका है।

रूसी बैले डांसर निज़िंस्की के लिए उसका पूरा जीवन ही नृत्य था। उसके जीवन में ऐसे पल भी आते थे, जब वह इतनी ऊँचाई तक उछल जाता था, जो किसी भी मनुष्य के लिए असंभव लगती थी। चाहे किसी की मांसपेशियाँ प्रदर्शन के समय चरम पर ही क्यों न हों, फिर भी उछलने की ऊँचाई की एक सीमा होती है। लेकिन कई बार वह उस सीमा को भी पार कर जाता था।

लोग उससे अकसर पूछते थे, 'आप ऐसा कैसे कर लेते हैं?' उसका जवाब होता था, 'मैं किसी भी तरीके से ऐसा नहीं कर सकता। यह तभी संभव होता है, जब वहाँ निज़ंस्की नहीं होता।'

जब कोई व्यक्ति लगातार अपनी क्षमता का सौ फ़ीसदी इस्तेमाल करता जाता है, तब एक समय ऐसा आता है, जब वह सारी सीमाओं को पार करके संपूर्ण निष्क्रियता तक पहुँच जाता है। निष्क्रियता का मतलब ढीले पड़े रहना नहीं है। इसका मतलब है शारीरिक कार्य की आवश्यकता से परे चले जाना। जब आप अपनी पूरी शक्ति लगाकर अपने चरम प्रयास को कायम रखते हैं,

www.PDFshala.com

केवल तभी आप निष्क्रियता तक पहुँचते हैं। आजकल कुछ लोग हैं, जो घोषणा करते हैं कि वे ज़ेन आध्यात्मिक मार्ग चुनना पसंद करेंगे, क्योंकि उन्हें लगता है कि उसमें कुछ नहीं करना होता! वास्तव में, ज़ेन में असाधारण गतिविधियाँ करनी होती हैं, क्योंकि वह किसी भी तरह से जीवन से अलग नहीं है। उदाहरण के लिए, एक ज़ेन भिक्षु को ज़ेन बगीचे में बस कंकड़ व्यवस्थित करने में ही कई सप्ताह लग सकते हैं। इन गतिविधियों को करने के दौरान, आप एक अकर्म की अवस्था में आ जाते हैं, जहाँ आप कर्ता होने के अनुभव से परे चले जाते हैं। यही वह अवस्था है, जिसमें आपको परे होने का स्वाद मिलता है।

यदि आप तीव्र गतिविधियों के माध्यम से ऐसी अवस्था प्राप्त करते हैं, जैसा निजिंस्की और कई दूसरों ने किया था, तो वे पल सदैव चमत्कारी पलों की तरह याद रहेंगे। पर यदि आप उस अवस्था में निष्क्रियता की तीव्रता के कारण पहुँचते हैं, तब वह एक यौगिक मुद्रा होती है, और इस अवस्था को लंबे समय तक कायम रखा जा सकता है।

ध्यान का सार ही यह है कि आप स्वयं को तीव्रता के चरम तक ले जाते हैं, जहाँ कुछ समय बाद कोई क्रिया नहीं रह जाती। अब ध्यान कोई कार्य नहीं होगा, बल्कि उस हासिल की गई तीव्रता का स्वाभाविक परिणाम होगा। आप उस अवस्था में यूँ ही बने रह सकते हैं। होने की इन पूर्णतः विवशता-मुक्त अवस्थाओं में ही किसी व्यक्ति के लिए ब्रह्मांडीय संभावना में खिलने के लिए आवश्यक वातावरण तैयार होता है।

एक समाज और व्यक्ति के तौर पर, यदि हम इस प्रकार खिलने के वातावरण को बनाए बिना ही, प्रत्येक पल को यूँ ही चले जाने देते हैं, तो हम एक असाधारण संभावना को गँवा देते हैं। स्वर्ग और उसके सुखों के बारे में इतनी अधिक बचकानी बातें केवल इसलिए की जाती हैं, क्योंकि मनुष्य होने की विशालता की संभावनाएँ तलाशी नहीं गई हैं। यदि आपकी मानवता उमड़ जाए, तो देवत्व अनुसरण करेगा और आपकी सेवा करेगा। उसके पास कोई दूसरा विकल्प नहीं है।

शरीर : धरती का एक छोटा रूप

www.PDFshala.com

योग के अनुसार आपके भौतिक शरीर को अन्नमयकोश यानी भोजन-शरीर कहते हैं। यह बस उस पोषण का ढेर है, जो आप पचाते हैं। आप जो भोजन खाते हैं, वह बस धरती ही तो है। आप इस धरती की छोटी-सी लहराती फसल हैं, जो इधर-उधर इतराती घूमती है और स्वतंत्र इकाई होने का दावा करती है। इस धरती पर जो भी होता है, वह आपके साथ भी होता है – किन्हीं सूक्ष्म तरीकों से और कभी-कभी स्थूल तरीके से भी।

यह धरती उस बड़े पिंड का हिस्सा है, जिसे हम सौर मंडल कहते हैं। सौर मंडल में जो होता है, वह इस धरती को प्रभावित करता है। यह सौर मंडल उस विशाल पिंड का हिस्सा है, जिसे ब्रह्मांड कहते हैं। हो सकता है कि अभी यह आपके बोध में न हो, किंतु चूँकि आपका भौतिक शरीर इस धरती का बस एक टुकड़ा है, इसलिए ब्रह्मांड के किसी भी हिस्से में जो-कुछ भी हो रहा है, वह किसी तरीके से आपके साथ भी हो रहा है!

यह अविश्वसनीय लगेगा, पर यदि आप अपने शरीर को एक खास तरीके से रखें, तो आप धरती पर और ब्रह्मांड में होने वाले बदलावों के प्रति जागरूक हो जाएँगे। एक बार आप इसके प्रति संवेदनशील हो जाते हैं, तो आपका पूरा शरीर अपने आसपास होने वाली हर चीज़ अनुभव करने लगता है। यदि आप धरती के तौर-तरीकों पर ग़ौर करने में पर्याप्त समय लगाएँ, तो यह संवेदनशीलता नाटकीय ढंग से बढ़ जाएगी।

मैं कुछ वर्षों तक एक फ़ार्म में रहा था। वहाँ पास के गाँव में एक व्यक्ति था, जो ठीक से सुन नहीं पाता था। उसका नाम चिक्केगौडा था। चूँकि वह न के बराबर सुन पाता था, वह लोगों की बातों का जवाब नहीं दे पाता था। ऐसे में गाँव वाले उसे मूर्ख समझते थे और उसे अनदेखा करते तथा उसका मज़ाक उड़ाते थे। मैंने उसे अपने फ़ार्म पर नौकरी दे दी। वह एक अच्छा साथी था, क्योंकि मेरी बात करने में रुचि नहीं थी, और वह सुन नहीं पाता था तो बात भी नहीं करता था। तो, कोई समस्या नहीं थी! वह ट्रैक्टर के ज़माने से पहले की बात थी; तब बैलों से खेत जोते जाते थे। एक दिन अचानक, सुबह चार बजे मैंने उसे खेत जोतने की तैयारी करते देखा।

मैंने उससे पूछा, 'क्या कर रहे हो?'

उसने कहा, 'स्वामी, मैं जुताई के लिए तैयारी कर रहा हूँ।'

मैंने कहा, 'तुम जुताई किसकी करोगे? बारिश तो हो नहीं रही।'

उसने कहा, 'आज बारिश होगी।'

मैंने ऊपर की तरफ़ देखा। आसमान साफ़ था। मैंने कहा, 'क्या बकवास है! कहाँ है बारिश?' उसने कहा, 'नहीं, स्वामी, आज बारिश होगी।' और उस दिन बारिश

www.PDFshala.com

हुई।

फिर मैं कई रात और कई दिन तक बैठा सोचता रहा। उस व्यक्ति ने जो महसूस किया, वह मैं क्यों महसूस नहीं कर सका? मैं हाथ को अलग-अलग दिशा में घुमाकर नमी और तापमान का अंदाजा लेने की कोशिश करने लगा, आसमान को पढ़ने का प्रयास करने लगा। मैंने मौसम संबंधी हर तरह की किताबें पढ़ीं, लेकिन मेरी समझ में कुछ भी नहीं आया। और फिर, अपने ही शरीर पर और मेरे आसपास जो कुछ था, उस पर बारीकी से ग़ौर किया। फिर मुझे सबसे बुनियादी गलती समझ में आई, जो हममें से अधिकतर लोग करते हैं : जिन तत्त्वों से हमारे शरीर का निर्माण हुआ है, जैसे धरती, जल, वायु और भोजन, हम इन्हें जीवन की प्रक्रिया का अभिन्न अंग मानने के बजाय वस्तुओं के रूप में देखते हैं।

लगभग अठारह महीने के प्रयास के बाद यह बात मेरी समझ में आई। और अब यदि मैं कहता हूँ कि बारिश होने वाली है, तो सच निकलने की संभावना पंचानवे फ़ीसदी होती है। यह कोई ज्योतिष या जादू नहीं है, बल्कि यह अनुमान मानव-प्रणाली के, धरती के, उस हवा के जिसे आप साँसों में भरते हैं और उस सबके, जो आपके आसपास है, गहराई से किए गए सूक्ष्म अवलोकन के आधार पर संभव होता है। अगर आज बारिश होने वाली है, तो आपके शरीर में ज़रूर कुछ बदलाव होंगे। शहरों में रहने वाले अधिकतर लोग इसका अनुभव नहीं कर पाते, लेकिन दुनिया में हर जगह, गाँव में रहने वाले कई लोग अनायास ही इसे महसूस कर लेते हैं। अधिकतर कीड़े, पक्षी और जानवर इसे महसूस कर सकते हैं। पेड़-पौधों को ज़रूर पता चल जाता है।

सौर मंडल के इन छोटे बदलावों को पहचानकर, प्राचीन लोगों ने उनका इस्तेमाल केवल अपनी खुशहाली के लिए ही नहीं किया, बल्कि आध्यात्मिक विकास के लिए भी किया। धरती की चुंबकीय भूमध्य-रेखा भारत से होकर गुज़रती है। कुछ हज़ार वर्ष पूर्व, योगियों ने चुंबकीय भूमध्य-रेखा का ठीक-ठीक पता लगाया और अति विशिष्ट कारणों से उस क्षेत्र में कई मंदिरों का निर्माण किया। उनमें से सबसे प्रसिद्ध दक्षिण भारतीय मंदिर चिदंबरम में है, जिसे चरम आध्यात्मिक एकत्व चाहने वाले लोगों के लिए बनाया गया था। जब इसका निर्माण हुआ था, तब यह चुंबकीय भूमध्य-रेखा पर था (जो अब थोड़ा खिसक गई है)।

जब धरती एक विशेष स्थिति में आती है, तब अनेक आध्यात्मिक साधक सदियों से चिदंबरम में इकट्ठे होते रहे हैं। इस मंदिर में, एक पवित्र स्थल को पतंजलि ने प्रतिष्ठित किया था, जिसे "शून्य" कहा गया। इसका शाब्दिक अर्थ है खालीपन या "कुछ नहीं" यह केवल एक प्रतीक नहीं है। चुंबकीय भूमध्य-रेखा पर उत्तर या दक्षिण की ओर

www.PDFshala.com

कोई आकर्षण नहीं होता; यहाँ पर चुंबकीय बल शून्य है, और यह आध्यात्मिक साधक के जीवन में एक विशेष संतुलन और समभाव लाने में सहायता करता है। यह समभाव व्यक्ति को भौतिक दुनिया की सीमाओं से मुक्त करने का शक्तिशाली साधन हो सकता है। इस कारण यह क्षेत्र साधकों के लिए एक आदर्श भौगोलिक स्थान बन गया है। (ध्यान देने योग्य बात यह है कि चुंबकीय भूमध्य-रेखा भौगोलिक भूमध्य-रेखा से अलग होती है।)

चिदंबरम के बारे में एक और महत्त्वपूर्ण बात यह है कि यह ग्यारह डिग्री अक्षांश पर स्थित है। इसे जब बनाया गया था, तब चुंबकीय भूमध्य-रेखा इस स्थान पर इस अक्षांश से गुजरती थी – यह एक दुर्लभ और महत्त्वपूर्ण घटना थी। इस स्थान का महत्त्व क्या है? इस अक्षांश पर धरती का झुकाव अपकेंद्री बल को लगभग सीधा लंबवत् दिशा में ठेल देता है। इस कारण से मानव-शरीर में ऊर्जा को ऊपर की ओर उठने में सहायता मिलती है। इसका मतलब है कि मनुष्य की ऊर्जा के ऊपर उठने में – जो कि आध्यात्मिक यात्रा का लक्ष्य है – वास्तव में प्रकृति सहायता कर रही है। चूँकि यह बात साधकों के लिए बहुत प्रोत्साहन देने वाली थी, इसलिए इस पूरे क्षेत्र को पवित्र माना गया है। (दक्षिण भारत में ईशा योग केंद्र का ठीक ग्यारह डिग्री अक्षांश पर स्थित होना भी कोई संयोग नहीं है।)

जिस प्रकार की आध्यात्मिक प्रणाली ऊपर बताई गई है, वह मनुष्य के आध्यात्मिक प्रयासों को सहारा देने के लिए एक प्राकृतिक घटना का इस्तेमाल करती है। ध्यान या आंतरिक यात्रा की एक और प्रणाली है, जो सृष्टि में होने वाले बदलावों को पूरी तरह अनदेखा करती है और केवल आंतरिक यात्रा पर जोर देती है। इन दो मौलिक तरीकों की सहायता से आध्यात्मिक यात्रा की जा सकती है : आप या तो प्रकृति द्वारा प्रदान की गई सहायता को लेकर धीरे-धीरे चरण-दर-चरण आगे बढ़ सकते हैं, या फिर सारे चरणों को अनदेखा कर एक आंतरिक उछाल लगा सकते हैं। पहली प्रक्रिया में सहभागिता अनिवार्य है, जबकि दूसरी प्रक्रिया में जीवन की बाहरी स्थितियों से खुद को अलग कर लेना आवश्यक है। प्रत्येक मनुष्य अपने स्वभाव के अनुसार मार्ग चुनने को स्वतंत्र है। हम जिस युग में जी रहे हैं, उसमें दोनों के बीच संतुलन रखना उत्तम होगा।

॥साधना॥

www.PDFshala.com

✡

धरती के संपर्क में आते ही शरीर उसके प्रति प्रतिक्रिया करता है। यही कारण है कि भारत में आध्यात्मिक लोग नंगे पैर चलते थे और सदैव धरती पर इस मुद्रा में बैठते थे, जिससे धरती के साथ उनका सर्वाधिक संपर्क कायम रहे। इस प्रकार, शरीर को अनुभव के स्तर पर याद दिलाया जाता है कि वह धरती का ही एक अंश है। शरीर को यह कभी भूलने नहीं दिया जाता कि उसका स्रोत क्या है। यदि हम उसे भूलने देते हैं, तो वह अकसर विचित्र माँगें करने लगता है; जब उसे लगातार याद दिलाया जाता है, तो वह अपनी स्थिति समझ जाता है। शरीर का धरती के साथ यह संपर्क उसके भौतिक स्रोत के साथ एक महत्त्वपूर्ण पुनर्मिलन है। यह शरीर की स्थिरता कायम करता है और मनुष्य की कायाकल्प की क्षमता बहुत अधिक बढ़ा देता है। इस बात से, बहुत सारे लोगों के इस तरह के दावे समझ में आते हैं कि केवल घर के बाहर बागबानी जैसी साधारण गतिविधि से उनके जीवन कैसे चमत्कारी ढंग से रूपांतरित हो गए।

आज, हम कई कृत्रिम तरीकों से स्वयं को धरती से दूर कर रहे हैं, जैसे फुटपाथ बनाकर, कई-मंजिला इमारतें बनाकर, या ऊँची एड़ी के जूते-चप्पल पहनकर। इससे शरीर के अंग धरती से दूर रहते हैं और यह चीज़ बुनियादी जीवन-प्रक्रिया का दम घोंटने वाली होती है। धरती से यह दूरी मनुष्य के प्रतिरक्षा-तंत्र से जुड़ी बीमारियों और दीर्घकालिक एलर्जी के रूप में प्रकट होती है।

यदि आप बार-बार बीमार पड़ते हैं, तो आप बस फर्श पर सोना शुरू कर दीजिए (या इस प्रकार कि फर्श और शरीर के बीच कम से कम शारीरिक दूरी हो)। आप एक बड़ा अंतर महसूस करेंगे। साथ ही, धरती के जितना करीब हो सके, बैठने की कोशिश कीजिए। इसके अतिरिक्त, आप एक ऐसा पेड़ खोज सकते हैं, जो ताज़ी पत्तियों या फूलों से लदा हो। आप उसके आसपास थोड़ा समय बिताइए। यदि हो सके, तो आप अपना नाश्ता या भोजन पेड़ के नीचे कीजिए। जब आप पेड़ के नीचे बैठें, तो स्वयं को याद दिलाइए, 'यह धरती ही मेरा शरीर है। यह शरीर मैंने धरती से लिया है और धरती को वापस कर दूंगा। मैं अब सचेतन होकर धरती माता से कहता हूँ कि मुझे कायम रखे, मुझे थामे रखे, और मुझे स्वस्थ रखे।' आप पाएँगे कि आपके शरीर की स्वस्थ होने की क्षमता बहुत अधिक बढ़ गई है।

और यदि आपने अपने सारे पेड़ों का फर्नीचर बना डाला है, तो थोड़ी ताजी मिट्टी इकट्ठी कीजिए और अपने हाथों और पैरों को उससे ढककर रखिए। इस तरह बीस

www.PDFshala.com

से तीस मिनट तक रहिए। इससे आपको शीघ्रता से स्वास्थ्य-लाभ करने में सहायता मिलेगी।

सूर्य के साथ तालमेल

कई लोग जो योग का अभ्यास करते हैं या इसके बारे में थोड़ा जानते हैं, उनके लिए सूर्य-नमस्कार मुद्राओं का एक परिचित क्रम है। लोग सामान्य रूप से सूर्य-नमस्कार को एक व्यायाम समझते हैं। दूसरे लोगों को इससे एक तरह की सूर्य की पूजा का शक होता है। यह इन दोनों में से कुछ भी नहीं है। हाँ, यह निश्चय ही आपकी रीढ़ और मांसपेशियों को मजबूती और उससे अधिक कुछ और भी देता है, किंतु इसका उद्देश्य यह नहीं है।

तो फिर जिसे अकसर सूर्य-नमस्कार करने की तरह देखा जाता है, उसका महत्त्व क्या है?

पहली बात तो यह कि यह नमस्कार बिलकुल भी नहीं है। इसका शाब्दिक अर्थ है अपने भीतर सूर्य की ऊर्जाओं को व्यवस्थित करना। यह इस आसान तर्क पर आधारित है कि धरती पर सारा जीवन सौर ऊर्जा द्वारा संचालित है। हर चीज़ जो आप खाते हैं, पीते हैं और साँस लेते हैं, उसमें सूर्य का योगदान है। अगर आप सूर्य को अच्छी तरह "पचाना," अपने अंदर समा लेना और अपने शरीर-तंत्र का हिस्सा बनाना सीख लेते हैं, तभी आपको इस प्रक्रिया का सचमुच लाभ मिलता है।

जो लोग सूर्य-नमस्कार नियमित रूप से करते हैं, उनकी बैटरी अधिक लंबी चलती है और उसे रिचार्ज या पुनर्भरण की कम आवश्यकता होती है। इसके अतिरिक्त, सूर्य-नमस्कार आंतरिक ऊर्जाओं को – दाहिने और बाएँ, या सूर्य और चंद्र आयामों के संदर्भ में – संतुलित और व्यवस्थित करने में सहायता करता है। यह एक सहज शारीरिक और मनोवैज्ञानिक संतुलन पैदा करता है, जो किसी के दैनिक जीवन में एक विशाल पूँजी हो सकता है।

जैसा कि मैंने पहले जिक्र किया था, जब मैं छोटा था तो मेरी माँ को हर सुबह मुझे ज़बरदस्ती जगाना पड़ता था। किंतु जब मैंने योग करना शुरू किया, तो मेरा सिस्टम हर सुबह एक खास समय पर सहज ही जग जाता था। अब जीवन काफी ज़्यादा आसानी और समभाव से चलना शुरू हो गया था।

सूर्य-नमस्कार वास्तव में आपके अंदर एक आयाम बनाने के बारे में है, जहाँ आपके शरीर का भौतिक चक्र सूर्य के चक्र के साथ तालमेल में आ जाता है। सूर्य का

www.PDFshala.com

चक्र लगभग सवा बारह साल का होता है। सूर्य-नमस्कार में बारह मुद्राओं का होना कोई संयोग नहीं है, बल्कि ऐसा सूर्य के चक्र के कारण किया गया है। यदि आपके शरीर की प्रणाली एक निश्चित स्तर तक जीवंत और तैयार है, और साथ ही उसमें अच्छी ग्रहणशीलता है, तो आपका चक्र स्वाभाविक रूप से सौर चक्र के साथ तालमेल बैठा लेगा।

महिलाओं की स्थिति अधिक अच्छी है, क्योंकि वे चंद्र-चक्र के साथ भी तालमेल की अवस्था में होती हैं। यह उनके हित में है, किंतु उनमें से कई इसे एक समस्या मानती हैं। यह वास्तव में एक ज़बरदस्त संभावना है कि आपका शरीर सूर्य और चंद्रमा दोनों के चक्रों के साथ जुड़ा है। प्रकृति ने महिलाओं को यह लाभ इस कारण दिया है, क्योंकि उन पर मनुष्य-जाति को आगे बढ़ाने की ज़िम्मेदारी है। तो उन्हें यह अतिरिक्त विशेषाधिकार दिया गया है, जिसे दुर्भाग्य से सामाजिक तौर पर एक नुकसान मान लिया गया है। लोग उस समय पैदा होने वाली अतिरिक्त ऊर्जा को सँभालना नहीं जानते और इसलिए इसे अभिशाप की तरह लेते हैं और यहाँ तक कि पागलपन भी मानते हैं। ("लूनर" से ही "लूनेटिक" यानी "पागल" शब्द बना है।)

उच्चतर संभावनाओं के लिए भौतिक शरीर एक शानदार सोपान है, लेकिन अधिकतर लोगों के लिए यह मार्ग की रुकावट की तरह काम करता है। शरीर की विवशताएँ उन्हें आगे नहीं बढ़ने देतीं। सूर्य-नमस्कार के अभ्यास से शारीरिक संतुलन और ग्रहणशीलता कायम रहती है, और यह शरीर को उसकी पराकाष्ठा तक ले जाने का तरीका है, ताकि वह कोई बाधा न बने।

अट्ठाईस दिनों के मासिक चक्र, जो सबसे छोटा चक्र होता है, और बारह वर्ष के सौर चक्र के बीच कई दूसरी तरह के चक्र भी होते हैं। "चक्र" शब्द का अर्थ बार-बार दोहराने से है। इसका यह भी मतलब है "गोल-गोल घूमना और कहीं न पहुँच पाना"। एक स्तर पर दोहराने का अर्थ विवशता भी है। विवशता ऐसी चीज़ है, जो चेतना के लिए अनुकूल नहीं है।

कोई भी चीज़ जो भौतिक है – अणु से लेकर ब्रह्मांड तक – वह चक्रीय होती है। आप या तो चक्र की सवारी करते हैं या आप चक्र-तले कुचले जाते हैं। योग-अभ्यास का लक्ष्य आपको चक्र की सवारी करने योग्य बनाना होता है, ताकि आपके पास चेतना के लिए सही तरह की नींव हो।

यह याद रखा जाना चाहिए कि चक्रीय गति में चीज़ों को दोहराने की प्रकृति को हम पारंपरिक रूप से 'संसार' कहते आए हैं। यह जीवन के सृजन के लिए आवश्यक स्थिरता प्रदान करता है। यदि हर चीज़ अव्यवस्थित होती, तो जीवन का सृजन होना संभव नहीं था। सौर मंडल के लिए, और व्यक्ति के लिए भी, चक्रीय

www.PDFshala.com

प्रकृति में बँधे होने से जीवन को एक विशेष स्थिरता और दृढ़ता मिलती है। भौतिक दुनिया की प्रकृति ही चक्रीय है।

किंतु एक बार जब जीवन विकास के उस स्तर पर पहुँच गया है, जो मनुष्य ने प्राप्त कर लिया है, तो केवल स्थिरता की ही नहीं, बल्कि सीमाओं से परे जाने की आकांक्षा होना स्वाभाविक है। अब, यह व्यक्ति-विशेष पर निर्भर है कि वह इस चक्र में फँसा रहे, या फिर उन चक्रों का इस्तेमाल भौतिक खुशहाली के लिए करे, या पूरी तरह से चक्रीय प्रकृति से परे चला जाए।

यदि आप विवशताओं में फँसे हुए हैं, तो आप अनुभव करेंगे कि आपके जीवन में हालात, अनुभव, विचार और भावनाएँ चक्रों में सामने आएँगी। वे हर छह महीने या अठारह महीने, तीन वर्ष या छह वर्ष में बार-बार आपके सामने आती रहेंगी। पीछे मुड़कर देखने पर इसका एहसास होगा। यदि प्रत्येक बारह वर्षों में ऐसा होता है, तो इसका अर्थ है कि आपका सिस्टम ग्रहणशीलता और संतुलन की उच्च अवस्था में है।

इस स्थिति को प्राप्त करने के लिए सूर्य-नमस्कार एक अहम प्रक्रिया है। प्रारंभिक स्तर पर, यह शरीर के लिए एक संपूर्ण व्यायाम है – एक ऐसा व्यायाम, जिसे बिना किसी उपकरण के किया जा सकता है। किंतु सबसे बढ़कर, यह मनुष्य को अपने जीवन के विवशतापूर्ण चक्रों से मुक्त होने में सक्षम बनाने का एक महत्त्वपूर्ण साधन है।

कोई व्यक्ति अपनी आकांक्षाओं के आधार पर इस अभ्यास के कुछ भिन्न रूपों को अपना सकता है। जो व्यक्ति मांसपेशियों की दृढ़ता चाहता है, वह "सूर्य-शक्ति" नाम की प्रक्रिया का अभ्यास कर सकता है। यदि सूर्य-नमस्कार के अभ्यास से कोई व्यक्ति एक खास स्तर तक स्थिरता और अपनी प्रणाली पर दक्षता प्राप्त कर लेता है, तो उसे इससे भी अधिक शक्तिशाली और आध्यात्मिक रूप से महत्त्वपूर्ण प्रक्रिया से परिचित कराया जा सकता है, जिसे "सूर्य-क्रिया" कहते हैं। जबकि सूर्य-नमस्कार व्यक्ति के सिस्टम में सूर्य और चंद्र के दो आयामों (पौरुष और स्त्रैण) को संतुलित करता है, सूर्य-क्रिया उसके आगे आध्यात्मिक विकास के लिए इन दो मौलिक आयामों को जोड़ने का काम करती है।

एक विख्यात योगी

योग-शिक्षक राघवेंद्र राव से मैं बचपन में मिला था। उन्होंने ऐसा जीवन जिया, जिसे सामान्य मानदंड से अतिमानवीय माना जाएगा। उन्हें लोग मल्लाडिहल्ली

www.PDFshala.com

स्वामी कहते थे, क्योंकि वे मल्लाडिहल्ली गाँव के निवासी थे। यह गाँव भारत के दक्षिण-पश्चिमी राज्य कर्नाटक में है।

उनके बारे में कहा जाता है कि वे हर दिन 1008 बार सूर्य-नमस्कार करते थे। आगे चलकर, नब्बे वर्ष की आयु के बाद, उन्होंने इसे घटाकर 108 कर दिया (इस कारण नहीं कि उनमें क्षमता नहीं थी, बल्कि उनके पास समय नहीं था)। वही उनकी आध्यात्मिक साधना थी।

योग-शिक्षक होने के साथ-साथ वे एक शानदार आयुर्वेदिक चिकित्सक भी थे। वे गिने-चुने नाड़ी-वैद्यों (पारंपरिक चिकित्सक) में से एक थे – जो आपकी नब्ज़ छूकर ही आपकी बीमारी बता देते हैं। वे न केवल आपको यह बताते थे कि आपको आज क्या बीमारी है, बल्कि अगले दस-पंद्रह वर्षों में क्या बीमारी होने की संभावना है, यह भी बता देते थे और उसके निवारण के लिए अभ्यास भी सिखा देते थे। अपने आश्रम में बतौर आयुर्वेदिक चिकित्सक वे केवल हफ्ते में एक ही बार बैठते थे। वे चाहे कहीं भी हों, रविवार की शाम तक अपने आश्रम लौट आते थे, ताकि सोमवार की सुबह लोगों के लिए उपलब्ध रहें। वे सुबह के चार बजे मरीजों को देखने के लिए बैठ जाते थे, और शाम के सात-आठ बजे तक लगातार बैठे रहते। स्वयंसेवी अलग-अलग शिफ़्ट में उनकी मदद के लिए आते थे, किंतु वे स्वयं पूरे दिन लगातार बैठे रहते थे। इलाज के लिए आने वाले हर व्यक्ति को वे एक चुटकुला सुनाया करते थे। लोग यह भूल जाते थे कि वे उनके पास इलाज के लिए आए हैं। वहाँ माहौल डॉक्टर-मरीज़ की मुलाकात वाला कम और एक उत्सव जैसा अधिक होता था।

यह तब की बात है, जब वे तिरासी वर्ष के थे। एक बार रविवार के दिन, देर रात, वे एक रेलवे स्टेशन पर थे, जो उनके आश्रम से लगभग पचहत्तर किलोमीटर दूर था। उनके साथ दो साथी और भी थे। उन्हें पता चला कि रेलवे की हड़ताल है। इसका मतलब था कि कोई ट्रेन नहीं आएगी और न ही वापस जाने का कोई दूसरा साधन था। अपने काम के प्रति उनका समर्पण ऐसा था कि उन्होंने अपने दोनों साथियों को प्लेटफ़ॉर्म पर ही छोड़ा और पचहत्तर किलोमीटर की दूरी रातभर रेलवे ट्रैक पर बस दौड़कर पूरी कर ली!

वे सुबह चार बजे अपने आश्रम पहुँच गए, और अपने मरीज़ों का इलाज करने के लिए तैयार थे। आश्रम के लोगों को एहसास भी नहीं हुआ कि उन्होंने इतनी लंबी दूरी दौड़कर तय की है। जब उनके दो साथी दोपहर-बाद आश्रम पहुँचे, तब उन्होंने दूसरे लोगों को बताया कि स्वामीजी ने क्या किया! उन्होंने

www.PDFshala.com

इसी तरह से एक अविश्वसनीय जीवन जिया। वे एक सौ छह वर्ष की आयु तक जिए और उन्होंने अपने अंतिम दिनों तक योग सिखाया।

पाँच तत्वों की शरारत

जीवन बस पाँच तत्त्वों का खेल है। यहाँ तक कि साँभर बनाने में भी ज़्यादा चीज़ों की ज़रूरत होती है! किंतु योग के अनुसार, चाहे वह मानव-शरीर हो या पूरा ब्रह्मांड, दोनों ही पाँच तत्त्वों – धरती, जल, अग्नि, वायु और आकाश – की जादूगरी पर आधारित हैं। इतनी जटिल संरचना और बस पाँच तत्त्व! कोई आश्चर्य नहीं कि जिन लोगों को आत्मज्ञान मिल गया है, उन्होंने अकसर जीवन को ब्रह्मांडीय मजाक कहा है।

एक बार, आधी रात के बाद ड्राइव करते हुए, मैं एक पहाड़ के करीब पहुँचा। जैसे ही मैं उसकी ओर बढ़ने लगा, तो मैंने देखा कि लगभग आधा पहाड़ आग की चपेट में था! लेकिन मैं खतरे से भागने वालों में से नहीं हूँ, अतः मैं गाड़ी चलाते हुए आगे बढ़ता रहा। किंतु मैं सावधान था, क्योंकि मैं जानता था कि कार में बेहद ज्वलनशील ईंधन भरा हुआ था और मेरी छोटी-सी लड़की पीछे की सीट पर थी। पहाड़ पर धुंध थी और मैं जैसे-जैसे आगे बढ़ता गया, वैसे-वैसे आग थोड़ी और दूर होती हुई लगी। फिर मुझे एहसास हुआ कि यद्यपि नीचे से जब मैंने पहाड़ की ओर देखा था, तो मुझे सब-कुछ जलता हुआ लग रहा था, किंतु जैसे ही मैं ड्राइव करता हुआ उसके अंदर गया, तो वहाँ कुछ भी नहीं था।

फिर जब मैं आग की वास्तविक जगह पर पहुँचा, तो वहाँ मैंने देखा कि एक ट्रक ख़राब हो गया था और ड्राइवर और उसके दो साथियों ने ठंड से बचने के लिए आग जला रखी थी। धुंध चूँकि ओस बनने के स्तर पर पहुँच रही थी, इस कारण हवा में उसके लाखों कण मौजूद थे और सब के सब प्रिज़्म का काम कर रहे थे। इस तरह एक मामूली-सी आग ने एक भयानक आग होने का इतना ज़बरदस्त भ्रम पैदा कर दिया था। नीचे से देखकर ऐसा लगा कि पूरे पहाड़ पर आग लगी है! इस घटना ने मुझे अचंभित कर दिया।

सृष्टि भी बस ऐसी ही है, अत्यधिक विशाल दिखने वाली। जिन्होंने अपने अंदर गहराई से झाँका है, वे जानते हैं कि उन्हें उसके विशाल रूप को देखने की आवश्यकता नहीं है। आपके अंदर होने वाली जो पाँच तत्त्वों के खेल की छोटी-सी

www.PDFshala.com

घटना है, उसी का बस एक बढ़ा-चढ़ा रूप ही यह सारा ब्रह्मांड है। एक संपूर्ण जीवंत मनुष्य बनने के लिए बस इतनी ही आवश्यकता है!

हो सकता है कि आपकी इच्छा व्यक्तिगत हो, या हो सकता है कि वह सार्वभौमिक हो। किंतु यदि आप इस मानवीय प्रणाली की पूरी क्षमता का अनुभव करना चाहते हैं, या आप विशाल ब्रह्मांडीय प्रणाली से एकाकार होना चाहते हैं, तो आपको इन पाँच तत्त्वों पर कुछ हद तक दक्षता पानी होगी। इस महारत के बिना, आप न तो व्यक्ति-विशेष होने का सुख जान सकेंगे और न ही ब्रह्मांड के साथ एकाकार होने का आनंद।

आपका भौतिक शरीर आपकी खुशहाली के मार्ग में एक सोपान साबित होता है या बाधा, यह इस पर निर्भर करता है कि आप इन पाँच तत्त्वों को कैसे सँभालते हैं। अगर वे एक-दूसरे के साथ सहयोग नहीं करते, तो आपके साथ कभी कुछ महत्त्वपूर्ण नहीं होता। किंतु उनके सहयोग से आपका जीवन अचानक – साधारण से उच्चतम पहलू तक – एक ज़बरदस्त संभावना बन जाता है।

यह शरीर एक द्वार की तरह है। यदि आप सदैव बंद दरवाज़ों के सामने होते हैं, तो आपके लिए दरवाज़े का मतलब एक रुकावट है। यदि आपके लिए दरवाज़े सदैव खुल जाते हैं, तो आपके लिए दरवाज़े का मतलब एक संभावना है। लोग कहते हैं कि एक मिनट का समय कितना लंबा होता है, यह इस पर निर्भर करता है कि आप बाथरूम के दरवाज़े के किस तरफ़ हैं! जो अंदर होते हैं, वे कहते हैं, 'बस एक मिनट, मैं अभी आया।' लेकिन वही एक मिनट उस व्यक्ति के लिए जो बाहर खड़ा है, अनंत काल जैसा होता है!

विश्व में प्रत्येक आध्यात्मिक अभ्यास किसी न किसी तरह से इन पाँच तत्त्वों को व्यवस्थित करने से संबंधित है। यौगिक प्रणाली में सबसे बुनियादी अभ्यास को "भूत-शुद्धि" कहते हैं; यह शरीर के सिस्टम में तत्त्वों को शुद्ध करना है, ताकि वे तालमेल बैठाकर कार्य करें। सभी योग-अभ्यास वास्तव में इन तत्त्वों को शुद्ध करने की प्रक्रिया से निकाले गए हैं। व्यक्ति के अस्तित्व का आधार असल में स्मृति होती है, जो इन पाँच तत्त्वों में गहरी बैठी होती है। मानसिक, आनुवंशिक, विकास और कर्मों से जुड़ी स्मृति के कारण विवशतापूर्ण प्रवृत्तियों के पहलू व्यक्ति के अंदर बैठ जाते हैं। इन पहलुओं को शुद्ध करने से व्यक्ति और ब्रह्मांड के बीच संपूर्ण तालमेल लाने में सहायता मिलती है। (हम बाद के अध्याय में स्मृति की भूमिका पर विस्तार से ग़ौर करेंगे।)

जब आप अपने योग-अभ्यास में एक खास दक्षता प्राप्त कर लेते हैं, तो आप "भूत-सिद्धि" यानी तत्त्वों पर महारत की ओर पहुँचते हैं। इस महारत के हासिल हो जाने

www.PDFshala.com

पर जीवन आपके लिए अपने उपहार खोल देता है। स्वास्थ्य, खुशहाली, स्पष्टता, आत्मज्ञान – इनमें से किसी भी चीज़ से आपको वंचित नहीं रखा जा सकता।

तो आप जीवन को एक विशाल संभावना की तरह अनुभव करते हैं या एक बड़ी रुकावट की तरह, यह बस इस पर निर्भर करता है कि किस हद तक ये पाँच तत्त्व आपसे सहयोग करते हैं। मुक्ति और बंधन – ये दोनों इन पाँच तत्त्वों द्वारा तय होते हैं। जो अस्तित्व आपको फाँसता है, वही आपको कायम भी रखता है। जीवन-प्रक्रिया का यही विरोधाभास है। प्रेम और घृणा, आज़ादी और लगाव, जीवन और मृत्यु, ये सब एक-दूसरे में उलझे हुए हैं। यदि वे अलग-अलग होते, तो कोई समस्या नहीं थी, आप उनसे निपट सकते थे। समस्या यह है कि वे अलग नहीं किए जा सकते। यदि आप मृत्यु को टालने का प्रयास करते हैं, तो आप जीवन से ही दूर हो जाते हैं!

प्राचीन भारत में गणिकाएँ होती थीं, जो कामवासना जगाने की कला में माहिर थीं। वे बेशुमार गहने पहनती थीं और उनका पूरा शरीर गहनों से ढका रहता था। गहनों को उतारना असंभव लगता था। यदि आपको गहने एक-एक करके उतारने होते, तो बहुत वक्त लगता था। वासना की आग में जल रहा पुरुष उस स्त्री को तुरंत निर्वस्त्र करना चाहता था, लेकिन वह गहनों को उतार नहीं पाता था। दूसरी ओर, गणिका उस पुरुष को थोड़ी और, थोड़ी और शराब पिलाकर उकसाती जाती थी। जैसे-जैसे उसकी आँखों पर नशा सवार होता था, उसका काम और भी मुश्किल हो जाता था। और आखिर में वह नशे में धुत्त गिरकर सो जाता था और खर्राटे भरने लगता था। हालाँकि उन गहनों को बस एक पिन जोड़े रखती थी; उन्हें उतारने के लिए बस उस पिन को खींचना होता था और सारे गहने एक ही बार में नीचे गिर जाते थे। लेकिन वह तरकीब केवल उस गणिका को ही पता होती थी।

जीवन कुछ-कुछ ऐसा ही है। यह एक जटिल जाल है, किंतु इसमें भी एक साधारण-सी पिन है। और वह पिन आपकी पहचान है। पाँच तत्त्वों का खेल काफी विकसित और जटिल है, किंतु आज़ादी की कुंजी आपका सीमित व्यक्तित्व है। यदि आप प्लग को खींच देते हैं, तो वह बस गिर जाता है और आप आज़ाद हो जाते हैं। यदि आप जानते हैं कि स्वयं को कैसे बाहर निकालना है, तो जीवन की जटिलता ढेर हो जाती है और सब-कुछ ठीक हो जाता है। तब आप अचानक अस्तित्व के साथ आदर्श तालमेल की अवस्था में होते हैं।

www.PDFshala.com

॥साधना॥

✡

अपने स्वास्थ्य और शरीर के बुनियादी ढाँचे को बदलने के लिए सबसे आसान चीज़ जो आप कर सकते हैं, वह है इन पाँच तत्त्वों के साथ भक्तिभाव और आदर के साथ व्यवहार करना। बस यह आजमाकर देखिए। हर बार जब आप इनमें से किसी भी तत्त्व के साथ सचेतन रूप से संपर्क में हों (जो आप अपने जीवन में हर पल होते हैं), तो आप उसे उतने ही आदर से देखिए, जितना आदर आप उन्हें देते हैं, जिन्हें आप अपने जीवन में सर्वोच्च या महानतम मानते हैं। चाहे वे शिव हों या राम, कृष्ण, ईसा या अल्लाह (यहाँ तक कि कार्ल मार्क्स भी!)। अभी आप एक मनोवैज्ञानिक प्राणी हैं और आपका मन बड़े-छोटे की भावना से भरा हुआ है। यह प्रक्रिया बड़े-छोटे की भावना को सही कर देगी। कुछ समय बाद वह शब्द दिमाग़ से हट सकता है। किंतु जैसे-जैसे आपके जीवन में सचमुच के सचेतन पलों की संख्या बढ़ती है, आप तुरंत बदलाव महसूस करते हैं। वह साँस जो आप लेते हैं, वह भोजन जो आप करते हैं, वह पानी जो आप पीते हैं, वह धरती जिस पर आप चलते हैं, और वह आकाश जो आपको थामे हुए है – ये सभी आपको एक ईश्वरीय संभावना प्रदान करते हैं।

पंच-भूत मंदिर

दक्षिण भारत में इन पाँच तत्त्वों के लिए पाँच प्रमुख मंदिर बनाए गए थे। इन मंदिरों का निर्माण पूजा के लिए नहीं, बल्कि एक विशेष प्रकार की आध्यात्मिक साधना के लिए किया गया था।

जल तत्त्व को शुद्ध करने के लिए आप एक विशेष मंदिर में जाएँगे और एक प्रकार की साधना करेंगे। वायु तत्त्व की शुद्धि के लिए आप एक दूसरे मंदिर में जाएँगे। इस प्रकार, सभी पाँच तत्त्वों के लिए पाँच शानदार मंदिर बनाए गए हैं, जिनमें उस प्रकार की ऊर्जा स्थापित है जो एक विशेष प्रकार की साधना के लिए सहायक है। पारंपरिक रूप से, साधक एक मंदिर से दूसरे मंदिर में जाते थे, ताकि उन्हें उस प्रकार की साधना की दीक्षा मिल सके जो उन्हें तत्त्वों पर महारत दिलाए, जिससे उपचार, खुशहाली, यहाँ तक कि मुक्ति भी प्राप्त हो।

www.PDFshala.com

इन पाँच मंदिरों का निर्माण इस तरह किया गया था कि वे एक प्रणाली के रूप में कार्य करें। यह एक अद्‌भुत तकनीक थी। जिनको उचित प्रकार की साधना पता थी, वे इसका उपयोग कर पाते थे। जिन लोगों को अभ्यास का ज्ञान नहीं था, वे बस उस क्षेत्र में रहने भर से लाभ उठा लेते थे। ये मंदिर आज भी मौजूद हैं और जो लोग इन मंदिरों की ऊर्जा का महत्त्व नहीं समझते, वे वास्तुकला की इन अद्‌भुत कृतियों पर आश्चर्य करते हैं।

जब शरीर ही एक मुद्दा बन जाए

एक बार की बात है, एक दिन बादशाह अकबर ने अपने दरबार में पूछा, 'आपको क्या लगता है, किसी व्यक्ति को सबसे अधिक सुख किस चीज़ से मिलता है?'

दरबारी एक-एक करके जवाब देने लगे। एक दरबारी ने कहा, 'खुदा की खिदमत करना सबसे बड़ा सुख है, जहाँपनाह।'

बादशाह के इर्द-गिर्द हमेशा हर तरह के चाटुकार होते हैं। तो किसी दूसरे ने कहा, 'ओ मेरे मालिक, मुझे सबसे अधिक सुख आपकी सेवा से मिलता है!'

तीसरे दरबारी ने कहा, 'बस आपका चेहरा देखते रहने से मुझे सबसे अधिक खुशी मिलती है!'

चारों तरफ़ से ऐसी ही चापलूसी भरी बातें होने लगीं। बीरबल बस वहाँ चुप बैठे हुए थे और ऊब रहे थे।

अकबर ने पूछा, 'बीरबल, तुम इतने चुप क्यों हो? वह क्या है, जो तुम्हें सबसे अधिक सुख देता है?'

बीरबल ने कहा, 'मल त्याग करना।'

अब तक अकबर लोगों से अपनी तारीफ़ें सुनकर फूले नहीं समा रहे थे। अचानक ऐसी बात सुनकर वे गुस्से से पागल हो गए। उन्होंने कहा, 'दरबार में ऐसी अभद्र बात कहने की तुम्हारी हिम्मत कैसे हुई? तुम्हें इसे साबित करना होगा। अगर तुम इसे साबित नहीं कर पाए, तो तुम्हारी जिंदगी की ख़ैर नहीं।'

बीरबल ने कहा, 'मुझे पंद्रह दिन का समय दीजिए। मैं आपको साबित करके दिखाऊँगा।'

अकबर ने कहा, 'ठीक है।'

www.PDFshala.com

अगले सप्ताह के अंत में बीरबल ने अकबर के लिए जंगल में शिकार का एक कार्यक्रम बनाया, साथ ही यह भी इंतज़ाम किया कि महल की सारी महिलाएँ भी इस शिकार के अभियान में साथ चलें। उन्होंने कैंप को इस प्रकार से बनाया कि अकबर का टेंट एकदम बीच में हो और उसके चारों तरफ़ परिवार, बच्चे और महिलाओं के टेंट हों। उन्होंने खाना बनाने वालों को बेहतरीन खाना तैयार करने का हुक्म दिया। उन्होंने बड़ा अच्छा खाना तैयार किया और अकबर ने जी भरकर खाया। वैसे भी वे छुट्टी मना रहे थे!

अगली सुबह जब अकबर की नींद खुली और टेंट से बाहर आए, तो देखा कि शौचालय का कोई टेंट नहीं है। वे अपने टेंट में लौट गए और चहलकदमी करने लगे, लेकिन पेट में दबाव बढ़ता जा रहा था। वे जंगल की ओर जाने के लिए निकले, लेकिन बीरबल ने ऐसा इंतज़ाम किया था कि हर तरफ़ महिलाएँ मौजूद थीं। उन्हें अपने लिए कहीं कोई जगह नहीं मिली।

हर मिनट दबाव बढ़ता जा रहा था। दोपहर के बारह बजने को आए, और अकबर से अब और बरदाश्त नहीं हो रहा था। वे फटने ही वाले थे। उधर बीरबल, जो सारा तमाशा देख रहे थे, यह बुदबुदाते हुए घूम रहे थे कि 'शौचालय का टेंट कहाँ लगाऊँ, कहाँ लगाऊँ?' वे जानबूझकर टेंट लगाने में देरी कर रहे थे।

बादशाह अब बिलकुल नहीं रुक सकते थे। तभी बीरबल ने शौचालय का टेंट लगा दिया। अकबर अंदर गए और उनके मुँह से राहत की साँस निकली। अकबर के बाहर आने पर, उनकी प्रतीक्षा कर रहे बीरबल ने पूछा, 'क्या अब आप मेरी बात से सहमत हैं?'

अकबर ने कहा, 'बेशक, यही सबसे बड़ा सुख है।'

ऐसी चीज़ जो आप अपने अंदर रोककर नहीं रख सकते, उससे छुटकारा ही हमेशा सबसे बड़ा सुख होता है, है न?

तो, शरीर एक मुद्दा बन सकता है। एक बड़ा मुद्दा। यह आपके और आपके जीवन के आनंद के बीच एक बाधा बन जाता है।

यदि आप अपने शरीर को एक खास तरह से रखना चाहते हैं, तो अपने शरीर की भोजन, नींद और काम से जुड़ी विभिन्न गतिविधियों पर ध्यान देना महत्त्वपूर्ण हो जाता है। इनमें से प्रत्येक पर हम अगले कुछ पृष्ठों में चर्चा करेंगे।

www.PDFshala.com

॥साधना॥

✡

यह महत्त्वपूर्ण है कि आप दिन भर खाते ही न रहें। यदि आपकी आयु तीस साल से कम है, तो आपके लिए अपनी दिनचर्या में तीन भोजन शामिल करना उत्तम होगा। यदि आप तीस वर्ष से अधिक के हैं, तो इसे घटाकर दिन में दो बार करना अच्छा रहेगा। हमारे शरीर और दिमाग़ सबसे अच्छा तब काम करते हैं, जब पेट ख़ाली होता है। तो आप इस बात के प्रति सचेत रहिए कि आप इस प्रकार भोजन करते हैं कि ढाई घंटे के भीतर भोजन आपके पेट से निकल जाता है, और बारह से अठारह घंटे के भीतर पूरी तरह से शरीर से बाहर चला जाता है। इस साधारण-सी जागरूकता से आप अधिक ऊर्जा, फुरती और सतर्कता का अनुभव करेंगे। आप अपने जीवन में चाहे जो भी करते हों, एक सफल जीवन के घटक यही हैं।

शरीर के लिए ईंधन

आपका शरीर बस खाने का एक ढेर है। योग भोजन पर इतना ध्यान इसलिए देता है, क्योंकि जिस किस्म का भोजन आप इस सिस्टम में डालते हैं, उसका इस बात पर ज़बरदस्त प्रभाव पड़ता है कि आपका शरीर किस तरह का होगा। क्या खाना चाहिए और कब खाना चाहिए, इसके पीछे एक पूरा योग-विज्ञान है। जिस तरह की चीज़ें आप अपने अंदर डालते हैं, वही तय करता है कि आपका शरीर कितना स्वस्थ और निरोग होगा तथा कितने आराम से होगा।

क्या आप इस शरीर को एक चीते की तरह तेज़ भाग पाने के लिए तैयार कर रहे हैं? या आप इस शरीर को सौ किलो वजन उठाने के लिए तैयार कर रहे हैं? या आप इस शरीर को इसलिए तैयार कर रहे हैं, ताकि यह ध्यान की उच्च संभावनाओं के लिए अनुकूल बन सके? अपने रुझान के अनुसार, और आप अपने जीवन से क्या चाहते हैं, उसी के मुताबिक आपको सही प्रकार का भोजन करने की आवश्यकता है।

आपके खाने के तौर-तरीके पर न केवल आपका शारीरिक स्वास्थ्य, बल्कि आपकी सोच, आपकी भावना और जीवन का अनुभव भी निर्भर करता है। बुद्धिमानी से खाने की कोशिश का मतलब है – यह समझ लेना कि यह शरीर किस तरह के

www.PDFshala.com

इंधन के लिए बना है और उसी के अनुसार उसे वैसा इंधन देना, ताकि वह सबसे अच्छी तरह कार्य करे।

मान लीजिए कि आपने एक पेट्रोल से चलने वाली कार खरीदी, किंतु आपने उसमें डीज़ल भर दिया। हो सकता है कि फिर भी वह थोड़ा-बहुत चले, लेकिन वह पूरी क्षमता से नहीं चलेगी और शीघ्र ही बेकार भी हो जाएगी। इसी प्रकार, अगर हम यह नहीं समझते कि यह शरीर किस तरह के ईंधन के लिए बना है, और हमारी प्लेट में जो भी आए, उसे हम ठूँसते चले जाते हैं, तो निश्चित है कि यह अपनी पूरी क्षमता से काम नहीं करेगा और इसका जीवन-काल गंभीर रूप से छोटा हो जाएगा। यदि आप एक खास स्तर की सेवा चाह रहे हैं, तो ईंधन का मशीन के अनुसार होना बहुत महत्त्वपूर्ण है।

मानव-शरीर वास्तव में किस तरह के भोजन के लिए बना है?

यदि आप कुछ ख़ास तरह का भोजन करते हैं, तो आपका शरीर ख़ुश रहता है। यदि आप कुछ दूसरे किस्म का भोजन करते हैं, तो शरीर शिथिल और आलसी हो जाता है और आपके सोने की अवधि बढ़ जाती है। यदि आप हर दिन आठ घंटे सोते हैं, और सौ साल तक जीवित रहते हैं, तो आपने अपने जीवन का तिहाई हिस्सा सोते हुए बिता दिया! अन्य तीस से चालीस फ़ीसदी समय खाने, नहाने-धोने और अन्य कामों में निकल जाएगा। फिर जीवन के लिए बहुत थोड़ा-सा ही समय बचता है।

आप ऊर्जा प्राप्त करने के लिए भोजन करते हैं, लेकिन अगर आप ढेर सारा खाना खा लें, तो आप शिथिलता अनुभव करते हैं या ऊर्जावान? अपने भोजन की गुणवत्ता के अनुसार, आप पहले सुस्ती महसूस करते हैं, फिर धीरे-धीरे आप ऊर्जावान अनुभव करना शुरू करते हैं।

आख़िर ऐसा क्यों होता है?

इसका एक पहलू यह है कि आपका शरीर पके हुए भोजन को यथावत् नहीं पचा सकता। इसके लिए उसे कुछ ऐंज़ाइम्स की ज़रूरत पड़ती है। पाचन-क्रिया के लिए आवश्यक सारे ऐंज़ाइम्स शरीर में मौजूद नहीं होते; आप जो खाना खाते हैं, उसके साथ भी ऐंज़ाइम्स आते हैं। आप जब भोजन को पकाते हैं, तब आम तौर पर अस्सी से नब्बे फ़ीसदी एन्ज़ाइम्स नष्ट हो जाते हैं। शरीर इन ऐंज़ाइम्स को फिर से जुटाने के लिए संघर्ष करता रहता है। जो ऐंज़ाइम्स भोजन बनाते समय नष्ट हो जाते हैं, उन्हें फिर से पूरी तरह से कभी नहीं बनाया जा सकता। अतः अधिकतर लोगों द्वारा खाए गए भोजन का लगभग पचास फ़ीसदी बरबाद जाता है।

दूसरा पहलू पाचन-तंत्र पर पड़ने वाले दबाव का है। शरीर को अपनी दैनिक गतिविधि के लिए आवश्यक थोड़ी-सी ऊर्जा के लिए ढेर सारा खाना पचाना पड़ता

www.PDFshala.com

है। यदि हम ज़रूरी एन्ज़ाइम के साथ भोजन ग्रहण करते हैं, तो पूरा तंत्र एकदम अलग ही स्तर की दक्षता से काम करेगा। साथ ही भोजन के ऊर्जा में बदले जाने का अनुपात भी काफ़ी बेहतर होगा। प्राकृतिक भोजन को उसकी अनपकी अवस्था में, जब उसमें कोशिकाएँ जीवित रहती हैं, खाने से शरीर में ज़बरदस्त स्वास्थ्य और स्फूर्ति आएगी।

कोई भी इसे भी आसानी से जाँच सकता है। अपने डॉक्टर, आहार- विशेषज्ञ या योग-शिक्षक से मत पूछिए। जब बात भोजन की हो, तो सबसे अहम आपका शरीर होता है। आप अपने शरीर से पूछिए, न कि अपनी जीभ से, कि उसके लिए सबसे ठीक भोजन क्या है। जिस तरह के भोजन से आपका शरीर सबसे अच्छा महसूस करे, वही हमेशा सबसे ठीक भोजन होता है। आपको अपने शरीर की बात सुनना सीखना चाहिए। आपके अंदर जैसे-जैसे शरीर को लेकर जागरूकता आएगी, आप समझ जाएँगे कि किसी खास भोजन का आप पर क्या असर होगा। ज़रूरी नहीं कि आप उसे खाकर ही जान पाएँ। आप अपने अंदर इस तरह की संवेदनशीलता विकसित कर सकते हैं कि किसी भोजन का आपके शरीर पर क्या प्रभाव होगा, यह जानने के लिए उसे देखना या छूना ही काफी हो।

॥साधना॥

✡

आप आजमाकर देख सकते हैं : आप अपने लिए सबसे अच्छे भोजन का इंतज़ाम करें, किसी चीज़ पर गुस्सा हो जाएँ, सारी दुनिया को कोसें, और फिर भोजन करें। अब आप देखें कि उस दिन भोजन आपके साथ कैसा व्यवहार करता है। अगले भोजन से पहले, अपने खाने की ओर वैसे आदर से देखें, जिस आदर के योग्य एक जीवन प्रदान करने वाला पदार्थ होता है, और फिर उसे खाएँ। अब आप देखें कि आपका भोजन आपके साथ कैसा व्यवहार करता है। (बेशक, अगर आप समझदार हैं, तो पहले को छोड़ देंगे और केवल दूसरे को ही अपनाएँगे!)

अधिकतर लोग अपने भोजन की मात्रा एक-तिहाई तक घटा सकते हैं और फिर भी उनका वजन कम नहीं होगा और वे अधिक ऊर्जावान बने रह सकते हैं। बात बस इतनी है कि आपने अपने अंदर कितनी ग्रहणशीलता पैदा की है। उसी के अनुसार आपका शरीर ग्रहण करता है। यदि आप तीस प्रतिशत भोजन खाकर भी उतना ही

www.PDFshala.com

काम कर सकते हैं और शरीर की सारी प्रक्रियाएँ कायम रखते हैं, तो इसका मतलब है कि आप एक अधिक कार्यकुशल मशीन चला रहे हैं।

मेवों की शक्ति

सभी बीजों की प्राण-शक्ति असाधारण होती है, क्योंकि वे जीवन का संकेंद्रित रूप हैं। उनकी यह विशेषता उनके असाधारण पोषक गुणों से बिलकुल अलग है। जिन्हें आप सूखा मेवा या 'नट' कहते हैं, वे बस बीज ही हैं, और बीज एक असाधारण संभावना होता है। बीज एक पौधे के जीवन का भविष्य होता है। एक अकेला बीज पूरी धरती को हराभरा करने में सक्षम है। इस कारण, किसी भी चीज़ को बीज के रूप में खाना मनुष्य के स्वास्थ्य को कई स्तरों पर काफी बेहतर बना सकता है।

आप जिस मेवे को खाना चाहते हैं, जहाँ तक संभव हो, उसे पानी में छह से आठ घंटे के लिए भिगो दीजिए, खासकर यदि वे सूखे मेवे हैं। सभी बीजों में आत्म-रक्षा के लिए कुछ प्राकृतिक केमिकल होते हैं। पानी में भिगोने से ये हानिकारक केमिकल सतह पर निकल आएँगे और मेवे का छिलका निकालकर इन्हें दूर किया जा सकता है। इसके अतिरिक्त, इनमें मौजूद संकेंद्रित प्रोटीन को कभी-कभी हजम करना कठिन होता है। भिगोने से ऐसे प्रोटीन की मात्रा कम करने में सहायता मिलती है।

शाकाहार बनाम मांसाहार!

शाकाहार और मांसाहार के समर्थकों के बीच एक बहस चलती रहती है। मुझसे अकसर पूछा जाता है कि बेहतर क्या है।

शाकाहारी ज़्यादा पवित्र होने का नाटक करते हैं, जबकि मांसाहारी अपने आपको अधिक मजबूत और दुनिया के लिए उपयुक्त मानते हैं, क्योंकि वे धरती के सारे जीवों को अपने आहार की तरह देखते हैं। भोजन के चुनाव को लेकर बेहिसाब दलीलें और सिद्धांत प्रस्तुत किए जा चुके हैं।

योग के अनुसार, हम जो भोजन करते हैं, उसका धर्म, दर्शन, अध्यात्म या नैतिकता से कुछ भी लेना-देना नहीं होता। सवाल केवल इस बात का है कि हमारा

www.PDFshala.com

शरीर जिस किस्म का है, वह भोजन उसके अनुकूल है या नहीं?

यह अनुकूलता कई चीज़ों पर निर्भर करती है। अगर आपकी सर्वोच्च आकांक्षा बहुत बलशाली होने की है, तो आपको कुछ विशेष प्रकार के भोजन करने होंगे। यदि आप चाहते हैं कि आपका शरीर ऐसा हो जिसमें एक उच्च स्तर की बुद्धि हो, या एक ऐसा शरीर जिसमें खास स्तर की सतर्कता, जागरूकता और फुरती हो, तो उसके लिए दूसरे किस्म के भोजन करने होंगे। यदि आप इस तरह के व्यक्ति हैं जो केवल सेहत और जीवन के सुखों से संतुष्ट नहीं होते, बल्कि आप चाहते हैं कि आपका शरीर पूरा ब्रह्मांड अपने भीतर समाहित करने के लिए पर्याप्त ग्रहणशील हो, तो आपके खाने-पीने का तरीका एकदम अलग होना चाहिए। अपनी आकांक्षा के अनुसार आपको अपना भोजन तय करना होगा। या अगर आपकी इच्छा में ये सभी आयाम शामिल हैं, तो आपको एक उचित संतुलन ढूँढ़ना होगा।

यदि अपनी व्यक्तिगत इच्छाओं और आकांक्षाओं से हटकर बात करें, तो यह शरीर किस प्रकार के ईंधन के लिए बना है? हम सभी को सबसे पहले इसी पर ध्यान देना चाहिए। खाने में बदलाव, सुधार और उसे अपनाने की बातें बाद में होनी चाहिए। यदि बात केवल जीवन-संरक्षण की हो, तो आप जो चाहें, खाइए। किंतु जब जीवन-संरक्षण कोई मुद्दा न हो और आपके पास विकल्प हो, तो यह आवश्यक है कि आप सोच-समझकर खाएँ। आप अपनी जीभ की विवशताओं द्वारा संचालित न हों, बल्कि अपने शरीर की बुनियादी संरचना के आधार पर भोजन चुनें।

अगर आप पशु-जगत को देखें, तो आप उन्हें शाकाहारी और मांसाहारी वर्गों में बाँट सकते हैं, यानी जो वनस्पतियाँ खाते हैं और दूसरे जो मांस खाते हैं तथा दूसरे जानवरों का शिकार करते हैं। जीवों के इन दो वर्गों के बीच, उनकी शारीरिक संरचना और प्रणाली में मौलिक अंतर होता है। चूँकि हम भोजन की बात कर रहे हैं, तो उनके पाचन-तंत्र पर ग़ौर करना उचित होगा। पूरी आहार-नली – होंठ से लेकर गुदा-द्वार तक – पाचन-तंत्र का हिस्सा है। यदि आप इस नली के एक छोर से दूसरे छोर तक जाएँ, तो पाएँगे कि शाकाहारी और मांसाहारी जीवों में कुछ बड़े मौलिक अंतर होते हैं। पहले कुछ ख़ास भिन्नताओं पर ग़ौर करते हैं।

यदि आप जानवरों के जबड़ों पर ग़ौर करें, तो आप देखेंगे कि मांसाहारी जानवर के जबड़े केवल काटने का काम कर सकते हैं, जबकि शाकाहारी जानवरों के जबड़े काटने के अलावा पीसने का काम भी कर सकते हैं। बेशक, हम इंसानों के पास काटने और पीसने दोनों की ही क्षमता होती है।

बनावट में इस अंतर का क्या कारण है?

www.PDFshala.com

मान लीजिए कि आपने अनपका चावल लेकर उसे एक मिनट या कुछ और देर तक अपने मुँह में रखा। आपको उसका स्वाद मीठा लगने लगेगा। मीठा लगने की वजह यह है कि आपकी लार में मौजूद टाइलिन एन्ज़ाइम कार्बोहाइड्रेट को शुगर में (जो पाचन-क्रिया का एक अनिवार्य अंग है) बदलने लगता है। टाइलिन सभी शाकाहारियों की लार में होता है, किंतु मांसाहारियों में नहीं। इसलिए मांसाहारियों को अपने भोजन को बस छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर निगलना होता है, जबकि शाकाहारियों को अपना भोजन चबाना पड़ता है। चबाने के दौरान खाने को अच्छी तरह पीसने और उसे लार के साथ मिलाने की प्रक्रिया होती है; इसी कारण से जबड़ों की बनावट में अंतर होता है।

यदि चबाने की प्रक्रिया ठीक से की जाए, तो पाचन-प्रक्रिया का पचास फ़ीसदी काम आपके मुँह में ही पूरा हो जाएगा। दूसरे शब्दों में, पाचन-प्रक्रिया को कुशलता से पूरा करने के लिए पेट कुछ हद तक पचाए गए भोजन की आशा करता है। आजकल लोग इतनी जल्दी में होते हैं कि चबाने की प्रक्रिया ठीक तरह से पूरी हुए बिना ही भोजन को निगल लेते हैं।

तो पेट पर न केवल बिना पचे भोजन का, बल्कि आंशिक रूप से नष्ट हुए भोजन का भी बोझ होता है। आजकल की रसोई में ऐसे स्थान बनने लगे हैं, जहाँ भोजन को बड़ी कुशलता से नष्ट किया जाता है। पकाने की प्रक्रिया में पोषणयुक्त और जीवन से भरपूर भोजन के गुणों को चरणबद्ध तरीके से घटाया जाता है। इससे उसके पोषक तत्त्व कम हो जाते हैं और उसकी प्राण-शक्ति घट जाती है (यानी आध्यात्मिक दृष्टि से सहायक होने की क्षमता कम हो जाती है)।

इसके बाद, आप अगर आहार-नली पर ग़ौर करें, तो शाकाहारियों में उसकी लंबाई उनके शरीर की तुलना में पाँच से छह गुना अधिक होती है। मांसाहारियों में यह उनके शरीर के दो से तीन गुना तक लंबी होती है। सीधे तौर पर कहें तो मांसाहारियों की पाचन-नली शाकाहारियों की तुलना में काफी छोटी होती है, और यह अंतर स्पष्ट रूप से संकेत देता है कि इन प्रजातियों को कैसा भोजन करना चाहिए।

यदि आप कच्चा मांस खाते हैं, तो इसे आपके सिस्टम से बाहर आने में 70 से 72 घंटे लगते हैं। पका हुआ मांस 50 से 52 घंटे, पकी हुई सब्ज़ी 24 से 30 घंटे, कच्ची सब्ज़ी 12 से 15 घंटे और फल डेढ़ से तीन घंटे का समय लेगा।

यदि आप कच्चे मांस को 70 से 72 घंटे तक बाहर रख दें, तो वह सड़ जाता है – मांस का एक छोटा टुकड़ा भी आपको घर से बाहर भागने पर मजबूर कर सकता है! गर्मियों में जब तापमान और उमस बहुत ज़्यादा होती है, तब सड़न और भी तेज़ी से

www.PDFshala.com

होती है। आपका पेट तो हमेशा ही एक उमस भरा स्थान रहता है। वहाँ यदि मांस 72 घंटे तक रह जाए, तो वह बहुत अधिक सड़ जाएगा। इसका मतलब यह हुआ कि बैक्टीरिया की गतिविधि बहुत बढ़ गई है, और यह सुनिश्चित करने के लिए कि बैक्टीरिया का स्तर आपको बीमार करने की हद तक न ले जाए, आपके शरीर को बहुत अधिक ऊर्जा ख़र्च करनी पड़ती है।

यदि आप किसी बीमार दोस्त से मिलने अस्पताल जाते हैं, तो निश्चित रूप से आप उसके लिए पिज़्ज़ा या कबाब लेकर नहीं जाएँगे। संभवतः आप उसके लिए फल ले जाएँगे। अगर आप जंगल में रहते हैं, तो आप सबसे पहले क्या खाना चाहेंगे? निश्चित रूप से फल। (आपको याद होगा कि आदम ने भी सेब ही खाया था, हालाँकि हम जानते हैं कि उससे वह कैसी परेशानी में पड़ गया)। उसके बाद कंद-मूल, फिर जानवर को मारेंगे, पकाएँगे और फसल उगाएँगे। फल सबसे आसानी से पचने वाला भोजन होता है और यह सभी मनुष्य जानते हैं।

अधिकतर मांसाहारी जानवर हर दिन नहीं खाते – दिन में तीन बार तो बिलकुल ही नहीं! उनको पता है कि उन्होंने जो खाया है, वह बहुत धीरे-धीरे उनकी आहार-नली से गुज़रता है। ऐसा कहा जाता है कि एक बाघ छह से आठ दिन में एक बार खाता है। वह जब भूखा होता है, तभी वह फुर्तीला होता है और शिकार खोजता है। वह एक बार में पच्चीस किलो तक मांस खा जाता है, और फिर आम तौर पर सो जाता है या आलस में धीरे-धीरे टहलता है। एक नाग एक बार में अपने वजन के साठ प्रतिशत के बराबर भोजन खा जाता है, और बारह से पंद्रह दिनों में केवल एक बार ही भोजन करता है। मध्य अफ्रीका के पिग्मी पहले हाथियों का शिकार करते थे और उसके अंगों व मांस को कच्चा खा जाते थे और ताज़ा खून पीते थे। कहा जाता है कि ऐसे भोजन के बाद वे एक बार में लगातार चालीस घंटे तक सोते रहते थे। जैसे-जैसे जीवन-शैलियाँ बदलीं और ज़्यादा शहरी व सुस्त होती गईं, स्पष्ट होता गया कि लोग जीने का वैसा तरीका कायम नहीं रख सकते। निश्चित ही आप वैसी जीवन-शैली नहीं अपना सकते। आपको हर दिन खाना पड़ता है और निश्चित समय पर ही आराम करना होता है, क्योंकि आपकी पाचन-नली भी शाकाहारी जीवों जैसी है।

प्रोटीन पर बहस

आजकल प्रोटीन खाने पर बड़ा ज़ोर दिया जाता है। यह समझ लेना ज़रूरी है कि हमारे शरीर का केवल तीन प्रतिशत ही प्रोटीन से बना है और अधिक

www.PDFshala.com

प्रोटीन खाने से कैंसर हो सकता है। मांस में प्रोटीन बहुत अधिक होता है, इसलिए मांस की थोड़ी-सी मात्रा भी प्रोटीन की ज़रूरत पूरी कर सकती है। बाकी बचा हिस्सा पाचन-नली से बहुत धीरे-धीरे गुज़रता है, जो तरह-तरह की समस्याओं को जन्म देता है, जैसे बैक्टीरिया की अत्यधिक गतिविधि, अधिक नींद की आवश्यकता, शरीर में अधिक जड़ता, और नई कोशिकाओं के बनने में कमी। इस सबके कारण आपके बोध में कमी आती है। यही कारण है कि मांस को आध्यात्मिक दृष्टि से सहायक नहीं माना गया है, क्योंकि आध्यात्मिक प्रक्रिया का उद्देश्य भौतिक सीमाओं के परे आपके बोध को बढ़ाना होता है।

पाचन का रहस्य

पाचन का एक और पहलू यह है कि कुछ ख़ास तरह के भोजन को पचाने के लिए हमारा शरीर जहाँ क्षार पैदा करता है, वहीं कुछ दूसरे प्रकार का भोजन पचाने के लिए यह अम्ल पैदा करता है। यदि आप कई तरह का भोजन एक-साथ कर लेते हैं, तो आपका पेट भ्रम में पड़ जाता है और क्षार और अम्ल दोनों पैदा कर देता है। ये दोनों एक-दूसरे को निष्क्रिय कर देते हैं। इससे पाचन-रसों का लाभ नहीं मिल पाता। इस कारण भोजन पेट में आवश्यकता से अधिक समय तक बना रहता है और कोशिकाओं का कायाकल्प करने की हमारी क्षमता कमज़ोर पड़ जाती है।

इससे ऊर्जा-प्रणाली में जड़ता भी पैदा होती है, जिसे हम 'तमस' कहते हैं। यह लंबे समय तक आपके गुणों पर असर डालती है और न केवल आप जो हैं बल्कि आप जो हो सकते हैं, उसे भी प्रभावित करती है। पारंपरिक रूप से, दक्षिण भारत में लोग इस बात का ख़ास ध्यान रखते थे कि कुछ ख़ास व्यंजनों को एक समय में एक-साथ न खाया जाए। किंतु आजकल, भोजन को शरीर के स्वास्थ्य की दृष्टि से नहीं देखा जाता, बल्कि यह एक सामाजिक मामला बन गया है। लोगों के लिए "बफे-भोज" में व्यंजनों की संख्या और विविधता अधिक महत्त्वपूर्ण मानी जाती है, न कि शरीर का पोषण और स्वास्थ्य।

प्रश्न यह नहीं है कि क्या न खाएँ, बल्कि यह है कि क्या खाएँ और कितनी मात्रा में खाएँ। यह नैतिकता का मुद्दा नहीं है; यह जीवन की समझ का मामला है। शहरी जीवन से जूझने के लिए आपको चुस्त-दुरुस्त दिमाग़ की ज़रूरत पड़ती है। साथ ही शरीर और मन के बीच संतुलन बनाए रखना पड़ता है। और आपमें से कुछ की

www.PDFshala.com

आध्यात्मिक आकांक्षाएँ भी हैं – चाहे वे कभी-कभार ही क्यों न जगती हों! तो, प्रत्येक व्यक्ति को अपने भोजन में संतुलन लाना चाहिए। यह किसी शपथ से नहीं, बल्कि निरीक्षण और जागरूकता से किया जाना चाहिए।

यह महत्त्वपूर्ण है कि आप भोजन को लेकर झक्की न बनें। आपको हर वक्त भोजन को लेकर परेशान नहीं होना चाहिए। इस धरती पर हर जीव जानता है कि उसे क्या खाना चाहिए और क्या नहीं। फिर मनुष्य को क्या समस्या है? उसकी समस्या यह है कि भरपूर ध्यान देने के बजाय वह बहुत अधिक जानकारी हासिल कर लेता है।

योग-विज्ञान वास्तव में मनुष्य की आंतरिकता पर कार्य करता है। मानव-तंत्र के विज्ञान की गहन समझ के कारण यह विज्ञान बाद में कई शाखाओं में बँट गया। उनमें से एक है आयुर्वेद पद्धति, जिसकी लोकप्रियता आधुनिक समय में फिर से बढ़ रही है। "आयुर्" शब्द का अर्थ है "जीवन-काल" और "वेद" का अर्थ है 'विज्ञान' या 'ज्ञान'। तो आयुर्वेद जीवन-काल को लंबा करने का विज्ञान है। यह पद्धति स्वास्थ्य प्राप्त करने और मानव-तंत्र की गड़बड़ियाँ ठीक करने के लिए बाहरी वनस्पति-जीवन और धरती के तत्त्वों का इस्तेमाल करती है। इस तरह की ज्ञान-प्रणाली का उद्देश्य उन लोगों की सहायता करना था, जो अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए आवश्यक योग-अभ्यास करने में असमर्थ थे।

॥साधना॥

✡

प्रतिदिन भोजन करने से कुछ मिनट पहले एक चम्मच देसी घी खाने से आपका पाचन-तंत्र कमाल का हो जाता है। अगर आप घी को चीनी के साथ लेते हैं, जैसा कि मिठाई में होता है, तो यह पचकर वसा का रूप ले लेता है। किंतु बिना चीनी के साथ घी का सेवन करने से यह पाचन-नली को साफ़, चिकना और स्वस्थ रख सकता है। इसके साथ ही, मलाशय की सफ़ाई का प्रभाव तुरंत आपकी त्वचा में एक चमक और जीवंतता के रूप में दिखेगा। जो लोग दूध के उत्पादों का सेवन करना पसंद नहीं करते, वे लोग भी इसे आजमा सकते हैं, क्योंकि घी आपके सिस्टम से लगभग बिना पचे ही बाहर निकल जाता है।

www.PDFshala.com

जीवन के विकास का कोड

यदि आपको मांसाहारी भोजन करना ही है, तो मछली सबसे अच्छी रहेगी। पहली बात यह है कि यह आसानी से पच जाती है और इसमें पोषक तत्त्व भी भारी मात्रा में होते हैं। दूसरी बात, यह आपके ऊपर अपनी छाप सबसे कम छोड़ती है।

इसका मतलब क्या हुआ?

हम जो-कुछ भी खाते हैं, जो-कुछ मल के रूप में त्यागते हैं, और हमारा शरीर जिसे कि अंत में जला या दफना दिया जाता है, वह बस मिट्टी या धरती ही है। आपके सिस्टम में मौजूद सॉफ़्टवेयर यह तय करता है कि यदि आप केला खाते हैं, तो वह मानव-शरीर में रूपांतरित हो, न कि किसी बंदर या चूहे के शरीर में। आपके सिस्टम की कुशलता ऐसी है कि वह उस दूसरे सॉफ़्टवेयर को मिटा देती है, जिसने मिट्टी को केले में रूपांतरित किया था, और एक नये सॉफ़्टवेयर से उस केले को मनुष्य में बदल देती है। कुछ अधिक विकसित जीवों का, विशेषकर स्तनधारी जीवों का सॉफ़्टवेयर अधिक जटिल और विशिष्ट होता है। इस कारण सॉफ़्टवेयर का कोड तोड़ने वाला जो सिस्टम आपके पास है, उसके लिए उस जीव (जिसे आप खाते हैं) के सॉफ़्टवेयर को मिटाना और उस पर एक नया सॉफ़्टवेयर लिखना अधिक कठिन हो जाता है।

मछली इस धरती पर पहले पनपने वाले जीवन के रूपों में से एक है। उसके सॉफ़्टवेयर-कोड को तोड़ना और अपने साथ जोड़ लेना हमारे सिस्टम के लिए सबसे आसान होता है। ऐसे जानवर, जिनमें अधिक बुद्धि होती है और जिनमें विभिन्न प्रकार की भावनाएँ होती हैं (जैसे गाय या कुत्ता), उनके अपने स्मरण-तंत्र कायम रहेंगे। दूसरे शब्दों में, हमारे अंदर अधिक विकसित, बुद्धिमान और भावनात्मक रूप से समृद्ध जीवों को अपने सिस्टम के साथ जोड़ पाने की क्षमता नहीं है।

पहले जमाने में, जो समुदाय धरती के साथ अधिक तालमेल बनाकर रखते थे, उनमें लोग शिकार करके जानवरों को खाते थे और अत्यधिक परिश्रम करके उसके परिणामों को बेअसर कर पाते थे। किंतु आजकल, जैसा निष्क्रिय जीवन लोग जी रहे हैं, उसमें इस तरह के भोजन से जो एसिडिटी पैदा होती है, वह तनाव बढ़ाने में काफी योगदान करती है। तनाव के ऐसे स्तरों का कारण एक रहस्य बना हुआ है। इसके अतिरिक्त, बड़े पशु, विशेषकर गाय, अपने वध

www.PDFshala.com

से काफी पहले ही उसके बारे में जागरूक हो जाते हैं। इस कारण ये पशु बहुत अधिक तनाव अनुभव करते हैं, जो उनके सिस्टम में अत्यधिक अम्ल की मात्रा पैदा कर देता है। परिणामस्वरूप, बाद में जो लोग उस मांस को खाते हैं, उन पर इस अम्ल का अपना दुष्प्रभाव होता है।

उपवास का महत्व

यदि आप शरीर के स्वाभाविक चक्र पर ग़ौर करते हैं, तो आप पाएँगे कि मनुष्य का शरीर-तंत्र चालीस से अड़तालीस दिनों के एक चक्र से गुज़रता है। इस चक्र को 'मंडल' कहते हैं। प्रत्येक चक्र में तीन दिन ऐसे होते हैं, जब आपके शरीर को भोजन की आवश्यकता नहीं होती।

यदि आप अपने शरीर के काम करने के तरीके के बारे में सचेतन हैं, तो आप इस बात के प्रति जागरूक हो जाएँगे कि किस ख़ास दिन आपके शरीर को भोजन नहीं चाहिए। वह दिन आप बिना किसी प्रयास के भोजन के बिना गुज़ार सकते हैं। यहाँ तक कि कुत्तों और बिल्लियों को भी यह ज्ञान होता है। किसी ख़ास दिन वे भी भोजन नहीं करते।

जिस दिन शरीर कहता है कि आज 'भोजन नहीं चाहिए,' वह दिन सफ़ाई का दिन होता है। चूँकि अधिकतर लोगों को यह ज्ञान नहीं होता कि किस दिन उन्हें बिना भोजन के रहना है, अतः भारतीय कैलेंडर के अनुसार एकादशी का दिन तय किया गया था। चंद्र-मास के ग्यारहवें दिन को एकादशी कहते हैं और यह हर चौदह दिनों में एक बार आता है। पारंपरिक तौर पर इस दिन को उपवास का दिन माना गया है। ऐसे लोग, जो मेहनत का काम करते हैं और भोजन के बिना नहीं रह सकते, या वे लोग जिनके पास इसे सहारा देने के लिए उपयुक्त आध्यात्मिक अभ्यास नहीं है, वे फलाहार कर सकते हैं।

यदि आप अपने शरीर और मन को पर्याप्त तैयार किए बिना ज़बरदस्ती उपवास करते हैं, तो आप अपने स्वास्थ्य को केवल हानि ही पहुँचाएँगे। किंतु यदि आवश्यक अभ्यास से आपका शरीर, मन और ऊर्जा ठीक से तैयार हैं, तो उपवास करना आपके लिए काफी लाभदायक हो सकता है।

ऐसे लोग, जो अकसर चाय-कॉफ़ी पीने के आदी होते हैं, उनके लिए उपवास बहुत कठिन हो सकता है। इसलिए उपवास से पहले, अपने शरीर को सही प्रकार का

www.PDFshala.com

भोजन देकर तैयार करना आवश्यक है, विशेषकर अधिक पानी धारण करने वाले खाद्य पदार्थ, जैसे फल और सब्जियाँ। हो सकता है कि हर किसी के लिए उपवास करना अच्छी चीज़ न हो, किंतु यदि इसे सही समझ के साथ किया जाता है, तो इसके कई लाभ हैं।

योग का पूरा उद्देश्य और प्रयास भौतिक शरीर के सुरक्षा-कवच को एक विशाल संवेदी शरीर के लिए खोलना है। उपवास के पीछे यह तर्क दिया जाता है : यह बिना कुछ खाए स्वयं को पोषित करने का एक तरीका है। आजकल इसे विषमुक्त करने की प्रक्रिया की तरह लिया जा सकता है, किंतु आंतरिक मूल कारण वही है। इसी कारण, इस दुनिया में प्रत्येक आध्यात्मिक परंपरा ने अपने अनुयायियों के लिए उपवास के कुछ दिन निर्धारित किए हैं। योग की परंपरा में उपवास का दिन चंद्रमा के चक्र पर निर्धारित किया गया है। ऐसा इसलिए है, क्योंकि पानी, हवा और सूर्य की रोशनी से ऊर्जा को आत्मसात करने की आपकी क्षमता चंद्र-चक्र के कुछ खास दिनों में अधिक होती है। कुछ धर्मों में उपवास के दिन घोर ग्रीष्म ऋतु में निर्धारित किए गए थे, जब मनुष्य द्वारा पानी की खपत और सूर्य की तेजी स्वाभाविक रूप से अधिक होती है।

मेरी परदादी को, जो एक शानदार वृद्ध महिला थीं, जो लोग अच्छे से नहीं जानते थे, उन्हें सनकी समझते थे। परदादी अकसर अपना खाना चींटियों और गौरैयों को खिला देती थीं। ऐसा करते वक्त उनकी आँखों से आनंद के आँसू चेहरे पर बहते रहते थे। उनके आसपास के लोग उनसे कहते, 'दादी, आप खुद क्यों नहीं खातीं?' उनका उत्तर होता था, 'मेरा पेट भर गया।' किंतु उनको सलाह देने वाले वे सब लोग उनसे काफी पहले ही गुजर गए। उन्होंने एक सौ तेरह वर्ष की अविश्वसनीय आयु तक जीवित रहकर शरीर त्यागा।

मेरी माँ भी ऐसा किया करती थीं : हर दिन नाश्ता करने से पहले वे एक मुट्ठी नाश्ता लेकर चींटियों को खिलाने के लिए उन्हें खोजती थीं। उसके बाद ही वे नाश्ता करती थीं। कई परिवारों की महिलाओं के बीच ऐसी परंपरा कायम है। चींटी आपके आसपास की सबसे छोटी जीव है, अकसर लोग उसे नगण्य समझते हैं। तो, इसी कारण से, आप चींटी को पहले खिलाते हैं। आप किन्हीं देवताओं, या दिव्यलोक के दूसरे प्राणियों को अर्पण नहीं करते, बल्कि चींटियों को करते हैं। यह धरती उनकी भी उतनी ही है, जितनी आपकी है। आप यह समझते हैं कि इस धरती पर हर प्राणी को जीने का उतना ही अधिकार है, जितना आपका है। यह जागरूकता चेतना के विकास के लिए एक अनुकूल वातावरण बनाने में मानसिक और भौतिक रूप से सहायता कर सकती है।

www.PDFshala.com

इस तरह का बस एक छोटा-सा कार्य आपको आपके शरीर की पहचान से थोड़ा अलग करता है। जैसे-जैसे आपकी शरीर से पहचान ढीली होती है, आपके अस्तित्व के दूसरे आयामों के बारे में आपकी जागरूकता स्वाभाविक रूप से बढ़ जाती है। आप जब बहुत भूखे होते हैं, तब आपके शरीर को बस भोजन ही सूझता है। उस समय केवल दो मिनट तक रुकिए; आपको समझ में आएगा कि इससे एक बहुत बड़ा अंतर पड़ता है। आपको जब बहुत भूख लगी होती है, तब आप बस एक शरीर होते हैं। उसे थोड़ा अंतराल दीजिए और आप अचानक महसूस करेंगे कि आप बस एक शरीर नहीं हैं।

गौतम बुद्ध ने तो इस हद तक कह दिया था, 'आपको जब भोजन की सबसे अधिक ज़रूरत हो, तब आप अपना भोजन किसी दूसरे को दे दीजिए, आप और मजबूत हो जाएँगे।' मैं आपके लिए उतना आगे नहीं जा रहा हूँ; मैं केवल इतना कह रहा हूँ कि बस कुछ मिनट रुकिए! यह निश्चित ही आपको शक्तिशाली बना देगा।

अगर भोजन आपकी बहुत बड़ी विवशता है, तो अच्छा होगा कि आप चेतनापूर्वक एक समय का भोजन छोड़ दें। ऐसा करके देखिए : जिस दिन आप बहुत भूखे हों, और आपकी पसंद के व्यंजन बन रहे हों, तो उस समय का भोजन छोड़ने की कोशिश कीजिए। यह खुद को यातना देने के लिए नहीं है; बल्कि यह बस उस यातनागृह से मुक्त होने के लिए है, जो आपका शरीर बड़ी आसानी से बन सकता है।

आप कैसा भोजन करते हैं, कितना भोजन करते हैं, और कैसे भोजन करते हैं, इसे एक विवशतापूर्ण व्यवहार से एक चेतनापूर्ण प्रक्रिया में बदलना : यही उपवास का सार है।

॥साधना॥

✡

बस इसे आजमाकर देखिए। आज से 25 प्रतिशत प्राकृतिक, अनपका या सजीव भोजन – फल और सब्ज़ी – लेना शुरू कीजिए, और धीरे-धीरे करीब चार से पाँच दिन में उसे 100 फ़ीसदी तक ले जाइए। उस पर एक-दो दिन तक कायम रहिए, और फिर धीरे-धीरे 10 फ़ीसदी की दर से कम करते जाइए। अगले पाँच दिन में आप 50 प्रतिशत प्राकृतिक भोजन और 50 प्रतिशत पके भोजन पर पहुँच जाएँगे। यह उन

www.PDFshala.com

लोगों के लिए आदर्श भोजन है, जो हर दिन सोलह से अठारह घंटे तक सक्रिय रहना चाहते हैं।

याद रखिए, यदि आप पका भोजन करते हैं, तो आप एक समय का भोजन पंद्रह मिनट में भी कर सकते हैं। यदि आप प्राकृतिक या कच्चा भोजन करते हैं, तो आपको भोजन की मात्रा के अनुसार अधिक समय लगेगा, क्योंकि आपको उसे अधिक देर तक चबाना होगा। लेकिन शरीर की प्रकृति ऐसी है कि वह पंद्रह मिनट बाद आपसे कह देगी कि बस हो गया, इसलिए लोग कम खाने लगते हैं, वजन कम होता है और तब उन्हें लगता है कि कच्चा भोजन उनके लिए अच्छा नहीं है। आपको बस यह ज्ञान होना चाहिए कि आप कितना खा रहे हैं।

बेचैनी से चैन तक

आप रात में सोते हैं, इस कारण आपकी सुबह और शाम के बीच कुछ फर्क होता है। नींद से मिले आराम की मात्रा से यह अंतर पड़ रहा है। यदि आप दिन भर सारे काम करते हुए भी आराम की स्थिति में बने रह सकें, तो आप ऊर्जा और उत्साह की दृष्टि से शाम को भी लगभग वैसे ही रहेंगे, जैसे कि आप सुबह थे।

अगर आप तरोताजा उठते हैं, तो वह दिन की अच्छी शुरुआत है, लेकिन दिन चढ़ने के साथ आपके आराम की मात्रा कम होती जाती है, आप धीरे-धीरे तनाव महसूस करने लगते हैं। यह याद रखना महत्त्वपूर्ण है कि यह तनाव काम की वजह से नहीं है। हर किसी को लगता है कि उसका काम तनावपूर्ण है। कोई भी काम तनावपूर्ण नहीं होता। तमाम काम ऐसे होते हैं, जिनमें चुनौतीपूर्ण स्थितियाँ आ सकती हैं। हो सकता है कि बॉस दुष्ट हो, सहकर्मी असुरक्षित महसूस करते हों, आकस्मिक काम आ जाए, असंभव-सी अंतिम तिथि हो या हो सकता है कि आप खुद को युद्धक्षेत्र के बीच पाएँ! किंतु ये अपने आपमें तनावपूर्ण नहीं हैं। जिस परिस्थिति में हम हैं, उसके लिए हमारी विवशतापूर्ण प्रतिक्रिया ही तनाव पैदा करती है। तनाव आंतरिक घर्षण का एक विशेष स्तर है। कोई भी थोड़ी मात्रा में आंतरिक कार्य करके आंतरिक प्रक्रिया को चिकना बना सकता है और घर्षण कम कर सकता है। तो यह अपने खुद के सिस्टम को सँभाल पाने की आपकी असमर्थता है, जो आपको तनावपूर्ण बना रही है। किसी स्तर पर, आप नहीं जानते कि अपने शरीर, मन और भावनाओं को कैसे सँभालें; यही समस्या है।

www.PDFshala.com

तब आप अपने शरीर को तनाव से मुक्त कैसे रखें, ताकि सुबह हो या शाम, आप उत्साह, आराम और प्रसन्नता के उसी स्तर पर बने रहें?

एक औसत व्यक्ति का पेट खाली होने पर हृदय-गति लगभग सत्तर से अस्सी के बीच होती है। सही प्रकार के ध्यान का अभ्यास करने वाले व्यक्ति के लिए यह तीस से चालीस तक होती है। भरपेट खाने के बाद भी उसके लिए यह पचास के आसपास रहेगी। यह बस एक लक्षण ही आपके शरीर की पल-पल बदलती आराम की स्थिति के स्तर को बताता है। आराम की स्थिति वास्तव में शरीर के पुनर्निर्माण और कायाकल्प करने की क्षमता तय करती है।

अपने काम की कीमत पर आप अपने सिस्टम को धीमा नहीं कर सकते। ज़रूरी यह है कि आप अपना सिस्टम ऐसा रखें कि गतिविधियाँ उसे प्रभावित न कर सकें। हो सकता है कि आप शारीरिक रूप से थक जाएँ, किंतु किसी भी हालत में इससे आपमें तनाव पैदा नहीं होना चहिए। अगर आप पूरी तरह से सक्रिय रहने के साथ-साथ खुद को तनावमुक्त रख पाते हैं, तो यह वाकई लाभदायक है। अगर आप योग के कुछ सरल अभ्यास शुरू करते हैं, तो तीन से चार महीने में आपकी नब्ज़ की रफ्तार बड़ी आसानी से कम से कम आठ से बीस तक कम हो जाएगी। इसका मतलब है कि शरीर काफी अधिक कुशलता से कार्य कर रहा है और आराम की स्थिति बनी हुई है।

शरीर को नींद की नहीं, आराम की ज़रूरत होती है। यदि आप दिनभर शरीर को आराम की स्थिति में रखते हैं, तो आपकी नींद की अवधि स्वाभाविक रूप से कम हो जाएगी। यदि आपका काम, आपका टहलना या व्यायाम करना भी आपके लिए आराम की तरह है, तो आपके सोने की अवधि और कम हो जाएगी।

आजकल लोग हर चीज़ को बड़ी मेहनत से करना चाहते हैं। मैं देखता हूँ कि लोग पार्क में टहलते समय भी तनाव में रहते हैं। आप चाहे टहलें या दौड़ें, आप इसे आसानी से और प्रसन्नता के साथ क्यों नहीं कर सकते? अगर आप इसे भी ऐसे करते हैं, जैसे युद्ध लड़ रहे हों, तो फिर व्यायाम से लाभ के बजाय नुकसान हो जाएगा।

जीवन से युद्ध मत कीजिए। आप जीवन के दुश्मन नहीं हैं, बल्कि आप स्वयं ही जीवन हैं। बस, इसके साथ तालमेल में आ जाइए और आप देखेंगे कि आप इससे कितनी आसानी से गुज़रते हैं। अपने आपको फ़िट और स्वस्थ रखना कोई लड़ाई नहीं है। कुछ ऐसी गतिविधियाँ कीजिए, जिनमें आपको आनंद आता है : कोई खेल खेलिए, तैराकी कीजिए, टहलिए, या दौड़िए। लेकिन अगर आप आलू के चिप्स खाने के बजाय और कुछ भी करना पसंद नहीं करते, तब आप मुश्किल में हैं! अन्यथा,

www.PDFshala.com

गतिविधियों के साथ-साथ सहज और आराम की स्थिति में बने रहना बिलकुल मुश्किल नहीं है।

आपके शरीर को कितनी नींद चाहिए? यह आपके द्वारा किए गए शारीरिक श्रम के स्तर पर निर्भर करता है। भोजन या नींद की मात्रा तय कर देने की ज़रूरत नहीं है। यह तय कर लेना कि 'इतनी कैलरी तो मुझे ज़रूर लेनी चाहिए, इतने घंटे तो मुझे सोना ही चाहिए' – यह जीवन जीने का बेवकूफ़ी भरा तरीका है। खुद के बजाय आप शरीर को तय करने दीजिए कि उसे आज कितना भोजन चाहिए। आज आपने कम मेहनत की है, तो आप कम खाइए। कल आप बहुत सारा काम करेंगे, तो आप ज़्यादा खाइए। यही नींद के साथ भी है : जब आपको पर्याप्त आराम महसूस हो, तब आप जाग जाइए। जिस पल शरीर को पूरा आराम मिल जाता है, वह जाग जाएगा – चाहे वह सुबह के तीन बजे हों या चार, या आठ बजे हों। जब बात भोजन और नींद की आती है, तो आपका शरीर सबसे अच्छा निर्णय देता है।

यदि शरीर में एक खास स्तर की सतर्कता और जागरूकता है, तो आप देखेंगे कि पूरा आराम मिलते ही वह जाग जाएगा – मतलब यह हुआ कि वह जीवंत होने को उत्सुक है। यदि वह किसी तरह से बिस्तर को कब्र की तरह इस्तेमाल करने की कोशिश कर रहा है, तब यह एक समस्या है। शरीर को इस प्रकार रखिए कि इसमें जीवन से बचने या भागने की चाहत न हो। इसे इस तरह से रखिए कि इसमें जाग जाने की चाहत हो।

॥साधना॥

✡

यदि आप बिना तकिए के या बहुत पतला तकिया लगाकर सोते हैं, जो रीढ़ को दबने नहीं देता, तब मस्तिष्क में न्यूरॉन का और स्नायु-तंत्र में कोशिकाओं का पुनर्निर्माण काफी अच्छा होगा। यदि आप बिना तकिए के सोते हैं, तो करवट में लेटने के बजाय पीठ के बल चित होकर लेटना सबसे अच्छा रहता है। योग में इस स्थिति में लेटने को शवासन कहते हैं| यह शरीर के शुद्धिकरण और पुनर्निर्माण को बढ़ाता है, ऊर्जा-तंत्र में प्रवाह के गतिरोध को समाप्त करता है। इससे आराम और जीवंतता आती है। किंतु इस बारे में कट्टर होने की कोई आवश्यकता नहीं है। (कम से कम अपनी नींद के बारे में कोई रुख मत अपनाइए!)

www.PDFshala.com

सेक्स : घटिया या पवित्र?

अस्तित्व अव्यक्त और व्यक्त के बीच एक नृत्य है। जिस पल अभिव्यक्ति मौजूद होती है, द्वैतता भी साथ ही आ जाती है : प्रकाश और अंधकार, नर और मादा, जीवन और मृत्यु, और भी अनेक जोड़े। हालाँकि एकत्व सृष्टि का मौलिक ढाँचा है, द्वैतता जीवन में विविधता, आकार और रंग-रूप लाती है। जीवन के रूप में जो विभिन्न अभिव्यक्तियाँ आज आप देखते हैं, उनका आधार मूल रूप से द्वैतता में है। चूँकि दो हैं, इसलिए अनेक हैं। यदि केवल एक ही हो, तो कोई अस्तित्व ही नहीं होगा। जब दो होते हैं, तब जीवन का खेल शुरू होता है।

एक बार जब द्वैत शुरू होता है, तो सेक्स भी शुरू होता है। जिसे हम सेक्स कहते हैं, वह बस इसी द्वैतता के दो हिस्से हैं, जो एक होने की कोशिश कर रहे हैं। इन द्वैतताओं के मिलन की प्रक्रिया में, कुछ और भी कार्य हैं जिन्हें प्रकृति पूरा करना चाहती है, जैसे प्रजनन और प्रजातियों को कायम रखना। पूरी द्वैतता एकत्व की कोशिश कर रही है, क्योंकि जो कभी "एक" था, उसने स्वयं को "दो" की तरह अभिव्यक्त किया है; अब वहाँ फिर एक हो जाने की अनवरत लालसा बनी रहती है।

एक होने की यह लालसा अनेक रूपों में अभिव्यक्त होती है। आप जब जवान होते हैं और आपकी बुद्धि का आपके हारमोन्स के द्वारा हरण हो जाता है, तब सेक्स उसका तरीका होता है। जब आप अधेड़ हो जाते हैं और भावनाएँ आपकी बुद्धि को संचालित करती हैं, तब प्रेम उसका तरीका होता है। जब आप वृद्ध हो जाते हैं और हारमोन्स की शरारतों से मुक्त हो जाते हैं, तब प्रार्थना उसका तरीका होता है। किंतु उम्र चाहे जो भी हो, जब आप इस सबसे परे होते हैं और जागरूकता के काफी उच्च स्तर पर उसी एकत्व को चाहते हैं, तब योग उसका तरीका होता है।

यदि आप शरीर के माध्यम से यह एकत्व चाह रहे हैं, तो आपको यह बात याद रखनी चाहिए कि भौतिक शरीर हमेशा दो ही रहेंगे, चाहे आप कुछ भी कर लें। कुछ पलों के लिए एक होने की भावना आएगी, और फिर लोग अलग हो जाएँगे। यदि तलाक ऐसा नहीं करता, तो मृत्यु कर देगी। यह तो होना ही है।

सेक्स जो है, वह बस दो विपरीत चीज़ों के एक होने की कोशिश है। आपके व्यक्तित्व का अर्थ बस वो झूठी दीवारें हैं, जिन्हें आपने अपने मानसिक ढाँचे में अपनी पसंद और नापसंद, रुचियों और राय के रूप में खड़ा कर रखा है। इसका मतलब यह भी है कि आप अपने भौतिक शरीर की सीमाओं के अंदर फँसे हुए हैं। आप भले ही इसके बारे में जागरूक न हों, पर आपके अंदर का जीवन इन सीमाओं को तोड़ने को लालायित रहता है। जब आप अपनी मानसिक सीमाएँ तोड़ना चाहते हैं, तो हो

www.PDFshala.com

सकता है कि आपमें कोई गंभीर चर्चा करने या कोई किताब पढ़ने, शराब पीने, ड्रग्स लेने, या कोई सनक भरी चीज़ करने की लालसा जगे। अपनी शारीरिक सीमाओं को तोड़ने के लिए आप स्वयं को छिदवाना या टैटू बनवाना, बाल रँगवाना, या पुराने तरीके से सेक्स करना चाह सकते हैं।

सेक्स का इरादा है तो शानदार, लेकिन तरीका निराशाजनक है। चूँकि इसमें सुख मिलता है, अतः यह दो लोगों को एक-दूसरे की ओर खींचता है, लेकिन एकत्व केवल पल भर का होता है। तो आप भावना और बुद्धि जैसे अन्य दायरों में एक होने का प्रयास करते हैं। लोग हमेशा समान रुचियाँ खोजने की कोशिश करते हैं : 'हम एक-जैसी आइसक्रीम पसंद करते हैं, हम दोनों वीडियो गेम खेलते हैं, हमारे राशि-चक्र एक ही हैं, और हम दोनों को वही टीवी-शो पसंद हैं ... ' लेकिन जब तक आप यह नहीं समझ जाते कि आप कभी एक नहीं हो सकते, तब तक आप दूसरे का आनंद उठाना नहीं सीखेंगे।

ये दो ऊर्जाएँ, जिन्हें हम मानव-जाति में 'स्त्री' और 'पुरुष' कहते हैं, हमेशा एक-साथ आना चाहती हैं। साथ ही, साथ होने की इस चाहत के बावजूद, ये दोनों विपरीत हैं। वे प्रेमी और शत्रु दोनों एक-साथ हैं। यदि वे समानताएँ तलाशते हैं, तो समानता कम ही लगती है, लेकिन विपरीत के प्रति आकर्षण हमेशा होता है।

कई लोग उस मौलिक शारीरिक क्रिया का सामना उसके उसी रूप में नहीं कर सकते, तो वे उसके आसपास हर तरह की सजावट के उपाय करते हैं, ताकि वह सुंदर दिखे। आप हमेशा इस क्रिया के साथ भावना जोड़ते हैं, क्योंकि बिना भावना के यह भद्दी लगेगी। एक तरह से, आप वास्तविकता को अपनी सोच की भरपूर सजावट से धुँधला बनाना चाहते हैं।

सेक्स स्वाभाविक है; यह शरीर में है। पर कामुकता ऐसी चीज़ है जिसे आपने खोजा है; यह मनोवैज्ञानिक है। यदि सेक्स शरीर में है, तो यह ठीक है, यह सुंदर है। जिस पल यह आपके दिमाग़ में घुस जाता है, यह एक विकार बन जाता है। इसका आपके दिमाग़ के साथ कोई काम नहीं है। सेक्स आपका एक बहुत छोटा पहलू है, लेकिन आज यह बहुत विशाल हो गया है। कई लोगों के लिए सेक्स ही जीवन बन गया है।

यदि आप आधुनिक समाज पर नज़र डालें, तो मैं तो कहूँगा कि लोगों की नब्बे प्रतिशत ऊर्जा या तो सेक्स के पीछे भागने में या उससे बचने में ख़र्च हो रही है। सेक्स बस कुदरत की एक चाल है, ताकि प्रजनन होता रहे। यदि विपरीत लिंगों में आकर्षण न हो, तो प्रजातियाँ लुप्त हो जाएँगी। किंतु अब हमने स्त्री और पुरुष के बीच इतना ज़्यादा फर्क बना दिया है, मानो वे दो अलग-अलग प्रजातियाँ हों। इस धरती पर

www.PDFshala.com

किसी दूसरे जीव में सेक्स को लेकर इस तरह की समस्याएँ नहीं हैं, जैसी मनुष्यों में हैं। जानवरों में यह इच्छा उनके शरीर में कुछ खास समय पर मौजूद होती है, अन्यथा वे उससे मुक्त रहते हैं। मनुष्यों के साथ यह उनके दिमाग़ में हर समय बैठी रहती है।

ऐसा होने का एक कारण यह है कि पिछले समय में कई धर्मों ने इस साधारण-सी शारीरिक प्रक्रिया का इस हद तक निषेध किया कि यह एक पाप बन गई। चूँकि हम मनुष्य की शारीरिक क्रिया को ही स्वीकार नहीं कर सके, तो इस शारीरिक प्रक्रिया की सीमाओं से आगे देखने के बजाय, हमने इसे नकारने का प्रयास किया। यदि हमें शारीरिक प्रक्रिया से कोई समस्या न होती, तो हम इसमें फर्क नहीं करते कि कौन स्त्री है और कौन पुरुष। हर कोई अपनी काबिलियत से जाना जाता; कोई पुरुष है या स्त्री, यह मायने न रखता। जब आप स्त्री और पुरुष के शारीरिक अंतर को स्वीकार नहीं कर सकते, तो वहीं से स्त्रियों का शोषण शुरू हो जाता है।

आपको सेक्स को पवित्र बनाने की ज़रूरत नहीं है, और न ही आपको इसे भद्दा बनाना है। यह जीवन का एक जरिया है। इसके कारण ही आपका अस्तित्व है। इसे बिना ऊँचा उठाए या बिना भद्दा बनाए यदि आप रहना जानते हैं, तो इसकी अपनी ही सुंदरता है।

आप जीवन में जिस कामुकता का अनुभव करते हैं, वह किसी ऐसे को अपना हिस्सा बनाने के लिए एक रासायनिक निमंत्रण है, जो आप नहीं हैं। यह आपको संयोग या योग की ओर उकसाने का प्रकृति का तरीका है। यद्यपि कामुकता की प्रकृति उत्सव मनाने जैसी है, किंतु यह भेदभाव करने वाली भी है। जब दो लोग आवेशित होकर संयोग करते हैं, तब बाकी दुनिया को भुला देते हैं या वह उनके लिए मिट जाती है। यदि उत्सव को कायम रखना है, तो आपकी कामुकता या आपके जुनून को सर्व-समावेशी होना होगा। यदि आप एक सर्व-समावेशी जुनून की अवस्था में हैं, तो हम इसे योग कहते हैं। तो, नकारना समाधान नहीं है, विस्तार ही एकमात्र समाधान है।

और यदि आपने अपने जीवन के हर पल में चलती रहने वाली जीवनदायिनी साँस की कामुकता को नहीं जाना है, तो आप किसी दूसरी तरह की कामुकता को कैसे कभी जान सकते हैं? साँस लेने की प्रक्रिया में प्राप्त होने वाले परमानंद को अनुभव करने को "आन पान सती योग" कहते हैं, यानी साँस लेने और छोड़ने का योग। "आन पान" का अर्थ है "भीतर और बाहर" "सती" का मतलब है "महिला साथी" तो, यहाँ इशारा स्पष्ट रूप से परमानंद देने वाले संयोग से है। और इसलिए, आन पान सती योग एक ऐसी प्रक्रिया है, जो आपको सचेतन होकर अपनी साँस के साथ

www.PDFshala.com

गहनता से शामिल होने में दीक्षा देती है, और यह आपको दर्शाती है कि भीतर और बाहर जाने वाली साधारण-सी साँस किस तरह से एक अवर्णनीय परमानंद का स्रोत बन सकती है।

॥साधना॥

✡

जीवन की उच्चतर संभावनाएँ मनुष्य के शरीर में ही बसती हैं। भौतिक शरीर घटिया से लेकर पवित्र तक सारी संभावनाओं का मंच है। आप खाने, सोने और सेक्स जैसे साधारण कार्य घटिया तरह से कर सकते हैं या फिर इन सब पहलुओं में पवित्रता का एक आयाम ला सकते हैं। इन कार्यों में सूक्ष्मतर विचार, भावना और इरादे के जरिये इस पवित्रता को प्राप्त किया जा सकता है। सबसे बढ़कर, यह याद रखिए कि किसी चीज़ का घटियापन या पवित्रता मुख्यतया आपकी अनिच्छा और अचेतना या आपके चेतनापूर्ण और इच्छुक होने से तय होती है। हर साँस, हर कदम, हर सरल कार्य, विचार और भावना पवित्रता का दर्जा प्राप्त कर सकती है, अगर उसमें शामिल दूसरे पक्ष की पवित्रता को पहचानकर वह कार्य किया जाता है – चाहे वह कोई व्यक्ति हो, या भोजन हो, या आपके इस्तेमाल में आने वाली कोई वस्तु हो।

दो मनुष्यों द्वारा किए जा सकने वाले सारे प्रेममय कार्यों में से सबसे सरल कार्य है हाथों को पकड़ना, और अकसर यह सबसे घनिष्ठ कार्य बन सकता है। ऐसा क्यों है? मूलतः, हाथों और पैरों की प्रकृति ऐसी है कि शरीर के इन दो अंगों में ऊर्जा-तंत्र एक बहुत ही अनोखे तरीके से अभिव्यक्त होता है। शरीर के किन्हीं भी दूसरे अंगों के बीच संपर्क की अपेक्षा, दो हथेलियों के एक-साथ आने में कहीं अधिक घनिष्ठता होती है।

इसे आप स्वयं आजमा सकते हैं। आपको किसी साथी की आवश्यकता भी नहीं है। जब आप दोनों हाथ जोड़कर रखते हैं, तब आपके भीतर मौजूद दो ऊर्जा-आयाम (दाहिना-बायाँ, पौरुष-स्त्रैण, सूर्य-चंद्र, यिन-याँग आदि) एक खास तरह से जुड़ते हैं, और आप अपने भीतर ही एकत्व का भाव महसूस करने लगते हैं। पारंपरिक भारतीय नमस्कार के पीछे यही तर्क है। यह सिस्टम को तालमेल में लाने का तरीका है।

www.PDFshala.com

इसलिए एकत्व की अवस्था को अनुभव करने का सबसे सरल तरीका, इस आसान नमस्कार-योग को आजमाना है। अपने दोनों हाथ जोड़िए, और कोई भी वस्तु जो आप खाते हैं, या जीवन के जिस भी रूप से आपका सामना होता है, उस पर प्रेमपूर्वक ध्यान केंद्रित कीजिए। जब आप इस जागरूकता के भाव को अपने प्रत्येक सरल से सरल कार्य में ले आते हैं, तो आपके जीवन का अनुभव फिर कभी वही नहीं रहेगा। यह भी संभावना है कि अगर आप अपने हाथ जोड़ते हैं, तो आप दुनिया को एक कर सकते हैं!

हार्मोन का कब्जा

एक बार मुझसे पूछा गया, 'क्या यह अजीब नहीं है कि लोग किसी दूसरी शारीरिक इच्छा की अपेक्षा सेक्स के प्रति ज़्यादा पागल हैं?' इसमें कुछ भी अजीब नहीं है। यह बस हारमोन्स द्वारा आप पर कब्ज़ा है, जिसके बारे में हमने पहले चर्चा की है। वैसे भी, सबसे शक्तिशाली इच्छा सेक्स नहीं, बल्कि भूख है।

अधिकतर समय सेक्स के बारे में सोचना बस एक विवशतापूर्ण व्यवहार है। आप जब एक बच्चे थे, तब इससे फ़र्क नहीं पड़ता था कि किसी के प्रजनन-अंग क्या हैं। लेकिन जैसे ही हारमोन्स आपके भीतर अपना असर दिखाने लगे, आप उससे आगे कुछ नहीं सोच पाते। और आप देखेंगे कि एक खास उम्र के बाद, जब हारमोन्स का खेल शांत हो जाता है, तब एक बार फिर यह मायने नहीं रखेगा। आप पीछे मुड़कर देखेंगे और आपको यकीन नहीं होगा कि आप इसके पीछे पागल थे।

शरीर में कुछ भी ग़लत नहीं है; यह बस सीमित है। सीमित होने के साथ भी कुछ गलत नहीं है। अगर आप शरीर के तरीके के अनुसार चलते हैं, आपको कुछ सुख मिल सकता है। सीमित होने की चाहत कोई अपराध नहीं है, लेकिन आप एक अतृप्त जीवन जीएँगे।

मान लीजिए, कल मैं आपको एक वरदान दे देता हूँ और इस दुनिया की सारी स्त्रियाँ या पुरुष आपके पीछे पागल हो जाते हैं। आप देखेंगे कि आप तब भी संतुष्ट नहीं हैं। थोड़ा-बहुत सुख और दुःख आएगा, लेकिन आप केवल शरीर के दायरे में ही जीएँगे। यह शरीर केवल आत्म-संरक्षण और प्रजनन जानता है। और यह कहीं और नहीं, बस हर पल सीधे कब्र की ओर जा रहा है।

आपका शरीर इस धरती से लिया बस एक कर्ज़ भर है। आप जिसे "मृत्यु" कहते हैं, वह बस उस कर्ज़ की वापसी है जिसे धरती माता ने आपको दिया था। इस धरती

www.PDFshala.com

पर संपूर्ण जीवन बस मिट्टी की रीसाइक्लिंग है। हो सकता है कि अभी आप सोचते हों कि आप ऑफिस, घर या फुटबॉल-मैच देखने जा रहे हैं, लेकिन जहाँ तक आपके शरीर का सवाल है, यह पल-प्रति-पल सीधे कब्र की ओर जा रहा है। हो सकता है कि आप अभी भूल गए हों, लेकिन धीरे-धीरे जैसे समय गुजरता है, यह और अधिक स्पष्ट हो जाएगा कि शरीर की प्रकृति यही है। यदि आपने सिर्फ शरीर को जाना है – जिसे वैसे भी आपको खोना ही है – तो चिंता और डर आपके हमेशा के साथी होंगे।

लोग यहाँ तक सोचने लगे हैं कि डर उनके जीवन का स्वाभाविक हिस्सा है। नहीं, चूँकि आपका अस्तित्व अपूर्ण है, इसलिए परिणामस्वरूप डर पैदा होता है। यदि आपने जीवन को इसकी पूरी गहराई और सारे आयामों में नहीं खोजा है, बल्कि स्वयं को भौतिक शरीर तक सीमित रखा है, तो डर उसका स्वाभाविक परिणाम है।

क्या आपने कभी जॉर्ज बेस्ट के बारे में सुना है? वे इंगलैंड में अपने समय के महानतम फुटबॉल-खिलाड़ियों में से एक थे। उन्होंने अपने जीवन को जी भरकर जीया। मीडिया के अनुसार हर मशहूर अभिनेत्री या फैशन-मॉडल कभी न कभी उनकी बाँहों में ज़रूर रही थी। लेकिन पैंतीस की उम्र पार करते-करते वे एकदम बिखरे हुए, दयनीय और हताश व्यक्ति हो गए थे; और उनसठ की उम्र में उनकी मृत्यु हो गई। मृत्यु कोई मुद्दा नहीं है, लेकिन आप जिस तरह से जीते हैं, वही मुद्दा है। जॉर्ज बेस्ट के पास शायद सब-कुछ था, लेकिन उन्होंने बड़ा भयानक जीवन जीया।

ऐसा इसलिए है, क्योंकि शरीर का तरीका सीमित होता है। आपके जीवन में शरीर को केवल इतनी ही भूमिका निभानी है। यदि आप इसे अपने पूरे जीवन के लिए खींचने की कोशिश करते हैं, तो आप कष्ट उठाएँगे क्योंकि आप एक झूठ गढ़ने की कोशिश कर रहे हैं। जीवन के पास आपको मोड़ने के लिए, आपको तोड़ने के लिए, आपको गूँथने के लिए और आपको पीसने के लिए अपने ही करोड़ों तरीके हैं।

आपके हारमोन्स के साथ कुछ गलत नहीं है, किंतु जब आप एक विवशतापूर्ण जीवन जीते हैं, तो आप एक गुलाम का जीवन जी रहे होते हैं। हो सकता है कि आपके जीवन के साथ सब-कुछ ठीक चल रहा हो – आपका कारोबार, परिवार, रिश्ते – लेकिन धीरे-धीरे जैसे विभिन्न प्रकार की विवशताएँ हावी होती हैं, आप अधिक, और अधिक दयनीय होते जाते हैं। आपके भीतर कुछ ऐसा है, जो गुलाम होने का इच्छुक नहीं है। कई लोगों के लिए दौलत और भौतिक खुशहाली की तलाश उन्हें अधिक, और अधिक काम करते जाने को विवश करती है। यदि आप सभ्यता की चमक-दमक के अंदर झाँककर देखें, तो आप उसमें शोषण के सबसे घृणित रूप को पाएँगे। हम अपने बच्चों को भी नहीं बख्श रहे। ये मनुष्य होने के सारे

www.PDFshala.com

आयामों पर ध्यान न देने, और स्वयं को शरीर के संकीर्ण दायरे में सीमित करने के परिणाम हैं।

आजकल, शरीर को सब-कुछ बना देने के प्रयास में लोग अवर्णनीय कष्ट पैदा कर रहे हैं। स्वास्थ्य-सेवा, बीमा, कारों आदि की दृष्टि से आप इससे बेहतर भौतिक सुख-सुविधाओं की कल्पना नहीं कर सकते। आज आपके पास जितनी आरामदेह चीज़ें और सुविधाएँ हैं, उतनी अब तक किसी पिछली पीढ़ी के पास नहीं थीं। किंतु लोग बेहिसाब कष्ट झेल रहे हैं। संपन्न समाज में लगभग हर पाँचवाँ व्यक्ति अपना दिमाग़ी संतुलन कायम रखने के लिए दवा का सहारा ले रहा है। अगर आपको मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए हर दिन एक गोली लेनी पड़े, तो यह कोई खुशी की बात नहीं है। आप टूट जाने के कगार पर हैं, क्योंकि आपने अपने जीवन के एक छोटे-से पहलू को पूरा जीवन बना लिया है।

अपनी नश्वर प्रकृति का बोध

जब आपको अपनी नश्वर प्रकृति का एहसास होता है, केवल तभी आप यह जानना चाहते हैं कि जीवन में और क्या है। इसके बाद ही आध्यात्मिक प्रक्रिया शुरू होती है।

एक बार की बात है, दो आदमियों की मुलाकात हुई, दोनों की उम्र अस्सी साल से ऊपर थी। एक ने दूसरे को पहचान लिया और कहा, 'क्या तुमने द्वितीय विश्वयुद्ध में हिस्सा लिया था?'

दूसरे आदमी ने कहा, 'हाँ।'

पहले ने उससे पूछा कि वह कहाँ और किस बटालियन में था। दूसरे आदमी ने उसे बताया।

पहले ने कहा, 'ओ माय गॉड! तुमने मुझे पहचाना नहीं? हम गोलीबारी करने वाली एक ही खाई में थे!'

और फिर, दोनों गले लग गए! वे बातें करते गए, करते गए। उन दोनों ने असल में चालीस मिनट के भीषण युद्ध की स्थिति देखी थी। वे एक-एक बुलेट की बात कर रहे थे जो पास से गुजरी, धाँय-धाँय करती हुई उनसे बस कुछ ही इंच दूर से निकल गई थी। उन दोनों ने उन चालीस मिनटों के बारे में चार घंटे तक बात की।

www.PDFshala.com

जब उन चालीस मिनट के बारे में वे हर चीज़ कह चुके, जो वे कह सकते थे, तब एक ने दूसरे से पूछा, ‘अच्छा, यह बताओ, युद्ध के बाद से तुम क्या कर रहे हो?’

‘अरे, पिछले साठ साल से मैं बस एक सेल्समैन हूँ।’

वे चालीस मिनट एक तरह से उनके जीवन को परिभाषित कर गए, क्योंकि उनकी नश्वरता हर पल उनके सामने झूल रही थी। युद्ध में उनके बीच जो संबंध बना, उसमें गहनता थी। उसके बाद, इस आदमी के जीवन को एक वाक्य में बयान किया जा सका : वह बस एक सेल्समैन है।

आपके अंदर एक अवर्णनीय गहनता तब आती है, जब आपको अपनी नश्वर प्रकृति का एहसास होता है। यदि आपको अपनी शाश्वत प्रकृति का एहसास नहीं हुआ है, तो आपको कम से कम अपनी नश्वर प्रकृति का एहसास अवश्य होना चाहिए। मृत्यु जीवन का अंत नहीं है। मृत्यु बस शरीर का अंत है। यदि आपने भौतिक से बहुत गहरी पहचान जोड़कर जीवन जीया है, तो आप मृत्यु के साथ बहुत संघर्ष करेंगे, क्योंकि मृत्यु शरीर के अंत का संकेत है। जब आपका नश्वरता – आपके भौतिक रूप के अंत की संभावना – से सामना होता है, केवल तभी उससे आगे जाने की लालसा वास्तविक बनती है।

www.PDFshala.com

मन

चमत्कार या जंजाल?

एक बार की बात है ... एक आदमी अलौकिक शक्तियाँ हासिल करना चाहता था। उसकी विधि जानने के लिए वह बेचैन होकर एक गुरु से दूसरे गुरु के पास भटक रहा था। अंततः उसे हिमालय के जंगलों के निर्जन इलाके में एक आश्रम का रास्ता मिला।

आश्रम के गुरु ने उसकी तलाश के मकसद को ताड़ लिया और उसे समझाया कि वह ऐसा न करे, 'तुम इन शक्तियों का क्या करोगे? अगर तुम पानी पर चलना सीख भी लेते हो, तो उससे क्या? तीन दिन बाद एक नाव बेहतर होगी! ऐसी व्यर्थ की तलाश में अपना जीवन नष्ट मत करो। इसके स्थान पर मैं तुम्हें ध्यान करना सिखा सकता हूँ।' गुरु ने उसे रोकने के कई प्रयास किए, लेकिन वह आदमी अड़ा रहा।

अंत में गुरु ने कहा, 'ठीक है, अगर तुम इतने ही अडिग हो, तो कल सुबह चार बजे नदी में नहाकर मेरे पास आओ। मैं तुम्हें अलौकिक शक्तियों के रहस्य की दीक्षा दूँगा।'

वह आदमी उत्साह से भर गया। उसने सूर्योदय से पहले हिमालय की बर्फीली ठंडी नदी में डुबकी लगाई, जिससे उसका शरीर आधा नीला पड़ गया, और फिर वह बड़ी उम्मीद के साथ आकर अपने गुरु के सामने बैठ गया।

गुरु ने कहा, देखो, यह बहुत सरल है। मेरे पास एक गुप्त मंत्र है। अगर तुम अगले चालीस दिनों तक प्रतिदिन तीन बार इसका जाप करो, तो सारी अलौकिक शक्तियाँ तुम्हारी हो जाएँगी।' फिर उन्होंने मंत्र बताया :

असतो मा सद्गमय।

मुझे असत्य से सत्य की ओर ले चलो।

www.PDFshala.com

गुरु ने कहा, 'तुम्हें अगले चालीस दिनों तक यह मंत्र दिन में तीन बार दोहराना होगा और तुमको अलौकिक विद्याएँ आ जाएँगी। लेकिन जब तुम यह मंत्र बोलो, तब बंदरों के बारे में बिलकुल मत सोचना।'

उस आदमी को अभ्यास की सरलता पर शक हुआ। 'बस इतना ही?' उसने प्रसन्न होकर पूछा, 'क्या मैं जा सकता हूँ?'

गुरु बोले, 'अवश्य, जाओ और चालीस दिन बाद लौटना।'

वह आदमी प्रसन्नतापूर्वक चल दिया। उसने सोचा, 'उस मूर्ख गुरु ने अपने सारे रहस्य मुझे बता दिए और कोई दक्षिणा भी नहीं ली! और वह मुझसे कह रहा है कि बंदरों के बारे में मत सोचना। भला मैं बंदरों के बारे में क्यों सोचने लगा? कितना हास्यास्पद है!'

वह पहाड़ से नीचे आया और गंगा के किनारे पहुँचा। उसने पावन नदी में डुबकी लगाई और अपना अभ्यास प्रारंभ करने के लिए बैठ गया। लेकिन जैसे ही उसने 'असतो मा' शब्द कहे – दिमाग में बंदर घूमने लगे! हर बार जब कोई बंदर उसके मन में आता, वह नदी में एक और डुबकी लगाता। उसने मंत्र को विभिन्न योग-मुद्राओं में बोलने का प्रयत्न किया। लेकिन हर बार जब वह मंत्र का पहला शब्द बोलता, बंदर आ जाते। उनकी पूरी फौज आ जाती। एक सप्ताह के तीव्र अभ्यास में ही मंत्र की कोई आवश्यकता नहीं रह गई। पूरी सृष्टि ही बंदरों से भर गई थी – एक वानरी दुःस्वप्न। इन अनगिनत बंदरों से घबराया हुआ वह कुछ नहीं कर पा रहा था। वह गुरु के पास वापस गया और बोला, 'मुझे आपकी कमबख्त अलौकिक शक्तियाँ नहीं चाहिए। मुझे इन बंदरों से मुक्त कीजिए!'

अगर आप स्वयं से कहते हैं कि आप किसी खास विचार के बारे में नहीं सोचना चाहते, तो वो ठीक पहली चीज़ होगी जो आपका दिमाग पैदा करेगा! मनुष्य के मन की यही प्रकृति है।

पिछले कुछ समय में, मस्तिष्क की गतिविधियों को समझने के लिए काफी वैज्ञानिक शोध हुआ है। अगर आप मस्तिष्क में न्यूरॉन्स के काम करने के तरीके पर ग़ौर करें, तो आप पाएँगे कि इनकी गतिविधि में ज़बरदस्त तालमेल होता है। शरीर का ठीक से काम करना इसी तालमेल का नतीजा है। न्यूरॉन्स की गतिविधियों में असाधारण समायोजन के कारण ही आपके शरीर में अभी करोड़ों चीज़ें हो रही हैं।

लेकिन दुर्भाग्य से, ज़्यादातर लोगों के अनुभव में उनका मन एक सर्कस, एक जंजाल बन गया है। हालाँकि, सर्कस भी असल में एक ज़बरदस्त तालमेल वाली गतिविधि है, जिसे जानबूझकर बेतरतीब जैसा दिखाया जाता है। यहाँ तक कि सर्कस का जोकर भी एक जिमनास्ट होता है। वह विदूषक जैसा लगता है, लेकिन उसमें

www.PDFshala.com

बहुत प्रतिभा होती है और जो वह करता है, उसमें वह निपुण होता है। जब बात लोगों के मन की गतिविधियों की आती है, तो अधिकतर लोगों के अनुभव के लिए जोकर की उपमा उचित होगी।

दिमाग, वह अद्‌भुत जिमनास्ट, एक जोकर कैसे बन गया? यह जादू के स्रोत से इतना बड़ा झमेला कैसे बन गया? यह चमत्कारी यंत्र ऐसी क्लेश पैदा करने वाली मशीन क्यों बन गया है?

जैसा कि पहले उल्लेख किया गया है, हर मनुष्य वास्तव में अपने भीतर और बाहर खुशी तलाश रहा है। जब बात बाहर की आती है, तो लाखों चीज़ें स्थितियाँ तय करती हैं और किसी का भी उन पर पूरा नियंत्रण नहीं है। लेकिन, जब बात आंतरिक स्थिति की आती है, तो उसमें सिर्फ एक ही चीज़ शामिल है : और वह हैं आप। आप अपने आंतरिक जीवन के एकमात्र शिल्पकार और निर्माता हो सकते हैं। लेकिन आप नहीं जानते कि कैसे? समस्या यही है। अगर यह आपके नियंत्रण में हो, तो यह पक्की बात है कि आप स्वयं के लिए क्लेश पैदा नहीं करेंगे। आपके पास एक मौलिक स्वतंत्रता यह है कि आप जो चाहें, सोच सकते हैं। तो फिर क्या चीज़ है, जो आपको सुखद विचार से रोकती है?

समस्या बस इतनी है : सच्चाई यह है कि आपका मन आपसे निर्देश नहीं ले रहा। कल्पना कीजिए कि एक पाषाणयुग का गुफा-मानव कंप्यूटर के की-बोर्ड से खेल रहा है। कंप्यूटर-स्क्रीन पर जो आएगा, वह भद्देपन की श्रृंखला जैसा दिखेगा!

योग-पद्धति आपके और आपके मन के बीच एक अंतर पैदा करने की तकनीक है। आपने शरीर और मन के रूप में जो इकट्ठा किया है, उसके और आपके बीच एक दूरी आ जाती है। इस दूरी के प्रति जागरूक होना आज़ादी की ओर आपका पहला और एकमात्र कदम है। ये शरीर और मन में इकट्ठी की हुई चीज़ें ही हैं, जो आपके जीवन में, और उसके बाद भी, बार-बार आने वाली स्थितियों का कारण बनती हैं। अगर आप अपने और अपने शरीर-मन के बीच इस दूरी के प्रति लगातार सचेत हो सकें, तो समझ लीजिए कि आपने एक असीम संभावना का आयाम खोल लिया।

इस दुनिया में केवल दो तरह के कष्ट हैं : शारीरिक और मानसिक। जब यह दूरी आपके अनुभव में हर समय मौजूद रहती है, तो आपके कष्टों का अंत हो जाता है। कष्ट का डर दूर हो जाने पर आप जीवन में पूरे जोश से आगे बढ़ सकते हैं। तब आप वह सब खोजने से नहीं डरते, जो जीवन प्रस्तुत कर सकता है। इस अत्यंत परिष्कृत शरीर और मन का इस्तेमाल करने की आपकी क्षमता को अनुभव के पूरी तरह से नए आयाम तक बढ़ाया जा सकता है, क्योंकि आप उनके दायरे से बाहर खड़े हुए

www.PDFshala.com

होते हैं। यह विरोधाभास लगता है, लेकिन यह सत्य है। जैसे-जैसे दूरी का अनुभव बढ़ता है, मन कोई जंजाल नहीं रह जाता। यह एक महान संगीत, एक ज़बरदस्त संभावना होता है, जो आपको बड़ी ऊँचाइयों तक ले जा सकता है।

योग एक ऐसी वास्तविकता की ओर यात्रा है, जिसमें आप अस्तित्व की परम प्रकृति को असीम एकत्व के रूप में अनुभव करते हैं।

यह अनुभव तभी संभव है, जब आप अपने शरीर-मन और स्वयं के बीच उस दूरी को कायम रखते हैं। यह याद रखना महत्त्वपूर्ण है कि यह असीम एकत्व एक अनुभव है, न कि कोई विचार, सिद्धांत या अवधारणा। अगर आप सृष्टि के एकत्व की एक बौद्धिक सिद्धांत के रूप में पैरवी करते हैं, तो हो सकता है कि वह आपको रात्रिभोज-पार्टी में लोकप्रिय बना दे, या किसी सेमिनार में आपको सराहना दिला दे। आपको नोबल पुरस्कार भी मिल सकता है। लेकिन इससे कोई दूसरा उद्देश्य पूरा नहीं होता। दूसरी ओर, असीम एकत्व का अनुभव आपको एक पूरी तरह से दूसरे आयाम में पहुँचा सकता है – प्रेम और आनंद का आयाम, दिमाग से कहीं आगे का आयाम।

किसी व्यक्ति के लिए हर चीज़ को बौद्धिक रूप से "एक" की तरह देखना वास्तव में हानिकारक हो सकता है। लोग अकसर ब्रह्मांड के साथ एक होने के बारे में, पूरी दुनिया से प्रेम करने के बारे में हर किस्म के आकर्षक दार्शनिक सिद्धांत प्रतिपादित करते हैं, जब तक कि जीवन उन्हें एक अच्छा सबक नहीं सिखा देता। जब बात पैसे की आती है, तब स्वयं और दूसरे के बीच सीमा-रेखा भरपूर स्पष्ट होती है। ऐसे मौकों पर, तुम और मैं के एक होने का कोई प्रश्न ही नहीं होता!

एक बार की बात है ... शंकरन पिल्लई वेदांत की क्लास में गए। वेदांत भारतीय अध्यात्मविज्ञान की पद्धति है जो आत्मा और परमात्मा के अद्वैत की बात करता है। अध्यापक एक ज्ञानी दार्शनिक थे और पूरे जोश में बोले जा रहे थे : 'आप बस यही या वही नहीं हैं, आप हर कहीं हैं। "आपका" और "मेरा" जैसी कोई चीज़ नहीं होती; हर चीज़ आप हैं, हर चीज़ आपकी है। सार यह है कि सब-कुछ एक है। आप जो देखते, सुनते, चखते, सूँघते और छूते हैं, वह वास्तविकता नहीं है; यह सब माया है, सब भ्रम है।'

वेदांत का यह अकाट्य शब्दजाल शंकरन पिल्लई के दिमाग में घूम रहा था। वे घर गए और वेदांत के बारे में सोचते-सोचते सो गए। सुबह उठे, तो पूरी तरह जोश में थे। आम तौर पर उन्हें सोते रहना पसंद था, लेकिन इस वेदांत के कारण वे बिस्तर से उछल पड़े। पहली चीज़ जो उनके दिमाग में आई, वो यह थी, 'यहाँ ऐसा कुछ भी

www.PDFshala.com

नहीं है, जो मेरा नहीं है। हर चीज़ मेरी है; हर चीज़ मैं हूँ। दुनिया में जो-कुछ भी है, वह मैं ही हूँ, और हर चीज़ माया है।'

आप भी जानते हैं कि आपका दर्शन चाहे कुछ भी हो, भूख तो आपको नियमित अंतराल पर लगती ही है। तो शंकरन पिल्लई अपने पसंदीदा रेस्टोरेंट में गए, काफी सारा नाश्ता ऑर्डर किया और खुद से यह कहकर बड़े चाव से खाने लगे, 'यह भोजन मैं ही हूँ; जो परोस रहा है वह भी मैं हूँ; जो खा रहा है वह भी मैं हूँ।' वेदांत!

उन्होंने अपना नाश्ता समाप्त किया। जब वे वेदांत की इतनी उच्च अवस्था में थे, तो बिल देने जैसी साधारण चीज़ें उनके दिमाग में नहीं आईं। वे उठे और बाहर जाने लगे। जब सब-कुछ आपका है, तो बिल देने का सवाल ही कहाँ उठता है?

जब वे कैश-काउंटर के सामने से गुजरे, तो उसी वक्त रेस्टोरेंट का मालिक किसी काम से बाहर चला गया। शंकरन पिल्लई ने देखा कि दराज में ढेर सारे नोट पड़े थे। तुरंत, वेदांत ने उनको बताया, 'सब-कुछ तुम्हारा है; तुम इसमें और उसमें कोई फर्क नहीं कर सकते।' चूँकि उनकी जेब बिलकुल खाली थी, अतः उन्होंने दराज में हाथ डाला, कुछ पैसे उठाकर अपनी जेब में भर लिए और टहलते हुए रेस्टोरेंट से बाहर चल दिए। वे किसी को लूट नहीं रहे थे; वे बस वेदांत का अभ्यास कर रहे थे।

अचानक रेस्टोरेंट से कुछ लोग उनके पीछे भागे और उन्हें पकड़ लिया। शंकरन पिल्लई ने कहा, 'तुम किसे पकड़ने की कोशिश कर रहे हो? तुम पकड़ने वाले हो और पकड़े जाने वाले भी हो; जिसे तुम पकड़ रहे हो वह भी तुम हो; जो पकड़ रहा है वह भी तुम हो। जब तुम और मैं जैसी कोई चीज़ ही नहीं है, तो मैं किसे पैसे दे सकता हूँ?'

मालिक भौचक्का रह गया! उसे बस एक ही चीज़ साफ पता थी : 'मेरे पैसे तुम्हारी जेब में हैं।' लेकिन यहाँ शंकरन पिल्लै कह रहे थे, 'जो पकड़ता है वह भी मैं हूँ, जो पकड़ा गया है वह भी मैं हूँ।' मालिक को समझ में नहीं आ रहा था कि इस किस्म के ग्राहक के साथ क्या किया जाए। तो वह शंकरन पिल्लै को अदालत में ले गया।

वहाँ भी शंकरन पिल्लै ने अपना वेदांत जारी रखा। जज ने उन्हें अनेक तरह से समझाने की कोशिश की कि उन्होंने चोरी की है, लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ। फिर जज ने हारकर कहा, 'ठीक है, इसकी पीठ पर दस कोड़े लगाए जाएँ।'

पहला कोड़ा ... शंकरन पिल्लै की चीख निकल गई।

जज ने कहा, 'चिंता मत करो। यह सब वैसे भी माया है। सुख और दुःख जैसी कोई चीज़ नहीं होती। हर चीज़ माया है।'

दूसरा कोड़ा ... शंकरन पिल्लै चिल्लाए, 'बहुत हो गया!'

www.PDFshala.com

जज ने कहा, ‘जो तुम्हें मार रहा है वह भी तुम हो, जो मार खा रहा है वह भी तुम हो।’

तीसरा कोड़ा ... शंकरन पिल्लै चीख पड़े, ‘रुको, रुको!’ जज बोला, ‘शुरू करने और रोकने जैसी कोई चीज़ नहीं होती। यह सब माया है।’

दस कोड़े पड़ने तक इसी तरह चलता रहा। लेकिन दस कोड़े पूरे होने से पहले ही शंकरन पिल्लै के अंदर से वेदांत साफ हो गया था।

जब बौद्धिक समझ को अनुभव से प्राप्त बोध का सहारा नहीं होता, तो यह दिमागी उड़ान अधिक भ्रामक स्थितियों की ओर ले जा सकती है। लेकिन अगर “एकत्व” अनुभव के धरातल पर वास्तविकता बन जाता है, तो कोई बचकानी हरकत नहीं होगी। तब यह जीवन का एक ऐसा अनुभव बन जाएगा, जो आपको हमेशा के लिए रूपांतरित कर देगा।

सार्वभौमिकता कोई सिद्धांत नहीं है; यह अस्तित्व का सत्य है। जबकि व्यक्तित्व एक धारणा है। योग बस ‘चित्तवृत्ति-निरोध’ है। इसका मतलब है – अगर आपके मन की गतिविधियाँ रुक जाती हैं और आप फिर भी सजग हैं, तब आप योग में हैं।

लेकिन आप मन की गतिविधियों को ज़बरदस्ती रोकने की कोशिश न करना, वरना आप पागल हो जाएँगे। आपके मन के तीनों पैडल एक्सेलरेटर ही हैं; उसमें न तो ब्रेक है और न ही क्लच। क्या आपने इस पर ध्यान दिया है? आप चाहे जो भी पेडल दबाएँ, मन सिर्फ और तेज भागता है, लेकिन अगर आप इस पर ध्यान नहीं देते, तो विचार धीरे-धीरे कम होते जाएँगे। यह आपको एक समृद्ध और जीवंत मौन में ले जाएगा।

॥साधना॥

✡

स्वयं को कम से कम हर घंटे में एक बार याद दिलाते रहिए कि हर चीज़ जो आप ढो रहे हैं, जैसे आपका थैला, आपका पैसा, आपके रिश्ते, और आपके शरीर व दिल में भारीपन – सब आपने समय के साथ इकठ्ठी की हैं। अगर आप इस बुनियादी सच्चाई के प्रति अधिक, और अधिक जागरूक बन जाते हैं, और जैसे-जैसे आपके भीतर पहचान न जोड़ने की प्रक्रिया गहरी होती है – और साथ ही, अपने आसपास हर चीज़

www.PDFshala.com

के प्रति आपमें एक गहरी सहभागिता की भावना बनी रहती है – तब आप मानव-मन के क्लेश और पागलपन से ध्यान की तरफ़ बढ़ने लगेंगे।

जीवन से हटकर स्वयं के बारे में सोचना

चूँकि आपका अस्तित्व है, इसीलिए आप विचार पैदा कर पाते हैं। लेकिन आपकी सोचने की प्रक्रिया इतनी विवशतापूर्ण हो गई है कि आपका ध्यान अस्तित्व से हटकर विचारों पर केंद्रित हो गया है। यह इस हद तक हो गया है कि आप विश्वास करने लगे हैं कि आपका अस्तित्व इसलिए है, क्योंकि आप सोचते हैं! पाश्चात्य दर्शन की नींव वास्तव में सत्रहवीं सदी के फ्रेंच दार्शनिक रेन देकार्त (Rene Descartes) के इस प्रसिद्ध सिद्धांत पर आधारित है : 'मैं सोचता हूँ, इसलिए मैं हूँ।'

इस मौलिक तथ्य के पुनर्कथन का यही समय है : 'चूँकि आप हैं, इसलिए आप सोच सकते हैं।' इसका किसी दर्शन से कोई लेना-देना नहीं है, चाहे वह पूर्वी हो या पश्चिमी। यह एक सरल अस्तित्वगत वास्तविकता है।

आप पूरी तरह से मौजूद हो सकते हैं और फिर भी आप चुन सकते हैं कि आपको सोचना है या नहीं सोचना है। आपके जीवन के सबसे सुंदर पल – जिन्हें आप आनंद के पल, खुशी के पल, परमानंद के पल या परम शांति के पल मान सकते हैं – ऐसे पल थे, जब आप किसी भी चीज़ के बारे में बिलकुल नहीं सोच रहे थे। आप बस थे। आपके विचारों के बिना भी अस्तित्व है।

विचार वास्तव में क्या हैं? यह बस वह जानकारी है, जो आपने इकट्ठी की हुई है और आप उसे फेंट रहे हैं। जो चीज़ आपके दिमाग ने जमा कर रखी है, उसके अलावा क्या आप वास्तव में कोई दूसरी चीज़ सोचने में सक्षम हैं? मनुष्य का मन बस पुरानी जानकारी को फेंटने का काम कर रहा है।

तो मैं पूछता हूँ : आप जीवन जीने वाले व्यक्ति बनना चाहते हैं या सोचने वाले व्यक्ति? अभी, नब्बे प्रतिशत समय आप केवल जीवन के बारे में सोचते रहते हैं, न कि जीवन जी रहे होते हैं। आप इस दुनिया में जीवन को अनुभव करने आए हैं या इसके बारे में सोचने आए हैं? जीवन-प्रक्रिया की तुलना में आपकी मानसिक प्रक्रिया बहुत छोटी चीज़ है, लेकिन अभी यह कहीं ज़्यादा महत्त्वपूर्ण हो गई है। अब मानवता के लिए समय आ गया है कि वह जीवन-प्रक्रिया को फिर से महत्त्वपूर्ण बनाए। इसकी तुरंत आवश्यकता है। हमारा जीवन इसी पर निर्भर है।

www.PDFshala.com

एक बार की बात है ... (यह लगभग निश्चित रूप से झूठी कहानी है, लेकिन इससे फर्क नहीं पड़ता, क्योंकि इससे सच की गंध आती है।) प्राचीन यूनान के महान बुद्धिजीवी अरस्तू को आधुनिक तर्क का जनक माना जाता है। एक दिन, अरस्तू समुद्र-तट पर टहल रहे थे। सूर्यास्त का अद्‌भुत दृश्य सामने था, लेकिन उनके पास ऐसी साधारण घटनाओं के लिए समय नहीं था। वे अस्तित्व की किसी बड़ी समस्या पर गंभीरता से विचार कर रहे थे। एक बुद्धिजीवी दिमाग के लिए अस्तित्व हमेशा से एक समस्या रहा है, और अरस्तू उसे हल करने वाले थे। गंभीर विचारों में खोए हुए वे तट पर इधर से उधर टहल रहे थे।

समुद्र-तट पर एक और आदमी भी था, जो बड़ी लगन से कुछ कर रहा था। वह अपने काम में इतना डूबा हुआ था कि थोड़ी देर बाद अरस्तू भी उसे अनदेखा नहीं कर सके। जो लोग अपनी स्वयं की मनोवैज्ञानिक वास्तविकताओं में डूबे रहते हैं, वे आम तौर पर अपने आसपास के जीवन को अनदेखा कर देते हैं। उनके पास किसी फूल, सूर्यास्त, किसी बच्चे या मुस्कुराते हुए चेहरे की तरफ़ देखने वाली आँखें नहीं होतीं। अगर कोई चेहरा उदास है, तो उनमें उस पर मुसकराहट लाने में कोई रुचि भी नहीं होती; दुनिया में ऐसी छोटी-मोटी परवाह करने की उनकी जरा-सी भी ज़िम्मेदारी नहीं होती! वे अस्तित्व की पहेलियों को सुलझाने में बहुत अधिक व्यस्त होते हैं।

लेकिन इस आदमी का जोश ऐसा था कि अरस्तू भी उसे अनदेखा नहीं कर सके। बारीकी से ग़ौर करने पर उन्होंने ध्यान दिया कि अपने मकसद में पूरी तरह से तल्लीन वह आदमी बार-बार समुद्र की तरफ़ जाता था और फिर लौट आता था। अरस्तू ने अपने विचारों को रोका और उससे पूछा, 'तुम आखिर यह कर क्या रहे हो?'

उस आदमी ने कहा, 'कृपया मुझे तंग मत कीजिए, मैं बहुत महत्त्वपूर्ण काम कर रहा हूँ।' और वह अपना काम उसी उत्साह के साथ करता रहा।

अरस्तू की उत्सुकता अब और बढ़ गई। उन्होंने फिर पूछा, 'लेकिन तुम कर क्या रहे हो?' उस आदमी ने कहा, 'मुझे तंग मत कीजिए, यह बहुत ज़रूरी काम है।' अरस्तू ने कहा, 'लेकिन यह ज़रूरी काम क्या है?'

उस आदमी ने उन्हें वह छोटा-सा गड्ढा दिखाया, जो उसने रेत में खोदा था, और बोला, 'मैं समुद्र को इस गड्ढे में खाली कर रहा हूँ।' उसके हाथ में एक चम्मच था।

अरस्तू ने उसे देखा और हँसे। वैसे, अरस्तू उस किस्म के आदमी थे, जो जरा-सा भी हँसे बिना पूरा साल बिता सकते थे। हँसने के लिए दिल चाहिए। बुद्धि हँस नहीं सकती, वह केवल चीरा लगाकर काट सकती है।

www.PDFshala.com

लेकिन इस बात पर अरस्तू भी जोर से हँस पड़े और उन्होंने कहा, 'यह क्या मजाक है! तुम ज़रूर पागल हो। क्या तुम जानते नहीं कि यह समुद्र कितना विशाल है? तुम कभी भी इस छोटे-से गड्ढे में इस समुद्र को कैसे खाली कर सकते हो? और वह भी एक चम्मच से? कम से कम तुम्हारे पास एक बालटी होती, तो इसकी कोई संभावना हो भी सकती थी। कृपया इसे छोड़ दो, यह निरा पागलपन है।'

उस आदमी ने अरस्तू की ओर देखा, चम्मच नीचे फेंका, और कहा, 'मेरा काम तो पूरा हो गया।'

अरस्तू ने कहा, 'क्या मतलब? समुद्र का खाली होना तो दूर, वह गड्ढा भी नहीं भरा है। तुम्हारा काम कैसे हो गया?'

वह आदमी खड़ा हो गया और बोला, 'मैं समुद्र को इस गड्ढे में एक चम्मच से खाली करने की कोशिश कर रहा हूँ। आप मुझे बता रहे हैं कि यह पागलपन है। लेकिन आप खुद क्या करने की कोशिश कर रहे हैं? क्या आप जानते हैं, यह अस्तित्व कितना विशाल है? इसमें इसके जैसे करोड़ों से भी अधिक समुद्र समा सकते हैं, और आप इसे अपने सिर के छोटे से गड्ढे में खाली करना चाहते हैं – और वह भी किस चीज़ से? विचारों के चम्मच से! कृपया इसे छोड़ दीजिए। यह और भी बड़ी बेवकूफ़ी है।'

वह दूसरा आदमी हेराक्लिटस था, एक और यूनानी दार्शनिक। एक पल में उसने अरस्तू को दिखा दिया कि अपने तर्क को जीवन के प्रत्येक पहलू में लगाकर वे अपने अस्तित्व को कितना अपंग बना रहे थे।

अगर आप जीवन के अनुभवजनित आयाम को जानना चाहते हैं, तो आप इसे तुच्छ विचार-प्रक्रिया से कभी नहीं जान पाएँगे। आपके पास चाहे आइंस्टीन का दिमाग ही क्यों न हो, फिर भी आपकी विचार-प्रक्रिया तुच्छ होगी, क्योंकि विचार जीवन से बड़ा नहीं हो सकता। विचार केवल तर्कपूर्ण ही हो सकता है, जो दो विपरीत ध्रुवों के बीच काम करता है। अगर आप जीवन को उसकी विशालता में जानना चाहते हैं, तो आपको बुद्धि से अधिक किसी चीज़ की ज़रूरत होती है।

आपके पास यही बुनियादी विकल्प है – आप या तो सृष्टि के साथ जीना सीख लें, या फिर आप अपने सिर में अपनी ही सृष्टि की रचना कर लें।

आप कौन-सा विकल्प चुनना चाहते हैं?

यह धरती समय से घूम रही है : यह कोई मामूली घटना नहीं है। सारी आकाशगंगाएँ बिलकुल ठीक से चल रही हैं, पूरा ब्रह्मांड भी बहुत बढ़िया काम कर रहा है। लेकिन आपके दिमाग में एक छोटा-सा घटिया विचार रेंग रहा है, और आपका दिन खराब हो जाता है! समस्या यह है कि आप एक मनोवैज्ञानिक जगह पर

www.PDFshala.com

रह रहे हैं, जिसका वास्तविकता से कोई संबंध नहीं। और आप असुरक्षित हैं, क्योंकि वह किसी भी क्षण नष्ट हो सकती है।

इस ब्रह्मांड की विशालता और भव्यता में, अगर आप स्वयं को सही परिप्रेक्ष्य में देखते हैं, तो आप एक धूल के कण से भी छोटे हैं। लेकिन आप सोचते हैं कि आपके विचार को – जो आपके भीतर एक धूल के कण से भी छोटा है – अस्तित्व की प्रकृति तय करनी चाहिए! आप जीवन की समझ खो चुके हैं : यही बुनियादी समस्या है।

आपने 'बुद्ध' के बारे में सुन रखा है। उनका नाम सिद्धार्थ गौतम था, और वे एक बुद्ध बने। गौतम अकेले ही बुद्ध नहीं थे। जो व्यक्ति बुद्धि, जीवन के विभेदकारी और तार्किक आयामों से ऊपर उठ चुका है, वही बुद्ध है। मनुष्य ने दुःखी रहने के लाखों तरीके खोज लिए हैं। इन सबको बनाने की मशीन बस आपके दिमाग में ही है। एक बार जब आप अपने दिमाग के साथ पहचान जोड़ना बंद कर देते हैं, तब आप सीमाओं से परे जीवन को अनुभव करने के लिए स्वतंत्र होते हैं। बुद्ध होने का मतलब है कि आप अपनी स्वयं की बुद्धि के दर्शक बन गए हैं।

जैसे कि हमने पहले कहा है, योग का सार बस यही है – उस स्थिति पर पहुँचना, जहाँ आप और आपके दिमाग के बीच एक स्पष्ट दूरी होती है। एक बार जब ऐसा होता है, तो बढ़ी हुई स्पष्टता, समझ और आज़ादी का जीवन प्रारंभ हो जाता है। यही स्वतंत्रता का जन्म है।

तर्क की सीमा

इस धरती पर तार्किक सोच के बिना आप जिंदगी नहीं चला सकते। लेकिन साथ ही, बहुत ज़्यादा तार्किक होना भी आत्महत्या जैसा होता है। मान लीजिए, आप कल सुबह सोकर उठे और सौ फ़ीसदी तार्किक होकर सोचने लगे। आप सूर्योदय, आसमान में उड़ती चिड़िया, अपने बच्चे के चेहरे, अपने बगीचे में खिलते फूलों के बारे में मत सोचिए। बस तार्किक होकर सोचिए।

अब, आपको सुबह उठना है, शौचालय जाना है, ब्रश करना है, भोजन करना है, काम करना है, भोजन करना है, काम करना है, भोजन करना है, सो जाना है। अगली सुबह आपको फिर यही सब करना है। अगले तीस, चालीस, या पचास सालों तक आपको यही करते रहना है। तो अगर आप सौ फ़ीसदी तार्किक होकर सोचने लगें, तो आपके जिंदा रहने की कोई वजह ही नहीं बचती!

www.PDFshala.com

एक दिन न्यूयॉर्क शहर में एक आदमी अपने घर लौट रहा था। उसे ऑफिस से देर हो गई थी। अचानक उसके मन में एक रोमांटिक विचार आया। वह फूल बेचने वाले के पास गया, लाल गुलाबों का एक बड़ा-सा गुलदस्ता खरीदा और घर पहुँचकर दरवाजे पर दस्तक दी। उसकी पत्नी ने दरवाज़ा खोला।

पत्नी ने उसे देखा और चीखने लगी, 'आज का दिन बहुत बुरा था। नल लीक कर रहा है, बेसमेंट में पानी भर गया है, बच्चों ने खाने को लेकर झगड़ा किया, और मुझे पूरा घर साफ करना पड़ा। कुत्ता बीमार था, मेरी माँ की तबीयत भी ठीक नहीं, और तुम्हारी ये हिम्मत कि तुम शराब पीकर घर आओ!'

तो अगर आप सौ फ़ीसदी तार्किक होकर सोचते हैं, तो जीवन की वाकई कोई संभावना नहीं बचती! हद से ज़्यादा तर्क के पल खुदकुशी के पल साबित होते हैं। अगर आप जानते हैं कि कब आपको तर्क का इस्तेमाल करना चाहिए और कब उससे परे जाने की ज़रूरत है, तभी आप जीवन की सुंदरता को जान पाएँगे।

॥साधना॥

✡

आप यह आसान-सा अभ्यास आजमा सकते हैं। अपने नल को इस तरह से खोलिए कि हर मिनट में उससे बस पाँच या दस बूँद पानी ही गिरे। अब अगर आप हर बूँद को बहुत ध्यान से देखते हैं – यह कैसे बनती है, कैसे गिरती है, कैसे ज़मीन से टकराकर बिखर जाती है। हर दिन इसे पंद्रह से बीस मिनट तक कीजिए। आप धीरे-धीरे अपने भीतर और अपने आसपास की कई चीज़ों के बारे में जागरूक हो जाएँगे, जिनके बारे में अभी आप बिलकुल बेखबर हैं। यह सरल अभ्यास संवेदनशीलता और स्पष्टता की ऐसी प्रक्रिया शुरू कर सकता है, जिससे आप अपनी कल्पना से भी कहीं अधिक हासिल कर सकते हैं। इस आसान प्रक्रिया में आप वास्तव में योग के एक अंग "धारणा" में प्रवेश करते हैं, जिसका अर्थ है, "वह जिसका प्रवाह होता है" हम यहाँ पानी की बात नहीं कर रहे। यह आपका "ध्यान" यानी आपकी चेतना है। इसमें प्रयास यह है कि आपके ध्यान को पानी के साथ जोड़कर गतिशील बनाया जाए। यह

www.PDFshala.com

निरीक्षण करने का या सराहना करने का अभ्यास नहीं है। यह आपके ध्यान को, जो छिटपुट और रुक-रुककर चलता है, एक सतत प्रवाह में बदलने का अभ्यास है। (एक बड़े स्तर पर, आप और पानी एक ही हैं। आपका एक अलग इकाई होना केवल आपकी धारणा है।)

पहचान की जंजीर

बुद्धि पैने चाकू जैसी होती है। इसका काम वास्तविकता को काटकर देखना है, जिससे आपमें एक चीज़ और दूसरी चीज़ के बीच अंतर करने की काबिलियत आती है। अगर चाकू को बिना कठिनाई के चलाना है, तो यह महत्त्वपूर्ण है कि वह जिसे काटे, उससे चिपका न रहे। जाहिर है कि एक चिपकने वाला चाकू अधिक काम का नहीं होगा।

मान लीजिए, आज आपने केक काटने के लिए चाकू का इस्तेमाल किया; कल आप उससे मांस काटते हैं; परसों आप फल काटते हैं। अगर इन सभी चीज़ों के कुछ अंश चाकू से चिपके रहते हैं, तो कुछ समय बाद यह एक बेकार का औजार हो जाएगा। आपने ऐसा अनुभव शायद पहले भी किया होगा : अगर आप प्याज काटने के बाद आम या सेब काटते हैं, तो सबका स्वाद प्याज जैसा लगने लगता है। वह चाकू काम की चीज़ से अधिक व्यर्थ की चीज़ लगने लगता है! या दूसरे शब्दों में कहें, एक बार जब आपकी बुद्धि की पहचान किसी चीज़ के साथ जुड़ जाती है, तो यह उस पहचान से बँध जाती है, और तब आपको दुनिया का पूरी तरह से विकृत अनुभव होता है।

एक बार की बात है ... राजनीतिक कारणों से, महान बादशाह अकबर को अपनी माँ से अलग होना पड़ा। तो उनकी देखभाल के लिए एक औरत को रखा गया, जिसका अपना भी एक बेटा था। उस औरत ने अकबर को अपना दूध पिलाया, और बाद में उसे इसके लिए इनाम दिया गया। उसका बेटा उम्र में अकबर से थोड़ा बड़ा था। उसे कुछ गाँव दिए गए और एक छोटा राजा बना दिया गया। कई सालों बाद, अकबर मशहूर बादशाह बन गए, लेकिन उस लड़के के पास अपना राज्य चलाने की बुद्धि और क्षमता नहीं थी, और जो-कुछ भी संपत्ति उसको दी गई थी, उसने सब लुटा दी। वह बहुत गरीब हो गया।

जब वह बत्तीस साल का हुआ, तो उसके मन में एक शानदार विचार आया। उसने सोचा, ‘चूँकि बादशाह ने और मैंने एक ही माँ का दूध पिया है, तो हम दोनों एक तरह

www.PDFshala.com

से भाई-भाई हुए। और चूँकि मैं पहले पैदा हुआ था, तो मैं बड़ा भाई हूँ!'

अपने मन में इस विचार को अच्छे से बैठाकर वह अकबर के पास गया और उन्हें वही कहानी सुनाई, 'देखो, हम दोनों भाई हैं और मैं तुमसे बड़ा हूँ। लेकिन मेरी हालत देखो : मैं गरीब हूँ और तुम बादशाह हो! तुम मुझे इस हाल में कैसे छोड़ सकते हो?'

अकबर बहुत भावुक हो गए। उन्होंने उसका स्वागत किया, महल में रखा, और एक राजा जैसा सम्मान दिया। लेकिन उस आदमी को महल और दरबार के तौर-तरीके मालूम नहीं थे और उसने कई बेवकूफ़ी भरी हरकतें कीं। फिर भी अकबर कहते रहे, 'वह मेरा बड़ा भाई है। हम दोनों ने एक ही माँ का दूध पिया है।' उन्होंने हर किसी से उसका अपने बड़े भाई की तरह परिचय कराया।

कुछ दिनों तक यह सब चलता रहा। फिर उस आदमी को किसी काम से अपने गाँव जाने की ज़रूरत हुई। अकबर ने कहा, 'मेरे भाई, जो गाँव तुम्हें दिए गए थे, उन्हें तुमने खो दिया है। अब मैं तुम्हें पाँच नए गाँव दूँगा, जिन पर तुम शासन कर सकते हो। वह तुम्हारा अपना एक छोटा राज्य होगा।'

तब उस आदमी ने कहा, 'लेकिन मैं देख रहा हूँ कि तुम इतने सफल इसलिए हुए हो, क्योंकि तुम्हारे आसपास तमाम बुद्धिमान लोग हैं। मेरे पास सलाह देने के लिए कोई भी नहीं है, इसलिए मैंने सब-कुछ खो दिया है। अगर मेरे पास भी अच्छे सलाहकार और मंत्री होते, तो मैं भी तुम्हारी तरह बड़ा साम्राज्य बना लेता। और तो और, तुम्हारे पास बीरबल है! वह कितना होशियार है। अगर मेरे पास उसके जैसा कोई होता, तो मैं भी महान बादशाह बन जाता।' इस पर बड़े दिल वाले अकबर ने कहा, 'अगर तुम चाहो, तो बीरबल को अपने साथ ले जाओ।'

अकबर ने बीरबल को बुलाया और आज्ञा दी, 'तुम्हें मेरे बड़े भाई के साथ जाना होगा।'

बीरबल ने सोचकर कहा, 'जहाँपनाह, आपके बड़े भाई को मुझसे बेहतर कोई मिलना चाहिए। मेरा बड़ा भाई क्यों नहीं? मैं अपने स्थान पर उन्हें भेज सकता हूँ।'

अकबर को लगा कि यह बड़ा अच्छा विचार है, क्योंकि वे भी बीरबल को खोना नहीं चाहते थे। खुश होकर उन्होंने कहा, 'यह बड़ी अच्छी बात है। उन्हें तुरंत बुलाओ।'

अगले दिन जब वह आदमी अपने नए राज्य के लिए रवाना होने वाला था, तब दरबार में एक शानदार विदाई-समारोह का आयोजन किया गया। हर कोई वहाँ मौजूद था और इंतजार कर रहा था कि बीरबल कब अपने बड़े भाई को लेकर वहाँ आएँगे।

www.PDFshala.com

तभी बीरबल वहाँ अपने साथ एक बैल को लेकर पहुँच गए।

अकबर ने क्रोध से भरकर कहा, 'क्या तुम मेरा और मेरे भाई का अपमान करने की कोशिश कर रहे हो?'

बीरबल ने कहा, 'नहीं जहाँपनाह, यह मेरा बड़ा भाई है। हम दोनों ने एक ही माँ का दूध पिया है।'

एक बार जब आपकी बुद्धि किसी चीज़ के साथ अपनी पहचान जोड़ लेती है, तब आप उसी पहचान के दायरे में काम करते हैं। आप जिस किसी चीज़ के साथ पहचाने जाते हैं, आपके सारे विचार और भावनाएँ उसी पहचान से प्रवाहित होती हैं। मान लीजिए कि अभी आप स्वयं को एक आदमी के तौर पर पहचानते हैं, तो आपके सारे विचार और भावनाएँ उसी पहचान से पैदा होंगी। अगर आप स्वयं को अपनी राष्ट्रीयता या धर्म से जोड़ लेते हैं, तो आपके विचार उन्हीं पहचानों से निकलेंगे। आपके जो भी विचार और भावनाएँ हैं, वे कुछ हद तक एक पूर्वाग्रह को दर्शाते हैं। वास्तव में, आपका मन स्वयं ही एक तरह का पूर्वाग्रह है।

ऐसा क्यों होता है? ऐसा इसलिए है, क्योंकि मन सीमित जानकारी के आधार पर काम करता है और वास्तव में भेद करने वाली बुद्धि इसे संचालित करती है। तो, आपका मन, जिसे चैतन्य तक पहुँचने का सोपान होना चाहिए था, वह मामूली स्तर पर अंतहीन ठोकरें खाता रहता है और कुछ मौकों पर, सीधे नरक की सीढ़ी बन जाता है।

बुद्धि जिस पहचान के आसपास काम करती है, उसे "अहंकार" कहते हैं। पहले दी गई चाकू की मिसाल में वह हाथ जो चाकू चलाता है, वह पहचान है। या दूसरे शब्दों में, यह आपकी पहचान है जो आपकी बुद्धि को चलाती और तय करती है। जब आप चाकू इस्तेमाल करते हैं, तो उसका बस पैना होना ही महत्त्वपूर्ण नहीं है, बल्कि हाथ का स्थिर होना भी ज़रूरी है। बिना स्थिर हाथों के आप स्वयं को बुरी तरह से काट डालेंगे। अधिकतर मनुष्य बाहरी परिस्थितियों के कारण पीड़ा और दुःख से नहीं गुजरते। उन पर बाहर से जो डाला जाता है, वह बहुत ही कम होता है; बाकी सब स्वयं का पैदा किया होता है!

एक बार जब आपकी पहचान किसी ऐसी चीज़ से जुड़ जाती है, जो आप नहीं हैं, तो आपका मन एक्सप्रेस ट्रेन बन जाता है, जिसे कोई रोक नहीं सकता। अगर आपने मन को पूरा एक्सेलरेटर दबाकर चलाया, और फिर ब्रेक लगाना चाहा, तो यह काम नहीं करेगा। लेकिन अगर आप स्वयं को हर उस चीज़ से अलग कर लेते हैं, जो आप नहीं हैं – जो आपकी पहचान थी, उसको अगर आप हटा लेते हैं – तो आप देखेंगे कि दिमाग बस कोरा और खाली हो जाता है। जब आप इसे इस्तेमाल करना चाहें, आप

www.PDFshala.com

कर सकते हैं; बाकी समय वह बस खाली रहेगा, सभी मनोवैज्ञानिक हलचलों से मुक्त। इसे ऐसे ही होना चाहिए। लेकिन अभी आप तमाम पहचानों से जुड़े हुए हैं, और साथ ही आप अपने मन को रोकना चाहते हैं : यह बिलकुल कारगर नहीं होगा।

इससे फर्क नहीं पड़ता कि आप स्वयं को क्या समझते हैं; जब मृत्यु आती है, तो हर पहचान मिट जाती है। अगर मनुष्य इसे स्वयं मिटाना सीख लेता है, तो जीवन आनंदमय हो जाएगा। अगर आप अपनी बुद्धि को किसी भी पहचान से नहीं उलझाते – जैसे शरीर, लिंग, परिवार, योग्यता, समाज, वंश, जाति, धर्म, समुदाय, राष्ट्र, यहाँ तक कि प्रजाति भी — तो आप स्वाभाविक रूप से अपनी परम प्रकृति की तरफ़ अग्रसर होंगे। अगर आप ऐसा नहीं करते, तो मृत्यु वैसे भी इस सबको ध्वस्त कर देगी। आपको इस बारे में संदेह करने की आवश्यकता नहीं है।

अगर आप अपनी बुद्धिमत्ता का इस्तेमाल करते हैं और अपनी परम प्रकृति तक पहुँचने की कोशिश करते हैं, तो उसे ज्ञान-योग कहते हैं। ज्ञान-योगी अपनी पहचान को किसी भी चीज़ से जोड़ने का खतरा मोल नहीं ले सकते। अगर वे ऐसा करते हैं, तो यह इस मार्ग पर उनकी यात्रा का अंत होगा। लेकिन दुर्भाग्य से, कम-से-कम भारत में, ज्ञान-योग के साथ कुछ ऐसा हुआ है कि इसकी पैरवी करने वाले लोग तमाम चीज़ों में विश्वास करते हैं : 'मैं सार्वभौम आत्मा हूँ, मैं परम हूँ, मैं परमात्मा हूँ,' वगैरह। वे सब-कुछ जानते हैं – ब्रह्मांड की व्यवस्था से लेकर आत्मा का आकार और लंबाई-चौड़ाई तक! उन्होंने ये सारी बातें किताबों में पढ़ी हैं। यह ज्ञान-योग नहीं है। किसी चीज़ के बारे में आपकी जानकारी, जो आपके लिए जीता-जागता अनुभव नहीं है, वह बस विशुद्ध कचरा है और उसके कोई मायने नहीं हैं। हो सकता है कि वह बहुत पवित्र कचरा हो, लेकिन वह आपको मुक्त नहीं करता; वह आपको सिर्फ उलझाता है!

एक दिन की बात है, एक बैल मैदान में चर रहा था। चरते-चरते वह घने जंगल में चला गया। कई हफ्ते तक ताजी हरी घास खाकर वह मोटा-ताजा हो गया। एक दिन एक ऐसे बूढ़े शेर ने, जो बड़ी मुश्किल से शिकार कर पाता था, उस मोटे-ताजे बैल को देखा। वह उस पर कूद पड़ा और मारकर खा गया। उसका पेट पूरी तरह भर गया। परम तृप्त होकर वह दहाड़ उठा। कुछ शिकारी वहाँ पास से गुजर रहे थे। उन्होंने दहाड़ सुनी, शेर को ढूंढ़ निकाला और उसे गोली मार दी।

कहानी से शिक्षा : जब आप बकवास से लबालब भरे हुए हों, तो आपको मुँह नहीं खोलना चाहिए।

चंद लोगों के पास ही ज्ञान-योग के मार्ग पर चलने के लिए ज़रूरी बुद्धि होती है। ज़्यादातर लोगों को भारी मात्रा में तैयारी की आवश्यकता होती है। बुद्धि को छुरी

www.PDFshala.com

जैसी पैनी बनाने के लिए एक पूरी योग-पद्धति है, ताकि उस पर कुछ भी न चिपके। इसमें बहुत वक्त लगता है, क्योंकि मन बड़ा मक्कार होता है; वह लाखों तरह के भ्रम पैदा कर सकता है। ज्ञान-योग को एकमात्र मार्ग के रूप में अपनी आध्यात्मिक साधना का हिस्सा बनाना एक व्यावहारिक विकल्प है, लेकिन यह केवल गिने-चुने लोगों के लिए ही है।

॥साधना॥

✡

बस एक घंटे के लिए बिलकुल अकेले बैठिए। न पढ़िए, न टीवी देखिए, न फ़ोन पर बात कीजिए, किसी से कोई संवाद मत कीजिए। कुछ भी मत कीजिए। बस इस बात पर ग़ौर कीजिए कि उस एक घंटे के दौरान आपके मन में किस तरह के विचार हावी रहते हैं – भोजन, सेक्स, आपकी कार, आपका फर्नीचर, गहने या कुछ और। अगर आप यह पाते हैं कि आप बार-बार लोगों या चीज़ों के बारे में सोचते हैं, तो आपकी पहचान असल में आपके शरीर से है। अगर आपके विचार इस बारे में हैं कि आप दुनिया में क्या करना चाहेंगे, तो आपकी पहचान वास्तव में आपके मन से है। दूसरी हर चीज़ इन दो पहलुओं के जटिल मेल से जुड़ी है। यह आकलन नहीं है। यह बस इतना जानने का तरीका है कि आप जीवन के किस चरण में हैं। आप कितनी तेजी से विकास करना चाहते हैं, यह आपके चुनावों पर निर्भर करता है।

बुद्धि को जागरूक बनाएँ

योग-पद्धति के वर्गीकरण के अनुसार, मन को सोलह आयामों में बाँटा गया है। इन सोलह को चार भागों में रखा गया है। मन के अंतर करने वाले आयाम को बुद्धि कहते हैं; मन के संचय करने वाले आयाम यानी स्मृति को "मानस" कहते हैं; यह जानकारी इकट्ठी करता है। इसका जो तीसरा आयाम है, उसे जागरूकता या प्रज्ञा या "चित्त" कहते हैं; यह बुद्धि और स्मृति से परे है। चौथे आयाम "अहंकार" के बारे में हम पहले बात कर चुके हैं; इससे आपको अपने व्यक्तित्व और पहचान का बोध होता है।

www.PDFshala.com

पहला आयाम बुद्धि आपके जीवन को चलाने के लिए अत्यंत महत्त्वपूर्ण है। आप एक इंसान और पेड़ में सिर्फ इसलिए अंतर कर पाते हैं, क्योंकि आपकी बुद्धि काम कर रही होती है। आप जानते हैं कि आपको दरवाजे से होकर जाना है, दीवार में से नहीं, क्योंकि आपकी बुद्धि काम कर रही होती है। भेद करने वाले इस आयाम के बिना आप इस धरती पर काम नहीं चला सकते। अधिक जटिल और परिष्कृत स्तरों पर, बुद्धि ने मानव-संस्कृति और सभ्यता के विकास में असाधारण योगदान दिया है।

लेकिन हमारे दौर की समस्या यह है कि बुद्धि ज़रूरत से ज़्यादा महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाने लगी है। आधुनिक शिक्षा ने मन के इस आयाम के पूरी तरह से एकतरफ़ा विकास को प्रोत्साहित किया है। बुद्धि की प्रकृति हर चीज़ को विभाजित करने की है। तो मानवता थोक भाव में विभाजित करने, भेद करने और काटने की यात्रा पर चल पड़ी है। हमने हर चीज़ के टुकड़े कर डाले हैं, यहाँ तक कि अदृश्य परमाणु को भी टुकड़े-टुकड़े कर दिया है।

एक बार आपने इस बुद्धि को खुली छूट दे दी, तो यह जिसे भी देखेगी, उसके टुकड़े कर देगी; यह आपको पूर्णतः किसी भी चीज़ के साथ नहीं होने देती।

हालाँकि जिंदगी चलाने के लिए बुद्धि एक शानदार साधन है, लेकिन साथ ही, यह एक घोर रुकावट भी है, जो आपको जीवन के एकत्व का अनुभव नहीं करने देती।

हम इस समस्या से कैसे निपटें?

योग हमें इसका तरीका बताता है। हमारे दौर में, यह न केवल एक कारगर रणनीति है, बल्कि यह उस यात्रा से पलटने का हमारे लिए एकमात्र अवसर भी है, जो हमें सीधे आत्मविनाश की ओर ले जाती हुई लगती है।

बुद्धि रुकावट इसलिए बन रही है, क्योंकि आप उसे निरंतर मन के संचय करने वाले हिस्से में – अपनी स्मृति में – डुबोए रहते हैं। आप इसे स्वयं जाँचिए। आप पाएँगे कि हर चीज़ जो मन में आती है, उसकी जड़ें उस जानकारी में होती हैं, जो आपने अब तक इकट्ठी की है। वह जानकारी सचेतन या अचेतन किसी भी रूप में इकट्ठी हुई हो सकती है। किसी भी हाल में, इसका बुनियादी तौर पर मतलब है कि आपकी बुद्धि निरंतर भूतकाल में डूबी हुई है। ऐसी अवस्था में कुछ भी नया संभव नहीं है। और इसलिए, बुद्धि ने अपना पैनापन खो दिया है और एक फंदा बन गई है।

अगर स्पष्ट तौर पर देखें, तो दिमाग का संचय करने वाला हिस्सा बस समाज का कचरे वाला डिब्बा है। यह सिर्फ आपके द्वारा बाहर से जमा की हुई धारणाओं का ढेर है। आपका जिससे भी सामना होता है, वह आपके दिमाग में कुछ-न-कुछ ठूँस देता है और आगे बढ़ जाता है : आपके माता-पिता, अध्यापक, दोस्त, दुश्मन, उपदेशक, टीवी पर समाचार पढ़ने वाला, और हर कोई। आपके पास कोई विकल्प

www.PDFshala.com

नहीं होता कि किससे ग्रहण करें और किससे नहीं। जिस पल आप कहते हैं, 'मैं इस इंसान को पसंद नहीं करता,' तो किसी दूसरे की तुलना में आप उस इंसान से कहीं ज़्यादा ग्रहण कर लेते हैं! प्राप्त की हुई जानकारी का इस्तेमाल करने की क्षमता तो आपके पास होती है, लेकिन बस इतनी ही। आपने जो कचरा जमा किया है, उसे इस्तेमाल करने की आपकी काबिलियत तक ही आपकी शक्तिशाली बुद्धि सीमित रह जाती है।

आपके दिमाग में जानकारियों की वर्षा केवल आपकी पाँच इंद्रियों के जरिये होती है। जैसे कि हमने पहले देखा है, आपकी इंद्रियाँ हमेशा सिर्फ तुलना द्वारा ही हर चीज़ को जानती-बूझती हैं। जहाँ भी तुलना होती है, वहाँ हमेशा द्वैतता होती है। मान लीजिए कि मुझे आपको अपना हाथ दिखाना है : अगर आप मेरे हाथ को एक तरफ़ से देखते हैं, तो आप इसको दूसरी तरफ़ से नहीं देख पाएँगे। अगर मैं दूसरी तरफ़ से दिखाता हूँ, तो आप ऊपर वाला हिस्सा नहीं देख पाएँगे। इसलिए इंद्रियों के जरिये इंसान की समझ हमेशा टुकड़ों में बनती है। यह आपको संपूर्ण का आभास दे सकती है, लेकिन कभी संपूर्ण को समझ-बूझ नहीं सकती।

जब आप अपनी बुद्धि को अपने मन के इस सीमित, विभाजित और संचित करने वाले आयाम में डुबोकर रखते हैं, तो आपके द्वारा जीवन के बारे में निकाले गए नतीजे पूरी तरह से विकृत होते हैं। लोग विचारों में जितना ज़्यादा डूबे रहते हैं, वे उतना ही आनंद-रहित हो जाते हैं। यह दुर्भाग्यपूर्ण है। मैं स्पष्ट करना चाहता हूँ: विचार अपने आप में कोई समस्या नहीं है। जिन लोगों की सोच स्पष्ट है, उन्हें तो खुश रहना चाहिए। दुर्भाग्य से कई लोग जितना ज़्यादा सोचते हैं, उतने ही ज़्यादा हँसने में असमर्थ हो जाते हैं! समस्या केवल इतनी है कि उन्होंने अपनी भेद-बुद्धि को इंद्रियों की समझ की सीमाओं का गुलाम बना दिया है।

लेकिन उसी बुद्धि को पैना किया जा सकता है, अगर आप उसे अपने मन के एक और आयाम – अपनी जागरूकता, अपने चित्त में डुबोकर रखते हैं। अगर आप दिमाग की सहायता से अपनी परम प्रकृति तक पहुँचना चाहते हैं, तो आपको बुद्धि को सही मायने में सचमुच भेद करने वाली बनाना होगा। इसका मतलब हर चीज़ को अच्छे और बुरे, सही और गलत, ऊँच और नीच, स्वर्ग और नरक, पवित्र और अपवित्र में बाँटना नहीं है। इसके बजाय, इसका मतलब बस वास्तविक और काल्पनिक के बीच भेद करना सीखना है कि क्या अस्तित्व के आधार पर सत्य है और क्या मनोवैज्ञानिक रूप से सत्य है। अगर आप अपनी बुद्धि को जागरूकता से सराबोर रखते हैं, तो आपके मन का भेद करने वाला आयाम मुक्ति का चमत्कारी साधन बन सकता है। यह चाकू की तरह पैना हो सकता है, सत्य को असत्य से

www.PDFshala.com

काटकर अलग कर सकता है, और आपको जीवन के बिलकुल अलग आयाम में पहुँचा सकता है।

अपनी बुद्धि को स्मृति और पहचान के झोले में रखने के बजाय उसे अपनी जागरूकता की म्यान में रखना सीखिए। ऐसा करने पर यह ज़बरदस्त साधन सहजता से परम की ओर बढ़ सकता है।

॥साधना॥

✡

अगर आप तनी हुई रस्सी पर चलते हैं, तो आपके पास जागरूक रहने के अलावा और कोई रास्ता नहीं होता। अगर आपकी बुद्धि लगातार अच्छे और बुरे में से चयन कर रही है, तो यह एक पूर्वाग्रह-ग्रस्त बुद्धि बन गई है। और जब यह दुनिया को अच्छे और बुरे में छाँटने में व्यस्त हो, तो आप शर्तिया रस्सी से गिर जाएँगे। उस रस्सी के शाब्दिक अर्थ पर मत जाइए। आप बस शरीर की हरकतों और हाव-भाव में कुछ हद तक सटीकता लाने की कोशिश कर सकते हैं। (अगर आप हठ-योग-साधना करते हैं, तो यह खुद-ब-खुद होना चाहिए।) उदाहरण के लिए, अगर आप फर्श पर सीधी लाइन देखते हैं, तो सहज गति कायम रखते हुए उस लाइन की सीध में चलने की कोशिश कीजिए। यह खुद के प्रति सतर्क रहने के बारे में नहीं, बल्कि सटीक बनने के बारे में है। अपने शरीर के साथ ऐसा करके देखिए। हर हरकत में, हर हाव-भाव में सटीकता लाइए। यह अपनी बुद्धि को जागरूकता में डुबोने का एक तरीका है।

जागरूकता ही जीवंतता है

वैसे "जागरूकता" शब्द से हमारा क्या मतलब है? यह क्या दर्शाता है? और इस तक हम कैसे पहुँच सकते हैं?

सबसे पहले, हमें यह अंतर समझना होगा : जागरूकता मानसिक सतर्कता नहीं है। दिमाग की सतर्कता केवल दुनिया में खुद को कायम रखने में आपकी क्षमता बढ़ाती है। यह सतर्कता उस मायने में है, जो एक कुत्ते में होती है – आत्म-संरक्षण के

www.PDFshala.com

लिए उपयोगी, न कि आत्म-विस्तार के लिए। जागरूकता कोई ऐसी चीज़ नहीं है, जो आप करते हैं। आप ही जागरूकता हैं। जागरूकता ही जीवंतता है।

आधुनिक समाज ने खुद को संकट में डालकर मन के जिस आयाम को पूरी तरह से अनदेखा कर दिया है, वह है जागरूकता या "चित्त।" यह वह प्रज्ञा है, जो स्मृति से पूरी तरह से बेदाग है। यह मन का सबसे गहरा आयाम है और आपको सृष्टि के आधार से जोड़ता है। जब आप इस आयाम के संपर्क में होते हैं, तो आप जागरूकता की उच्च अवस्था में होते हैं, जो आपको पूरी तरह से सचेतन और साथ ही मस्त होने देता है – और वह भी बिना किसी बाहरी उद्दीपन के! जब आप चित्त तक पहुँचना सीख लेते हैं, तो आनंदमय होना बिलकुल स्वाभाविक है।

नींद, जागृति और मृत्यु – सभी जागरूकता के बस अलग-अलग स्तर हैं। मान लीजिए कि आप ऊंघ रहे हैं और किसी ने आपको हिलाकर जगा दिया। बस! एक पल में दुनिया वापस आ जाती है! यह कोई छोटी बात नहीं है। आपने एक पल में पूरे अस्तित्व को फिर से रच लिया। वह दुनिया, जो आपके अनुभव से गायब थी, अचानक प्रकट हो जाती है। सात दिनों में नहीं – बल्कि बस एक पल में।

आप यह कैसे जानते हैं कि दुनिया का अस्तित्व है या नहीं? सिर्फ अपने अनुभव से। उसका कोई दूसरा सबूत नहीं है। तो, जागरूकता वह चीज़ है, जो इस अस्तित्व को या तो पैदा कर सकती है या उसे मिटा सकती है। यही जागरूकता का जादू है।

आप अपनी जागरूकता को अलग-अलग स्तरों तक ले जा सकते हैं। जैसे-जैसे आप इसे ऊपर, और ऊपर उठाते हैं, अस्तित्व के बिलकुल नए आयाम आपके अनुभव में खुलते जाते हैं। ऐसी दुनिया, जिनके बारे में किसी ने अपने सपने में भी नहीं सोचा होगा, आपके लिए एक जीती-जागती वास्तविकता बन जाती है।

जब आप नींद में होते हैं, तब आपके लिए दुनिया का अस्तित्व नहीं होता, क्योंकि आप काफी हद तक बेखबर होते हैं। लेकिन नींद में भी आप पूरी तरह बेखबर नहीं होते। सोए हुए इंसान और मरे हुए इंसान के बीच जागरूकता का अंतर होता है। इसी तरह से, जगे हुए व्यक्ति और प्रबुद्ध या आत्मज्ञानी व्यक्ति के बीच भी एक फर्क होता है। प्रबुद्ध आदमी भी सोता है, लेकिन उसने इतनी जागरूकता हासिल कर ली होती है कि उसका कुछ हिस्सा नहीं सोता। इंद्रियाँ बंद हो जाती हैं, शरीर थोड़ा आराम कर रहा होता है, लेकिन बाकी सब-कुछ चलता रहता है। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि जागरूकता एक दूसरे स्तर तक पहुँच जाती है।

जागरूकता सबको अपने साथ शामिल करने की प्रक्रिया है, यह पूरे अस्तित्व को गले लगाने का तरीका है। आप इसे कर नहीं सकते, लेकिन आप सही माहौल बना सकते हैं, ताकि यह घटित हो। जागरूक होने की कोशिश मत कीजिए। यह कारगर

www.PDFshala.com

नहीं होगा। अगर आप अपने शरीर, मन और ऊर्जा को सही ढंग से तालमेल में रखते हैं, तो जागरूकता अपने आप खिलेगी। आप जितने जीवंत अभी हैं, उसकी तुलना में कहीं ज़्यादा जीवंत हो जाएँगे।

जब आप निरंतर अपनी जागरूकता के संपर्क में रहते हैं, तब आपकी पहुँच भौतिक के सूक्ष्मतम आयाम "आकाश" तक हो जाती है। जैसा कि हमने पहले देखा, ब्रह्मांड बस पाँच तत्त्वों का खेल है – जल, अग्नि, धरती, वायु और आकाश। सृष्टि बस इन पाँच का खेल है। हर व्यक्ति के आसपास इस पाँचवें तत्त्व का थोड़ा आयाम होता है। जबकि दूसरे तत्त्व शरीर के अंदर होते हैं, इस आकाशीय तत्त्व का आवरण शरीर को चारों ओर से घेरे रहता है – आम तौर पर अठारह से इक्कीस इंच की दूरी तक। चूँकि यह तत्त्व भी भौतिक ही है, अतः इसमें भी जानकारी होती है। आपके जीवन में जो भी चीज़ तीव्रता और गहनता के खास स्तर पर होती है, वह आपके चारों ओर मौजूद इस आकाशीय क्षेत्र में लिख जाती है।

जब आप अपनी जागरूकता का सचेतन स्तर प्राप्त कर लेते हैं, तो आपकी पहुँच आपके शरीर के चारों ओर मौजूद आकाशीय आयाम तक, और साथ ही धरती, सौर मंडल और पूरे ब्रह्मांड के आकाशीय आयाम तक हो जाती है। भारत और दुनिया के कुछ अन्य हिस्सों में प्राचीन लोगों ने, बिना किसी आधुनिक तकनीक के, असाधारण मात्रा में ब्रह्मांड के बारे में ज्ञान इकट्ठा किया था। यह सब हमारी बुद्धिमत्ता के आकाशीय आयाम या "चिदाकाश" आयाम के माध्यम से बटोरा गया था।

एक बार जब आप अपनी जागरूकता के संपर्क में होते हैं, तब आपको कुछ भी हासिल करने की कोशिश नहीं करनी होती। आपको कोई इच्छा करने या सपना देखने की ज़रूरत नहीं होती, क्योंकि आपके साथ जो सबसे अच्छी चीज़ हो सकती है, वह स्वयं हो जाएगी। योग की भाषा में कहा जाता है कि जब आप इस आयाम तक पहुँचना सीख लेते हैं, तो समझिए, आपने चैतन्य या ईश्वर को दास बना लिया! अब ईश्वर आपके लिए कार्य करता है। इसका ठीक-ठीक मतलब क्या है? इसका मतलब है कि एक बार जब आप स्वयं को अपनी आनुवंशिक और कार्मिक जानकारी की विवशता से दूर कर लेते हैं, तब जीवन बोझ-रहित, लचीला और अविश्वसनीय रूप से सहज हो जाता है। यह आयाम पहचान से परे, निष्कर्षों से परे, कर्म से परे, और हर तरह के विभाजन से परे है। यह अस्तित्व की ही बुद्धिमत्ता है, जिसमें जीवन बिलकुल सटीकता और सहजता से ठीक वैसे घटित होता है, जैसे इसे घटित होना चाहिए।

www.PDFshala.com

॥साधना॥

✡

अगर आप मृत्यु के पल में जागरूक हैं, तो आप मृत्यु के परे भी जागरूक रहेंगे। इसका अभ्यास सोने के साथ कीजिए। नींद कुछ और नहीं, बल्कि अस्थायी मृत्यु है। हर रात को आपको एक ज़बरदस्त संभावना दी जाती है – मृत्यु के बाद के आयाम के बारे में जागरूक बनने के लिए।

आप इस प्रयोग को आज रात ही आजमा सकते हैं। जब आप जागी हुई अवस्था से नींद की ओर बढ़ते हैं, उस क्षण जागरूक रहने की कोशिश कीजिए। यह अभ्यास बिस्तर पर लेटे हुए किया जा सकता है। अगर आप नींद में पहुँचने से पहले, जागे हुए आखिरी पल में जागरूक रह सकते हैं, तो नींद के दौरान भी जागरूक रहेंगे।

आप देखेंगे कि यह काफी कठिन है। तो एक और चीज़ है, जो आप कर सकते हैं। अगर आप अलार्म से उठने के आदी हैं, तो ऐसा किसी ध्वनि के माध्यम से कीजिए; कोई धुन या कोई मंत्रोच्चार, जो आपको आपकी जागरूकता की याद दिलाए। आप इस संबंध को बनाने के लिए स्वयं को आसानी से प्रशिक्षित कर सकते हैं। यह आपकी जागरूकता के लिए अलार्म बन सकता है।

जाहिर है कि आप सो जाने के लिए अलार्म का इस्तेमाल नहीं कर सकते! लेकिन सच्चाई यह है कि जब तक आप अपने शरीर की पहचान को स्वयं से पूरी तरह से अलग नहीं करते, जागने से सोने की ओर सचेतन होकर जाना सरल नहीं है। जागने के वक्त के पहले पल में यह देखिए कि क्या आप किसी चीज़ के प्रति जागरूक हो सकते हैं – जैसे आपकी साँस या आपका शरीर। यह चीज़ बाद में आपकी तब सहायता करेगी, जब आप सोने जाना चाहते हैं।

अगर आप जागरूकता के साथ जागना और जाग्रत अवस्था से सोते वक्त जागरूक रहना सीख लेते हैं, तो आप मृत्युहीन हो जाते हैं। इसका अर्थ है कि जब शरीर त्यागने का समय आता है, तब आप यह पूरी जागरूकता में कर सकते हैं। उस पल के पास पहुँचना ही आपके शरीर और मन के काम करने के तरीके को बदल देगा, और आपके जीवन की गुणवत्ता को अद्भुत ढंग से परिवर्तित कर देगा।

विचारों से परे है प्रज्ञा

www.PDFshala.com

क्या आपने कभी मधुमक्खी के छत्ते को ग़ौर से देखा है? भले ही आपने कोई उन्नत इंजीनियरिंग कोर्स क्यों न किया हो, मधुमक्खी के छत्ते से फिर भी कुछ न कुछ सीखा जा सकता है। यह इंजीनियरिंग की एक शानदार मिसाल है! यह सचमुच सबसे अच्छा अपार्टमेंट-परिसर है, जिसके बारे में आपने कभी कल्पना तक नहीं की होगी। इसे बड़ी खूबसूरती से बनाया गया होता है, और किसी भी मौसम में आपने शायद ही कभी मधुमक्खी के किसी छत्ते को पेड़ से गिरते देखा होगा; देखा है कभी?

हालाँकि इसकी संरचना बड़ी ही अद्‌भुत होती है, लेकिन क्या मधुमक्खियों के दिमाग में इसकी इंजीनियरिंग की योजना होती है? नहीं। यह योजना उनके शरीर में होती है। उनको बिलकुल ठीक-ठीक पता होता है कि क्या करना है, क्योंकि उनके सिस्टम में ही इसका खाका मौजूद होता है।

आध्यात्मिक ज्ञान भी हमेशा इसी तरह दिया जाता था – विचारों से नहीं, शब्दों से नहीं, बल्कि ठीक उसी तरह से, जैसे एक मधुमक्खी छत्ता बनाने की समझ को पीढ़ी-दर-पीढ़ी देती है। यह एक प्रकार से "प्रज्ञा" का वैसा का वैसा संचार या "डाउनलोड" है। एक बार जब यह डाउनलोड हो जाता है, तो वह हर चीज़, जिसे आपको जानने की ज़रूरत है, आपके भीतर मौजूद होती है। जब आप अपने कंप्यूटर पर कोई खास सॉफ्टवेयर डाउनलोड करते हैं, तो आपको यह नहीं समझना पड़ता कि यह कैसे काम करता है। आपको सॉफ्टवेयर में लिखे हर शब्द को पढ़ने की ज़रूरत नहीं होती। आप एक बटन दबाते हैं और वह एक काम पूरा कर देता है। दूसरा बटन दबाते हैं, तो अगला काम हो जाता है। अचानक, आपके सामने एक अलग किस्म की चीज़ होने लगती है।

मेरे अनुसार ज्ञान और प्रज्ञा के बीच अंतर है। ज्ञान वास्तव में इकट्ठी की हुई जानकारी है। सारी जानकारियाँ केवल अस्तित्व की भौतिक प्रकृति से संबंधित हैं। जबकि प्रज्ञा एक जीवित बुद्धिमत्ता है। आप हों या न हों, यह फिर भी मौजूद है। आप या तो इसमें होते हैं या नहीं होते : आपके पास केवल यही विकल्प है।

जैसे कि हमने पहले भी ज़िक्र किया है, आपके भीतर एक आंतरिक बुद्धिमत्ता या प्रज्ञा है, जो रोटी के एक टुकड़े को इंसान में बदलने की क्षमता रखती है। इस सबसे परिष्कृत मशीन का निर्माण, जिसमें मस्तिष्क भी शामिल है, इसी भीतरी बुद्धिमत्ता से हुआ है। अभी आप बस अपने मस्तिष्क के एक छोटे-से हिस्से को इस्तेमाल करने की कोशिश कर रहे हैं, और आपको लगता है कि यही बुद्धि है। नहीं। आपके अंदर "कोई चीज़" ऐसी है, जो शानदार जटिलता और क्षमता वाला एक पूरा मस्तिष्क बना सकती है। वह "कोई चीज़" एक बिलकुल अलग तरीके से काम करती है। उदाहरण के लिए, मैं दिमाग से नहीं, बल्कि अपने शरीर की हर कोशिका से सोचता हूँ। मेरे

www.PDFshala.com

विचार एक संगठित, अटूट और एकीकृत प्रक्रिया हैं। इसमें काफी हद तक एकीकरण है, क्योंकि इसमें मेरा सब-कुछ शामिल होता है। मेरे मन में तब तक कोई विचार नहीं आते, जब तक मैं कुछ सोचना न चाहूँ।

इस अस्तित्व में कभी कुछ भी अकारण नहीं हुआ। मानव-समाज में ही चीज़ें बेवजह हैं। जीवन के इस अंश और जीवन के उस अंश के बीच तुलना की जा सकती है। लेकिन उस बुद्धिमत्ता के लिए, जो सारे जीवन को रच और चला रही है, न कोई कारण है और न ही कोई तुलना है, क्योंकि कुछ दूसरा है ही नहीं। आप यह नहीं कह सकते कि यह अभी ठीक जगह पर है या नहीं – यह हमेशा ठीक जगह पर होती है। इसके लिए होने का कोई दूसरा तरीका नहीं है।

और योग का लक्ष्य बस यही है : इस सिर में भरी जरा-सी जानकारी से ब्रह्मांडीय बुद्धिमत्ता या प्रज्ञा की तरफ़ बढ़ना। लोग अकसर ब्रह्मांड की अनंत प्रज्ञा के बजाय मानव-मस्तिष्क की सीमित बुद्धि को चुन लेने का कितना दुःखद चुनाव कर डालते हैं!

॥साधना॥

✡

मन से बस यह खयाल निकालने की कोशिश कीजिए कि विचार ही बुद्धिमत्ता है। एक परमाणु से लेकर विशाल ब्रह्मांड तक के सृजन की संपूर्ण प्रक्रिया प्रज्ञा की एक अद्‌भुत अभिव्यक्ति है। अभी आपके शरीर के अंदर एक स्पंदित होती बुद्धिमत्ता मौजूद है, जो सृष्टि का ही स्रोत है। क्या आप अपनी बुद्धि से, जिसे आप बहुत काबिल समझते हैं, अपने शरीर की सिर्फ एक कोशिका के क्रियाकलाप को उसकी संपूर्णता में समझ सकते हैं? बुद्धि के फंदे से विशाल प्रज्ञा की गोद में जाने के लिए पहला कदम यह पहचानना है, कि जीवन का हर पहलू – रेत के एक कण से लेकर पहाड़ तक, एक बूँद से सागर तक, परमाणु से ब्रह्मांड तक – आपकी क्षुद्र बुद्धि की तुलना में एक कहीं विशाल प्रज्ञा की अभिव्यक्ति है। अगर आप यह एक कदम उठा लेते हैं, तो जीवन आपसे बोलने लगेगा, जैसा पहले कभी नहीं हुआ होगा।

नैतिकता का बोझ

www.PDFshala.com

एक बार की बात है ... एक दिन दो आइरिश आदमी लंदन के वेश्यालय के बाहर सड़क पर काम कर रहे थे। उन्होंने एक प्रोटेस्टंट मंत्री को उस तरफ़ आते देखा। उसने अपना कॉलर ऊपर किया, सिर झुकाया और चुपचाप वेश्यालय में दाखिल हो गया।

उन्होंने एक-दूसरे को देखा और कहा, 'देखो, एक प्रोटेस्टंट से और क्या उम्मीद की जा सकती है?'

वे दोनों फिर काम में लग गए। कुछ देर बाद एक यहूदी धर्मगुरु आया। उसने अपने गले में इस तरह मफलर लपेट रखा था कि उसका चेहरा भी साफ नहीं दिख रहा था। वह भी छिपकर वेश्यालय में घुस गया। इससे उनको बहुत तकलीफ हुई और उन्होंने दुःखी होकर अपना सिर हिलाया, 'यह क्या हो रहा है? जमाना बहुत खराब हो गया है। एक धार्मिक आदमी वेश्यालय में! आखिर ये क्या हो रहा है?'

कुछ देर बाद वहाँ का स्थानीय बिशप आया। उसने भी इधर-उधर देखा, अपने चोगे को चारों ओर लपेटा और वेश्यालय में जा घुसा।

अब एक ने दूसरे की तरफ़ मुड़कर कहा, 'वहाँ ज़रूर कोई न कोई लड़की बीमार होगी।'

जिस पल आप गहरी पहचान जोड़ लेते हैं, आप जीवन की समझ खो देते हैं! अच्छे और बुरे, सही और गलत की सोच, सब आपके दिमाग की उपज हैं। उनका जीवन से कोई लेना-देना नहीं है। सौ साल पहले जो चीज़ नैतिक मानी जाती थी, आज वह असहनीय हो गई है। आप जिसे बहुत अच्छा समझते हैं, आपके बच्चे उससे नफरत करते हैं। अच्छाई को लेकर आपकी सोच एक स्तर पर जीवन के खिलाफ एक पूर्वाग्रह है।

जिस पल आप नैतिकता के अपने दृष्टिकोण की सीमित सोच से पहचान जोड़ लेते हैं, आप पूरी तरह से विकृत हो जाते हैं। आपकी बुद्धि इन पहचानों के इर्द-गिर्द इस तरह से काम करती है कि आप कभी दुनिया को वैसे नहीं देख पाते, जैसी वह है। अगर आप चाहते हैं कि आध्यात्मिकता आपके जीवन में आए, तो सबसे पहली चीज़ जो आपको करनी होगी, वह यह है कि अच्छे और बुरे की इन कठोर धारणाओं को छोड़ना होगा, और जीवन को बस वैसे ही देखना सीखना होगा, जैसा कि वह है।

आज दुनिया की सबसे बड़ी समस्या यह है कि बचपन से ही इंसान के मन पर नैतिकता की कठोर व्यवस्था थोप दी जाती है। आप जिसे भी अच्छा मानते हैं, उससे स्वाभाविक रूप से पहचान जोड़ लेते हैं। आप जिसे बुरा मानते हैं, उससे स्वाभाविक रूप से दूर भागते हैं। एक चीज़ के प्रति यह आकर्षण और दूसरी के प्रति नफरत ही सभी सख्त पहचानों का आधार है। आपके मन की प्रकृति ऐसी है कि आपको जिस

www.PDFshala.com

चीज़ से नफरत है, वही इस पर हावी रहती है। नैतिकता का पाठ पढ़ाने वालों ने पीढ़ियों से मानवता को बताया है कि 'बुरे विचारों से दूर रहो।' यह उसका विपरीत हासिल करने की अचूक रणनीति है! अब, अगर आप खुद को इससे रोकने की कोशिश करते हैं, तो तथाकथित "बुरे" के बारे में आपके मन में दिन-रात विचार चलते रहते हैं। आपके मन में और कुछ भी नहीं चलता।

नैतिक श्रेष्ठता की सोच इस दुनिया में इतने ज़्यादा अमानवीय कृत्यों का कारण बन चुकी है, जिन्हें अनदेखा नहीं किया जा सकता। अधिकतर लोग जो यह मानते हैं कि वे अच्छे हैं, उनके साथ रहना मुश्किल होता है। इसके अलावा, वे अपना अधिकतर जीवन उससे बचने की कोशिश में बिता देते हैं, जिसे वे "गलत" या "पाप" मानते हैं। आम तौर पर इसका मतलब यह हुआ कि वे उसके बारे में लगातार सोच रहे होते हैं। किसी चीज़ से बचना उससे आज़ादी नहीं है। ऐसी नैतिकता बहिष्कार पर आधारित है : जबकि दूसरी तरफ़, आध्यात्मिकता समावेश करने की भावना से पैदा होती है।

हमारी मानवता की असली प्रकृति को इतना अधिक दबाया और विकृत कर दिया गया है कि उसकी जगह "नैतिकता" को लाना पड़ा, ताकि हमारे जीवन में थोड़ी व्यवस्था और समझदारी आ सके। ऐसा इसलिए हुआ है, क्योंकि हमने अपनी मानवता को सक्रिय रखने के लिए कुछ नहीं किया। अगर आपकी मानवता सक्रिय होती, तो नैतिकता की बिलकुल भी ज़रूरत नहीं पड़ती।

नैतिकता एक इंसान से दूसरे इंसान तक समय, जगह, हालात और सुविधा के अनुसार हमेशा बदल जाती है। लेकिन जहाँ कहीं भी मानवता ने अपनी अभिव्यक्ति पाई है, चाहे वह इतिहास का कोई भी काल रहा हो, कोई भी संस्कृति रही हो, यह हमेशा से एक-सी रही है और हमेशा रहेगी। सतही तौर पर अपने मूल्यों, आचार-विचार और नैतिकता के लिहाज से हम सभी अलग-अलग हो सकते हैं। लेकिन अगर आप किसी इंसान के भीतर गहराई में जाकर उसकी मानवता को छूना जानते हैं, तो पाएँगे कि हममें से हर कोई एक जैसा ही होगा।

नैतिकता थोपने के लिए आपको लोगों के साथ किसी तरह से शामिल होने की ज़रूरत नहीं है; आपको बस निर्देश देने होते हैं : 'अच्छे बनो; नम्रता से बोलो; अगर तुम गुस्से से बोलोगे, तो इसके भीषण परिणाम होंगे,' वगैरह। अगर आप किसी व्यक्ति में मानवता को जगाना चाहते हैं, तो इसके लिए काफी ज़्यादा संलग्न होने की ज़रूरत होगी। इसका अर्थ स्वयं को अर्पित करना होगा।

नैतिकता काम की होती है, क्योंकि यह सामाजिक व्यवस्था सुनिश्चित करने में सहायता करती है, लेकिन यह आंतरिक विनाश ला सकती है। चूँकि अधिकतर धर्मों द्वारा निर्धारित नैतिकता का कोई भी व्यक्ति पालन नहीं कर सकता, अतः अधिकतर

www.PDFshala.com

मानवता निरंतर अपराध-बोध, शर्म और डर की अवस्था में जीती है। यह एक दुर्भाग्यपूर्ण रूप से अपंग अस्तित्व होता है। मानवता भी सामाजिक व्यवस्था ला सकती है, लेकिन इसके लिए किसी भी तरह के बाहरी दबाव की ज़रूरत नहीं होती।

दुनिया के प्रमुख धर्म जिन बातों को "पाप" कहते हैं, आप उनकी एक सूची बनाइए, और आप पाएँगे कि जीवित रहना भी पाप है। अगर आप पैदा हो जाते हैं तो यह पाप है, अगर आपको मासिक स्राव होता है तो यह पाप है, अगर आप संभोग करते हैं तो यह पाप है। यह सब तो भूल ही जाइए, अगर आप एक चॉकलेट भी खाते हैं, तो भी आप पाप कर सकते हैं। चूँकि पूरी जीवन-प्रक्रिया ही पाप है, अतः आप निरंतर अपराध-बोध या डर की स्थिति में रहते हैं। अगर लोग डर और अपराध-बोध से इतने टूटे हुए नहीं होते, तो दुनियाभर के मंदिरों, मस्जिदों और चर्चों में इतनी भीड़ नहीं होती। अगर आप स्वाभाविक रूप से प्रसन्न होते, तो आप जाकर समुद्र-तट पर बैठते, या पेड़ों के पत्तों की सरसराहट सुनते। सिर्फ इसलिए, क्योंकि धर्मों ने हर चीज़ के बारे में इस कदर डर और शर्म की भावना भर दी है कि आप अपने होने, अपनी बायोलॉजी तक को लेकर शर्मिंदा हैं! लिहाजा आपको उसे धोने के लिए किसी पवित्र मानी जाने वाली जगह पर जाना पड़ता है।

लोग हमेशा मूल्यों, नैतिकताओं और आचार-विचार को विकृत करने के तरीके ढूँढ़ लेंगे। लेकिन जब आप स्वाभाविक रूप से प्रसन्न होते हैं, तो स्वाभाविक रूप से आप अपने आसपास हर किसी से अच्छा बरताव करते हैं। आध्यात्मिकता का मतलब जीवन से दूर जाना नहीं है; इसका मतलब अंतर्तम तक जीवंत हो जाना है, वह भी पूरी तरह से। उम्र के साथ शारीरिक फुरती कम हो सकती है, लेकिन आनंद और जीवंतता के स्तर का कम होना ज़रूरी नहीं है। अगर आपकी खुशी और जीवंतता के स्तर में कमी आ रही है, तो आप किस्तों में खुदकुशी कर रहे हैं।

दुर्भाग्य से, सभी तरह की विश्वास-प्रणालियों को आध्यात्मिकता कहा जा रहा है। आध्यात्मिक प्रक्रिया हमेशा से एक तलाश, एक खोज रही है। विश्वास करने और खोजने के बीच एक बहुत बड़ा फर्क है, क्योंकि विश्वास करने का मतलब है कि आपने किसी ऐसी चीज़ को मान लिया है, जिसे आप नहीं जानते; जबकि ढूँढ़ने का मतलब है कि आपको यह एहसास हो गया है कि आप नहीं जानते। इससे बेहिसाब लचीलापन आ जाता है। जिस पल आप किसी चीज़ में विश्वास कर लेते हैं, आप अपनी जीवन-प्रक्रिया में किसी हद तक कठोरता ले आते हैं। यह सख्ती सिर्फ सोच में ही नहीं होती; यह आपके जीवन के हर पहलू में फैल जाती है। और यह कठोरता ही दुनिया में असाधारण पीड़ा का कारण है। मानव-समाज हमेशा से लोगों के आंतरिक अनुभव का प्रतिबिंब रहा है। ऐसे इंसान तैयार करना, जिनमें लचीलापन हो

www.PDFshala.com

और जो अपने विश्वास और धारणाओं में अटके रहने के बजाय हर चीज़ को खुले दिमाग से देखने को तैयार हों, निश्चित ही एक अलग किस्म के समाज का निर्माण करना होगा।

योग एक ऐसी पद्धति है, जो मेरे और लाखों लोगों के जीवन में बहुत शानदार तरीके से कारगर ही है। यह पूरी तरह से एक वैज्ञानिक विधि है, जिसका आधार आस्था या विश्वास में नहीं, बल्कि मानव-शरीर-तंत्र की गहरी समझ में निहित है। और न ही यह किसी आशावादिता की सरल भावना से आता है। इसका तर्क बिलकुल सीधा है : अगर आपके पास अच्छा बीज है और आप उसके लिए अनुकूल वातावरण बनाते हैं, तो वह ज़रूर अंकुरित होगा। आपको एकमात्र काम यह करना है कि शरीर और मन के वातावरण को सही बनाना है। आपको इसके अलावा कुछ और करने की ज़रूरत नहीं है। इसमें किसी नैतिकता या गूढ़ उपदेश की आवश्यकता नहीं है। अगर आपकी मानवता जाग गई है, तो आप एक अच्छे इंसान हो जाते हैं।

वे सभी चीज़ें, जिन्हें दुनिया में नकारात्मक माना जाता है, वास्तव में सीमाओं से पैदा होती हैं। हम अपने ऊपर जो सीमित पहचान थोप देते हैं, वही "मैं" और "दूसरे" में भेद स्थापित करती है। विभाजन और अलगाव के इस दायरे में ही सारी नकारात्मकता और अपराध पैदा होते हैं। इसलिए असीम के लिए प्रयास करना सभी नकारात्मक प्रवृत्तियों के विरुद्ध एक बीमा है। मानव-जाति के रूप में, मानवता को ज़रूरत है जीवन को आज़ाद करने की, न कि उसे नियंत्रित करने की। सीमाओं से आज़ादी की ओर बढ़ना – यही एकमात्र तरीका है।

मन एक कल्पवृक्ष

आपका मन पाँच अलग-अलग अवस्थाओं में हो सकता है। आपका मन निष्क्रिय हो सकता है – इसका मतलब हुआ कि यह बिलकुल भी सक्रिय नहीं है; यह शुरुआती अवस्था में है। अगर आप इसे ऊर्जावान बनाते हैं, तब यह सक्रिय हो जाता है, लेकिन बिखरा रहता है। अगर आप इसे अधिक ऊर्जावान बनाते हैं, तब यह बिखरा तो नहीं रहता, लेकिन इधर-उधर डोलता है। अगर आप इसे और अधिक ऊर्जावान बनाते हैं, तो यह एक लक्ष्य पर केंद्रित हो जाता है। जब आप इसे और भी अधिक ऊर्जावान बनाते हैं, तो यह सचेतन हो जाएगा। और अगर आपका दिमाग सचेतन है, तो यह जादू बन जाता है; एक चमत्कार बन जाता है; तब यह परे जाने के लिए एक सेतु बन जाता है।

www.PDFshala.com

निष्क्रिय मन कोई समस्या नहीं है। एक ऐसा इंसान जो सरल मन वाला है, जिसकी बुद्धि कुलबुला नहीं रही, उसे कोई समस्या नहीं होती। वह ठीक से खाता है और अच्छे से सोता है। जो लोग बहुत अधिक सोचते हैं, ठीक से खा नहीं सकते और ठीक से सो नहीं सकते! सरल हृदय वाले लोग दुनिया के तथाकथित बुद्धिजीवियों की तुलना में अपने शरीर के सारे क्रियाकलाप काफी अच्छी तरह से करते हैं। उनके अंदर एक तरह की शांति होती है, क्योंकि खलल और गड़बड़ी पैदा करने के लिए आपको थोड़ी बुद्धिमत्ता की ज़रूरत होती है। एक निष्क्रिय मन मनुष्य की तुलना में जानवर-प्रकृति के अधिक निकट होता है।

जिस पल आप थोड़ी ऊर्जा से भरते हैं, मन सक्रिय हो उठता है। लेकिन अकसर यह बिखरा रहता है। कुछ लोग जब आध्यात्मिक अभ्यास की शुरुआत करते हैं, तो उन्हें मानसिक उत्तेजना के एक नए स्तर का अनुभव हो सकता है। अगर वे अनुकूल वातावरण में नहीं हैं, तो हो सकता है कि वे उसे सँभाल न पाएँ। सिस्टम में ऊर्जा के नए स्तर से पैदा हुई मानसिक हलचल को वे खलल समझ सकते हैं। आजकल लोगों के अंदर एक मनोविकार फैल रहा है – उनमें हर नई चीज़ से डरने की प्रवृत्ति होती है। लेकिन वास्तव में, वे बस निष्क्रियता से जीवंतता के बढ़े हुए स्तर की ओर जा रहे हैं।

जिन लोगों का मन बहुत बिखरा हुआ है, जब वे आध्यात्मिक अभ्यास शुरू करते हैं, तो वे ऐसी स्थिति में पहुँचते हैं, जहाँ मन का बिखराव कम हो जाता है। लेकिन अब मन डाँवाँडोल हो जाता है – एक दिन वह इधर जाता है, अगले दिन उधर जाता है। हालाँकि, बिखराव की तुलना में यह काफी बड़ा सुधार है, क्योंकि पहले मन हर पल दस जगहों पर भटकता था।

अगर मन पहले ही डोलने वाला हो, और उसे अधिक ऊर्जावान बनाया जाता है, तो मन धीरे-धीरे केंद्रित हो जाता है; इसे योग में हम "एकनिष्ठ" कहते हैं। यह पिछली अवस्था से कहीं ज़्यादा अच्छा है। लेकिन मन की उच्चतम अवस्था इसके सचेतन बन जाने की है। यंत्रों की दृष्टि से आपका कंप्यूटर, कार या अंतरिक्ष-यान नहीं, बल्कि मानव-मन सबसे चमत्कारी चीज़ है – बशर्ते आप इसे सचेतन होकर इस्तेमाल कर सकें। ऐसा क्यों होता है कि किसी-किसी इंसान को सफलता बड़ी आसानी और सहजता से मिल जाती है, जबकि दूसरे के लिए यह एक संघर्ष बन जाती है? इसका कारण वास्तव में बस इतना है : पहले इंसान ने अपने मन को उस तरह से सोचने के लिए व्यवस्थित कर लिया है जैसा वह चाहता है, जबकि दूसरा अपने ही हित के खिलाफ सोचता है।

www.PDFshala.com

एक सुस्थापित और सुव्यवस्थित मानव-मन को "कल्पवृक्ष" कहते हैं, यानी मनचाहा वरदान देने वाला पेड़। इस तरह का मन होने पर, आप जो भी माँगते हैं, वह साकार हो जाता है। आपको बस इतना करना है कि मन को उस हद तक विकसित करें, जहाँ यह एक कल्पवृक्ष बन जाए, न कि पागलपन का स्रोत। जो मन अपनी चुनी हुई हर चीज़ को साकार कर सकता है, योग में उसे "संयुक्ति" की अवस्था कहते हैं। यह समभाव से पैदा होने वाली निपुणता है।

एक बार जब आपके विचार व्यवस्थित हो जाएँ, तो आपकी भावनाएँ भी व्यवस्थित हो जाएँगी। धीरे-धीरे आपकी ऊर्जाएँ और शरीर भी उसी दिशा में व्यवस्थित हो जाते हैं। हालाँकि इन आयामों को आप जिस क्रम में सँभालते हैं, वह अलग हो सकता है। यह इस पर निर्भर करता है कि आप किसके लिए तैयार हैं। आज की वास्तविकताओं के संदर्भ में, अधिकतर लोग किसी भी तरह की व्यवस्था के लिए तब तक तैयार नहीं होते, जब तक कि उन्हें इसके बारे में बौद्धिक स्तर पर यकीन न हो जाए। अंततः एक बार जब आपके विचार, भावनाएँ, शरीर और ऊर्जाएँ एक दिशा में केंद्रित हो जाती हैं, तब आप जो चाहते हैं, उसकी रचना करने और उसे प्रकट करने की आपकी क्षमता अविश्वसनीय होती है।

आज आधुनिक विज्ञान ने यह साबित कर दिया है कि संपूर्ण अस्तित्व बस ऊर्जा का एक स्पंदन है, एक अंतहीन कंपन। विचार भी कंपन होते हैं। अगर आप एक शक्तिशाली विचार पैदा करते हैं और उसे बाहर भेजते हैं, तो वह हमेशा खुद को साकार करेगा। उसके घटित होने के लिए यह ज़रूरी है कि आप नकारात्मक और आत्मघाती विचारों का सिलसिला पैदा करके अपने विचार को अवरुद्ध और कमजोर न बनाएँ।

आम तौर पर, लोग नकारात्मक विचारों को दूर करने के लिए आस्था का सहारा लेते हैं। एक बार जब आप एक सोचने वाले इंसान बन जाते हैं, तब आपके मन में कहीं न कहीं संदेह ज़रूर उठते हैं। आपका मन इस तरह का बना है कि अगर इस पल आपके सामने यहीं पर भगवान ही क्यों न प्रकट हो जाएँ, आप उनके सामने समर्पण नहीं करेंगे। इसके बजाय आप इस बात का परीक्षण करना चाहेंगे कि वे सचमुच भगवान हैं या नहीं।

आस्था का एक विकल्प प्रतिबद्धता है। आप जिसकी वाकई परवाह करते हैं, उसे साकार करने के लिए अगर आप उसके प्रति प्रतिबद्ध हो जाते हैं, तो एक बार फिर आपके विचार इस तरह से व्यवस्थित हो जाते हैं कि कोई रुकावट नहीं रह जाती। आप जिस तरफ़ चाहते हैं, उस तरफ़ आपके विचार बड़ी आसानी से प्रवाहित होने

www.PDFshala.com

लगते हैं, और एक बार जब ऐसा होता है, तो आपकी इच्छा का साकार होना एक स्वाभाविक परिणाम होता है।

आप जो वाकई हैं, उसे सृजित करने के लिए आपकी इच्छा पहले आपके मन में अच्छी तरह से स्पष्ट होनी चाहिए। क्या यह वही चीज़ है, जो आप चाहते हैं?

इस बारे में सावधानी से विचार कीजिए। आपने अपने जीवन में कितनी बार सोचा, 'मैं यही चाहता हूँ।' जिस पल आपने उस चीज़ को हासिल किया, आपको लगा कि यह तो वह बिलकुल नहीं थी! तो, पहले इसकी खोज कीजिए कि वह क्या है, जो आप वाकई चाहते हैं। एक बार जब वह स्पष्ट हो जाती है, और आप उसे अपनाने के लिए प्रतिबद्ध हो जाते हैं, तब आप उस दिशा में विचार की एक अनवरत प्रक्रिया पैदा कर देते हैं। जब आप बिना दिशा बदले विचार का स्थिर प्रवाह कायम रखते हैं, तब वह आपके जीवन में एक वास्तविकता की तरह प्रकट हो जाएगा।

कुछ यौगिक प्रक्रियाएँ ऐसी हैं, जिनके द्वारा आप बुद्धिमत्ता के एक दूसरे आयाम को स्पर्श कर सकते हैं, जिसे "चित्त" कहते हैं। हमने पहले इसके बारे में जिक्र किया है कि यह स्मृति से दूषित नहीं है। चित्त की शक्ति हासिल करने को "चित्त-शक्ति" कहते हैं। यह एक सरल और शक्तिशाली प्रक्रिया है, जिसके माध्यम से आप अपने भीतर सृष्टि के ही स्रोत तक पहुँच सकते हैं।

दिल और दिमाग का समीकरण

लोग अकसर कहते हैं कि उनका दिमाग उन्हें एक दिशा में ले जाता है और दिल दूसरी दिशा में। योग में जो बुनियादी तथ्य हम स्थापित करते हैं, वह है : आप व्यक्ति के तौर पर "एक" इंसान हैं, अकेले संपूर्ण प्राणी। दिमाग और दिल अलग-अलग नहीं हैं; आप "संपूर्ण एक" हैं।

चलिए, सबसे पहले यह समझते हैं कि किन चीज़ों को "दिमाग" और "दिल" कहा जा रहा है। आम तौर पर आप अपने विचारों को दिमाग से जोड़ते हैं और अपनी भावनाओं को दिल से। मैं चाहता हूँ कि आप इस बात पर सावधानी से और पूरी ईमानदारी से ग़ौर करें। आपको एहसास होगा कि आप जैसा सोचते हैं, वैसा ही महसूस करते हैं। लेकिन यह भी सच है कि आप जिस तरह से महसूस करते हैं, उसी तरह से सोचते हैं। इसी कारण से योग में विचार और भावना को एक ही चीज़ के हिस्से की तरह शामिल किया जाता है। इसे "मनोमयकोश" या मानसिक शरीर कहते हैं।

www.PDFshala.com

आम तौर पर आप जिसे "दिमाग" कहते हैं, वह विचार-प्रक्रिया या बुद्धि है। लेकिन वास्तव में, मन के कई आयाम हैं : एक तार्किक पहलू है और दूसरा गहन भावनात्मक पहलू। दिमाग के ज़्यादा गहरे आयाम को दिल कहा जाता है। लेकिन योग में इस गहन भावनात्मक दिमाग को "मानस" कहते हैं। मानस स्मृति का एक जटिल मिश्रण है, जो भावनाओं को एक खास तरीके से चलाता है। इसलिए जिस तरह से आप महसूस करते हैं और जिस तरह से आप सोचते हैं, दोनों ही दिमाग की गतिविधियाँ हैं।

यह बिलकुल सीधी बात है। अगर मैं सोचता हूँ कि आप एक बहुत शानदार इंसान हैं, तो आपके प्रति मेरी भावनाएँ मधुर होंगी। अगर मैं सोचता हूँ कि आप एक बहुत घटिया इंसान हैं, तो मेरी भावनाएँ आपके प्रति बुरी होंगी। अगर आप किसी को अपना दुश्मन बना लें, तो फिर उससे प्रेम करने की कोशिश करना आपके लिए बहुत मुश्किल काम होगा। हमें जीवन के आसान पहलुओं को मुश्किल बनाने की ज़रूरत नहीं है।

आप जैसा सोचते हैं, वैसा ही महसूस करते हैं, लेकिन आपको अपने अनुभव में विचार और भावना अलग-अलग चीज़ें लगती हैं। ऐसा क्यों है? ऐसा इसलिए है, क्योंकि विचारों में एक तरह की स्पष्टता होती है और वे तुरंत पैदा होते हैं। जबकि भावनाएँ धीमी गति से बनती हैं। आज आप सोचते हैं कि वह बड़ा शानदार इंसान है और आपकी भावनाएँ मधुर हैं। अचानक वह कुछ ऐसा करता है, जो आपको अच्छा नहीं लगता, और आप सोचते हैं कि वह बहुत घटिया इंसान है। आपके विचार तुरंत आपसे कहते हैं कि वह बुरा है, लेकिन आपकी भावना अचानक नहीं बदल सकती। वह संघर्ष करती है। अगर भावना अभी मधुर है, तो अगले ही पल वह कड़वी नहीं हो सकती। उसे बदलने में वक्त लगता है। पलट जाने के लिए वह समय लेती है। इसमें तीन दिन, तीन महीने या फिर तीन साल भी लग सकते हैं, जो इस बात पर निर्भर करता है कि आपकी भावनाएँ कितनी गहरी हैं, लेकिन कुछ समय बाद ही उनमें बदलाव आएगा।

दिमाग और दिल के बीच इस टकराव को पैदा करने का कोई लाभ नहीं। भावना विचार का बस रसीला हिस्सा है। आप उसकी मधुरता का आनंद ले सकते हैं, लेकिन यह विचार ही है जो हमेशा भावना को जन्म देता है, चाहे आप इसे मानें या न मानें। भावनाएँ पूरी तरह से स्थिर नहीं रहतीं। आपकी भावनाएँ भी बदलती रहती हैं, कभी इधर तो कभी उधर, लेकिन उनमें विचारों से कम उथल-पुथल होती है। चूँकि उनके बदलने की गति धीमी होती है और वे विचारों से काफी तीव्र होती हैं, अतः अकसर

www.PDFshala.com

ऐसा लगता है कि विचार और भावनाएँ अलग हैं। लेकिन ये दोनों "गन्ना" और "गन्ने का रस" से अधिक अलग नहीं होते।

ज़्यादातर लोगों के अनुभव में विचार उतना तीव्र नहीं होता, जितनी कि भावना। आम तौर पर, आप जितनी तीव्रता से गुस्सा होते हैं, उतनी तीव्रता से सोचते नहीं। लेकिन अगर आप एक बेहद तीव्र विचार पैदा करते हैं, तो वह भी आपको अभिभूत कर सकता है। सिर्फ पाँच से दस फ़ीसदी लोग ही उस किस्म का विचार पैदा कर पाते हैं, जो इतना तीव्र हो कि भावना की ज़रूरत न पड़े। नब्बे फ़ीसदी लोग केवल गहरी भावना पैदा कर पाते हैं, क्योंकि उन्होंने दूसरी दिशा में ज़रूरी कोशिश नहीं की होती। लेकिन ऐसे लोग भी हैं, जिनके विचार बहुत गहरे होते हैं। उनमें भावना ज़्यादा नहीं होती, वे बहुत गहन चिंतन करने वाले होते हैं।

बेहतर यही होगा कि आप अपने अंदर दो विपरीत ध्रुव पैदा न करें। यह खंडित मानसिकता और गृहयुद्ध पैदा कर सकता है। विचार और भावना अलग नहीं हैं। एक रूखा है, दूसरा रसीला है। दोनों का आनंद लीजिए।

ज्ञान-मार्ग बनाम भक्ति-मार्ग

यौगिक संस्कृति में "शि-व" शब्द के दो पहलू हैं। एक स्तर पर, इस शब्द का मतलब है, "वह जो नहीं है।" हर चीज़ जो सृष्टि में मौजूद है, वह "वह जो नहीं है" से आई है। अगर आप आसमान की तरफ़ देखते हैं, तो आप तमाम खगोलीय पिंडों और तारों को पाएँगे, लेकिन उनके बावजूद वहाँ अथाह खालीपन की मौजूदगी सबसे विशाल है। अभी इसी खालीपन, इसी शून्यता की गोद में ही इस संपूर्ण सृष्टि का नृत्य हो रहा है। इस शून्यता को ही, जो सृष्टि का आधार है, "शि-व" कहते हैं।

यौगिक संस्कृति में शिव का दूसरा पहलू आदियोगी का, यानी पहले योगी का है। उन्होंने ही योग के अविश्वसनीय विज्ञान के द्वार मानवता के लिए खोले हैं। यौगिक संस्कृति, शिव के हर चीज़ के आधार होने से लेकर शिव के पहले योगी होने तक, अखंड तरीके से बढ़ती गई है। इस तरह से "शि-व" को मूर्त रूप देकर "शिव" बना दिया गया।

क्या इसमें कोई विरोधाभास है?

बिलकुल भी नहीं। क्योंकि एक बार जब योग यानी "परम एकत्व" हो जाता है, तब परम सत्य और उसका अनुभव करने वाले के बीच कोई अंतर नहीं रह जाता। इस तर्क के अनुसार, योग-संस्कृति परम अवस्था तक पहुँचने के दो तरीके प्रदान करती

www.PDFshala.com

है : “सब कुछ” बन जाना या “कुछ नहीं” हो जाना; जानने यानी ज्ञान का मार्ग, या समर्पण यानी भक्ति का मार्ग।

अगर आप शि-व या भौतिक से परे के आयाम को अनुभव करना चाहते हैं, तो आप या तो उन नियमों से समझौता कर लें जो भौतिक से परे के दायरे को संचालित करते हैं, या आप इस आयाम में विसर्जित हो जाएँ, क्योंकि इससे भौतिक को संचालित करने वाले नियमों से आज़ादी मिल जाती है। अगर आप पहाड़ की चोटी को अनुभव करना चाहते हैं, तो आप या तो स्वयं को उस ऊँचाई तक ले जाएँ, या फिर बस उसके प्रति श्रद्धा से नतमस्तक हो जाएँ। यही दो बुनियादी तरीके हैं। वरना कोई मिलन संभव नहीं। ज्ञान के माध्यम से आप “वह जो नहीं है” से आमने-सामने मिलने की आकांक्षा रखते हैं। जबकि भक्ति के माध्यम से आप अपने सीमित और कठोर व्यक्तित्व को मिटाने का प्रयास करते हैं और एक अधिक लचीली अवस्था की ओर बढ़ते हैं, जहाँ आप अपनी पसंद और नापसंद के ढाँचे से परे के आयाम तक पहुँचते हैं। ये पसंद और नापसंद ही आपके व्यक्तित्व के आधार हैं। मनुष्य की इच्छाओं की अंतहीन प्रकृति जीवन की असीम प्रकृति के लिए चाहत की अभिव्यक्ति है। “असीम” और “शून्य” बस एक ही वास्तविकता की सकारात्मक और नकारात्मक अभिव्यक्तियाँ हैं।

भक्ति का मतलब है कि आपने पसंद और नापसंद, लगाव और विरक्ति के द्वैत को खत्म कर दिया है। इसका मतलब है कि अब आपके लिए “ठीक है” और “ठीक नहीं है” का कोई अस्तित्व नहीं रहा; आपके लिए हर चीज़ ठीक है। जब एक भक्त कहता है, “ईश्वर हर जगह है” या “हर चीज़ ईश्वर है,” तो वास्तव में वह कह रहा है, “हर चीज़ ठीक है।” इस तरह वह स्वीकार-भाव की गहन अवस्था में पहुँच जाता है, जो रूपांतरणकारी और मुक्तिदायी होती है। भक्ति सब-कुछ अपने साथ समेट लेने वाली, सब-कुछ शामिल कर लेने वाली होती है; यह भेदभाव नहीं करती। परम सत्य की प्रकृति भी यही है।

प्राचीन काल से ही भक्ति को सबसे महत्त्वपूर्ण मार्ग की तरह माना गया है, क्योंकि यह सबसे जल्दी पहुँचाने वाला मार्ग है। लेकिन इसमें कई गड्ढे और फंदे हैं। ज्ञान का मार्ग कठिन है, लेकिन यह “खुली आँखों” से चलने वाला मार्ग है। जबकि भक्ति “बंद आँखों” से चलने वाला मार्ग है। ज्ञान-मार्ग पर हर कदम जो आप लेते हैं, आगे या पीछे, आप जानते हैं कि आप कहाँ जा रहे हैं। भक्ति-मार्ग पर आप अपनी मुक्ति की ओर बढ़ रहे हैं या आप गड्ढे में गिर गए हैं, आपको कोई भनक नहीं होती।

आम तौर पर, ज़्यादातर लोगों में भावना विचार से अधिक तीव्र होती है। इसी कारण से किसी दूसरे मार्ग की अपेक्षा भक्ति को अधिक गरिमा प्रदान की गई है।

www.PDFshala.com

लेकिन बिना सही समझ और बुद्धिमानी के भक्ति के मार्ग पर चलना हर तरह के भ्रम की ओर ले जा सकता है। भक्ति तर्क की द्वैत प्रकृति से परे जाने का साधन है। लेकिन तर्क से परे जाने के बजाय व्यक्ति तर्क को पूरी तरह से नकारने लग सकता है। तो, भक्ति की तरल अवस्था में जाने से पहले तर्क के एक स्थिर आधार पर खड़े होना महत्त्वपूर्ण हो जाता है।

इसके विपरीत, कई लोग मानते हैं कि तार्किक दायरे में भक्ति का कोई स्थान नहीं है। लेकिन यह सच नहीं है। तर्क असल में एक काटने का और समझने का साधन है। अगर आपका तर्क कुल्हाड़ी की तरह है, तो जब आप किसी चीज़ पर ग़ौर करते हैं, तो वह कटकर दो टुकड़े हो जाएगी। लेकिन अगर आपके तर्क का चाकू बहुत पैनी धार का है, तो आप किसी चीज़ को झटके से ऐसे काट सकते हैं, कि वह चीज़ फिर भी साबुत जैसी दिखे। जब एक कुशल तलवारबाज पेड़ को काटने के लिए अपनी तलवार का इस्तेमाल करता है, तो कहा जाता है कि पेड़ को भी पता नहीं चलना चाहिए; कटने के बाद भी उसे वैसे ही खड़े रहना चाहिए, अनकटे पेड़ की तरह। अगर आपकी बुद्धि इतनी पैनी हो जाती है, तो आप पाएँगे कि भक्ति आपके तर्क के साथ बिलकुल तालमेल में होती है।

भक्ति बहुत सुंदर, मगन करने वाली, परमानंद देने वाली हो सकती है, लेकिन ज्ञान की स्पष्टता के बिना यह ठहराव की ओर ले जा सकती है। दूसरी तरफ़, भावनाओं के बिना आध्यात्मिक अभ्यास बंजर, रूखे, बेजान बन सकते हैं। बिना भक्ति के स्पर्श के आपका ज्ञान बाल की खाल निकालना बन जाता है।

जैसा कि मैंने पहले कहा है, अगर आप पहाड़ की चोटी को अनुभव करना चाहते हैं, तो आप या तो स्वयं को उस ऊँचाई तक ले जाएँ, या फिर बस उसके प्रति श्रद्धा से नतमस्तक हो जाएँ। भक्त जानता है कि अगर आप ऊपर चढ़ने में सफल हो गए, तो भी आपको चोटी की बगल में खड़ा होना होगा। लेकिन अगर आप घाटी बन जाते हैं, तो आप पूरे पहाड़ को अपनी गोद में ले लेते हैं।

योग का नशा

ऐसा कहा जाता है कि आदियोगी शिव सोमरस यानी चंद्रमा का नशीला रस पीते थे। उन्होंने बस चंद्रमा की किरणों के सार-तत्त्व को आत्मसात कर लिया था और हमेशा उसके नशे में धुत्त रहते थे।

www.PDFshala.com

योगी सुख के खिलाफ नहीं हैं। लेकिन वे छोटे-मोटे सुख से संतुष्ट होने को तैयार नहीं। बस इतनी ही बात है। वे जानते हैं कि अगर आप एक गिलास शराब पीते हैं, तो आपको बस थोड़ा नशा होता है, लेकिन अगली सुबह आपके सिर में दर्द रहता है। योगी इससे संतुष्ट नहीं होते। नशे का आनंद उठाने के लिए आपको नशे में होते हुए भी पूरी तरह से सतर्क होना होगा। मैंने कभी कोई नशीला पदार्थ नहीं छुआ है, लेकिन अगर आप मेरी आँखों में देखें, तो पाएँगे कि मैं हमेशा मदहोश होता हूँ। योग-विज्ञान आपको यह सुख प्रदान करता है।

सिर्फ नशे में होना ही अंतिम लक्ष्य नहीं है। यह आनंदमय अवस्था पीड़ा के डर को निकाल देती है। परमानंद की इस अवर्णनीय अवस्था में आत्म-सुरक्षा की कोई चिंता नहीं होती। यह व्यक्ति को इस तरह से होने और काम करने में सक्षम बनाती है, जो कभी-कभी दूसरों को अतिमानवीय लग सकता है।

जब आत्म-सुरक्षा खो जाने की चिंता आपके मन से पूरी तरह से निकल जाए, तभी आप जीवन की खोज करने की हिम्मत करेंगे। वरना आप उसे सिर्फ बचाना चाहेंगे। एक बार जब आपके जीवन से पीड़ा का डर दूर हो जाता है, तब आप किसी भी स्थिति में बेहिचक कूद सकते हैं। अगर आपको शाश्वत नरक में भी जाना पड़े, तो आप वहाँ खुशी-खुशी चले जाएँगे, क्योंकि आपके अंदर पीड़ा का कोई डर नहीं है!

जब हर कोई स्वर्ग जाने की बात कर रहा था, तब गौतम बुद्ध ने कहा, 'आप लोग कहते हैं कि स्वर्ग में सब-कुछ अच्छा है, तो फिर मैं वहाँ क्या करूँगा? मैं नरक चला जाता हूँ और दूसरों की सहायता करने के लिए कुछ करता हूँ, क्योंकि वैसे भी मुझे कोई पीड़ा नहीं हो सकती।'

जब तक दुःख-तकलीफ का डर बना रहता है, आप जीवन के अधिक गहरे आयामों को खोजने की हिम्मत नहीं करेंगे। सिर्फ इस शरीर को सुरक्षा की ज़रूरत होती है; आपके भीतर किसी और चीज़ को सुरक्षा नहीं चाहिए। अगर आप वे धारणाएँ, दर्शन और विश्वास छोड़ देने को तैयार हैं, जिनसे आपको अभी लगाव है, तो आप अगले ही पल अपने पूरे जीवन को फिर से रच सकते हैं।

प्रेम-मंत्र

www.PDFshala.com

प्रेम के बारे में आपका क्या कहना है? क्या बिना शर्त प्रेम जैसी कोई चीज़ होती है? क्या यह दो इंसानों के बीच सचमुच हो सकता है? ऐसे सवाल अकसर पूछे जाते हैं।

एक दिन शंकरन पिल्लै एक पार्क में गए। उन्होंने पत्थर की एक बेंच पर एक सुंदर युवती को बैठे देखा। वे भी उसी बेंच पर बैठ गए। कुछ मिनटों के बाद वे उसके पास आ गए। वह दूर खिसक गई। उन्होंने कुछ मिनट इंतजार किया, और फिर उस युवती के और पास आ गए। वह फिर से दूर खिसक गई। जब उन्होंने फिर ऐसा किया, तो वह बेंच के बिलकुल किनारे पर आ गई। वे उसके एकदम करीब आ गए और अपनी बाँह उसके गले में डाल दी, युवती ने उनका हाथ धकेल दिया। तब वे घुटनों के बल बैठ गए, एक फूल तोड़ा और उसे युवती को देते हुए कहा, 'आई लव यू। मैं तुमसे इतना प्यार करता हूँ, जितना मैंने अपने जीवन में आज तक कभी किसी से नहीं किया।'

सूरज डूब रहा था। उनके हाथ में फूल था। उन्होंने उसे प्रेम-याचना की दृष्टि से देखा। सबसे बढ़कर, माहौल बिलकुल सही था। वह पिघल गई। उसके बाद प्रकृति ने अपना रंग दिखाया और दोनों एक-दूसरे के साथ घुल-मिल गए। शाम रात में गहरा गई। शंकरन पिल्लै अचानक उठ खड़े हुए और बोले, 'रात के आठ बज गए हैं। मुझे जाना होगा।'

वह बोली, 'क्या? अभी? तुमने तो अभी कहा था कि तुम मुझसे इतना प्यार करते हो, जितना किसी और से नहीं करते!'

'हाँ, हाँ, बिलकुल, लेकिन मेरी पत्नी इंतजार कर रही होगी।'

आम तौर पर हम उन दायरों में रिश्ते बनाते हैं, जो हमारे लिए आरामदेह और फायदेमंद होते हैं। लोगों को शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, भावनात्मक, आर्थिक या सामाजिक ज़रूरतें पूरी करनी होती हैं। इन ज़रूरतों को पूरा करने का सबसे अच्छा तरीका है लोगों से यह कहना, "आई लव यू" यह तथाकथित प्रेम का एक मंत्र बन गया है : "खुल जा सिमसिम।" इसे बोलकर आप जो चाहें, पा सकते हैं।

प्रेम एक गुण है; यह ऐसी चीज़ नहीं है जिसका किसी दूसरे के साथ कोई लेना-देना हो। हम जो-कुछ भी करते हैं, वह किसी न किसी रूप में कुछ ज़रूरतें पूरी करने के लिए होता है। अगर आप यह समझ जाते हैं, तो संभव है कि आपके अंदर प्रेम एक स्वाभाविक गुण की तरह उपजे। लेकिन आप खुद को यह विश्वास दिलाने का धोखा देते रह सकते हैं कि आपने जिन रिश्तों को अपनी सुविधा, आराम और खुशहाली के लिए बनाया है, वे असल में प्रेम के रिश्ते हैं। मैं यह नहीं कह रहा कि उन रिश्तों में प्रेम का अनुभव बिलकुल नहीं होता, लेकिन वह कुछ हद तक ही होता है। इससे फर्क नहीं पड़ता कि कितनी बार प्रेम की घोषणा की गई है; अगर कुछ

www.PDFshala.com

उम्मीदें और ज़रूरतें पूरी नहीं हुईं, तो चीज़ें बिखर जाएँगी। यह वास्तव में परस्पर-लाभ-योजना बन गया है।

शर्तों पर प्रेम और शर्त-रहित प्रेम जैसी कोई चीज़ नहीं होती : शर्तें होती हैं या प्रेम होता है। आप जब प्रेम की बात करते हैं, तो इसे बिना शर्त का ही होना होगा। जिस पल कोई शर्त आ जाती है, उसी पल यह बस लेन-देन बन जाता है। हो सकता है कि यह सुविधाजनक लेन-देन हो, हो सकता है कि यह एक अच्छा इंतजाम हो, लेकिन वह आपको तृप्ति नहीं देगा या वह आपको एक दूसरे आयाम में नहीं ले जाएगा। वह बस सुविधा के लिए होता है। प्रेम का सुविधाजनक होना ज़रूरी नहीं है; ज़्यादातर समय यह सुविधाजनक नहीं होता। इसकी कीमत जीवन से चुकानी पड़ती है। आपको इसमें खुद को दे देना होता है।

अगर आपको प्रेम में होना है, तो आपको "होना" नहीं चाहिए। अंग्रेजी की कहावत "फॉलिंग इन लव" बहुत सटीक है। आप प्रेम में चढ़ते नहीं हैं, आप प्रेम में खड़े नहीं होते हैं, आप प्रेम में उड़ते नहीं हैं, आप प्रेम में गिरते (फॉलिंग) हैं। आपका कुछ-न-कुछ गिरना चाहिए या पिघल जाना चाहिए, ताकि दूसरे के लिए जगह बन सके। लेन-देन और प्रेम-संबंध में अंतर होता है। ज़रूरी नहीं कि प्रेम-संबंध किसी खास इंसान से हो; आप जीवन के साथ ही शानदार प्रेम-संबंध रख सकते हैं।

आप क्या करते हैं और क्या नहीं करते, यह आपके आसपास के हालात के अनुसार होता है। हमारे क्रियाकलाप हमेशा बाहरी परिस्थितियों की माँग के मुताबिक होते हैं। लेकिन प्रेम एक आंतरिक अवस्था है, आप अपने भीतर कैसे हैं, वह निश्चय ही बिना शर्त का हो सकता है। प्रेम के क्रियाकलाप समय के साथ उबाऊ और तनावपूर्ण बन सकते हैं। आपको एहसास होना चाहिए कि प्रेम कोई ऐसी चीज़ नहीं है जो आप करते हैं; प्रेम आपके होने का तरीका है।

॥साधना॥

✡

प्रेम कभी दो लोगों के बीच नहीं होता। यह आपके भीतर होता है, और आपकी आंतरिकता को किसी दूसरे व्यक्ति या चीज़ का गुलाम होने की ज़रूरत नहीं है। इसे पंद्रह मिनट के लिए आजमाकर देखिए : जाकर किसी ऐसी चीज़ के साथ बैठिए, जिसके आपके लिए अभी कोई मायने नहीं हैं – यह एक पेड़ हो सकता है, या एक

www.PDFshala.com

पत्थर, या एक कीड़ा। कुछ दिनों तक इसे लगातार कीजिए। कुछ दिनों बाद, आप पाएँगे कि आप उसे भी उतने ही प्रेम से देख सकते हैं, जितना कि आप अपने पति या पत्नी या माँ या बच्चे को देखते हैं। शायद उस कीड़े को इसका पता न हो, पर उससे कोई फर्क नहीं पड़ता। अगर आप हर चीज़ को प्रेम से देख सकते हैं, तो आपके अनुभव में सारी दुनिया खूबसूरत हो जाती है।

भक्ति : एक अनूठा आयाम

अधिकतर लोग सावधानी से जीते हैं। वे अपने प्रेम और खुशी को थोड़ी-थोड़ी मात्रा में तौलकर बाहर लाते हैं, क्योंकि वे डरते हैं कि कहीं ये खत्म न हो जाएँ। जीवन जीने का सबसे उदार तरीका है – अपने जीवन को सारी सीमाओं से परे चरम पर जीना, ताकि वह सारी दुनिया के सामने मिसाल बन जाए। अगर आप इतने कंजूस हैं कि आप पूरी तरह न तो प्रेम कर सकते हैं, न खुलकर हँस सकते हैं और न ही भरपूर जी सकते हैं, तो आप अव्वल दर्जे के कंजूस-मक्खीचूस हैं! भक्ति का मतलब है कि आप कंजूस नहीं हैं – आप जूस से भरे हैं! भक्त वह व्यक्ति है, जो जीवन को जितना हो सके, अधिक से अधिक अनुभव करना और खोजना चाहता है।

भक्ति जीवन की चीर-फाड़ नहीं है, बल्कि यह पूर्ण रूप से समावेश करना है। भक्ति प्रेम-संबंध नहीं है, बल्कि यह बावलापन है। प्रेम खुद ही दीवाना होता है, लेकिन उसमें थोड़ी-बहुत अक्लमंदी बची रहती है; आप उससे फिर भी लौट सकते हैं। भक्ति में अक्लमंदी का लेशमात्र भी नहीं होता; उससे बाहर आने का कोई तरीका नहीं है। भक्तों के पास जीवन का मधुरतम अनुभव होता है। हर कोई सोच सकता है कि वे मूर्ख हैं, लेकिन वे धरती पर सबसे अच्छा वक्त गुजार रहे होते हैं। अब आप ही तय कीजिए कि मूर्ख कौन है!

जब मैं कहता हूँ "भक्ति", तो मैं श्रद्धा या विश्वास की बात नहीं करता। विश्वास बस नैतिकता की तरह है। जो लोग किसी चीज़ में विश्वास करते हैं, उन्हें अकसर लगता है कि वे दूसरों से बेहतर हैं। जिस पल आप किसी चीज़ में विश्वास करते हैं, तो बस इतना ही होता है कि आपकी मूर्खता को आत्मविश्वास हासिल हो जाता है। आत्मविश्वास और मूर्खता का मेल बड़ा खतरनाक होता है, लेकिन आम तौर पर ये साथ-साथ होते हैं। अगर आप अपने आसपास की दुनिया को देखना शुरू करते हैं, तो आपको साफ-साफ समझ आ जाएगा कि आप जो जानते हैं, वह इतना कम है कि आत्मविश्वास के साथ काम करने का कोई तरीका नहीं है। विश्वास इस समस्या

www.PDFshala.com

को दूर कर देता है; यह आपको ज़बरदस्त आत्मविश्वास दे देता है, लेकिन आपकी मूर्खता का इलाज नहीं करता।

भक्ति कोई क्रियाकलाप नहीं है; यह किसी एक या दूसरी चीज़ के प्रति नहीं होती; भक्ति किसके प्रति है, यह महत्त्वपूर्ण नहीं है। बस इतना ही है कि भक्ति में आप अपने भीतर सारे विरोध विसर्जित कर देते हैं, ताकि चैतन्य साँसों की तरह आसानी से बह सके। ईश्वर कोई ऐसा नहीं है जो वहाँ ऊपर बैठा हो; वह आपके जीवन में हर पल मौजूद एक जीवंत शक्ति है। भक्ति आपको उसके प्रति जागरूक बनाती है।

एक बार की बात है ... एक कैथलिक परिवार के घर में परिवार का मुखिया रात के खाने के वक्त टेबल पर आया, खाने की तरफ़ देखा और हमेशा की तरह भुनभुनाया और अपनी पत्नी और आसपास की हर चीज़ को कोसने लगा। जब कोसना पूरा हुआ और सब अपनी जगह पर बैठ गए, तब वह भी बैठा और प्रार्थना करते हुए बोला, 'हे ईश्वर, आज के भोजन और टेबल पर मौजूद सारी शानदार चीज़ों के लिए धन्यवाद।'

वहाँ पाँच साल की एक लड़की नम्रता से बैठी हुई थी। आपने देखा होगा कि पाँच साल के बच्चों के लिए हमेशा एक तकिया या कुशन कुरसी पर रखा जाता है, ताकि वे टेबल तक पहुँच सकें, लेकिन फिर भी वे प्लेट तक वाकई कभी नहीं पहुँच सकते। तो उस पाँच साल की लड़की ने, जिसकी गरदन तक टेबल थी, सिर ऊंचा करके कहा, 'डैडी, क्या ईश्वर हमेशा हमारी सारी प्रार्थनाएँ सुनते हैं?'

उसके अंदर का ईसाईपन तुरंत जाग उठा और उसने कहा, 'हाँ, क्यों नहीं? हम जितनी भी प्रार्थनाएँ करते हैं, वह हमेशा उन्हें सुनता है।'

तब वह लड़की कुरसी में थोड़ा नीचे धँस गई, क्योंकि वह विचारों में डूब गई थी। कुछ देर बाद, उसने सिर निकालकर कहा, 'लेकिन डैडी, क्या वह दूसरी बातें भी सुनता है जो हम कहते हैं?'

'हाँ, हमारे जीवन के हर पल ईश्वर हर चीज़ को सुन और देख रहे हैं, जो हम कहते हैं और करते हैं।'

तब वह फिर थोड़ा नीचे हुई और पूछा, 'डैडी, तब वे किन बातों पर विश्वास करते हैं?'

मुझे बताइए, भगवान को किस पर विश्वास करना चाहिए – आपकी प्रार्थना पर या आपकी गालियों पर? वह ज़रूर पूरी तरह से भ्रमित हो गया होगा! उसने हार मान ली होगी। चूँकि हम जीवन के सबसे सूक्ष्म पहलुओं को भी व्यवस्थित या संस्थागत बना देते हैं, इसलिए अचानक हर चीज़ अपनी जीवंतता खो देती है और बेजान हो जाती है। हर किसी के मुँह से वही शब्द तोते की तरह बोले जाते हैं, लेकिन उनके

www.PDFshala.com

कोई मायने नहीं रह जाते। जब हम ऐसी कोई चीज़ कहते हैं जिसके हमारे लिए कोई मायने नहीं होते, जो हमारे भीतर वाकई आग की तरह नहीं जलती, तो यह झूठ बोलने के समान है। तब चुप रहना वास्तव में बेहतर होगा।

हम हमेशा उनकी नकल करने की कोशिश कर रहे हैं, जिन्हें हम अपना मार्गदर्शक और आदर्श मानते हैं। जब किसी ने दो हजार साल पहले कुछ उसी तरह की चीज़ कही, तो वह उसके लिए कारगर हुई – क्योंकि उसके हृदय में उसके लिए ज्वाला थी। वह उस सत्य की वजह से कारगर हुई जो उसके भीतर प्रज्ज्वलित था, न कि उसके बोले हुए शब्दों की वजह से।

भक्ति कोई ठंडी या उत्साह हीन चीज़ नहीं है। यह कायरों के लिए नहीं है। यह आग है। भक्ति जलाती है।

अक्का महादेवी

करीब 900 साल पहले दक्षिण भारत में अक्का महादेवी नाम की महिला तपस्विनी रहती थीं। अक्का शिव की भक्त थीं। अपने बचपन में ही उन्होंने शिव को अपना प्रेमी, अपना पति मान लिया था। उनके लिए यह सिर्फ एक विश्वास नहीं था, बल्कि एक जीती-जागती हकीकत थी।

एक दिन राजा ने इस सुंदर स्त्री को देखा और तय कर लिया कि वह उसे पत्नी बनाएगा। अक्का ने मना कर दिया। लेकिन राजा अपनी जिद पर अड़ा था और उसने उनके माता-पिता को धमकाया, तो वे मान गईं।

अक्का ने उससे शादी तो कर ली, लेकिन राजा को कभी अपने पास फटकने नहीं दिया। वह उनको लुभाने की कोशिश करता, तो वे हमेशा यही कहतीं, 'शिव ही मेरे पति हैं।' समय बीतने के साथ राजा का धैर्य जवाब देने लगा। वह पागल हो उठा और एक दिन ज़बरदस्ती पर उतर आया। अक्का ने फिर इनकार कर दिया, 'मेरे एक और पति हैं। उनका नाम शिव है। वह मेरे पास आते हैं और मैं उनके साथ रहती हूँ। मैं तुम्हारे साथ नहीं रह सकती।'

चूँकि उन्होंने एक और पति के होने का दावा किया था, अतः उन पर मुकदमा चलाने और सजा सुनाने के लिए दरबार में लाया गया। अक्का ने सबकी मौजूदगी में कहा, 'मेरे लिए रानी बनने के कोई मायने नहीं हैं। मैं यहाँ से चली जाऊंगी।'

www.PDFshala.com

जब राजा ने देखा कि वे बड़ी आसानी से हर चीज़ छोड़कर जा रही हैं, तो उसने अपनी प्रतिष्ठा बचाने के अंतिम प्रयास में कहा, 'तुमने जो-कुछ भी पहना है, ये गहने, ये कपड़े – सब मेरे हैं। इन सबको यहीं छोड़ दो और चली जाओ।'

यह सुनकर, भरे दरबार में अक्का ने अपने सारे गहने उतार दिए, सारे कपड़े भी उतार दिए और निर्वस्त्र होकर वहाँ से चली गईं। उस दिन के बाद से उन्होंने कपड़े पहनने से इनकार कर दिया, हालाँकि कई लोगों ने उनको ऐसा न करने के लिए समझाने की बहुत कोशिश की। उस समय भारत की गलियों में किसी युवती का निर्वस्त्र घूमना, वह भी उनके जैसी सुंदर युवती का, बिलकुल अविश्वसनीय था। उन्होंने अपना जीवन एक घुमंतू भिक्षुणी की तरह बिताया और उन्होंने कुछ अद्‌भुत कविताओं की रचना की, जो आज तक याद की जाती हैं।

एक कविता में वे कहती हैं (अंग्रेजी अनुवाद ए. के. रामानुजन द्वारा) :

लोग,
स्त्री और पुरुष,
शरमाते हैं जब उनकी लज्जा ढकने वाला कपड़ा गिर जाता है।
जब जीवन का स्वामी
बिना चेहरे के डूबा रहता है
दुनिया में, तो तुम कैसे लज्जा में हो सकते हो?
जब सारी दुनिया ईश्वर की दृष्टि में है,
हर जगह देखती हुई,
तो तुम क्या ढक और छिपा सकते हो?

इस किस्म के भक्त इस दुनिया में रहते तो हैं, लेकिन वे इस दुनिया के नहीं होते। जिस शक्ति और गरिमा के साथ उन्होंने अपना जीवन जिया, उसने उनको हमेशा के लिए मानवता के लिए प्रेरणा का स्रोत बना दिया। अक्का अब भी भारतीय सामूहिक चेतना में एक जीती-जागती उपस्थिति बनी हुई हैं। उनकी लिखी कविताएँ आज तक दक्षिण भारतीय साहित्य की सबसे मूल्यवान रचनाओं में शामिल हैं।

रहस्य को अंगीकार कीजिए

www.PDFshala.com

यह सिर्फ एक बचकानी बुद्धि ही है, जो चीज़ों का विश्लेषण करती है और निष्कर्ष पर पहुँच जाती है। अगर आपकी बुद्धि काफी विकसित और परिपक्व है, तब आपको एहसास होता है कि आप जितना ज़्यादा विश्लेषण करते हैं, किसी निष्कर्ष से आप उतने ही ज़्यादा दूर होते हैं।

अगर आप जीवन के किसी भी पहलू में गहराई में जाते हैं, तो आप किसी भी नतीजे से दूर, और दूर चले जाएँगे। जीवन पहले से भी अधिक रहस्यमय हो जाता है। आप जीवन को जितना ज़्यादा खोदते हैं, आप पाते हैं कि यह अंतहीन और अथाह प्रक्रिया है। आप उसे समझ नहीं सकते, क्योंकि आप स्वयं ही जीवन हैं। जब आपको अपने अनुभव में एहसास होता है कि हर परमाणु, रेत का हर कण, हर कंकड़, और सबसे छोटे से लेकर सबसे बड़े तक जीवन का हर अंश, अथाह है, तो आप स्वाभाविक रूप से हर चीज़ के आगे परम भक्तिभाव से नतमस्तक हो जाएँगे। किसी भी गहन विश्लेषण के जरिये जीवन को समझने के बजाय अगर आप बस यूँ ही यहाँ बैठकर साँस लेते हैं, तो आप जीवन को बेहतर जान जाएँगे।

किसी चीज़ की भौतिक प्रकृति से उसका सत्य खोजने की चाहत में जब हम हर चीज़ को चीरते जाते हैं, तब हम कण-भौतिकी के सूक्ष्मतम आयाम में पहुँच जाते हैं। प्रोटॉन, न्यूट्रॉन और इलेक्ट्रॉन से न्यूट्रिनो, बोसोन और सुपर-सिमिट्री कण तक हम गहरे, और गहरे पैठते हुए लगते हैं। लेकिन यह सब फिर भी सिर्फ भौतिक प्रकृति के दायरे में है। हमें बताया गया है कि डार्क-मैटर में पदार्थ की अपेक्षा ब्रह्मांड ज़्यादा है – और इस डार्क-मैटर में परमाणु न होकर अज्ञात किस्म के कण होते हैं।

आप पानी का एक गिलास लेकर उसे देखिए। क्या आप इसके बारे में वाकई जानते हैं? मिसाल के लिए, हाइड्रोजन और ऑक्सीज़न मिलकर पानी क्यों बन जाते हैं? या एक कंकड़ को लीजिए और उसे देर तक ध्यान से देखिए। इसका इस तरह का खास आकार, लंबाई-चौड़ाई और सतह की ऐसी बनावट क्यों है? या आप बस खुद को ही देखिए, आप ऐसे कैसे बन गए? कई लोग जवाब देंगे, ‘ओह, मेरे पिता, मेरी माता – और यह मैं हूँ।’ लेकिन इस तरह से क्यों होता है? इस आकार, इस शरीर, इस व्यक्तित्व का आधार क्या है?

भारत में परंपरा थी कि आपका जिस किसी से सामना होता था, आप उसके आगे सिर झुकाते थे। इससे फर्क नहीं पड़ता कि वह कोई पेड़ है, या गाय है, या साँप है, या बादल है – आप बस सिर झुकाते थे। जब आप हर चीज़ के आगे झुकते हैं, तो ऐसा इसलिए हो सकता है क्योंकि आप या तो मूर्ख हैं, या फिर आपने जीवन को उसकी पूरी गहनता में जाना है; गंभीरता के साथ चरम गहराई में देखा है। मूर्ख और आत्मज्ञानी व्यक्ति एक-से दिखते हैं, लेकिन उनमें ज़मीन-आसमान का फर्क होता

www.PDFshala.com

है। मूर्ख कोई निष्कर्ष निकालने के काबिल नहीं होता, जबकि आत्मज्ञानी कोई निष्कर्ष निकालना नहीं चाहता। बाकी सभी लोग अपने निष्कर्षों को ज्ञान की तरह गरिमामय बना देते हैं। मूर्ख बस जो-कुछ थोड़ा-बहुत जानता है, उसका आनंद लेता है, और आत्मज्ञानी, जिसने जीवन को उसकी पूरी गहनता में देखा है, इसका पूरी तरह से आनंद लेता है। बाकी सब वे लोग हैं, जो लगातार संघर्ष करते हैं और दुःख झेलते हैं।

एक दिन एक आदमी सुबह-सुबह अपने दफ्तर पहुँचा और अपने बॉस से बोला, 'बॉस, मैं आपको बता दूँ कि तीन कंपनियाँ मेरे पीछे पड़ी हैं। इसलिए आपको मेरा वेतन बढ़ाना ही होगा।'

उसके बॉस ने कहा, 'क्या! कौन-सी कंपनियाँ हैं वे? कौन तुम्हें लेना चाहता है?'

उसने कहा, 'बिजली सप्लाई कंपनी, टेलीफोन कंपनी और गैस कंपनी।'

तो तथाकथित 'स्मार्ट' लोगों के पीछे, जिन्होंने जीवन के बारे में अपने ठोस निष्कर्ष निकाले हुए हैं, हमेशा कोई चीज़ होती है! या फिर, वे हमेशा किसी चीज का पीछा करने में व्यस्त रहते हैं। एक मूर्ख शांति से बैठ सकता है। एक आत्मज्ञानी शांति से बैठ सकता है। बाकी लोग नहीं बैठ सकते।

भक्ति आपके मार्ग की सारी बाधाओं को विसर्जित करने का आसान तरीका है। जो लोग "बंदर सरीखे मन" की बकबक रोकने के लिए संघर्ष कर रहे हैं, अगर वे भक्त बन जाते हैं, तो बकबक छूमंतर हो जाएगी।

अगर आप झुकना, हर चीज़ को खुद से ऊँचा मानना सीख लेते हैं, तो यह आपके आत्मसम्मान के लिए ठीक नहीं लगता। लेकिन भक्त बनने का मतलब यह नहीं है कि आपको जैसा चाहे नचाया जा सकता है। जो झुकना जानता है, वह टूटेगा नहीं। (इसी कारण आपको हर सुबह हठ-योग करने को प्रेरित किया जाता है – ताकि आपका शरीर टूटे नहीं!) आपके अंदर हर चीज़ के साथ ऐसा ही है।

दुर्भाग्य से, इन दिनों तथाकथित आध्यात्मिक गुरु भी आत्मसम्मान के बारे में बातें कर रहे हैं। "आत्म" और "सम्मान", दोनों ही समस्या हैं। दोनों बेहद सीमित चीज़ें हैं; दोनों ही नाज़ुक हैं; दोनों हमेशा असुरक्षित रहेंगे। अगर आपके अंदर सम्मान की चाह नहीं है, तो बहुत अच्छा है। अगर आपके पास "आत्म" यानी अहं नहीं है, तो यह शानदार बात है!

www.PDFshala.com

॥साधना॥

✡

जब आप किसी चीज़ को खुद से बहुत विशाल जैसा अनुभव करते हैं, तो स्वाभाविक रूप से आप उसके आगे झुक जाएँगे। अगर आप भक्त बनना चाहते हैं, तो अपने जीवन में जागते हुए क्षणों के दौरान, हर घंटे में कम से कम एक बार, आप हाथ जोड़ें और किसी चीज़ के सामने झुकें। इससे फर्क नहीं पड़ता कि वह कौन है या क्या है। यह ज़रूरी है कि उसमें चुनाव न करें। आप जो कुछ भी देखें, बस अपना सिर झुकाएँ – चाहे वह एक पेड़ हो, पहाड़ हो, कुत्ता हो, बिल्ली हो, या कुछ भी। इसमें शरीर की हरकत ज़रूरी नहीं है; यह एक आंतरिक कार्य हो सकता है। बस ऐसा दिनभर कीजिए, हर घंटे पर। कोशिश कीजिए कि यह हर मिनट हो सके। जब ऐसा हर मिनट पर हो, तब इसके लिए अपने हाथों और शरीर का इस्तेमाल करना ज़रूरी नहीं है। आप बस अपने मन में कीजिए। एक बार जब यह आपके होने का तरीका बन जाता है, तब आप भक्त होते हैं।

अगर आप अपना पूरा जीवन भी लगा दें, तब भी आप एक पत्ती, या एक हाथी, या एक चींटी, या एक परमाणु को नहीं समझ पाएँगे। आप डीएनए के एक अणु को भी समझ पाने में असमर्थ हैं। हर चीज़ जो आप समझ नहीं सकते, वह अस्तित्वगत बुद्धिमत्ता है और आपकी बुद्धिमत्ता से उच्च अवस्था में है। जब आपको इसका एहसास होता है – जब आप वाकई यह देख पाते हैं – तो आप भक्त होते हैं।

भक्त ऐसा व्यक्ति है, जो उसमें विसर्जित होने को तैयार है, जिसके प्रति उसकी भक्ति है। अगर आप जीवन के भक्त हैं, तो आप उसके साथ एक हो जाएँगे। आप जीवन-प्रक्रिया के प्रति बाहरी व्यक्ति मत बनिए। भक्त बन जाइए। विसर्जित हो जाइए।

www.PDFshala.com

ऊर्जा

क्रिया-योग की शरण लें

अभी मनुष्य शरीर और मन के साथ तमाम तरीकों से पहचान बना लेता है। लेकिन बुनियादी तौर पर, आप जिसे "मैं" कहते हैं, वह ऊर्जा की थोड़ी-सी मात्रा है। आधुनिक विज्ञान ने बिना किसी संदेह के यह सिद्ध कर दिया है कि संपूर्ण अस्तित्व एक ही ऊर्जा से बना है, जो करोड़ों अलग-अलग आश्चर्यजनक तरीकों से स्वयं को जाहिर कर रही है। जब आइंस्टीन ने $E=mc^2$ का सूत्र दिया, तो आसान शब्दों में, वे यह कह रहे थे कि अस्तित्व में हर चीज़ को एक ही ऊर्जा की तरह देखा जा सकता है। सारे धर्म जब कहते हैं कि "ईश्वर हर जगह है", तो वे थोड़े अलग तरीके से उसी चीज़ का दावा कर रहे हैं।

आधुनिक विज्ञान ने अपने निष्कर्ष गणित की गणनाओं से निकाले हैं। धर्म अपने निष्कर्षों पर विश्वास से पहुँचे हैं। लेकिन योगी ऐसा व्यक्ति है, जो गणनाओं या विश्वास से मानने वाला नहीं है। वह अपने बोध को बढ़ाकर स्वयं ही परम का अनुभव करना चाहता है। इस कारण, योग-परंपरा में भगवान का जिक्र नहीं किया जाता, और न ही उसे नकारा जाता है।

मनुष्य में विस्तार करने की लालसा वास्तव में निराकार परम बुद्धिमत्ता की अभिव्यक्ति है। यह बुद्धिमत्ता ही हमारे अस्तित्व का स्रोत है। अपनी लालसा के स्रोत को खोजने की कोशिश करने के बजाय हम इसे बाहरी दुनिया में अभिव्यक्ति देने का प्रयास करते हैं। हमारी इंद्रियों की बहिर्मुखी प्रकृति होने के कारण, हम धोखे से यह विश्वास करने लगते हैं कि बाहरी अभिव्यक्ति किसी तरह से तृप्ति देगी। जब आप अभिव्यक्ति को कारण मानकर उसे गलत समझते हैं, तब यह आज़ादी नहीं, केवल उलझाव ही लाता है ।

www.PDFshala.com

हर व्यक्ति की जीवन-ऊर्जाओं का एकमात्र लक्ष्य अनंत को स्पर्श करना है। यही हमारे सृजन का मूल है। वे किसी दूसरे उद्देश्य को नहीं जानते। हो सकता है कि आपका मन पैसे या एक नए घर के बारे में सोच रहा हो, हो सकता है कि आपके शरीर को नींद या भोजन की लालसा हो, लेकिन आपकी ऊर्जाएँ हमेशा आपकी शारीरिक और मानसिक संरचनाओं द्वारा निर्धारित सीमाओं को तोड़ने की कामना कर रही होती हैं। धीरे-धीरे, जिंदगी चलाने की प्रक्रिया में, तमाम लोगों ने अपनी जीवन-ऊर्जाओं की दिशा के साथ चलना बंद कर दिया है। इसका परिणाम यह हुआ है कि वे विश्वास करने लगे हैं कि वे एक पृथक या स्वतंत्र इकाई हैं।

लेकिन स्वतंत्र इकाई होना केवल एक भ्रम है। अपने भौतिक और मानसिक शरीरों में मौजूद चीज़ों को आपने बाहर से इकट्ठा किया है। वे आपकी हैं, लेकिन वे "आप" नहीं हैं। अगर आप अपने शरीर के बताए रास्ते पर चलना चाहते हैं, तो वह सीधे कब्र की ओर जा रहा है। इसी तरह से, जिसे भी आप अपने "मन" के रूप में जानते हैं, वह बस उन तमाम चीज़ों का जटिल संग्रह है, जो यह जमा करता रहा है। मन के उद्देश्य पूरी तरह से खुद के बनाए होते हैं। हो सकता है कि वे अभी ठीक लगें, लेकिन आम तौर पर, वे आपको जीवन-प्रक्रिया से पूरी तरह से दूर ले जाते हैं। इसलिए अगर आप मन के बताए रास्ते पर चलते हैं, तो आपको पता होना चाहिए कि आप एक वैकल्पिक मनोवैज्ञानिक सृष्टि की ओर बढ़ रहे हैं; हो सकता है कि यह आकर्षक हो, प्रेरक हो, या लंबे समय तक तसल्ली देने वाला हो, लेकिन इसका अस्तित्वगत वास्तविकता से बिलकुल भी संबंध नहीं है।

संपूर्ण योग-प्रक्रिया का लक्ष्य व्यक्ति को जीवन की विस्तार करने की स्वाभाविक लालसा के साथ एक असीमित तरीके से तालमेल में लाना है। यह प्रक्रिया मनुष्य की इस मौलिक आवश्यकता को सचेतन अभिव्यक्ति देती है। योग-विज्ञान में विभिन्न आध्यात्मिक अभ्यासों का ध्येय इस लालसा की तीन स्तरों पर सहायता करना है : भौतिक शरीर, मानसिक शरीर, और मानव-प्रणाली की तीसरी परत, प्राणमयकोष या ऊर्जा-शरीर।

योग का अर्थ शारीरिक और मानसिक प्रक्रिया का अलग-अलग अनुभव करना है, स्वयं के आधार की तरह नहीं, बल्कि उस तरह से, जो आपके द्वारा बनाया गया है। जब आप इन दो उपकरणों, शरीर और मन को सचेतन रूप से सँभालते हैं, तब जीवन का आपका अनुभव सौ प्रतिशत आपका अपना बनाया होता है। आपको बस इतना करना है कि अपने और हर उस चीज़ के बीच एक दूरी पैदा करनी है, जो आपने बाहर से इकट्ठी की है।

www.PDFshala.com

आपने इस जीवन में जो कुछ भी इकट्ठा किया है, वह आप जहाँ भी जाएँ, आपके साथ रहता है। यह आपसे बहुत गहराई से जुड़ा हुआ है, और परिणामस्वरूप, एक अचेतन स्तर पर आपका भी इससे लगाव है। यह एक बोझ बन जाता है, क्योंकि आप नहीं जानते कि इसे कब नीचे रख देना है और कब इसे उठालेना है। इसे एक बोरे की तरह आप हर समय अपने कंधों पर ढोते हैं।

लेकिन इसे नीचे रखना आपके लिए संभव है। यह फिर भी आपका साथी होगा, लेकिन कम से कम यह उतना बोझिल नहीं होगा! जो आपने इकट्ठा किया है, उसके और खुद के बीच कुछ दूरी बनाना निश्चय ही संभव है। आप जब चाहें इसका इस्तेमाल कर सकते हैं, लेकिन आपको इससे अपनी पहचान जोड़ना आवश्यक नहीं है। अगर आप यह दूरी कायम नहीं रख सकते, तो जीवन के बारे में आपकी पूरी समझ अस्पष्ट रहेगी। आपकी याददाश्त और आपकी कल्पना – जिसमें आपकी सारी धारणाएँ, विश्वास और भावनाएँ भी शामिल हैं – मनोवैज्ञानिक दायरे से संबंध रखती हैं। जब मनोवैज्ञानिक और अस्तित्वगत के बीच स्पष्ट दूरी होती है, केवल तभी जीवन का स्वाद लिया जा सकता है और उससे आगे जाया जा सकता है।

आध्यात्मिक प्रक्रिया का अर्थ है जीवन की ओर वापस लौटना। इसका मतलब है अपनी जीवन-ऊर्जाओं की गहरी बुद्धिमत्ता के अनुसार चलना। आपकी जीवन-ऊर्जाएँ किस दिशा में जाना चाहती हैं, इसे पहचानने के कई तरीके हैं। अगर आप शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं से पहचान हटा लेते हैं, तो आप इसे स्पष्ट रूप से देख पाएँगे। जब आप सचेतन होकर अपनी जीवन-ऊर्जाओं की दिशा में जाते हैं, केवल तभी आपको समभाव और संतुलन प्राप्त होता है। केवल ऐसी स्थिर अवस्था में ही आप उल्लास के उच्चतम स्तर को खोजने और जीवन के गहनतम रहस्यों में प्रवेश करने का साहस करेंगे।

दर्द है, पर पीड़ा नहीं

यह उन दिनों की बात है, जब मैं मोटर साइकिल पर देशभर में घूमा करता था। एक दिन जब मैं एक निर्जन इलाके में था, एक अजीब दुर्घटना हुई और मेरी पिंडली की मांसपेशी हड्डी तक गहरी कट गई। मैं एक स्थानीय क्लीनिक में गया और डॉक्टर से उसका इलाज करने के लिए कहा। डॉक्टर ने घाव को देखा और कहा कि उसके पास इसे ठीक करने का कोई तरीका नहीं है, क्योंकि उसके पास सुन्न करने की सुविधा नहीं है। उसने सलाह दी कि मैं जल्दी

www.PDFshala.com

से किसी बड़े अस्पताल जाऊँ और तुरंत चिकित्सा-सहायता प्राप्त करूँ। मैंने कहा कि मेरे पास समय नहीं है, मुझे अपनी यात्रा जारी रखनी है, क्योंकि मेरा अपने कार्यक्रम में पहुँचना ज़रूरी है। मैंने उससे कहा कि उसे ही टाँके लगाने होंगे। उसने मना कर दिया। बहुत खून बह रहा था। काफी बहस के बाद वह तैयार हो गया, क्योंकि जहाँ मैं खड़ा था, वहाँ खून का तालाब बनता जा रहा था। तो बिना सुन्न किए उसने मेरी मांसपेशियों को सीना शुरू किया, जिसमें लगभग तीन अलग-अलग स्तरों पर बावन टाँके लगे। इस पूरी प्रक्रिया के दौरान मैं उससे बातें कर रहा था और वह पसीने-पसीने हो रहा था और हाँफ रहा था। जब सब पूरा हो गया, तो उसने मुझसे बड़े अविश्वास से पूछा, 'क्या आपकी टाँग में बिलकुल भी दर्द नहीं हो रहा?'

दर्द था, भयंकर असहनीय दर्द था। लेकिन दर्द होना एक स्वाभाविक चीज़ है, और यह अच्छा है। बिना दर्द के आपको पता नहीं चलेगा कि आपकी टाँग कट गई या नहीं। लेकिन पीड़ा एक बिलकुल अलग चीज़ है। दर्द अपने आप में ही पर्याप्त तकलीफदेह है; पीड़ा से इसे और अधिक क्यों बनाएँ? पीड़ा पूरी तरह से खुद की पैदा की हुई होती है। और हर इंसान के पास यह विकल्प होता है : पीड़ा भोगे या नहीं। दूसरे विकल्प को चुनने में बहुत अधिक बुद्धिमत्ता की ज़रूरत नहीं होती।

कर्म का गोरखधंधा

एक बार की बात है ... एक दिन शंकरन पिल्लै अपने मित्रों के साथ शराबखाने में बैठे थे। अचानक घड़ी ने आठ का घंटा बजाया। शंकरन पिल्लै ने अपना गिलास रख दिया, उठे और दरवाजे की तरफ़ जाने लगे।

उनके दोस्तों ने कहा, 'अरे, क्या समस्या है? तुम कहाँ जा रहे हो? अपना ड्रिंक खत्म क्यों नहीं करते?' लेकिन शंकरन पिल्लै बिना कुछ बोले, जिंदा लाश की तरह, दरवाजे की तरफ़ चलते रहे।

उनके दोस्त हँसने लगे और बोले, 'ठीक है, अब हम समझ गए! आठ बज गए हैं और तुम्हें घर पर होना चाहिए। तुम अपनी पत्नी से डरते हो ना? तुम क्या हो – एक मर्द या चूहा?'

www.PDFshala.com

शंकरन पिल्लै एक पल के लिए रुके, पीछे घूमे, और कहा, 'मैं घर का मर्द हूँ। अगर मैं चूहा होता, तो मेरी बीवी मुझसे डरती!'

वे धीरे-धीरे चलते हुए घर पहुँचे। उनकी पत्नी का नियम था कि उन्हें आठ बजे तक घर पहुँच जाना चाहिए। आज मर्द-चूहा बहस ने और शराब के नशे में उनकी धीमी चाल ने देर करा दी। उनकी पत्नी अपने हाथ में बेलन लिए घर की ड्योढ़ी पर बैठी थी। उसने उन पर आँखें तरेरकर कहा, 'बेवकूफ, आज फिर तुमने शराब पी है? यहाँ आओ, मैं तुम्हें दिखाती हूँ।'

शंकरन पिल्लै एक दुबले-पतले, लेकिन फुरतीले आदमी थे। वे अपनी पत्नी की तरफ़ धीरे से आगे बढ़े, लेकिन फिर वे उसके ऊपर से छलाँग लगाकर घर के अंदर भाग गए। वह उठी और उनके पीछे भागी। उन्होंने उसे घर भर में दौड़ाया। उन्हें यकीन था वह उन्हें कभी नहीं पकड़ पाएगी। काफी भागदौड़ के बाद वे बेडरूम में तीर की तरह घुसे और बिस्तर के नीचे घुस गए। वह उनके पीछे भागकर आई। वह एक मोटी औरत थी और बिस्तर के नीचे नहीं घुस सकती थी। वे वहाँ सुरक्षित लेटे हुए थे। पत्नी चिल्लाई, 'तुम कायर हो, बिस्तर के नीचे क्या कर रहे हो? बाहर निकलो! तुम एक मर्द हो या चूहा?'

शंकरन पिल्लै ने जवाब दिया, 'मैं इस घर का मर्द हूँ, मैं जहाँ चाहूँ, वहाँ लेटने की मुझे आज़ादी है।'

यही एकमात्र जगह थी, जहाँ उस पल वे छिप सकते थे, लेकिन वे दावा कर रहे थे कि यह उनकी आज़ादी है। दुर्भाग्य से, अधिकतर लोग बस यही कर रहे हैं : वे अपनी विवशताओं पर, अपनी सीमाओं पर अपने चयन का लेबल लगा रहे हैं। किसी परिस्थिति में जो किया जाना चाहिए, यदि आप प्रसन्नतापूर्वक कर सकते हैं, तो इसे आज़ादी कहेंगे। लेकिन जो आपको पसंद है, स्वयं को सिर्फ वहीं तक सीमित कर देना विवशतापूर्ण जीने का तरीका है। यह विवशता "कर्म" की एक चाल है। यह प्राचीन शब्द दुनिया में लोकप्रिय इस्तेमाल से क्षत-विक्षत हो गया है।

आखिर कर्म का ठीक-ठीक अर्थ क्या है?

कर्म का शाब्दिक अर्थ है "कार्य"। कार्य तीन प्रकार का होता है। यह शरीर से हो सकता है, मन से हो सकता है, या ऊर्जा से हो सकता है। आप अपने शरीर, मन या ऊर्जा से जो भी करते हैं, वह कुछ अवशेष छोड़ता है। इस अवशेष की अपनी संरचना या छाप बन जाती है, और यह परिणाम रूपी छाप आपके साथ ही रहती है। जब आपके पास काफी मात्रा में ये छापें जमा हो जाती हैं, तो धीरे-धीरे ये स्वयं को प्रवृत्तियों का रूप दे देती हैं, और आप स्वचालित खिलौने की तरह बन जाते हैं – अपनी संरचनाओं के गुलाम, अपने भूतकाल की कठपुतली।

www.PDFshala.com

कर्म एक पुराने सॉफ्टवेयर की तरह है, जिसे आपने स्वयं के लिए अनजाने में लिखा है। आप जिस प्रकार के कार्य करते हैं, उसी के अनुसार आप अपना सॉफ्टवेयर लिखते हैं। एक बार जब आप किसी खास तरह का सॉफ्टवेयर लिख लेते हैं, तो आपका पूरा सिस्टम उसी के अनुसार कार्य करता है। पिछली लिखी जानकारी के आधार पर स्मृति की कुछ खास संरचनाएँ बनती हैं और वे खुद को दोहराती रहती हैं। जीवन बस चक्रीय होता है।

यही कारण है कि आपके जीवन में कुछ पैटर्न बार-बार वापस आते रहते हैं। कुछ भिन्नताएँ हो सकती हैं, लेकिन वे वास्तव में वही रहते हैं, और पीढ़ियों तक स्वयं को दोहराते रहते हैं। कुछ समय बाद, यह पुनरावर्तन घातक हो सकता है। यह बताना महत्त्वपूर्ण है कि ये पैटर्न आपको भीतर से संचालित करते हैं, बाहर से नहीं। किसी दूसरे को आप पर बाहर से नियंत्रण नहीं करना होता। हर समय आपका आंतरिक तानाशाह आपको संचालित करता है। हो सकता है कि आपको लगे कि यह एक नया दिन है। परिस्थितियाँ दूसरी हो सकती हैं, लेकिन अपने भीतर से आप वही चीज़ बार-बार अनुभव करते हैं। और इसलिए, चीज़ें जितनी बदलती हैं, वे वैसी ही बनी रहती हैं – भौतिक रूप से नहीं, अनुभव के स्तर पर। आप असहाय-से कर्म की लकीर में अटके रहते हैं।

आज़ादी अब एक खोखला शब्द हो गया है, क्योंकि आप जैसा सोचते हैं, महसूस करते हैं, और जीवन को समझते हैं – यहाँ तक कि जिस तरह से आप बैठते हैं, खड़े होते हैं, और चलते हैं – वह आपकी पिछली छापों से संचालित होता है। जब से आप पैदा हुए, उस पल से आपके माता-पिता, आपका परिवार, आपकी शिक्षा, आपके मित्र, आप जहाँ रहे हैं, और आपने जहाँ की यात्रा की है – इन सब चीज़ों ने आपकी हर चीज़ तय की है। कर्म जीवन के हर पहलू पर गूढ़ रूप से छप गया है। यह आपकी मानसिक स्मृति, आपके शरीर की बुनियाद, आपकी रासायनिक संरचना, और आपकी ऊर्जा तक पर छप गया है। सब बैकअप सिस्टम हैं। अगर आप अपना शरीर या अपना दिमाग खो भी देते हैं, तब भी आप अपने कर्मों को नहीं खोते। बैकअप सिस्टम इतना सक्षम है।

जिसे आप अपना व्यक्तित्व मानते हैं – विशिष्टताएँ और प्रवृत्तियाँ, जो आप हैं – वह उन जानकारियों के कारण है, जिन्हें आपने अचेतन रूप से इकट्ठा किया है। इन प्रवृत्तियों को पारंपरिक रूप से "वासना" कहा गया है। वासना का शाब्दिक अर्थ गंध होता है। आज कूड़ेदान में किस तरह का कूड़ा है, वही तय करता है कि उससे कैसी गंध निकलेगी। आप किस तरह की गंध छोड़ते हैं, यह इससे तय होता है कि आप किस तरह की जीवन-परिस्थितियों को अपनी ओर आकर्षित करेंगे।

www.PDFshala.com

मान लीजिए कि कूड़ेदान में आज एक सड़ी हुई मछली है। हो सकता है कि यह गंध आपको दुर्गंध लगे, लेकिन कई दूसरे कीड़े-मकोड़े उसकी तरफ़ आकर्षित हो रहे होंगे। कल अगर कूड़ेदान में फूल पड़े होंगे, तो उसकी गंध अलग होगी और फिर भी अलग तरह के जीव-जंतु उसकी तरफ़ खिचेंगे।

लगभग तीस साल पहले जब मैं पहली बार दक्षिण भारत के शहर कोयंबटूर गया, तो एक स्थानीय डॉक्टर के घर में मेहमान बनकर रुका था। वे एक मिलनसार आदमी थे और उन्होंने मुझे अपने परिवार में हुई एक घटना बताई। वे केरल के रहने वाले थे और उनकी बड़ी बेटी को मछली बहुत पसंद थी। वह देहरादून में पढ़ रही थी जहाँ उसे मछली खाने को नहीं मिलती थी, इसलिए जब भी वह छुट्टियों में घर आती, तो हर दिन मछली खाना चाहती थी। डॉक्टर की पत्नी शाकाहारी थी, लेकिन मछली न खाने के बावजूद वह मछली पका दिया करती थी।

अगर आप देश के उस हिस्से से हैं, तो आप सुखाई गई एक खास तरह की छोटी मछली के बारे में जानते होंगे। इसकी गंध बहुत तेज होती है। अगर यह किसी ट्रक में ले जाई जा रही हो, तो आप अपनी गाड़ी उससे दो मील पीछे रखना चाहेंगे या ओवरटेक करते समय साँस रोककर रखेंगे। जब यह घर में पकाई जाती है, तो पड़ोसियों को उनके घर से भगाने की एक अच्छी रणनीति समझी जाती है! इस लड़की को उसी मछली का व्यंजन पसंद था।

तो जब उनके घर में वह सूखी मछली तली जा रही थी, तो ऐसा लग रहा था कि घर से भूतों को भगाया जा रहा है। यहाँ तक कि एक मुर्दा भी उस गंध से उठ खड़ा हो! उसकी माँ रसोई में गई और रसोइयों को बताया कि व्यंजन कैसे बनाना है, लेकिन जैसे ही मछली तलने की गंध आने लगी, वह किचन से निकल भागी, क्योंकि उसे गंध बरदाश्त नहीं हो रही थी। इस दौरान वह लड़की बेडरूम में थी, और जिस पल उसे वह गंध आई, वह भागकर किचन की तरफ़ गई। माँ और बेटी दोनों आपस में टकरा गईं – और माँ की नाक टूट गई!

मैंने इसका जिक्र किसी इनाम या दंड की मिसाल के तौर पर नहीं, बल्कि तीव्र लगाव और अरुचि के संभावित परिणामों की मिसाल के तौर पर किया है। जब ये आपके जीवन पर हावी रहते हैं, तो किसी किस्म की टूट-फूट का होना लाजिमी है। ये वासनाएँ या प्रवृत्तियाँ, आपके द्वारा किए गए शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक क्रियाकलापों की वजह से जमा हुई छापों के विशाल भंडार से पैदा होती हैं। आप जिसे अपना व्यक्तित्व कहते हैं, वह बस इन प्रवृत्तियों की अभिव्यक्ति है।

आज अगर आप किसी काम को एक खास तरीके से कर रहे हैं और कोई आपसे पूछता है कि आप उसे दूसरी तरह से क्यों नहीं कर सकते, तो आप अकसर कह देते

www.PDFshala.com

हैं, 'यह मेरा स्वभाव है। क्या मैं अपना मनचाहा नहीं कर सकता?' यह आपका स्वभाव नहीं है। आप वह नहीं कर रहे, जो आप चाहते हैं। ये प्रवृत्तियाँ विवशता बन गई हैं। यही आपका बंधन है – एक तरह का सॉफ्टवेयर, जो आप खुद के लिए अनजाने में लिखे जा रहे हैं। एक बार जब आपका सॉफ्टवेयर तय हो जाता है, तो ऐसा लगता है कि आप अपने जीवन में केवल एक ही रास्ते पर जा सकते हैं। ऐसा लगता है कि आपकी नियति पूर्वनिर्धारित है। जबकि, आध्यात्मिक प्रक्रिया का मतलब है कि हमने सचेतन तौर पर अपने सॉफ्टवेयर को फिर से लिखने का मन बना लिया है।

भारत में "कर्म" बहुत आम शब्द है। अगर लोग किसी किस्म का विवशतापूर्ण व्यवहार दिखाते हैं, तो दूसरे तुरंत कह देते हैं, 'ओ, ये उनके कर्म हैं।' इसका अर्थ है कि यह उनका अपना बनाया हुआ है। किसी अनुभव की मधुरता या कड़वाहट उस घटना में नहीं, बल्कि इस बात में है कि आप उसे कैसे लेते हैं और उसके प्रति कैसे प्रतिक्रिया करते हैं। एक व्यक्ति के लिए जो एक बहुत कड़वा अनुभव है, वही किसी दूसरे के लिए एक वरदान हो सकता है।

एक बार एक दुःखी व्यक्ति कब्र के पत्थर के पास बैठकर जोरों से रो रहा था और अपना सिर उस पर पटक रहा था, 'ओ, मेरा जीवन! यह कितना निरर्थक है। अब जबकि तुम जा चुके हो, मेरा शरीर लाश हो गया है। काश तुम जिंदा होते! काश भाग्य इतना निर्दयी नहीं होता! अगर तुम चले नहीं गए होते, तो मेरा जीवन कितना अलग होता!' पास में एक पादरी ने उसकी बातें सुनीं, तो बोला, 'मुझे लगता है कि इस कब्र के नीचे लेटा व्यक्ति तुम्हारे लिए बहुत महत्त्वपूर्ण था?'

'महत्त्वपूर्ण? हाँ वाकई!' वह आदमी और जोर से रोने लगा, 'वह मेरी पत्नी का पहला पति था!'

तो आपके जीवन की गुणवत्ता हमेशा इस बात से तय होती है कि आप जीवन को कैसे अनुभव करते हैं, न कि इस बात से कि जीवन आपके सामने क्या पेश करता है।

यह याद रखना महत्त्वपूर्ण है कि कर्म कोई नकारात्मक शब्द नहीं है। कर्म आपके जीवन को स्थिरता और स्वरूप प्रदान करता है। हर पल आपकी पाँच इंद्रियों के माध्यम से आपके सिस्टम में तमाम छापों की बाढ़ आ रही है और सब-कुछ रिकॉर्ड होता जा रहा है। इस जमा हुई जानकारी के साथ कुछ भी गलत नहीं है। यह आपके जीवित रहने के लिए बहुत उपयोगी है। अगर आपने इस सबको मिटा दिया, तो आपको जीवन के सबसे आसान पहलुओं को सँभालना भी नहीं आएगा। आध्यात्मिक प्रक्रिया कर्म की छापों के इस भंडार को ध्वस्त करने का प्रयास नहीं करती, बल्कि

www.PDFshala.com

आपको इसके प्रति अधिक जागरूक बनने में, और इससे थोड़ी दूरी स्थापित करने में सहायता करती है। यह आपको इससे बाहर अलग खड़े होने में सक्षम बनाती है।

तो, आपका सॉफ्टवेयर अपने आप में समस्या नहीं है। यह समस्या सिर्फ तभी बनता है, जब यह आपके जीवन पर शासन करने वाला बन जाता है। अच्छे कर्म और बुरे कर्म की बात करना अच्छे बंधन और बुरे बंधन की बात करने जैसा है। ऐसी कोई चीज़ नहीं होती। कर्म बस आपकी अपनी रचना है। यह न तो अच्छा है और न ही बुरा। यह सॉफ्टवेयर तभी तक उपयोगी हो सकता है, जब आप इससे कुछ हद तक आज़ाद रहें। आध्यात्मिक प्रक्रिया का उद्देश्य बस इतना ही है : आपके ऊपर से कर्म की पकड़ ढीली करना। आपके पिछले कर्मों की प्रकृति चाहे जो हो, एक व्यक्ति में इस पल के कर्म का पूरा नियंत्रण अपने हाथ में लेने के लिए पर्याप्त जागरूकता होती है।

अगर आप किसी तरह का रूपांतरण चाहते हैं, अपने जीवन में किसी रूप में आगे बढ़ना चाहते हैं, तो यह तभी हो सकता है, जब आप कर्म के चक्रीय ढाँचे को तोड़ देते हैं। कोई भी चीज़ जो चक्रीय है, वह लगातार चलती हुई लगती है, लेकिन वास्तव में वह कहीं नहीं जाती। अगर आप जीवन के प्रति संवेदनशील हैं, तो आपको इसका एहसास जल्दी हो जाता है। अगर आप कम संवेदनशील हैं, तब आपको बूढ़े होने पर इसका एहसास होता है। हर चीज़ आपकी इच्छानुसार होती हुई लग सकती है : आपका पेशेवर जीवन सफलता की ऊँचाइयाँ प्राप्त कर सकता है, आपकी संपत्ति बढ़ सकती है, आपका परिवार फल-फूल सकता है, लेकिन आप वास्तव में कहीं नहीं पहुँच रहे होते। आप जितनी शीघ्रता से सफलता प्राप्त करते हैं, आपको इसका एहसास उतना ही जल्दी होता है। जब आप किसी न किसी तरह की अपूर्णता की एक खास अवस्था में होते हैं, तब आप सोचते हैं कि एक बार जब आपके सपने साकार हो जाएँगे, सब-कुछ ठीक हो जाएगा। लेकिन अगर सारी चीज़ें, जिनके आपने सपने देखे हैं, बहुत जल्दी साकार हो जाती हैं, तब आपको अचानक एहसास होता है कि यद्यपि हर चीज़ आपके मन-मुताबिक हो रही है, जीवन फिर भी अतृप्त बना हुआ है और आपकी लालसाएँ कायम हैं।

जब तक आप इस चक्र को नहीं तोड़ते, तब तक आपके जीवन में कोई असली विकल्प नहीं होते। कभी-कभी आपको लग सकता है कि आपने कुछ महत्त्वपूर्ण अनुभव किया है। चीज़ें बदली हुई लग सकती हैं, और हर चीज़ अगले तीन दिन तक शानदार लग सकती है, लेकिन चौथे दिन आप वापस उसी ढर्रे में पहुँच जाते हैं। क्या ऐसा आपके साथ कई बार नहीं हुआ? ऐसा इसलिए है, क्योंकि जब तक आप कर्मों

www.PDFshala.com

की गिरफ्त में हैं, विचारों, भावनाओं, गतिविधियों की कोई आज़ादी नहीं होती, और सबसे बढ़कर, अनुभव की कोई आज़ादी नहीं होती।

साथ ही, कर्म से बचना भी कोई समाधान नहीं है। हो सकता है कि बचना आपको रोजमर्रा के जीवन में कुछ संतुलन और स्थिरता दे, लेकिन धीरे-धीरे यह आपको जीवन और आनंद से वंचित कर देता है। यह स्वयं में बहुत नकारात्मक कर्म है। नकारना, दमन करना, या जीवन से बचना आज़ादी के बजाय बंधन अधिक पैदा करता है। 'मैं कर्म नहीं चाहता,' ऐसी इच्छा रखना ही बहुत बड़ा कर्म है!

जीवन जीने की प्रक्रिया ही कर्म का विसर्जन है। अगर आप अपने जीवन के हर पल को भरपूर जीते हैं, तब आप बड़ी मात्रा में कर्म को विसर्जित कर देते हैं। आपके जीवन में जो-कुछ भी आता है, जब आप उसे पूरी तरह से अनुभव करते हैं, जब आप विचार और भावना द्वारा बिना विचलित हुए, और बिना किसी मनोवैज्ञानिक नाटक के जीवन की हर साँस को पूरी तीव्रता से अनुभव करते हैं, तब आप जीवन और मृत्यु की प्रक्रिया से ही मुक्त हो जाते हैं। आप न सिर्फ अधिक जीवंत होते हैं; आप स्वयं जीवन होते हैं।

योग आपको न सिर्फ अपने कर्म से, बल्कि कर्म के स्रोत से भी दूरी बनाने का तरीका देता है। भेद करने वाली बुद्धि ही कर्म का स्रोत है। यह हर पल आपको अपने जीवन के गुलाम होने का, या एक दर्शक होने का, या मालिक होने का विकल्प प्रदान करता है। कुछ खास मात्रा में प्रयास और अभ्यास से हम सब अपने लिए आनंद और खुशहाली का सॉफ्टवेयर लिख सकते हैं।

॥साधना॥

✡

आपकी सारी सांसारिक उपलब्धियाँ सिर्फ उन लोगों की तुलना में कीमती हैं, जिनके पास वे नहीं हैं। जब आपको एहसास होता है कि यह आनंद किसी दूसरे के वंचित होने से पैदा होता है, तो क्या आप इसे वाकई खुशी कह सकते हैं? क्या यह एक तरह की बीमारी नहीं है? यही समय है कि हर कोई इस पर ग़ौर करे। अगर आप इस धरती पर अकेले हों, तो तब आप अपने लिए क्या चाहेंगे? स्वयं से यह प्रश्न कीजिए और देखिए कि यह आपको कहाँ ले जाता है?

www.PDFshala.com

इसे आजमाकर देखिए। पाँच मिनट के लिए अकेले बैठिए और यह देखिए कि आपका जीवन किस तरह का होगा, अगर आप इस दुनिया में पूरी तरह से अकेले हों। अगर आपके पास खुद से तुलना करने के लिए कोई या कुछ भी नहीं है, तो आप सचमुच किसकी लालसा करेंगे? अगर कोई बाहरी सराहना या आलोचना नहीं है, तो आपके लिए वाकई किस चीज़ के मायने होंगे? अगर आप यह हर दिन करते हैं, तो आप उस जमा किए हुए कर्म के झमेले के साथ संगति में होने के बजाय, जो आप मानते हैं कि आप हैं, उस जीवन की लालसा के साथ तालमेल में आ जाएँगे, जो जीवन आप असल में हैं।

क्रिया का मार्ग

बुनियादी तौर पर, "क्रिया" का मतलब है "आंतरिक कार्य।" आंतरिक कार्य उसे कहते हैं, जिसमें शरीर या मन या ऊर्जा के भौतिक आयाम शामिल नहीं होते। जैसा कि हमने पहले स्थापित किया है, शरीर और मन आपके हैं, लेकिन फिर भी आपसे बाहर हैं। आपने इन दोनों को बाहर से इकट्ठा किया है : शरीर भोजन का संग्रह है और मन विचारों का संग्रह। यहाँ तक कि आपके ऊर्जा-शरीर पर अंकित छाप पाँच इंद्रियों से प्राप्त जानकारी का संग्रह है। जब आपमें अपनी ऊर्जा के अभौतिक पहलू से कार्य करने की योग्यता आ जाती है, तब वह कार्य "क्रिया" कहलाता है। यह सब थोड़ा गूढ़ लग सकता है, लेकिन अगर आपको किसी ऐसे व्यक्ति से दीक्षा मिली है, जिसे ऊर्जा के क्षेत्र में दक्षता प्राप्त है, तो आपके लिए क्रिया का अभ्यास करना संभव होगा।

अगर आपके क्रिया-कलाप बाहरी अभिव्यक्ति पाते हैं, जिसमें शरीर, मन और ऊर्जा का भौतिक आयाम शामिल हो, तो वह कर्म होगा। लेकिन अगर आप भीतर की ओर मुड़कर भौतिक के सारे आयामों से परे कोई कार्य करते हैं, तो वह क्रिया होता है। कर्म आपको बाँधने की प्रक्रिया है। क्रिया आपको मुक्त करने की प्रक्रिया है। योग का सबसे महत्त्वपूर्ण पहलू हमेशा ऊर्जा के भौतिक आयामों से परे कार्य करना होता है। भौतिकता के चार आयामों में से आप शरीर के क्रिया-कलापों के प्रति सबसे अधिक सचेतन हैं, मानसिक क्रिया-कलापों के प्रति काफी कम, और ऊर्जा के प्रति न के बराबर। जिस पल आप अपनी जीवन-ऊर्जा के अभौतिक पहलू से कार्य करना सीख लेते हैं, तब आप अचानक अपने भीतर और बाहर आज़ादी के एक नए स्तर पर पहुँच जाते हैं।

www.PDFshala.com

आप अपनी जीवन-ऊर्जा के अभौतिक पहलू तक कैसे पहुँच सकते हैं? योग के सभी अभ्यास, जिसमें आसन, साँस, मन का दृष्टिकोण, और ऊर्जा को सक्रिय करना शामिल हैं, वास्तव में शरीर की पहली तीन परतों, यानी भौतिक, मानसिक और ऊर्जा-शरीर को तालमेल में लाने की दिशा में काम करते हैं। उनको तालमेल में लाने पर ही आप भौतिक से परे के आयामों तक – मौलिक जीवन-ऊर्जा तक – पहुंच बना सकते हैं।

मैंने अनेक लोगों को देखा है, जो एक साधारण-सी क्रिया करना शुरू करते हैं, और अचानक वे इतने रचनात्मक बन जाते हैं कि वे ऐसी चीज़ें हासिल करने में समर्थ हो जाते हैं, जो उन्होंने अपने जीवन में संभव होने की कभी कल्पना नहीं की थी। ऐसा सिर्फ इसलिए है, क्योंकि उन्होंने अपने कर्म की बुनियाद को थोड़ा ढीला बना लिया है। अपने शरीर, मन और ऊर्जा की भौतिक प्रक्रिया में उलझे रहने के बजाय, उन्होंने अपनी ऊर्जाओं को बदलाव के लिए झकझोर दिया है। यह ऐसी चीज़ है, जो हर इंसान करना सीख सकता है।

आध्यात्मिक मार्ग पर चलने के लिए क्रिया-योग एक बहुत शक्तिशाली तरीका है, लेकिन साथ ही यह ज़बरदस्त लगन की माँग करता है। आज के आधुनिक शहरी लोगों के लिए, जो अपने शरीर को पूरी क्षमता से इस्तेमाल करने के आदी नहीं हैं, क्रिया-योग दूभर और अमानवीय लग सकता है। ऐसा इसलिए है, क्योंकि क्रियाएँ व्यापक हैं और इनके लिए अत्यधिक अनुशासन, लगन और शुद्धता की ज़रूरत होती है। अधिकतर लोगों के पास योग के इस मार्ग पर चलने के योग्य शरीर, सोच या भावनाओं की स्थिरता नहीं है। लोगों को अपने बचपन से ही हर समय आराम से जीने की आदत पड़ जाती है। शारीरिक आराम के एक स्तर का आदी होना समस्या नहीं है। लेकिन लगातार आराम ही खोजते रहना : यही सबसे बड़ी समस्या है। उस तरह की सोच और भावनाएँ क्रिया-योग के मार्ग के लिए ठीक नहीं हैं।

साथ ही, क्रिया-योग उन लोगों से नहीं कराया जा सकता, जो हर वक्त "आज़ादी" की बात करते हैं। यह उनके लिए नहीं है, जो हमेशा पूछते रहते हैं, 'मुझे अपनी आइसक्रीम खाने की आज़ादी क्यों नहीं है? जब मेरा मन करे, तब मैं क्यों सोकर नहीं उठ सकता? मैं जब चाहूँ, जो चाहूँ, क्यों नहीं खा और पी सकता? मैं जिसके साथ चाहूँ, जब चाहूँ, सेक्स क्यों नहीं कर सकता?' अगर आप क्रिया का मार्ग अपनाते हैं, तो सभी शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक प्रक्रियाओं में एक बुनियादी अनुशासन लाना होगा। अगर आप अपनी चेतना के शिखर को छूना चाहते हैं, तो यह अनुशासन अनिवार्य है। अगर आप पूरी रात तक पार्टी करते रहे हैं, तो अगली सुबह एेवरेस्ट की चोटी की चढ़ाई नहीं कर सकते! यही तर्क यहाँ पर भी लागू होता है।

www.PDFshala.com

जब आपको क्रिया-योग के कुछ नियम-अनुशासन दिए जाते हैं, तो आपको उनका पालन करना होता है। हो सकता है कि अनुशासन की आवश्यकता आप आगे चलकर समझें, लेकिन इसकी पूरी व्याख्या कभी नहीं की जा सकती। और अगर इसे समझाना पड़े, तो क्रिया का सार नष्ट हो जाएगा। ऐसा इसलिए है, क्योंकि क्रिया तर्क के ढाँचे से परे जाने और अनुभव करने का साधन है, ताकि उन अभौतिक आयामों तक पहुँचा जा सके, जिन्हें आध्यात्मिक या रहस्यमय माना जाता है।

अगर मैं बस अभ्यासों की तरह आपको क्रियाएँ सिखाना चाहता, तो मैं उन्हें आसानी से एक किताब में लिख सकता था, और आप उन्हें सीख लेते और याद कर लेते। लेकिन क्रिया को एक जीवंत प्रक्रिया होने के लिए, जो आपके सिस्टम में एक खास तरह से अंकित हो जाए, एक खास अनुशासन, लगन और ग्रहणशीलता की ज़रूरत होती है। जब आप बिलकुल नए इलाके में चलते हैं, और अगर आपको राह दिखाने वाले पर भरोसा नहीं है, तो यात्रा अनावश्यक रूप से लंबी और कठिन हो जाती है।

आम तौर पर क्रिया के मार्ग पर अधिकतर गुरु शिष्यों को इंतजार कराते हैं। पारंपरिक रूप से, जब एक शिष्य किसी गुरु के पास क्रिया-योग सीखने जाता था, तो उससे एक साल तक फर्श बुहारने को कहा जाता था, और फिर एक और साल तक बरतन धोने को कहा जाता था! इसके बाद भी अगर उसका भरोसा अडिग रहता था, तब गुरु शायद उसे क्रिया की दीक्षा देने की सोचता था। इसके पीछे एक कारण है। एक बार जब आप किसी इंसान को एक खास तरह से सशक्त बना देते हैं कि उसका सिस्टम सामान्य स्तर से ज़्यादा जीवंत हो जाए, और अगर उसकी सोच और भावनाएँ वैसी नहीं हैं, जैसी कि होनी चाहिए, तो वह खुद को ही भारी नुकसान पहुँचा सकता है। हालाँकि, आज की दुनिया में लोगों में उस किस्म का भरोसा आने के लिए उनके पास उतने समय का होना और तब इन क्रियाओं को अंकित करना कठिन है। यह असंभव नहीं है, लेकिन इसकी संभावना नहीं के बराबर है।

मैंने अपने जीवन के इक्कीस साल एक शक्तिशाली क्रिया – शांभवी महामुद्रा – को रूपांतरित करने में लगाए हैं, ताकि उसे आज की दुनिया में बड़ी संख्या में लोगों को सिखाया जा सके। कुछ खास पहलुओं को, जिससे लोगों को स्वयं या दूसरों को हानि पहुँच सकती थी, या जिससे उनके आसपास के तत्त्व प्रभावित हो सकते थे, उन्हें सुरक्षित तरीके से निकाल दिया है, ताकि उसके शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और आध्यात्मिक लाभ ही बाकी रह जाएँ। उन दो दशकों के दौरान मैं जानबूझकर हर तरह की सार्वजनिक पहुँच से दूर रहा, क्योंकि मेरा पूरा ध्यान मुख्यतया इस क्रिया के

www.PDFshala.com

पुनर्गठन पर केंद्रित था, ताकि यह बिना किसी प्रतिकूल प्रभाव के व्यापक रूप से प्रदान की जा सके।

एक संपूर्ण मार्ग के रूप में क्रिया-योग सिर्फ उन लोगों के लिए महत्त्वपूर्ण है, जो रहस्यमय आयाम में खोज करने में रुचि रखते हैं। अगर आपकी रुचि सिर्फ खुशहाली में है, या आप बस आत्मज्ञान चाहते हैं, तो क्रिया को एक छोटे स्तर पर इस्तेमाल किया जा सकता है। लेकिन क्रिया-योग को एकमात्र मार्ग की तरह अपनाने की ज़रूरत नहीं है, क्योंकि इसके लिए बहुत अधिक परिश्रम की आवश्यकता है।

अगर आप बिना किसी मार्गदर्शन के क्रिया के मार्ग पर बहुत तीव्रता से चलते हैं, तो भी उसका फल मिलने में कई जीवन-काल लग सकते हैं। अगर आपके लिए कोई सक्रिय रूप से इसकी प्रक्रिया का मार्गदर्शन करने वाला मौजूद है, तो आंतरिक प्रकृति और रहस्यमय आयाम की खोज के लिए क्रिया सबसे शक्तिशाली और शानदार पद्धति हो सकती है। वरना क्रिया एक तरह से घुमावदार रास्ता है। इस मार्ग पर आप बस खुशहाली, आनंद या आत्मबोध ही प्राप्त नहीं करना चाहते, बल्कि जीवन बनाने की प्रक्रिया को भी जानना चाहते हैं; आप जीवन की याँत्रिकी समझना चाहते हैं। इसी कारण से यह काफी लंबी प्रक्रिया है।

क्रिया के मार्ग पर चलने वाले लोगों की मौजूदगी बिलकुल अलग तरह की होती है, क्योंकि अपनी ऊर्जा पर उनकी दक्षता होती है। वे जीवन को छिन्न-भिन्न कर सकते हैं और फिर से इकट्ठा करके जोड़ सकते हैं। अगर आप दूसरे मार्ग पर चल रहे हैं, जैसे ज्ञान-मार्ग, तो आपकी बुद्धि की धार बहुत पैनी हो सकती है, लेकिन अपनी ऊर्जाओं के साथ आप कुछ खास नहीं कर सकते। इसी तरह से, अगर आप भक्ति या समर्पण के मार्ग पर हैं, तो भी आप अपनी ऊर्जाओं के साथ कुछ खास नहीं कर सकते। और आप इसकी परवाह भी नहीं करते, क्योंकि तब आपकी भावनाओं की तीव्र मधुरता ही मायने रखती है; आप बस उसमें विसर्जित हो जाना चाहते हैं, जिसके प्रति आपकी भक्ति है। अगर आप कर्म के मार्ग पर हैं, तो आप इस दुनिया में तमाम चीज़ें कर सकते हैं, लेकिन स्वयं के साथ आप कुछ भी नहीं कर सकते। इसके विपरीत, क्रिया-योगी अपनी आंतरिक दुनिया के साथ जो चाहे कर सकते हैं, और वे बाहरी दुनिया के साथ भी काफी-कुछ कर सकते हैं।

॥साधना॥

www.PDFshala.com

✡

असल में हर व्यक्ति में कर्मों की संरचना एक चक्रीय तरीके से काम करती है। अगर आप बारीकी से ग़ौर करें, तो पाएँगे कि दिनभर में वही चक्र बार-बार हो रहे हैं। अगर आप बहुत ध्यान देने वाले व्यक्ति हैं, तो आप देखेंगे कि हर चालीस मिनट में आप एक शारीरिक चक्र से गुजरते हैं। एक बार जब आपको इसका एहसास हो जाता है, तब ज़रूरी एकाग्रता और जागरूकता के साथ आप उस चक्र पर सवार हो सकते हैं और उन चक्रों द्वारा निर्धारित सीमाओं से परे जाने की तरफ़ बढ़ सकते हैं। इसलिए हर चालीस मिनट पर जीवन आपको एक अवसर प्रदान करता है – जागरूक बनने का अवसर।

हर चालीस से अड़तीस मिनट पर, दाहिने और बाएँ नथुनों से आने-जाने वाली साँस की प्रबलता में भी बदलाव आता है। आपकी साँस कुछ देर तक दाहिने नथुने में प्रबल रहती है और फिर बाएँ नथुने में। आप इस बारे में जागरूक हो जाइए, ताकि आप यह जान जाएँ कि आपके भीतर कम से कम कोई चीज़ लगातार बदल रही है। इस जागरूकता को और अधिक बढ़ाया जा सकता है और आप अपने शरीर पर सूर्य और चंद्रमा के प्रभाव के प्रति भी जागरूक हो सकते हैं। अगर आप चंद्र और सौर चक्रों के साथ अपने शरीर को संतुलन में ले आते हैं, तो आपका शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य सुनिश्चित है।

ऊर्जा का भँवर-जाल

योग-पद्धति हमें मनुष्य के ऊर्जा-शरीर की संरचना का एक व्यापक और विस्तृत दृष्टिकोण प्रदान करती है। ऊर्जा-सिस्टम में बहत्तर हज़ार नाड़ियाँ या "चैनल" होते हैं। ऊर्जा या प्राण इन्हीं नाड़ियों से होकर प्रवाहित होता है। ये बहत्तर हज़ार नाड़ियाँ तीन बुनियादी नाड़ियों से निकलती हैं : दाहिनी नाड़ी को पिंगला कहते हैं, बाईं नाड़ी को इड़ा, और बीच की नाड़ी को सुषुम्ना।

ये तीन नाड़ियाँ ऊर्जा-प्रणाली का आधार होती हैं। पिंगला पुरुष-प्रकृति का प्रतीक है और इड़ा नारी-प्रकृति का। यहाँ पर "पुरुष-प्रकृति" और "नारी-प्रकृति" का अर्थ लिंग-भेद के संदर्भ में नहीं है, बल्कि यह स्वभाव के कुछ खास गुणों से जुड़ा है। इन गुणों के प्रतीक ये दो चैनल हैं।

अगर किसी व्यक्ति की पिंगला बहुत प्रबल है, तो उसमें बहिर्मुखी और खोजी प्रवृत्ति के गुण प्रमुख होंगे। अगर इड़ा अधिक प्रबल है, तो ग्रहणशीलता और

www.PDFshala.com

विचारशीलता के गुण मुख्य होंगे। कोई व्यक्ति पुरुष है या स्त्री, उसका इन गुणों से कोई लेना-देना नहीं है। आप एक पुरुष हो सकते हैं, फिर भी आपमें इड़ा ज़्यादा प्रबल हो सकती है; आप एक स्त्री हो सकती हैं, फिर भी पिंगला प्रबल हो सकती है।

पिंगला और इड़ा को सूर्य और चंद्रमा की तरह भी दर्शाया जाता है – सूर्य पुरुष-प्रधान गुणों का और चंद्रमा नारी-सुलभ गुणों का प्रतीक है। सूर्य प्रचंड है और अपनी किरणें चारों ओर बिखेरता है। चंद्रमा किरणों को ग्रहण करता है और परावर्तित करता है। चंद्रमा के बढ़ने-घटने के चक्र से औरतों के शरीर का चक्र जुड़ा हुआ है। आपके दिमाग के स्तर पर, पिंगला तार्किक आयाम का प्रतीक है; जबकि इड़ा सहजज्ञान आयाम का। यह द्वैत मनुष्य जीवन के भौतिक दायरे का आधार है। व्यक्ति तभी पूर्ण होता है, जब पुरुष-प्रधान पक्ष और नारी-सुलभ पक्ष दोनों पूरी क्षमता से काम करते हैं और उचित संतुलन में होते हैं।

सुषुम्ना, जो केंद्रीय नाड़ी है, आपके शरीर-विज्ञान का सबसे महत्त्वपूर्ण पहलू है, जिससे अधिकतर लोग आम तौर पर अनजान होते हैं। यद्यपि सुषुम्ना का बहत्तर हजार नाड़ियों से कोई लेना-देना नहीं है, लेकिन फिर भी यह पूरे सिस्टम की धुरी का काम करती है। एक बार जब ऊर्जाएँ आपकी सुषुम्ना में प्रवेश कर जाती हैं, तब आपमें एक तरह का संतुलन बना रहता है, चाहे आपके आसपास कुछ भी क्यों न हो रहा हो। अभी, हो सकता है कि आप काफी संतुलित हों, लेकिन अगर बाहरी परिस्थिति चुनौतीपूर्ण है, तो आप भी परेशान हो जाएँगे। ऊर्जाओं के सुषुम्ना में प्रवेश कर जाने पर, आप अपने भीतर कैसे हैं, यह बाहरी परिस्थितियों पर निर्भर नहीं करता, क्योंकि सुषुम्ना बहत्तर हजार नाड़ियों से जुड़ी नहीं है।

आजकल चक्रों की बहुत बातें हो रही हैं। "चक्र" का अर्थ है पहिया, और योग-पद्धति में इसका बहुत महत्त्व और खास मायने हैं। आजकल "ह्वील अलाइनमेंट सेंटर" होते हैं जो आपके चक्रों को संतुलित करने, आपके अवरोधों को दूर करने, और आपकी बीमारियों, भूतकाल, वर्तमान और भविष्य का उपचार करने का दावा करते हैं। इन दिनों तमाम लोग चक्रों पर काम कर रहे हैं। यह एक बड़ी सनक बन गई है, लेकिन यह खतरनाक हो सकती है। इस सूक्ष्म और गूढ़ विषय को सावधानी और सतर्कता से सँभालने का यही समय है।

नाड़ियों का कोई प्रकट रूप नहीं होता, वे दिखाई नहीं देतीं। अगर आप शरीर को काटकर उसके अंदर खोजें, तो आपको कुछ भी नहीं मिलेगा। लेकिन आप जैसे-जैसे ज़्यादा जागरूक होते जाते हैं, आप देखेंगे कि ऊर्जा यूँ ही यहाँ-वहाँ नहीं जाती, बल्कि उसके रास्ते तय होते हैं।

www.PDFshala.com

शरीर-तंत्र में “चक्र” वह शक्तिशाली केंद्र हैं, जहाँ नाड़ियाँ खास तरीके से मिलकर ऊर्जा का भँवर बनाती हैं। नाड़ियों की तरह चक्रों की प्रकृति भी सूक्ष्म होती है और उनका भी भौतिक अस्तित्व नहीं होता। वे अकसर एक त्रिकोण बनाते हुए मिलते हैं (वृत्त की तरह नहीं, जैसा कि “चक्र” शब्द संकेत करता है)। हर मशीन में सभी घूमने वाले पुर्जे हमेशा गोल होते हैं, क्योंकि एक गोलाकार चीज़ ही कम से कम घर्षण के साथ घूम सकती है। इन ऊर्जा-केंद्रों का ऐसा नाम इसलिए रखा गया, क्योंकि “चक्र” या “पहिया” गतिशीलता का एहसास कराता है।

शरीर में कुल 114 चक्र हैं। दो शरीर के बाहर हैं और 112 शरीर के अंदर। इन 112 चक्रों में से 7 मुख्य चक्र हैं। अधिकतर लोगों के लिए इनमें से केवल 3 सक्रिय रहते हैं; बाकी या तो मंद या कम सक्रिय रहते हैं। आपको अपना सांसारिक जीवन जीने के लिए सभी 114 चक्रों को सक्रिय नहीं करना होता। बस कुछ ही चक्रों की सहायता से आप एक काफी संपूर्ण जीवन जी सकते हैं। अगर आपको पूरे 114 चक्र सक्रिय करने हों, तो आपको शरीर का बिलकुल आभास भी नहीं रहेगा। योग का उद्देश्य आपके ऊर्जा-सिस्टम को इस तरह से सक्रिय करना है कि आपकी शारीरिक चेतना लगातार नीची होती रहे, ताकि आप यहाँ बैठकर शरीर में रहें, लेकिन खुद शरीर ना रहें।

दक्षिण भारत में सदाशिव ब्रह्मेंद्र नाम के एक प्रसिद्ध योगी थे। वे “निर्काया” थे, जिसका शाब्दिक अर्थ “शरीर-विहीन” योगी होता है। उनको अपने शरीर के होने का कोई आभास नहीं रह गया था। इस अवस्था में व्यक्ति को कपड़े पहनने का भी खयाल नहीं आता। वे बस नंगे ही घूमते थे। इस अवस्था में घर, संपत्ति या भौतिक सीमा का भी कोई बोध नहीं रहता।

एक दिन वे टहलते हुए कावेरी नदी के किनारे राजा के बगीचे में चले गए। राजा वहाँ अपनी रानियों के साथ बैठा हुआ आराम कर रहा था। अपनी ही नग्नता से अनजान सदाशिव ब्रह्मेंद्र बगीचे में घूमते रहे। राजा को बहुत गुस्सा आया, ‘यह कौन मूर्ख है, जो मेरी रानियों के सामने नंगा घूमने की हिम्मत कर रहा है?’

राजा ने अपने सिपाही उनके पीछे भेज दिए। सिपाही सदाशिव ब्रह्मेंद्र को पुकारते हुए उनके पीछे भागे। उन्होंने मुड़कर नहीं देखा। वे बस टहलते रहे। गुस्से में आकर एक सिपाही ने अपनी तलवार निकाली और उन पर वार कर दिया। उनका दाहिना हाथ कटकर गिर गया। सदाशिव ब्रह्मेंद्र ने अपनी चाल तक धीमी नहीं की। वे चलते रहे।

यह देखकर सिपाही स्तब्ध रह गए और भयभीत हो गए। उन्हें एहसास हुआ कि वे कोई साधारण व्यक्ति नहीं हैं। राजा और उसके सिपाही उनके पीछे भागे, उनके पैरों

www.PDFshala.com

में गिरकर उनसे क्षमा माँगी, और उन्हें बगीचे में वापस ले आए। वे उस बगीचे में जीवनभर रहे, और अंत में अपना शरीर वहीं पर त्याग दिया।

योग-परंपरा में इस तरह के अनगिनत उदाहरण हैं। जब आपकी ऊर्जाएँ एक उच्च अवस्था में होती हैं, तो भौतिक अस्तित्व का बोध इतना कम हो जाता है कि व्यक्ति के लिए कई दिनों तक बिना किसी बाहरी पोषण के गुजार लेना भी संभव होता है।

मानव-शरीर-तंत्र में चक्रों की क्या भूमिका है? सात मौलिक चक्र हैं – मूलाधार, जो गुदा और जननांग के बीच स्थित होता है; स्वाधिष्ठान, जो जननांग से ठीक ऊपर होता है; मणिपूरक, जो नाभि से तीन चौथाई इंच नीचे होता है; अनाहत, जो पसलियों के मिलने की जगह के नीचे गड्ढे में होता है; विशुद्धि, जो कंठ के गड्ढे में होता है; आज्ञा-चक्र दोनों भौंहों के बीच होता है और सहस्रार चक्र, जिसे ब्रह्मरंध्र भी कहते हैं, सिर की सबसे ऊपरी जगह पर होता है (यह नवजात बच्चे के सिर में ऊपर सबसे कोमल जगह होती है)।

ये चक्र सात विभिन्न आयाम हैं, जिनके माध्यम से आपकी ऊर्जा को अभिव्यक्ति मिलती है। आपके भीतर होने वाले अनुभव – क्रोध, पीड़ा, शांति, खुशी और परमानंद – आपकी जीवन-ऊर्जा की अभिव्यक्ति के अलग-अलग स्तर हैं। अगर आपकी ऊर्जा मूलाधार में प्रबल है, तो आपके जीवन में भोजन और नींद का सबसे प्रमुख स्थान होगा। अगर आपकी ऊर्जा स्वाधिष्ठान में सक्रिय है, तो आपके जीवन में सुख प्राप्त करना सबसे महत्त्वपूर्ण होगा; आप भौतिक सुखों का भरपूर मज़ा लेने का प्रयास करेंगे। अगर आपकी ऊर्जा मणिपूरक में प्रबल है, तो आप एक कर्मशील व्यक्ति होंगे; आप दुनिया में बहुत-से काम कर सकते हैं। अगर आपकी ऊर्जा अनाहत में सक्रिय है, तो आप एक सृजनशील व्यक्ति होंगे। इसी तरह से आपकी ऊर्जा अगर विशुद्धि में सक्रिय है, तो आपकी मौजूदगी बहुत शक्तिशाली होगी। अगर आपकी ऊर्जा आज्ञा में सक्रिय है या आप आज्ञा तक पहुँच गए हैं, तो इसका मतलब है कि बौद्धिक स्तर पर आपने सिद्धि पा ली है। यह बौद्धिक सिद्धि आपके अंदर स्थिरता और शांति की अवस्था ला सकती है। आपके आसपास चाहे कुछ भी हो रहा हो या कैसे भी हालात हों, आपको कोई फर्क नहीं पड़ेगा।

ये बस तीव्रता के अलग-अलग स्तर हैं। सुख तलाशने वाले के जीवन में भोजन और नींद के पीछे भागने वाले की तुलना में अधिक तीव्रता होती है। वह व्यक्ति, जो इस दुनिया में कुछ नया करना चाहता है, उसकी तीव्रता सुख तलाशने वाले से ज़्यादा होगी। एक कलाकार या सृजनात्मक व्यक्ति के जीवन में इन तीन लोगों की तुलना में अधिक तीव्रता होती है। अगर आपने विशुद्धि को पा लिया है, तो यह तीव्रता का

www.PDFshala.com

बिलकुल अलग आयाम होता है, और आज्ञा का स्तर उससे भी ऊँचा है। एक बार जब इंसान की ऊर्जा सहस्रार तक पहुँच जाती है, तो वह पागलों की तरह परमानंद में झूमता है। आप बिना किसी बाहरी उकसावे के ही आनंद में झूमते हैं, क्योंकि आपकी ऊर्जाओं ने उस चरम शिखर को छू लिया है।

निचले और ऊपरी चक्रों की बात करना भ्रामक हो सकता है। यह कुछ-कुछ एक बिल्डिंग की नींव और छत की तुलना करने जैसा है। छत बेहतर नहीं होती; नींव कमतर नहीं होती। किसी बिल्डिंग की क्वालिटी, जीवन-काल, स्थिरता और सुरक्षा काफी हद तक उसकी छत की तुलना में उसकी नींव पर अधिक निर्भर करती है। उदाहरण के लिए, भौतिक शरीर में आपकी ऊर्जाओं को कुछ हद तक मूलाधार में होने की आवश्यकता है। "मूल" का अर्थ है जड़ या स्रोत, और आधार का अर्थ है नींव। शरीर की बनावट में यह आधार है। अगर आपको विकास करना है, तो आपको इसे उन्नत बनाना होगा।

साथ ही, चक्रों का न केवल भौतिक आयाम होता है, बल्कि आध्यात्मिक आयाम भी होता है। अगर आप इसमें सही किस्म की जागरूकता ले आते हैं, तो उसी मूलाधार को इस सीमा तक रूपांतरित किया जा सकता है, जहाँ आप भोजन और नींद की विवशतापूर्ण आवश्यकता से पूरी तरह से मुक्त हो जाते हैं।

चक्र दो आयामों में से किसी एक आयाम में आते हैं : मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपूरक और संबंधित चक्र शरीर को स्थिर और आधार से जुड़ा रखने से अधिक संबंध रखते हैं। ये गुण धरती और आत्म-सुरक्षा से जुड़े हैं। जब आपकी ऊर्जा इन चक्रों में प्रबल होती है, तब आपके गुण सांसारिक होते हैं और आप प्रकृति की पकड़ में अधिक होते हैं। ऊपरी चक्र – विशुद्धि, आज्ञा, सहस्रार और संबंधित चक्र – ऐसे केंद्र हैं, जो आपको धरती के आकर्षण से दूर खींचते हैं। वे अनंत की लालसा से संबंध रखते हैं। वे आपको उस शक्ति के प्रति ग्रहणशील बनाते हैं, जिसे हम आम तौर पर कृपा कहते हैं।

बीच का चक्र, अनाहत, इन दो वर्गों के बीच का संतुलन है। यह आपके निचले और ऊपरी चक्रों के बीच के स्थान की तरह है – आत्म-सुरक्षा की प्रवृत्ति और मुक्ति की ओर जाने की प्रवृत्ति के बीच का स्थान। इसे एक-दूसरे को काटते हुए दो त्रिभुजों के रूप में दर्शाया जाता है। एक त्रिभुज का सिरा नीचे की ओर और दूसरे का ऊपर की ओर होता है, जिससे छह सिरों वाला सितारा या स्टार बन जाता है। कई धार्मिक परंपराओं ने इसे एक पवित्र प्रतीक की तरह इस्तेमाल किया है, क्योंकि इन संस्कृतियों में कुछ आत्मज्ञानी लोगों ने अपनी परम प्रकृति को अनाहत के माध्यम से

www.PDFshala.com

प्राप्त किया था, और उन्होंने इस चक्र के काटते हुए त्रिभुजों को अपने भीतर देखा था।

विशुद्धि का शाब्दिक अर्थ होता है छलनी। यह चक्र आपके कंठ के गड्ढे में स्थित है। अगर आपका विशुद्धि शक्तिशाली हो जाता है, तो आपके पास अपने भीतर प्रवेश करने वाली हर चीज़ को छानने की और उसे स्वीकार करने या न करने की क्षमता होती है। या दूसरे शब्दों में, एक बार जब आपका विशुद्धि बहुत सक्रिय होता है, तब आप इतने शक्तिशाली बन जाते हैं कि बाहरी प्रकृति का आप पर कोई प्रभाव नहीं होता। भारतीय प्रतिमाओं में आदियोगी को नीलकंठ यानी नीले गले वाला दर्शाया गया है, क्योंकि वे बाहरी दुनिया के विष को छानने और उसे अपने गले में रोक देने में सक्षम हैं। वे उसे अपने अंदर प्रवेश करने से रोक सकते हैं।

अगर आपकी ऊर्जाएँ आज्ञा-चक्र में प्रवेश कर जाती हैं, जो आपकी भौहों के बीच स्थित है, तब आपको बौद्धिक स्तर पर ज्ञान हो जाता है, लेकिन अनुभव के स्तर पर फिर भी मुक्त नहीं होते। भारत में आठवीं सदी में महान रहस्यदर्शी दार्शनिक आदिशंकर ने देशभर में यात्राएँ कीं और आध्यात्मिक शास्त्रार्थ में अनगिनत पंडितों को हरा दिया। उनका तर्क अकाट्य था, क्योंकि आज्ञा-चक्र में एकत्व का अनुभव व्यक्ति को बौद्धिक अंतर्दृष्टि और बोध का असाधारण स्तर प्रदान कर देता है।

सातवाँ चक्र सहस्रार वास्तव में आपके शरीर के ठीक बाहर स्थित होता है। अधिकतर लोगों के लिए यह निष्क्रिय रहता है। यद्यपि, आध्यात्मिक अभ्यास से या बहुत तीव्र तरीके से जीवन जीने से आप इसे सक्रिय कर सकते हैं। अगर आप अपने सहस्रार तक पहुँच जाते हैं, तो आपका अनुभव फिर केवल बौद्धिक नहीं रह जाता; वह आपके अनुभव में उतर आता है। आप अब अवर्णनीय परमानंद में गोते लगाते हैं और गहनतम रहस्यमय क्षेत्र आपके लिए खुलने लगते हैं। अगर आवश्यक शारीरिक और मनोवैज्ञानिक संतुलन पैदा करने के लिए पर्याप्त आध्यात्मिक साधना नहीं की गई हो, तो कभी-कभी आप परमानंद की ऐसी अवस्था में पहुँच जाते हैं जो आपके नियंत्रण से बाहर होती है। भारतीय परंपरा में, इन परमानंद में डूबे रहस्यदर्शियों को "अवधूत" कहा जाता था। वे चेतना की इतनी बदली हुई अवस्था में होते थे कि अकसर उनके आसपास रहने वाले लोगों को उन्हें खाना खिलाना पड़ता था और उनकी देखभाल करनी पड़ती थी, क्योंकि वे जीवन के भौतिक पहलुओं को अपने आप सँभाल पाने में सक्षम नहीं होते थे।

मौलिक रूप से, किसी भी आध्यात्मिक मार्ग को मूलाधार से सहस्रार की यात्रा की तरह, या एक आयाम से दूसरे आयाम में विकास करने के रूप में देखा जा सकता है। योग-पद्धति में कई प्रकार के आध्यात्मिक अभ्यास हैं, जो व्यक्ति को अपनी

www.PDFshala.com

ऊर्जाओं को एक चक्र से दूसरे चक्र में ले जाने में सहायता करते हैं। लेकिन, आज्ञा से सहस्रार में जाने का कोई मार्ग नहीं है। आपको उसमें या तो छलाँग लगानी होती है या उसमें गिरना होता है।

भारतीय आध्यात्मिक परंपरा में गुरु की ज़बरदस्त महत्ता के पीछे यह एक कारण है। आज्ञा से सहस्रार में छलाँग लगाने के लिए अत्यधिक भरोसे की आवश्यकता होती है। मान लीजिए कि आपके सामने अतल कुंड है, और कोई आपको उसमें कूद जाने को कहता है। ऐसा कर सकने के लिए आप या तो पूरी तरह से पागल होंगे, या आपमें असाधारण साहस होगा, या आपको उस व्यक्ति पर अटूट भरोसा होगा। बहुत कम लोग इतने पागल होते हैं कि वे अपना जीवन पूरी बेफिक्री में जी सकें; अधिकतर लोग सावधानी से, और अपनी सीमाओं की रक्षा करने की ज़रूरतों से संचालित होकर जीते हैं। तो, 99.9 प्रतिशत लोगों के लिए भरोसे की ज़रूरत होती है। बिना भरोसे के वे कभी छलाँग नहीं लगाएँगे।

हालाँकि, इस अगाध कुंड को डरावनी खाई की काली छवि के रूप में देखने की ज़रूरत नहीं है। इसके बदले, यह एक ऐसे स्थान को दर्शाता है, जो चोट खाने और पीड़ा की सभी संभावनाओं से मुक्त है। यह एक बिलकुल नया आयाम है, जो दोषरहित तरीके से न दोहराने वाला है। यह आयाम तुलना से परे है। यह आपको एक अलग इकाई के बजाय सर्व-समावेशी अनंत प्रकृति में, आनंद से परे की निश्चलता में पहुँचाता है।

और इसलिए, छलाँग लगाना फायदेमंद है। छलाँग ही सब-कुछ है। इस छलांग से तली-रहित अगाध कुंड सीमा-रहित आज़ादी बन जाता है।

॥साधना॥

✡

खुली आँखों से, अपनी भौंहों के बीच के स्थान से छह से नौ इंच की दूरी पर बारह से अड़तालीस मिनट तक अपना ध्यान केंद्रित करने से आपको अपने अलग-अलग चक्रों की प्रकृति और संरचना का एहसास हो सकता है। यह आपके ध्यान के स्तर और उसकी अवधि पर निर्भर करेगा। इसका बोध तनावपूर्ण बाहरी परिस्थितियों के कारण होने वाले चक्रों की अनियमित हलचल को स्थिर करने में सहायता कर

www.PDFshala.com

सकता है। क्रिया-योग के एक बहुत परिष्कृत प्रकार का यह बस एक पहलू है, जो आपको अपने आंतरिक आकाशीय आयाम तक पहुँच प्रदान करता है।

अनजानी राह

योग के छठे अंग को "ध्यान" कहा जाता है। यह वास्तव में अपनी शारीरिक और मानसिक संरचना की सीमाओं से परे उठने के बारे में है। ध्यान बौद्ध भिक्षुओं के साथ भारत से चीन तक गया, जहाँ इसे "चान" कहा जाने लगा। यह योग दक्षिणपूर्वी एशिया के देशों से होता हुआ जापान पहुँचा और "ज़ेन" बन गया, और बिना किसी सिद्धांत पर जोर दिए, यह सीधे अंतर्दृष्टि पाने की पूरी पद्धति के रूप में प्रचलित हुआ। ज़ेन एक ऐसा आध्यात्मिक मार्ग है, जिसमें कोई ग्रंथ, किताबें, नियमावली या पूर्वनिर्धारित अभ्यास नहीं हैं। यह एक अपरिचित मार्ग है।

उस पद्धति के इस्तेमाल का, जिसे हम अब ज़ेन कहते हैं, पहला लिखित जिक्र लगभग आठ हजार साल पहले मिलता है, जो गौतम बुद्ध से बहुत पहले का काल था। राजा जनक बहुत तेजस्वी व्यक्ति और प्रचंड साधक थे। उनके अंदर जानने की आग निरंतर जलती रहती थी। उन्होंने अपने राज्य के सभी आध्यात्मिक गुरुओं से सलाह ली थी। कोई भी उनकी सहायता नहीं कर सका, क्योंकि उन सबने पुस्तकें पढ़कर ज्ञान प्राप्त किया था। उन्हें अब तक कोई ऐसा नहीं मिला था, जिसको आंतरिक अनुभव प्राप्त हुआ हो।

एक दिन राजा शिकार करने के लिए गए। जंगल में बहुत अंदर तक घुड़सवारी करने के बाद उन्हें एक योगी दिखे। वे रुक गए। एक छोटी कुटिया के सामने अष्टावक्र बैठे हुए थे। वे तब तक के सर्वाधिक सिद्ध योगियों और आध्यात्मिक गुरुओं में से एक थे। जनक उनका अभिवादन करने के लिए घोड़े से उतरने को तैयार हुए। उन्होंने उतरने के लिए काठी पर से अपना पैर घुमाया ही था कि अष्टावक्र ने कहा, "रुको!"

जनक वहीं रुक गए। उनका एक पैर रकाब में था और दूसरा बीच हवा में। वह एक कष्टदेह स्थिति थी, लेकिन जनक उसी स्थिति में अष्टावक्र को देखते हुए बिना हिले लटके रहे। हम नहीं जानते कि गुरु ने उन्हें कितनी देर तक उस तरह से रखा, लेकिन उस कष्टदेह स्थिति में अचानक जनक को पूरी तरह से

www.PDFshala.com

ज्ञान प्राप्त हो गया। अष्टावक्र ने जो तरीका अपनाया, वह उस तरह का था, जिसे आजकल दुनिया में आम तौर पर ज़ेन के नाम से जानते हैं।

एक बार की बात है ... एक ज़ेन-गुरु थे जिनका हर कोई आदर करता था, लेकिन वे किसी तरह की शिक्षा नहीं देते थे। वे अपने कंधों पर हमेशा एक बोरी लेकर चलते थे, जिसमें बहुत-सी चीज़ें होती थीं, और उन चीज़ों में कुछ मिठाइयाँ भी होती थीं। वे जिस भी गाँव या कस्बे में जाते थे, बच्चे उनके चारों ओर इकट्ठे हो जाते थे, और वे उनमें मिठाई बाँटकर चल देते थे। लोग उनसे शिक्षा देने को कहते थे, लेकिन वे हँस देते और अपने रास्ते चले जाते।

एक दिन एक आदमी, जो खुद एक प्रसिद्ध ज़ेन-गुरु था, उनसे मिलने आया। वह यह सुनिश्चित करना चाहता था कि क्या यह बोरी वाला आदमी वास्तव में एक ज़ेन है या नहीं। तो उसने उनसे पूछा, 'ज़ेन क्या है?' तुरंत उस आदमी ने बोरी नीचे गिरा दी और सीधा खड़ा हो गया।

तब उसने पूछा, 'ज़ेन का उद्देश्य क्या है?' इस पर उस आदमी ने बोरी उठाकर अपने कंधों पर डाल ली और चल दिया।

योग भी ऐसा ही है। सारे आध्यात्मिक अभ्यास ऐसे ही हैं। जब आप योग या ज़ेन की अवस्था प्राप्त करना चाहते हैं, तो आपको अपना बोझ गिरा देना होता है, रास्ते में हर चीज़ को छोड़ देना होता है, सबसे आज़ाद रहना होता है, और सीधे खड़े होना होता है। और योग का उद्देश्य क्या है? सचेतन होकर पूरे बोझ को एक बार फिर से उठा लेना। और अब यह बोझ जैसा नहीं लगता!

प्रतिष्ठा-विज्ञान

किसी स्थान को पवित्र बनाने या उसकी प्रतिष्ठा करने का क्या अर्थ है?

"प्रतिष्ठा" शब्द अकसर थोड़ी लापरवाही से इस्तेमाल होता है। अधिकांश लोगों के लिए इसका मतलब विस्तृत रीति-रस्मों को संपन्न करना है, जो हमारे जीवन को बहुत सुंदरता और कलात्मकता प्रदान करती हैं, लेकिन इसकी कोई असली उपयोगिता नहीं है। अधिकतर लोग मानते हैं कि यह बस बकवास है, जिसका मकसद आध्यात्मिक प्रक्रिया को उलझाना और अधिकांश भोले-भाले डरपोक लोगों का शोषण करना है। यही समय है कि हम इस सतही समझ को छोड़ें और गहराई में देखें।

www.PDFshala.com

अगर आप मिट्टी को भोजन में रूपांतरित करते हैं, तो हम उसे कृषि कहते हैं। अगर आप भोजन को मांस और हड्डी में बदलते हैं, तो हम उसे पाचन कहते हैं। अगर आप मांस को फिर से मिट्टी बना देते हैं, तो हम उसे दाह-संस्कार

कहते हैं। अगर आप इस मांस या किसी पत्थर या फिर किसी खाली स्थान को ईश्वरीय संभावना में बदल देते हैं, तो उसे प्रतिष्ठा कहते हैं।

प्रतिष्ठा एक जीवंत प्रक्रिया है। यह एक संस्कृत-शब्द है। जैसा कि हमने पहले चर्चा की है, आधुनिक विज्ञान हमें बताता है कि हर चीज़ बस एक ही ऊर्जा है, जो खुद को करोड़ों अलग-अलग तरीकों से अभिव्यक्त कर रही है। अगर ऐसा है, तो जिसे आप ईश्वर कहते हैं, जिसे आप पत्थर कहते हैं, जिसे आप आदमी या औरत कहते हैं या राक्षस कहते हैं, वे सभी अलग-अलग तरीकों से काम करती हुई एक ही ऊर्जा है। अगर आपके पास ज़रूरी तकनीक है, तो आप अपने आसपास के साधारण-से स्थान को एक ईश्वरीय ऊर्जा से सराबोर कर सकते हैं। आप बस एक चट्टान के टुकड़े को लेकर उसे देवी या देवता बना सकते हैं। इस प्रक्रिया को प्रतिष्ठा कहते हैं।

खासकर भारत में, प्राचीन समय से प्रतिष्ठा-प्रक्रिया के बारे में ज्ञान के एक विशाल भंडार को पीढ़ी-दर-पीढ़ी कायम रखा गया है। ऐसा इसलिए है, क्योंकि आपका जीवन चाहे जितना अच्छा क्यों न हो, या आप चाहे जितने समय तक क्यों न जीएँ, जीवन के एक मोड़ पर आपमें सृष्टि के स्रोत के संपर्क में आने की मौलिक लालसा अवश्य उठेगी। अगर इन गहरे आयामों तक पहुँचने की संभावना पैदा नहीं की जाती और हर खोजने वाले व्यक्ति को उपलब्ध नहीं कराई जाती, तो समाज को अपने नागरिकों के लिए असली खुशहाली प्रदान करने में असफल माना जाएगा।

इस जागरूकता की वजह से ही भारतीय संस्कृति में लोगों ने हर गली में मंदिर बनाए। इसके पीछे विचार मंदिरों के बीच होड़ पैदा करना नहीं था। सोच बस इतनी थी कि कोई भी ऐसे स्थान में न रहे, जो प्रतिष्ठित नहीं है।

किसी व्यक्ति के लिए प्रतिष्ठित स्थान में रहना एक बड़े सौभाग्य की बात होती है। जब आप ऐसा करते हैं, तब आपके जीने का तरीका बिलकुल अलग हो जाता है। आप पूछ सकते हैं, 'क्या मैं उसके बिना नहीं रह सकता?' आप रह सकते हैं। अगर आप जानते हैं कि आप अपने खुद के शरीर को मंदिर कैसे बनाएँ, तो मंदिर जाना उतना महत्त्वपूर्ण नहीं है। हाँ, आप अपने शरीर की भी प्रतिष्ठा कर सकते हैं। लेकिन सवाल यह है कि क्या आप उसे वैसा कायम रख पाते हैं?

सारी आध्यात्मिक दीक्षाएँ इस हाड़-मांस के शरीर को मंदिर की तरह प्रतिष्ठित करने के उद्देश्य से होती हैं; उसके बाद सिर्फ उसे कायम रखने की ज़रूरत होती है।

www.PDFshala.com

दीक्षा के बाद हर दिन आध्यात्मिक अभ्यास करना अपने सिस्टम को जीवंतता की उच्च अवस्था में कायम रखने का एक तरीका है। कभी औपचारिक तौर पर, तो कभी अनौपचारिक तौर पर, मैंने समय-समय पर लोगों को शक्तिशाली रूप से प्रतिष्ठित किया है। एक निर्जीव वस्तु, जैसे कि एक पत्थर को प्रतिष्ठित करने में भारी मात्रा में जीवन की कीमत देनी होती है। इंसानों को जीवंत मंदिर बनाना काफी कम खर्चीला है और यह पर्यावरण के लिए अनुकूल है – और साथ ही, वे कहीं भी जा सकते हैं! हालाँकि फायदे कई हैं, लेकिन समस्या यह है कि व्यक्ति को इसे कायम रखने लिए कुछ खास मात्रा में समय, लगन और ऊर्जा लगानी पड़ती है, वरना यह काम नहीं करेगा।

जब दुनिया में लोग बहुत भटके हुए हों, और खुद को एक जीवंत मंदिर बनाने को अनिच्छुक हों, तब पत्थर के मंदिर बनाना आवश्यक हो जाता है। मंदिर बनाने का बुनियादी उद्देश्य उन अधिकांश लोगों को फायदा पहुँचाना है, जिनके जीवन में कोई आध्यात्मिक अभ्यास या साधना नहीं है। अगर कोई इस तरह के प्रतिष्ठित स्थान पर साधना कर सकता है, तो यह दोगुना फायदेमंद होता है। खासकर उनके लिए बाहरी मंदिर अनमोल होता है, जो अपने शरीर को मंदिर बनाना नहीं जानते।

प्रतिष्ठा अनेक तरीकों से की जाती है, लेकिन आम तौर पर इसके लिए विधि-विधान, मंत्र, ध्वनियों, रूपों और दूसरी कई चीज़ों का इस्तेमाल होता है। इसे लगातार देखरेख की ज़रूरत होती है। मंदिर में रीति-रस्म आपके लिए नहीं किए जाते; वे वहाँ पर स्थापित देवता या ऊर्जा-रूप को जीवंत रखने के लिए होते हैं। यह देवता क्या है? यह एक खास उद्देश्य के लिए, जीवन के विभिन्न पहलुओं में तृप्ति प्राप्त करने का साधन होता है। वास्तव में, देवता के लिए पारंपरिक शब्द "यंत्र" है, जिसका शाब्दिक अर्थ मशीन या एक कार्यशील ऊर्जा-रूप होता है। प्राचीन काल से लोगों से हमेशा कहा गया है कि घर में पत्थर की मूर्ति मत रखें। अगर आप उन्हें रखते हैं, तो हर दिन आपको सही तरीके की विधि-विधान प्रक्रिया द्वारा उनकी देखरेख करनी चाहिए। अगर किसी मूर्ति की प्रतिष्ठा मंत्रों से की गई है, और अगर हर दिन ज़रूरी देखरेख नहीं की जाती, तो मूर्ति की ऊर्जा घटने लगती है। इससे आसपास रहने वाले लोगों को भारी नुकसान पहुँच सकता है। दुर्भाग्य से, बहुत-से मंदिरों की दशा ऐसी ही हो गई है, क्योंकि लोगों ने मूर्ति की देखरेख सही तरीके से नहीं की, क्योंकि वे मूर्ति को जीवंत रखना नहीं जानते थे।

प्राण-प्रतिष्ठा इस मायने में अलग प्रक्रिया है, क्योंकि इसमें किसी चीज़ की प्रतिष्ठा के लिए आपकी अपनी जीवन-ऊर्जा इस्तेमाल होती है। जब आप इस विधि से किसी रूप को प्रतिष्ठित करते हैं, तब उसे किसी तरह के रखरखाव या देखभाल की

www.PDFshala.com

ज़रूरत नहीं होती। यह शाश्वत होता है। जब मैंने ध्यानलिंग की प्रतिष्ठा करने का अपने जीवन का लक्ष्य पूरा किया, तब यह प्राण-प्रतिष्ठा के जरिये किया था। दक्षिण भारत में कोयंबटूर के ईशा योग केंद्र में 1999 में स्थापित ध्यानलिंग एक सूक्ष्म ऊर्जा-रूप है, जिसमें सारे चक्र अपनी तीव्रतम क्षमता पर काम कर रहे हैं। इसी कारण से वहाँ पर किसी तरह का अनुष्ठान या पूजा नहीं की जाती। इसकी ज़रूरत नहीं है। ध्यानलिंग को किसी रखरखाव की ज़रूरत नहीं, क्योंकि उसकी ऊर्जा कभी घटेगी-बढ़ेगी नहीं। अगर आप लिंग के पत्थर को हटा भी दें, तो भी वह वैसा ही रहेगा। समय के साथ धरती पर होने वाले भौतिक या भौगोलिक परिवर्तनों के बावजूद लिंग का ऊर्जा-स्वरूप गायब नहीं होगा! ऐसा इसलिए है, क्योंकि असली लिंग अभौतिक आयाम से बना है, वह नष्ट नहीं किया जा सकता।

भारत के मंदिर कभी प्रार्थना की जगह नहीं थे। परंपरा यह थी कि सुबह उठते ही आप सबसे पहले नहाते थे और सीधे मंदिर जाते थे, वहाँ कुछ देर बैठते थे, और उसके बाद ही अपना दिन शुरू करते थे। मंदिर बैट्री चार्ज करने के सार्वजनिक स्थल जैसा होता था। आजकल अधिकतर लोग यह भूल चुके हैं। वे बस मंदिर जाते हैं, कुछ माँगते हैं, फर्श पर एक सेकंड को बैठते हैं और बाहर आ आते हैं। इसका कोई तुक नहीं है। वहाँ जाने का मतलब है वहाँ की ऊर्जा को अपने अंदर आत्मसात करना।

कोयंबटूर के ध्यानलिंग मंदिर से इसका लाभ उठाने के लिए आपको किसी चीज़ में विश्वास करने की ज़रूरत नहीं है। वहाँ कोई प्रार्थना करने, कुछ चढ़ावा चढ़ाने या रस्म निभाने की आवश्यकता नहीं है। आपको बस अपनी आँखें बंद करके कुछ देर के लिए बैठने के लिए कहा जाता है। अगर आप स्वयं आजमाते हैं, तो आप पाएँगे कि यह एक ज़बरदस्त अनुभव होता है। ध्यानलिंग तीव्रता का वह उच्चतम स्तर है, जिसे कोई रूप या आकृति प्राप्त कर सकती है। यहाँ तक कि अगर कोई व्यक्ति, जिसे ध्यान के बारे में कुछ भी मालूम नहीं, वहाँ आकर बैठता है, तो वह अपने आप ध्यान की अवस्था में चला जाएगा। यह इस तरह का अद्भुत साधन है।

अगर मुझे आवश्यक समर्थन और मौका मिले, तो मैं पूरी धरती को ही प्रतिष्ठित करना चाहूँगा। मैं इसी चीज़ में निपुण हूँ : तरल हवा को एक बहुत शक्तिशाली जीवंत स्थान में बदलने में, धातु या पत्थर के टुकड़े को ईश्वरीय स्पंदन में बदलने में। मेरा स्वप्न है कि एक दिन पूरी मानवता को प्रतिष्ठित वातावरण में रहना चाहिए। आपके घर को प्रतिष्ठित होना चाहिए, आपकी सड़क को प्रतिष्ठित होना चाहिए, आपके ऑफिस को प्रतिष्ठित होना चाहिए। वे सारे स्थान प्रतिष्ठित होने चाहिए, जहाँ आप अपना समय बिताते हैं। जब आप ऐसे स्थान में रहते हैं, तब आपके विकास को

www.PDFshala.com

डार्विन जैसे किसी पैमाने के अनुसार होने की ज़रूरत नहीं है; आप सीधे ही परम खुशहाली और आज़ादी की अवस्था की ओर लंबी छलाँग लगा सकते हैं।

भारत में अधिकतर प्राचीन मंदिर शिव के लिए बनाए गए थे – शिव यानी "वह जो नहीं है।" देश में हजारों शिव-मंदिर हैं, और उनमें से अधिकतर में कोई मूर्ति नहीं है। उनमें प्रतीक के तौर पर एक लिंग मौजूद है।

"लिंग" शब्द का मतलब है "आकार या रूप" जब सृष्टि की शुरुआत हुई, या जब निराकार ने आकार लेना शुरू किया, तब इसका सबसे पहला आकार एक दीर्घवृत्ताभ (इलिप्सॉइड) यानी तीन-आयामी दीर्घ-वृत्त का था, जिसे हम लिंग कहते हैं। यह दीर्घवृत्ताभ के रूप में शुरू हुआ, और फिर इसने कई दूसरे आकार और रूप ले लिए। अगर आप गहन ध्यान की अवस्था में चले जाते हैं, तो आप पाएँगे कि पूर्ण विसर्जन से ठीक पहले, ऊर्जा एक बार फिर लिंग का रूप ले लेती है। आधुनिक ब्रह्मांड-विज्ञानियों ने यह पता लगाया है कि हर आकाशगंगा का केंद्र हमेशा एक दीर्घवृत्ताभ होता है।

तो, आम तौर पर योग में लिंग को एक परिपूर्ण रूप यानी अस्तित्व का बुनियादी रूप माना जाता है। पहला और आखिरी रूप लिंग ही होता है। इन दोनों के बीच में सृष्टि बनती है। उससे परे जो है, "वह जो नहीं है", वही शिव है। तो, लिंग का रूप सृष्टि की संरचना में एक छेद या द्वार है। भौतिक सृष्टि के लिए पीछे का द्वार लिंग होता है और सामने का द्वार भी लिंग होता है! यही चीज़ मंदिर को भौतिक की संरचना का द्वार बना देती है। आप इसमें विसर्जित हो सकते हैं और पार जा सकते हैं : यही बात इसे इतनी ज़बरदस्त संभावना बनाती है।

एक रोचक बात यह है कि लिंग दुनिया में बहुत जगहों पर मिलते हैं। अफ्रीका में मिट्टी के लिंग हैं, जो अधिकतर गुह्य-विद्या के लिए इस्तेमाल होते हैं। डेल्फी में ज़मीन के नीचे एक लिंग है, जिसे धरती की नाभि कहते हैं। यह विशुद्ध रूप से मणिपूरक लिंग है, समृद्धि और भौतिक खुशहाली के लिए। जब किसी ने मुझे इसकी तसवीर दिखाई, तो मैं तुरंत जान गया कि किस तरह के लोगों ने इसे प्रतिष्ठित किया होगा। यह अवश्य ही भारतीय योगियों द्वारा हजारों साल पहले किया गया था; इसमें कोई संदेह नहीं है।

जब मैंने टेनेसी में 2015 में योग के प्रवर्तक आदियोगी को प्रतिष्ठित किया था, तो उसे पश्चिमी दुनिया में पारंपरिक योग के लिए ऐतिहासिक घटना और आध्यात्मिक दृष्टि से महत्त्वपूर्ण माना गया। दिलचस्पी के तमाम प्राचीन स्थानों को देखने के बाद मुझे पक्का यकीन है कि ऊर्जा की दृष्टि से महत्त्वपूर्ण इस किस्म की कोई घटना उत्तरी अमेरिका या वास्तव में पश्चिमी गोलार्ध में पिछले तीन हजार सालों में नहीं हुई।

www.PDFshala.com

प्राण-प्रतिष्ठा प्रक्रिया के जरिये प्रतिष्ठित यह स्थान सबसे पहले योगी, आदियोगी के लिए श्रद्धांजलि है। पूरी तरह से योग-साधना और अभ्यास के लिए समर्पित यह स्थान उच्चतम स्तर के ऊर्जावान कंपन और प्रचुरता का जीवंत भंडार है। यह पश्चिम के साधकों के लिए अनोखी आध्यात्मिक संभावना प्रस्तुत करता है।

अभी भारत में अधिकतर लिंगों में एक या ज़्यादा-से-ज़्यादा दो चक्र सक्रिय होते हैं। वे हमेशा भौतिक खुशहाली के लिए प्रतिष्ठित किए गए थे। शांति और आनंद बढ़ाने के लिए कुछ अनाहत लिंग भी हैं। ध्यानलिंग इस मायने में अनोखा है कि इसमें सभी सात चक्र ऊर्जा के अपने चरम स्तर पर हैं। सात चक्रों के लिए सात अलग-अलग लिंग बनाना काफी आसान होता, लेकिन उनका असर इतना नहीं होता। तो, ध्यानलिंग सर्वोच्च विकसित प्राणी के ऊर्जा-शरीर की तरह है (पारंपरिक तौर पर जिन्हें शिव कहते हैं), जो अनंतकाल तक सभी के लिए उपलब्ध रहेगा। यह सर्वोच्च अभिव्यक्ति है, जो संभव हो सकती है।

अगर आप ऊर्जा को तीव्रता के सर्वोच्च स्तर तक ले जाते हैं, तो वह एक खास सीमा तक ही रूप बनाए रह सकती है। इसके बाद वह निराकार हो जाती है और अधिकतर लोग उसे अनुभव करने में असमर्थ होते हैं। ध्यानलिंग की प्रतिष्ठा इस तरह से की गई है कि उसमें ऊर्जा को उस सर्वोच्च शिखर तक घनीभूत किया गया है, जिसके बाद कोई आकार नहीं बचेगा। इसका निर्माण इसलिए किया गया था, ताकि हर उस साधक को एक जीवंत गुरु के सान्निध्य में बैठने का मौका उपलब्ध हो, जिसमें इसकी लालसा है।

सबसे बढ़कर, जो बात ध्यानलिंग को एक अभूतपूर्व आध्यात्मिक संभावना बनाती है, वह यह है कि यह जीवन को उसकी पूरी गहनता और पूर्णता में अनुभव करने का अवसर देता है। जो व्यक्ति इसके आभा-मंडल में आता है, वह आकाशीय शरीर या विज्ञानमय-कोष के स्तर पर प्रभावित होता है। अगर आप भौतिक, मानसिक या ऊर्जा-शरीर के माध्यम से कुछ रूपांतरण लाते हैं, तो वह जीवन के दौर में खत्म हो सकता है। लेकिन एक बार जब आपको आकाशीय शरीर के स्तर पर छुआ जाता है, तो यह हमेशा के लिए होता है। अगर आप कई जीवन-कालों से होकर भी गुजरते हैं, फिर भी मुक्ति का यह बीज अंकुरित होने और खिलने के लिए सही अवसर की प्रतीक्षा करेगा।

साढ़े तीन साल की बहुत गहन प्रतिष्ठा-प्रक्रिया के बाद मैंने ध्यानलिंग को पूरा किया। कई योगियों और सिद्ध-पुरुषों ने इस तरह के लिंग का सृजन करने की कोशिश की थी, लेकिन विभिन्न कारणों से, सारे ज़रूरी तत्त्व एक-साथ नहीं जुटाए जा सके। यह मेरी इच्छा नहीं थी; यह मेरे गुरु की इच्छा थी। हालाँकि मेरे गुरु के साथ

www.PDFshala.com

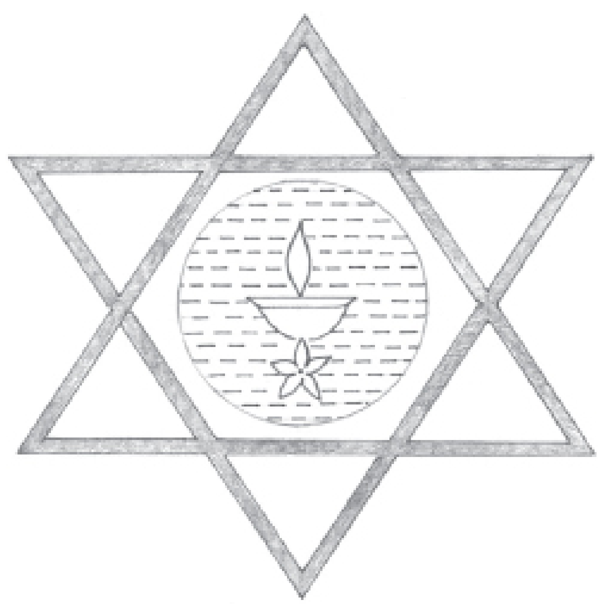
मेरा संपर्क क्षणभर को ही था, फिर भी यह हर रूप में प्रभावशाली था। इसने मेरे जीवन का हर कदम निर्धारित किया है, यहाँ तक कि मेरा जन्म भी। मेरे गुरु की कृपा से और तमाम ऐसे लोगों के प्रेम, सहयोग और समझ से – जिन्होंने जाने में या अनजाने में, इच्छा से या अनिच्छा से, सचेतन रूप से या अचेतन रूप से खुद को इसके लिए अर्पित कर दिया – ध्यानलिंग अंततः पूरा हो चुका है। मैं उन सब लोगों का आभारी हूँ।

॥साधना॥

✡

अगर आप पाँच तत्त्वों को एक खास सरल संरचना में इस्तेमाल करना सीख लेते हैं, तो आप अपने लिए एक बहुत लाभदायक ऊर्जा-क्षेत्र बना सकते हैं। यहाँ पर एक आसान विधि दी गई है, जिसे आप आजमा सकते हैं।

नीचे दी गई आकृति को चावल या किसी दूसरे अन्न के आटे से बनाइए। इसके केंद्र में पानी से भरी थाली में एक घी का दीया रखिए। पानी में एक फूल रखिए। आपने अब पानी, अग्नि और वायु से एक ज्यामितीय आकृति बना ली है। पानी में रखा फूल धरती को दर्शाता है। आकाश या ईथर निसंदेह हमेशा उपस्थित रहता है।



www.PDFshala.com

इस आसान प्रक्रिया को हर शाम को कीजिए। आप पाएँगे कि आपके कमरे की ऊर्जा एक सूक्ष्म किंतु शक्तिशाली तरीके से बदल गई है। इस तरीके से, आप अपने घर या ऑफिस को हर दिन अनोखे तरीके से सशक्त कर सकते हैं।

दिव्य-ऊर्जा से सराबोर पहाड़

अधिकतर योगियों और दिव्यदर्शियों के लिए समस्या यह रही है कि वे अपने बोध का फल अपने आसपास के लोगों के साथ कभी बाँट नहीं सके। ऐसे व्यक्ति को खोजना आसान नहीं है, जो उसे ग्रहण करने के योग्य हो, जो चीज़ आप जानते हैं। अगर आपको एक भी व्यक्ति मिल जाता है, तो आप भाग्यशाली हैं।

तो, अधिकतर आध्यात्मिक गुरुओं ने अपने ज्ञान को कुछ खास जगहों पर ही जमा किया है। ये निर्जन स्थान थे, लेकिन पूरी तरह से दुर्गम नहीं थे। उन्होंने अकसर पहाड़ की चोटियाँ चुनीं, क्योंकि ऐसी जगहों पर लोगों का आना-जाना और व्यवधान कम होता है। भारत में इस तरह के कई शानदार स्थान हैं। कैलाश पर्वत (पश्चिमी तिब्बत में एक पर्वत की चोटी, जिसे अथाह शक्तिशाली और प्राचीनतम पवित्र स्थान माना जाता है) एक ऐसा स्थान है, जहाँ बहुत लंबे समय से ज्ञान का सर्वाधिक भंडार ऊर्जा के रूप में संचित है।

कैलाश इस धरती पर रहस्यमय ज्ञान का महानतम पुस्तकालय है। पूर्व के लगभग सभी धर्म उसे बहुत पवित्र मानते हैं। हिंदुओं में पारंपरिक तौर पर माना जाता है कि यह परमेश्वर शिव और उनकी पत्नी पार्वती का निवास है। बौद्ध लोग उसे इसलिए पवित्र मानते हैं, क्योंकि माना जाता है कि उनके तीन महान बुद्ध वहाँ रहते हैं। जैनियों का मानना है कि उनके पहले गुरु या तीर्थंकर ने वहीं पर मुक्ति प्राप्त की थी। तिब्बत का मूल धर्म बॉन भी उसे बहुत पवित्र स्थान मानता है।

पिछले ग्यारह सालों से मैं तीर्थ-यात्रियों को अपने साथ लेकर कैलाश जाता रहा हूँ। जब मैं 2007 में वहाँ गया था, तब मेरा स्वास्थ्य खास तौर पर खराब था। मैं कई हफ्तों से बिना रुके यात्रा कर रहा था, जिसके दौरान दुनिया के अलग-अलग हिस्सों में चकराए हुए डॉक्टरों ने मुझे कई तरह की बीमारियों से ग्रस्त बताया, जिसमें मलेरिया, डेंगू, टाइफाइड और कैंसर तक शामिल था। हैरान डॉक्टरों ने मेरे खून की रिपोर्ट को रहस्यमय करार दे दिया था। अंत में, मैंने अपने अंदर झाँकने और खुद के ऊपर काम करने का निश्चय किया। कुछ दिनों बाद मैं कैलाश गया। इस वक्त तक मैं थोड़ा ठीक हो गया था, लेकिन फिर भी बहुत कमजोर था। जब मैंने कैलाश पर्वत

www.PDFshala.com

को देखा, तो पाया कि वहाँ बहुत अधिक दिव्य या रहस्यमय ज्ञान पाए जाने की प्रतीक्षा कर रहा है। तो मैंने कैलाश से ऊर्जा की एक लड़ी ली और उसे अपने ऊर्जा-तंत्र से एक खास तरह से जोड़ दिया। जैसे ही मैंने वह किया, मेरे अंदर जीवंतता का अचानक उफान आ गया और मेरा जर्जर ऊर्जा-शरीर, जो आठ हफ्तों के बुखार से लगभग नष्ट हो गया था, पुनः सामान्य हो गया। मैं जवान दिखने लगा, जवान महसूस करने लगा, यहाँ तक कि मेरी आवाज भी बदल गई – वह भी बस लगभग एक ही घंटे में! बदलाव साफ दिख रहे थे। वहाँ आसपास लगभग दो सौ लोग मौजूद थे, जिन्होंने यह होते हुए देखा।

ज़बरदस्त ऊर्जा-स्पंदनों वाली ऐसी दूसरी जगहें भी हैं, जहाँ दिव्यदर्शियों ने अपनी आध्यात्मिक साधना का फल स्थापित किया है। हिमालय में ऐसे अनगिनत स्थान हैं। अनेक तरह के दिव्यदर्शियों और योगियों ने इन पर्वतों को अपना आवास चुना था। वे जब वहाँ रहे, तो उन्होंने स्वाभाविक रूप से ऊर्जा का एक खास आयाम पीछे छोड़ दिया, और उसके फलस्वरूप, हिमालय में एक खास तरह का आभामंडल इकट्ठा हो गया।

मिसाल के लिए, केदारनाथ हिमालय पर बस एक छोटा-सा मंदिर है। वहाँ कोई देवी-देवता की मूर्ति नहीं है। यह बस एक उभरी हुई चट्टान जैसा है, लेकिन यह दुनिया के सबसे शक्तिशाली स्थानों में से एक है! अगर आप अपनी ग्रहणशीलता बढ़ाने का प्रयास करते हैं और फिर उस तरह की जगह पर जाते हैं, तो वह ऊर्जा आपको बस झकझोर देगी। पूर्व में ऐसे कई स्थान हैं, लेकिन हिमालय ने सबसे ज़्यादा लोगों को आकर्षित किया है।

भारत के दक्षिणी राज्य कर्नाटक में कुमार पर्वत भी ऐसा ही स्थान है। "पर्वत" का मतलब है "पहाड़" और "कुमार" शिव के पुत्र कार्तिकेय का नाम है। उन्होंने दुनिया का रूपांतरण करने की कोशिश में कई लड़ाइयाँ लड़ीं, लेकिन जब उन्हें इसकी निरर्थकता का एहसास हुआ, तो वे इस इलाके में आए। यहीं पर उन्होंने अपनी तलवार पर लगे खून को आखिरी बार धोया था। उन्होंने तय किया कि अगर वे एक हजार साल तक भी लड़ते रहे, तो भी वे इस दुनिया को नहीं बदल पाएँगे; हिंसा से एक हल निकालने में दस नई समस्याएँ पैदा हो जाएँगी। तो वे पहाड़ के ऊपर जाकर उसकी चोटी पर खड़े हो गए। आम तौर पर जब कोई योगी अपने शरीर को त्यागना चाहता है, तो वह या तो बैठ जाएगा या लेट जाएगा, लेकिन चूँकि कार्तिकेय एक महान योद्धा थे, तो वे खड़े रहे और खड़े-खड़े ही अपना शरीर त्याग दिया।

अगर कोई अपने शरीर को बिना कोई नुकसान पहुँचाए उसे त्याग सकता है, तो यह इस बात का संकेत है कि जीवन-प्रक्रिया पर उसे पूर्ण सिद्धि प्राप्त है। भारतीय

www.PDFshala.com

परंपरा में इसे आम तौर पर महासमाधि कहते हैं।

कई साल पहले जब मैं कुमार पर्वत पर गया था, तब वहाँ मेरे लिए एक छोटा-सा तंबू लगाया गया। मैं उसमें सोना चाहता था, लेकिन जब मैं उसके अंदर गया और लेटने की कोशिश की, तब अनायास ही मेरा शरीर खड़ी हुई स्थिति में आ गया, और तंबू गिर गया। मैं पूरी रात बैठ नहीं पाया, मेरा शरीर केवल खड़ी स्थिति में रह पा रहा था। तब मुझे यह आभास होने लगा कि कार्तिकेय के जीवन का क्या मकसद था। हालाँकि वे हजारों साल पहले इस धरती पर रहे थे, लेकिन उन्होंने जो-कुछ पीछे छोड़ा, उसका स्पंदन अब भी उतना ही जीवंत है।

इस तरह के कार्य को कभी मिटाया नहीं जा सकता। जहाँ पर भी कोई व्यक्ति अपनी जीवन-ऊर्जाओं से कुछ करता है, तो वह एक खास संभावना पैदा करता है, जिसे किसी घटना द्वारा नहीं मिटाया जा सकता। जिस व्यक्ति ने अपने आंतरिक आयाम से थोड़े-बहुत भी प्रयोग किए हैं, उसके काम और मौजूदगी को कभी नष्ट नहीं किया जा सकता।

उदाहरण के लिए, माना जाता है कि गौतम बुद्ध 2500 साल पहले हुए थे, और ईसा मसीह 2000 साल पहले हुए थे। लेकिन जहाँ तक मेरा सवाल है, मेरे लिए वे अभी भी जीवंत वास्तविकता हैं। एक बार जब आप अपनी जीवन-ऊर्जा के साथ एक खास मात्रा में कार्य कर लेते हैं, तो सभी व्यावहारिक उद्देश्यों के लिए वह कार्य स्थायी होता है और समय भी उसे नष्ट नहीं कर सकता। अगर आप अपने हाड़-मांस के शरीर से काम करते हैं, तो उसका जीवन-काल सीमित होता है। अगर आप अपने दिमाग का इस्तेमाल करके दुनिया में कुछ करते हैं, तो उसका जीवन-काल काफी लंबा होता है। लेकिन अगर आप अपनी मौलिक जीवन-ऊर्जा से कार्य करते हैं, तो वह शाश्वत होता है।

रुपहली पर्वत-चोटियाँ

मेरे शैशवकाल से ही मेरी आँखों में हमेशा पहाड़ बसते थे। जब मैं लगभग सोलह साल का हुआ, तब मैंने अपने दोस्तों से पहली बार इसका जिक्र किया तो उन्होंने कहा, ‘तुम पागल हो क्या! पहाड़ कहाँ हैं?’ तब मुझे एहसास हुआ कि मेरे सिवाय और किसी की दृष्टि में पहाड़ मौजूद नहीं हैं! कुछ समय तक तो मैंने सोचा कि यह पता लगाऊँ कि वे कहाँ है, लेकिन फिर मैंने वह विचार छोड़ दिया।

www.PDFshala.com

मान लीजिए कि आपके चश्मे पर एक दाग है, कुछ देर बाद आपको उसकी आदत पड़ जाती है। मेरी पहाड़ की चोटियों के साथ कुछ ऐसा ही था। बहुत बाद में जाकर, जब मेरे पिछले जन्मों की मेरी यादें वापस आईं, और जब मैं ध्यानलिंग की स्थापना के लिए एक उचित जगह तलाश रहा था, तब मैंने आँखों में बसी उस खास चोटी को खोजना शुरू किया।

उसे खोजते हुए मैं हर तरफ़ गया। मैंने लगभग ग्यारह बार अपनी मोटरसाइकिल से गोवा से कन्याकुमारी की 760 मील की यात्रा तय की। हर कच्ची-पक्की सड़क पर मैं लगभग हजारों किलोमीटर की यात्रा कर चुका था।

फिर कई साल बाद, बस संयोग से एक दिन मैं कोयंबटूर के बाहर एक गाँव में पहुँचा। मैं जब एक मोड़ पर गाड़ी चला रहा था, तब मुझे वेलिंगिरि पहाड़ों की सातवीं पहाड़ी दिखी – वह पहाड़ी ठीक मेरे सामने वहीं पर थी, जिसको मैं बचपन से अपनी आँखों में देखता आया था। जिस पल मैंने उस चोटी पर अपनी दृष्टि जमाई – जो मेरे भीतर पूरे जीवन भर रही थी – वह मेरी आंतरिक दृष्टि से गायब हो गई और जीती-जागती वास्तविकता बन गई। अचानक मैं जान गया कि यह मेरे जीवन के कार्य के लिए सबसे अनुकूल स्थान होगा।

अगर आप मुझसे पूछें, 'इस धरती पर सबसे महान पर्वत कौन-सा है?' तो मैं हमेशा यही जवाब दूँगा, "वेलिंगिरि।" मैं अपनी आँखों में इस पर्वत की एक छवि लिए पैदा हुआ था और उसने मुझे तभी से परेशान कर रखा था। वह मेरे अंदर रह रहा था और मेरे खुद के नेविगेशन सिस्टम, मेरे आंतरिक राडार का काम कर रहा था। मेरे लिए यह पर्वत केवल एक भौगोलिक वस्तु नहीं है; वह उस संपूर्ण ज्ञान का भंडार है, जिसकी ज़रूरत मुझे ध्यानलिंग बनाने के लिए थी।

"वेलिंगिरि" शब्द का अर्थ है "रुपहला चाँदी का पहाड़,"और इस पर्वत-श्रृंखला का यह नाम इसलिए पड़ा, क्योंकि ये पहाड़ पूरे साल अधिकतर समय बादलों से ढके रहते हैं। वेलिंगिरि के पहाड़ों को "दक्षिण का कैलाश" भी कहा जाता है, क्योंकि खुद आदियोगी शिव ने तीन महीने से भी अधिक लंबा समय उस पहाड़ की चोटियों पर बिताया था। वे जब यहाँ आए थे, तब वे अपनी सामान्य परमानंद की अवस्था में नहीं थे। (किंवदंतियों के अनुसार, वे स्वयं से नाराज थे, क्योंकि वे अपनी सबसे अधिक समर्पित स्त्री-भक्तों में से एक को दिया हुआ वचन पूरा नहीं कर सके थे।) वे प्रचंड और उदास थे, और वह ऊर्जा आज भी महसूस की जा सकती है। यहाँ से इस परंपरा ने कई योगी दिए, जो क्रोधी प्रकृति के हुए। उन्होंने यहाँ आध्यात्मिक साधना की और वह गुण उनमें

www.PDFshala.com

भी आ गया। वे किसी खास बात के लिए क्रोध में नहीं थे; वे बस तीव्रता की एक खास अवस्था में थे।

सबसे बढ़कर, यह पहाड़ मेरे लिए बहुत महत्त्वपूर्ण इसलिए है, क्योंकि यहीं पर मेरे गुरु ने शरीर छोड़ा था। इस योग-परंपरा में यह पहाड़ हमारे लिए एक मंदिर, एक जीवंत पवित्र स्थल की तरह है – दिव्यता के प्रवाह और कृपा के झरने की तरह।

समाधि और आत्मज्ञान

कुछ लोगों में रहस्यमय अनुभवों को लेकर बहुत जिज्ञासा होती है। कई लोग असामान्य अनुभव प्राप्त होने का दावा करते हैं, जिसे वे अपने आध्यात्मिक विकास के प्रमाण के रूप में बताते हैं।

इन दिनों लोगों के आध्यात्मिक शब्दकोष में "समाधि" एक आम शब्द है, जिसे रहस्यमय उपलब्धि के प्रमाणपत्र की तरह देखा जाता है।

यह समाधि वास्तव में है क्या?

समाधि समभाव की एक खास अवस्था है, जिसमें बुद्धि अंतर करने के अपने सामान्य तरीके से परे चली जाती है। इसके फलस्वरूप, समाधि भौतिक शरीर पर किसी इंसान की पकड़ को इस तरह ढीला करती है, कि आपके और आपके शरीर के बीच एक दूरी बन जाती है।

समाधियाँ कई तरह की होती हैं। समझने के लिए इन्हें आठ किस्मों में बाँटा गया है। ये आठ प्रकार वास्तव में दो मोटे वर्गों में आते हैं : सविकल्प समाधि (ऐसी समाधियाँ जो बहुत सुखद, आनंदमय और परमानंद जैसे लक्षण या गुण वाली हों); और निर्विकल्प समाधि (ऐसी समाधियाँ जो सुखद और दु:खद से परे, किसी लक्षण या गुण से रहित हों)। निर्विकल्प समाधि में शरीर से सिर्फ एक बिंदु पर संपर्क रहता है। बाकी की ऊर्जा ढीली और भौतिक शरीर के साथ शामिल नहीं रहती। ऐसी अवस्थाओं को कुछ समय के लिए बनाकर रखा जाता है, जिससे आपके और आपके शरीर के बीच अंतर स्थापित होने में सहायता मिले।

किसी के भी आध्यात्मिक विकास के मार्ग पर समाधि एक महत्त्वपूर्ण कदम है, लेकिन फिर भी, यह अंतिम लक्ष्य नहीं होती। किसी खास तरह की समाधि का अनुभव कर लेने का मतलब यह नहीं है कि आप अस्तित्व के चक्र से मुक्त हो गए।

www.PDFshala.com

यह बस अनुभव का एक नया स्तर होता है। यह कुछ ऐसा है कि जब आप बच्चे थे, तब आपने जीवन को एक खास तरह से अनुभव किया था। जब आप वयस्क हो जाते हैं, तो आपके अनुभव का स्तर अलग हो जाता है। आप अपने जीवन में अलग-अलग मुकाम पर उन्हीं चीज़ों को बिलकुल अलग तरीके से अनुभव करते हैं। समाधियाँ बस उसी तरह होती हैं।

कुछ लोग समाधि के किसी खास स्तर में जा सकते हैं और कई सालों तक उसी अवस्था में बने रह सकते हैं, क्योंकि यह सुखद होती है। इस अवस्था में न तो कोई स्थान और न ही कोई समय रह जाता है, और न ही कोई शारीरिक समस्या, क्योंकि कुछ हद तक शारीरिक और मनोवैज्ञानिक बाधाएँ टूट जाती हैं। लेकिन यह सिर्फ अस्थायी होता है। जैसे ही वे इस अवस्था से बाहर आते हैं, सारी शारीरिक आवश्यकताएँ और मानसिक आदतें फिर से लौट आती हैं।

आम तौर पर, पूरे होशो-हवास वाले की तुलना में, हलका नशा किए इंसान के उल्लास और अनुभव का स्तर अलग होता है। लेकिन उसे किसी न किसी वक्त नीचे उतरना होता है। सारी समाधियाँ, बिना किसी बाहरी रसायन के, नशे की अवस्था में जाने का तरीका हैं। अगर आप इन अवस्थाओं में जाते हैं, तो आपके लिए एक नया आयाम खुल जाता है। लेकिन महत्त्वपूर्ण बात यह है कि यह आपको स्थायी रूप से रूपांतरित नहीं करता। आप किसी दूसरी वास्तविकता में नहीं पहुँचे हैं। आपके अनुभव का स्तर और गहरा हो गया है, लेकिन सही अर्थ में, आप मुक्त नहीं हुए हैं।

ज़्यादातर आत्मज्ञानी लोग कभी समाधि की अवस्था में नहीं बने रहे। गौतम बुद्ध ने अपने आत्मज्ञान के बाद सालों तक कभी बैठकर ध्यान नहीं किया। उनके कई शिष्य बरसों तक लंबे ध्यान में रहे, लेकिन गौतम ने खुद कभी ऐसा नहीं किया, क्योंकि उन्हें यह एहसास हो गया होगा कि यह उनके लिए ज़रूरी नहीं है। आत्मज्ञान प्राप्त करने से पहले उन्होंने सभी आठ तरह की समाधियों का अभ्यास और अनुभव किया था, और फिर उन्हें छोड़ भी दिया। उन्होंने कहा, 'यह वह नहीं है, जो मैं चाहता हूँ' वे जानते थे कि इनसे उन्हें आत्मज्ञान नहीं मिलेगा। समाधि अनुभव का सिर्फ एक उच्च स्तर है, एक तरह की आंतरिक एल.एस.डी., बिना किसी बाहरी पदार्थ के। इससे बोध का स्तर बदल जाता है। इसमें खतरा यह है कि आप इसी में अटक सकते हैं, क्योंकि यह मौजूदा सच्चाई से कहीं ज़्यादा सुंदर होती है, लेकिन जैसा कि हम जानते हैं, सबसे सुंदर अनुभव भी समय के साथ उबाऊ बन सकता है।

अगर आपने अपने जीवन में आत्मज्ञान को सर्वोच्च प्राथमिकता बना लिया है, तो हर वो चीज़ बेकार है, जो आपको एक और कदम अपनी चरम आज़ादी के पास नहीं ले जाती। मान लीजिए, आप एवरेस्ट की चोटी पर चढ़ाई कर रहे हैं : तो आप एक भी

www.PDFshala.com

कदम इधर-उधर नहीं ले जाएँगे, क्योंकि चोटी तक पहुँचने के लिए ऊर्जा की हर बूँद की ज़रूरत है। अब अगर आपको अपनी चेतना के शिखर पर पहुँचना है, तो आपको ऊर्जा के हर कतरे की ज़रूरत पड़ेगी, जो आप जुटा सकते हैं। फिर भी वह काफी नहीं है! अब, आप ऐसा कोई काम नहीं करना चाहेंगे, जो आपको मुख्य लक्ष्य से भटका दे।

आप पूछ सकते हैं कि यह आत्मज्ञान क्या है? आखिरकार, ज़्यादातर लोग जो चाह रहे हैं, वो बस अच्छी सेहत, खुशहाली, पैसा, प्रेम और सफलता है। क्या आपको वाकई आत्मज्ञान की ज़रूरत है?

आइए, इस पर सबसे आसान तरीके से ग़ौर करते हैं। क्या यह सच नहीं कि आप अपने कंप्यूटर के बारे में जितना ज़्यादा जानते हैं, आप उसे उतनी ही अच्छी तरह से इस्तेमाल कर सकते हैं? क्या यह सच नहीं कि आपके द्वारा इस्तेमाल की जाने वाली हर चीज़ या यंत्र को उसकी पूरी क्षमता से इस्तेमाल कर पाना उसके बारे में आपकी जानकारी पर निर्भर करता है? क्या यह सच नहीं कि उच्च स्तर की बुद्धिमत्ता और निपुणता वाला व्यक्ति एक साधारण-से यंत्र का भी जादुई तरीके से इस्तेमाल कर सकता है? क्या आपने कुछ लोगों को एक प्लास्टिक के टुकड़े पर सवार होकर, जिसे सर्फ-बोर्ड कहते हैं, आश्चर्यजनक चीज़ें करते देखा है? वह बस एक प्लास्टिक का टुकड़ा है, और वे उससे कैसे-कैसे फुरतीले और सुंदर करतब करते हैं!

इसी तरह से, मनुष्य के शरीर-तंत्र के कार्य करने के तरीके को आप जितनी गहराई से समझेंगे, आपका जीवन उतना ही जादुई होगा। हर संस्कृति में कुछ लोग ऐसे हुए हैं, जिन्होंने कुछ ऐसे कार्य किए, जिसकी वजह से दूसरे लोग चमत्कार में विश्वास करने लगे। ये सारे कार्य, जिन्हें चमत्कार माना जाता है, बस उन लोगों की जीवन तक अधिक गहरी पहुँच होने का नतीजा हैं। जैसा कि मैंने बार-बार कहा है, वह पहुँच हर किसी को उपलब्ध है, जो गहराई में देखने और खोज करने को तैयार है।

तंत्र : रूपांतरण की तकनीक

आजकल गुह्य-विज्ञान (ऑकल्ट साइंसेज) से जुड़ी कई प्रक्रियाओं पर आध्यात्मिक प्रक्रिया का मुखौटा लगा दिया जाता है।

मान लीजिए, मैं भारत में हूँ और आप अमेरिका में। मैं आपके पास फूल भेजना चाहता हूँ, लेकिन मैं कोलंबस की तरह यात्रा नहीं करना चाहता। अगर मैं उस फूल

www.PDFshala.com

को अचानक आपकी गोद में पहुँचा देता हूँ, तो यह गुह्य-विद्या होगी। इसमें कुछ भी आध्यात्मिक नहीं है; यह बस जीवन के भौतिक आयाम को सँभालने का एक और तरीका है।

भारत में, हमारे पास कई जटिल और परिष्कृत गुह्य-प्रक्रियाएँ हैं। ऐसे कई लोग हैं, जो बस एक फोटो देखकर उस व्यक्ति के जीवन को बना या बिगाड़ सकते हैं। वे यह भी सुनिश्चित कर सकते हैं कि उस व्यक्ति को कोई ऐसी बीमारी पकड़ ले, जो आम तौर पर इतने कम समय में शरीर में नहीं हो सकती। ये गुह्य-विद्या का अभ्यास करने वाले सेहत को सुधार भी सकते हैं, लेकिन दुर्भाग्य से उनमें से ज़्यादातर लोग अपनी क्षमता का इस्तेमाल बुरा काम करने के लिए ही करते हैं, क्योंकि इन नकारात्मक क्षमताओं की बाजार में अधिक माँग है। बहरहाल, चाहे इसे सेहत बिगाड़ने के लिए इस्तेमाल किया जाए या सेहत सुधारने के लिए – मुद्दा यह नहीं है – गुह्य-विद्या का इस्तेमाल निजी लक्ष्य-प्राप्ति के लिए अनुचित है।

योग-परंपरा प्रसिद्ध योगी गोरखनाथ के किस्सों से भरी पड़ी है। लोग कहते हैं कि वे ग्यारहवीं शताब्दी में हुए थे, लेकिन कई ऐसे ग्रंथ हैं जो उन्हें काफी पहले का बताते हैं। वे एक महान योगी मत्स्येंद्रनाथ के शिष्य थे। मत्स्येंद्रनाथ की उपलब्धियाँ इतने ऊँचे स्तर की थीं कि उनको अकसर शिव या आदियोगी के अवतार के रूप में पूजा जाता था। कथाएँ बताती हैं कि मत्स्येंद्रनाथ लगभग 600 साल तक जीवित रहे। इसे न तो अक्षरशः लेने की ज़रूरत है और न ही अतिशयोक्ति मानकर नकारने की। यह बस इतना बताता है कि उनका जीवन-काल असाधारण रूप से लंबा था और उन्हें कितने अधिक आदर के साथ देखा जाता था।

गोरखनाथ उनके शिष्य बन गए। वे अपने गुरु पर बहुत श्रद्धा रखते थे और उन्हें पूजते थे। गोरखनाथ आग की तरह प्रचंड थे। मत्स्येंद्रनाथ जानते थे कि गोरखनाथ में आग ज़्यादा और नियंत्रण कम है। आग कई चीज़ों को जला देती है। गोरखनाथ अज्ञानता के दायरे में जलने लगे, और अचानक उन्हें बहुत ज़्यादा शक्ति प्राप्त हो गई। मत्स्येंद्रनाथ ने देखा कि गोरखनाथ अपनी क्षमता से ज़्यादा आगे निकलने लगे हैं, तो उन्होंने उनसे कहा, 'चौदह साल के लिए कहीं चले जाओ। मेरे पास मत रहो। तुम मुझसे कुछ ज़्यादा ही ग्रहण करने लगे हो।'

गोरखनाथ के लिए ऐसा करना सबसे कठिन चीज़ थी। अगर मत्स्येंद्रनाथ ने कहा होता, 'अपने प्राण दे दो,' तो वे एक पल में प्राण त्याग देते, लेकिन 'चले जाओ' एक ऐसी चीज़ थी, जो वे सहन नहीं कर सके। लेकिन चूँकि उन्हें यही आदेश मिला था, तो वे चले गए।

www.PDFshala.com

वे चौदह साल तक एक-एक करके दिन काटते हुए वापस लौटने के दिन का इंतजार करते रहे। जैसे ही वह अवधि खत्म हुई, वे तुरंत वापस लौटे। जब वे आए, तो उन्होंने पाया कि मत्स्येंद्रनाथ जिस गुफा में रहते थे, उसकी रखवाली एक शिष्य-योगी कर रहा था। गोरखनाथ ने कहा, 'मैं अपने गुरु से मिलना चाहता हूँ!'

गुफा की रखवाली करने वाले योगी ने कहा, 'मुझे ऐसे कोई निर्देश नहीं मिले हैं, इसलिए बेहतर होगा कि आप प्रतीक्षा करें।'

गोरखनाथ भड़क गए। उन्होंने कहा, 'अरे मूर्ख, मैंने चौदह साल इंतजार किया है, मैं नहीं जानता कि तुम यहाँ कब आए। हो सकता है कि तुम परसों ही आए हो। तुमने मुझे रोकने की हिम्मत कैसे की!'

उन्होंने योगी को धक्का देकर किनारे किया और गुफा में चले गए। मत्स्येंद्रनाथ वहाँ नहीं थे। फिर वे लौटकर आए और शिष्य को झकझोरकर पूछा, 'कहाँ हैं वे? मुझे अभी अपने गुरु से मिलना है!'

शिष्य ने कहा, 'मुझे कोई निर्देश नहीं मिला है कि मैं आपको बताऊँ कि वे कहाँ हैं।'

गोरखनाथ अब अपना आपा खो बैठे। उन्होंने अपनी गुह्य-शक्ति का इस्तेमाल किया और शिष्य के दिमाग में झाँककर पता लगा लिया कि मत्स्येंद्रनाथ कहाँ हैं। वे उस दिशा में चल पड़े। आधे रास्ते में उनके गुरु उनका इंतजार कर रहे थे।

मत्स्येंद्रनाथ ने कहा, 'मैंने तुम्हें चौदह साल के लिए इसलिए भेजा था, क्योंकि तुम्हारी रुचि गुह्य-विद्या में बढ़ती जा रही थी। तुम अपनी आध्यात्मिक प्रक्रिया से भटकते जा रहे थे और जो शक्ति इसने तुम्हें दी थी, उसका आनंद लेना शुरू करने लगे थे। जब तुम वापस लौटे, तो सबसे पहले तुमने गुह्य-विद्या का इस्तेमाल मेरे शिष्य के दिमाग को पढ़ने में किया। फिर से चौदह साल के लिए चले जाओ।' और इस तरह उन्होंने गोरखनाथ को फिर दूर भेज दिया।

गोरखनाथ के इस वर्जित दायरे में दखल देने की कई कहानियाँ हैं, और मत्स्येंद्रनाथ हर बार उन्हें दंड देते थे। अंततः, गोरखनाथ मत्स्येंद्रनाथ के सबसे महान शिष्य बने।

योग-संस्कृति में गुह्य-विद्या के साथ हमेशा इसी तरह से पेश आया गया है। इसे कभी सम्मान के साथ नहीं देखा गया। इसे हमेशा जीवन का दुरुपयोग करने वाली चीज़ माना गया, जो उन दायरों में दखल देती है, जहाँ आपको नहीं जाना चाहिए। सिर्फ कुछ ही किस्म के लोग गुह्य-विद्या का अभ्यास करते थे, जो ताकत या पैसे के पीछे भागते थे।

www.PDFshala.com

साथ ही, गुह्य-विद्या हमेशा बुरी चीज़ नहीं होती, लेकिन इसके दुरुपयोग के कारण इसकी ऐसी छवि बन गई है। गुह्य-विद्या असल में एक तकनीक या टेक्नोलॉजी है। कोई भी विज्ञान या टेक्नोलॉजी अपने आप में नकारात्मक नहीं होती। अगर कुछ लोग टेक्नोलॉजी का इस्तेमाल दूसरे लोगों की जान लेने या उन्हें यातना देने के लिए करने लगते हैं, तो कुछ समय बाद हमें लगता है, 'बस, बहुत हो गई ऐसी टेक्नोलॉजी!' गुह्य-विद्या के साथ यही हुआ है। बहुत ज़्यादा लोगों ने निजी लाभ के लिए इसका दुरुपयोग किया है। अतः आम तौर पर आध्यात्मिक मार्ग पर गुह्य-विद्या से दूर रहा जाता है।

जिसे अकसर गुह्य-विद्या कहते हैं, उसे मोटे तौर पर हम "तंत्र" के रूप में जानते हैं। समाज में आजकल तंत्र को बहुत अपरंपरागत या सामाजिक तौर पर अमान्य पद्धति समझा जाता है। लेकिन अपने प्राचीन मायने में तंत्र का अर्थ बस "तकनीक" होता है। इसका स्वच्छंद कामुकता से कोई लेना-देना नहीं है। गुह्य-विद्या किस्म के तंत्र और आध्यात्मिक तंत्र के बीच के अंतर को स्पष्ट करना ज़रूरी है। इन्हें वाममार्गी तंत्र और दक्षिणमार्गी तंत्र की तरह बाँटा गया है और ये दोनों बिलकुल अलग प्रकृति के हैं।

वाममार्गी तंत्र में तरह-तरह के अनुष्ठान होते हैं, जो बहुतों को बड़े विचित्र लग सकते हैं। वाममार्गी तंत्र में काफी बाहरी चीज़ें शामिल होती हैं; इसे संपन्न करने के लिए आपको चीज़ों की ज़रूरत होती है और विस्तृत इंतजाम करने होते हैं। गुह्य-विद्या के इस्तेमाल को आम तौर पर वाममार्गी तंत्र कहा जाता है। इसने लोगों को दूरस्थ लोगों से संपर्क बनाने, एक-साथ दो अलग जगहों पर मौजूद होने और अपने फायदे तथा दूसरों के नुकसान के लिए ऊर्जाओं का इस्तेमाल करने की शक्ति दी है। जबकि दक्षिणमार्गी तंत्र कहीं ज़्यादा आंतरिक है; यह आपको अपनी ऊर्जा का इस्तेमाल करके चीज़ों को घटित करने में सक्षम बनाने से संबंध रखता है। आप जीवन के सभी साधारण पहलुओं का इस्तेमाल अंदर की तरफ़ मुड़ने और खुद के साथ कोई चीज़ करने के लिए, एक व्यक्तिपरक विज्ञान की तरह करते हैं। वाममार्गी तकनीक एक अल्पविकसित निम्नस्तरीय तकनीक है और उन लोगों को उपलब्ध है, जिनकी दीक्षा नहीं हुई है। जबकि, दक्षिणमार्गी तकनीक बहुत परिष्कृत है और सिर्फ शक्तिशाली दीक्षाओं के जरिये उपलब्ध होती है।

तंत्र एक तरह की क्षमता है; इसके बिना कोई आध्यात्मिक प्रक्रिया नहीं होती। अगर आपके अंदर तंत्र नहीं है, तो आपके पास लोगों का रूपांतरण करने के लिए कोई तकनीक नहीं है। आपके पास सिर्फ शब्द हैं। शब्द प्रेरणा देने वाले और दिशा दिखाने वाले हो सकते हैं, लेकिन रूपांतरण लाने वाले नहीं। एक विद्वान को गुरु नहीं

www.PDFshala.com

कहा जा सकता। रूपांतरण की टेक्नोलॉजी के बिना कोई गुरु नहीं होता। तो तंत्र के बिना कोई गुरु नहीं होता। आजकल बहुत सारे लोग गुरु होने का दावा करते हैं, लेकिन वे केवल ग्रंथों के ज्ञान को अपने तरीके से फेंट रहे हैं। एक असली गुरु का काम पूरे मानव-सिस्टम को कर्म की चक्रीय संरचना हासिल करने से रोककर, उसे उसकी चरम संभावना के लिए साफ करना होता है। यह मैकेनिक के काम की तरह है, जिसमें कर्म की गाँठें निकाली जाती हैं! अगर किसी व्यक्ति में तंत्र या टेक्नोलॉजी नहीं है, तो आप उसे गुरु नहीं कह सकते।

कुंडलिनी की शक्ति

"कुंडलिनी" का शाब्दिक अर्थ होता है ऊर्जा। हर व्यक्ति में कुंडलिनी एक तरह की ऊर्जा होती है, जो अधिकतर सोई हुई और निष्क्रिय रहती है। योग-परंपरा में इसे हमेशा एक कुंडली लगाए साँप की तरह दर्शाया जाता है।

एक कुंडली लगाया साँप उच्च स्तर की निश्चलता को जानता है। साँप जब गतिहीन होता है, तो यह इतना ज़्यादा निश्चल होता है कि अगर यह आपके रास्ते में पड़ा हो, तो भी आप इसे अनदेखा कर देंगे। यह जब हरकत करता है, तभी आप उसे देख पाते हैं। लेकिन इन कुंडलियों में बहुत फुरतीली गतिशीलता छिपी होती है। तो कुंडलिनी की तुलना साँप से इसलिए की जाती है, क्योंकि यह ज़बरदस्त ऊर्जा हर व्यक्ति के अंदर मौजूद है, लेकिन जब तक वह गतिशील नहीं होती, आपको इसके होने का कभी एहसास नहीं होता।

एक भरपूर सांसारिक जीवन जीने के लिए इस भौतिक ऊर्जा की एक बूँद ही पर्याप्त है। जब भौतिकता से परे जाने की बात आती है, सिर्फ तभी आपको ऊर्जा के उफान की ज़रूरत होती है, जो आपको इस वास्तविकता से परे पहुँचा देगी। यह कुछ हवाई यात्रा के लिए आवश्यक ऊर्जा और रॉकेट छोड़ने के लिए आवश्यक ऊर्जा में अंतर की तरह है। धरती के वातावरण में उड़ना और अंतरिक्ष-यात्रा के लिए वातावरण के अवरोध को तोड़ना बिलकुल अलग चीज़ें हैं। इसी तरह से, भौतिकता से परे जाने के लिए ऊर्जा के एक अलग आयाम की ज़रूरत होती है।

भारत में शायद ही ऐसा कोई मंदिर हो, जहाँ साँप की कोई न कोई आकृति न बनी हो। ऐसा इसलिए नहीं है, क्योंकि इस संस्कृति में साँप की पूजा होती है।

www.PDFshala.com

यह दर्शाती है कि एक पवित्र स्थान में आपके अंदर सोई हुई ऊर्जाओं को जगाने की संभावना मौजूद है।

साँप बोध की असाधारण क्षमता के लिए जाने जाते हैं। इसका एक कारण यह है कि वे बहरे होते हैं और केवल स्पंदनों से अनुभव करते हैं। साँप खासकर उस व्यक्ति की ओर आकर्षित होता है, जो ध्यान की अवस्था में होता है। इस परंपरा में, हमेशा से कहा गया है कि अगर कोई योगी किसी जगह पर ध्यान में है, तो कहीं न कहीं उसके आसपास साँप भी होगा। अगर आपकी ऊर्जा निश्चल हो जाती है, तो साँप सहज ही आपकी तरफ़ आकर्षित होता है।

हालाँकि शारीरिक तंत्र की दृष्टि से साँप और इंसान के बीच बिलकुल समानता नहीं होती, लेकिन ऊर्जा-तंत्र के लिहाज से ये काफी नजदीक हैं। अगर आप जंगल में किसी नाग को देख लें, तो हो सकता है कि वह बिना किसी विरोध के आपके हाथों में आ जाए, क्योंकि उसकी और आपकी ऊर्जा एक-दूसरे के बहुत करीब होती है। जब तक कि आपके मन में भय न हो, जिसे वह खतरे के रूप में लेता है, साँप का काटने का कोई इरादा नहीं होता। साँप अपने जहर को कीमती समझता है और उसे यूँ ही बरबाद नहीं करता। साँप के जहर में औषधीय गुण होते हैं, जिन्हें आज दुनिया में लगातार पहचाना जा रहा है।

हालाँकि, साँप को बाइबिल की आदम और हव्वा की कहानी की वजह से प्राचीन काल से अच्छी दृष्टि से नहीं देखा गया है। लेकिन अगर आप उस कहानी को बारीकी से देखें, तो साँप ने ही धरती पर जीवन लाने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। वरना, बस एक मूर्ख जोड़ा ऐसे ही भटक रहा था, जिसे यह नहीं पता था कि आपस में क्या किया जाए। उस शानदार साँप के बिना आप और मैं यहाँ इस धरती पर नहीं होते!

अंततः, कुंडलिनी-ऊर्जा का ऊपर उठना ही जीवन के विस्तृत बोध का आधार है। आदियोगी या शिव की पारंपरिक मूर्तियाँ उनके साथ एक साँप को दर्शाती हैं, जो यह संकेत देता है कि उनका बोध अपने शिखर पर है। अगर ऊर्जा एक खास मात्रा और तीव्रता के स्तर तक उठती है, सिर्फ तभी वास्तविकता का बोध उसकी चरम शुद्धता में किया जा सकता है। वरना हमारे पास मौजूद हर दूसरे कर्म की छाप (जो करोड़ों-अरबों साल पहले से जमा हो रही है, जब हम केवल एक कोशिका वाले जीव थे) वास्तविकता को देखने के हमारे तरीके को दूषित कर देगी।

www.PDFshala.com

आनंद

एक शुरुआत

अधिकतर लोगों के जीवन में आनंद कभी-कभार आने वाले मेहमान की तरह होता है। इस किताब का मकसद जीवन भर के लिए उसे आपका साथी बना देना है।

आनंद कोई ऐसा आध्यात्मिक लक्ष्य नहीं है, जो पहुँच से बाहर हो। आपके जीवन का कोई भी पहलू जादुई व शानदार तरीके से अभिव्यक्त हो, इसके लिए आनंद का वातावरण होना बहुत ज़रूरी है। अगर आनंद आपके जीवन में नहीं है, तो जीवन की सबसे सुखदायी गतिविधियाँ भी बोझिल बन जाती हैं। आप अपने इर्द-गिर्द जीवन की समस्याओं को अपनी काबिलियत से सँभाल सकते हैं। लेकिन एक बार जब आनंद आपका स्थायी साथी बन जाता है, तो आप खुद अपने जीवन में एक समस्या नहीं रह जाते। इसके बाद जीवन लगातार जाहिर होते जश्न और खोज की एक यात्रा बन जाता है।

मानवता के इतिहास में पहली बार, हमारे पास इस धरती की हर समस्या – जैसे पोषण, स्वास्थ्य, शिक्षा और ऐसी ही दूसरी समस्याओं को सँभालने के लिए ज़रूरी साधन, काबिलियत और तकनीकें हैं। हमारे पास विज्ञान और तकनीक के ज़बरदस्त साधन मौजूद हैं, जो इतने शक्तिशाली हैं कि हम दुनिया को कई बार बना या मिटा सकते हैं। लेकिन अगर ऐसे शक्तिशाली साधनों के इस्तेमाल में करुणा, समावेश, संतुलन और समझदारी की गहन भावना शामिल न हो, तो हम एक वैश्विक त्रासदी के कगार पर खड़े हो सकते हैं। बाहरी खुशहाली की हमारी अंधाधुंध कोशिशों ने इस धरती को पहले ही विनाश के कगार पर पहुँचा दिया है।

हमारे पास आज जो सहूलियतें और सुख-सुविधाएँ हैं, वे किसी भी पिछली पीढ़ी से बहुत अधिक हैं। फिर भी हम मानवता के इतिहास में सबसे आनंदमय या प्रेममय

www.PDFshala.com

पीढ़ी होने का दावा नहीं कर सकते। लोगों की एक बहुत बड़ी तादाद लगातार चिंता और अवसाद की अवस्था में रहती है। कुछ अपनी असफलता की पीड़ा झेल रहे हैं, लेकिन विडंबना यह है कि कई लोगों के दुःख का कारण उनकी सफलता है। कुछ अपनी सीमाओं की वजह से पीड़ा सह रहे हैं, लेकिन कई अपनी आज़ादी से पीड़ित हैं।

जिस चीज़ की कमी है, वह है मानव-चेतना। बाकी सब-कुछ अपनी जगह पर है, लेकिन इंसान अपनी जगह पर नहीं है। अगर इंसान अपनी खुशी के रास्ते में खुद रुकावट बनना बंद कर दें, तो हर दूसरा समाधान मौजूद है। मनुष्य को रूपांतरित किए बिना आप दुनिया को रूपांतरित नहीं कर सकते।

मेरा पूरा जीवन इंसानों को सशक्त बनाने के लिए समर्पित रहा है, ताकि वे खुद अपने भाग्य के स्वामी बन सकें। मैं उन्हें आनंदमय समावेश की अवस्था में लाना चाहता हूँ, ताकि एक पीढ़ी के तौर पर हममें जो संभावना हैं, वह हमसे कहीं कतराकर न चली जाए। आपकी खुशी, आपका क्लेश, आपका प्रेम, आपकी यंत्रणा, आपका आनंद, सब आपके ही हाथों में हैं।

बाहर निकलने का एक रास्ता है। और बाहर निकलने का रास्ता अपने अंदर है। सिर्फ अंदर की ओर मुड़ने पर ही हम वास्तव में प्रेम, प्रकाश और हंसी-खुशी की दुनिया बना सकते हैं। यह किताब उस दुनिया का एक प्रवेश-द्वार हो सकती है।

आइए, इसे कर दिखाएँ।

www.PDFshala.com

इनर इंजीनियरिंग

इनर इंजीनियरिंग प्रोग्राम अपने बोध को गहरा बनाने का और भीतरी रूपांतरण का एक अनूठा अवसर है। इससे अपने जीवन, कार्य और दुनिया को देखने के आपके तरीके में आमूल परिवर्तन आता है।

इसे व्यक्तिगत विकास के लिए एक गहन कार्यक्रम के रूप में भेंट किया जाता है। ये सेहत व सफलता के साथ-साथ जीवन के उच्च आयामों की खोज करने की संभावना भी प्रदान करता है।

इनर इंजीनियरिंग ऐसे साधन और समाधान भेंट करता है, जिससे आप अपने जीवन को वैसा बनाने के काबिल हो जाते हं, जैसा आप चाहते हैं। यह योग-विज्ञान की प्राचीन विधियों का उपयोग करके, जीवन को गहराई में तलाशने का एक द्वार है।

यह प्रोग्राम आपको शरीर, मन, भावनाओं और जीवन-ऊर्जा को बेहतर ढंग से सँभालने के व्यावहारिक तरीके प्रदान करता है। इनर इंजीनियरिंग में एक ज़बरदस्त रूपांतरण लाने वाली योग क्रिया – शाम्भवी महामुद्रा सिखाई जाती है। शाम्भवी महामुद्रा 21 मिनट की एक ऊर्जा-प्रक्रिया है, यह एक बहुत ही शक्तिशाली और शुद्धिकारक प्रक्रिया है, जो आपके अन्दर आनंद का रसायन पैदा करती है। ये आपके पूरे सिस्टम को संतुलित करने की एक विधि है।

www.PDFshala.com

ईशा फाउंडेशन

1992 में सद्‌गुरु द्वारा स्थापित, ईशा फाउंडेशन, मानवीय संभावनाओं व क्षमता के विकास के लिए एक अंतर्राष्ट्रीय लाभ-रहित संस्था है। आंतरिक रूपांतरण लाने वाले इसके सशक्त योग कार्यक्रमों से लेकर, इसकी प्रेरणा प्रदान करने वाली सामाजिक तथा पर्यावरण संबंधी योजनाएँ, ईशा की सभी गतिविधियाँ विश्व शांति और विकास के लिए एक संयुक्त संस्कृति पैदा करने के उद्देश्य से रची गई हैं।

ईशा फाउंडेशन दुनियाभर में फैले 300 से भी अधिक शहरी केंद्रों से कार्य करता है; यह 30,00,000 से भी अधिक स्वयंसेवकों के योगदान द्वारा चलाया जाता है। फाउंडेशन का मुख्यालय ईशा योग केंद्र में है, जो दक्षिण भारत में वेलिंगिरि पर्वत की तलहटी में स्थित है, तथा अमेरिका में, मध्य टेनेसी के कंबरलैंड पठार में स्थित ईशा इंस्टिट्यूट ऑफ इनर साइंस में है।

व्यक्तिगत विकास में मदद करने, मानवीय चेतना जागृत करने, समुदायों को पुनःस्थापित करने और पर्यावरण सुधार के लिए ईशा फाउंडेशन बड़े पैमाने की मानव-सेवी योजनाओं पर भी अमल करता है। इसमें शामिल हैं :

- **ग्रामीण कायाकल्प कार्यक्रम** – यह ग्रामीण पुनरुत्थान कार्यक्रम है, जो निःशुल्क चिकित्सा के साथ-साथ समुदायों को पुनःस्थापित कर रहा है, इससे दक्षिण भारत के ग्रामीण इलाके में 4,600 से अधिक असहाय गाँवों में मानव-उत्थान का कार्य हो रहा है।
- **प्रोजेक्ट ग्रीन हैंड्‍स** – प्रोजेक्ट ग्रीन हैंड्‍स, पर्यावरण-क्षरण को रोकने तथा पर्यावरण स्वच्छ बनाने की दिशा में कार्य करता है। इस प्रोजेक्ट का उद्देश्य तमिलनाडु राज्य में 11 करोड़ 40 लाख पेड़ लगाना है, जिससे राज्य के 33 प्रतिशत क्षेत्रफल को हरे आवरण से ढका जा सके। प्रोजेक्ट ग्रीन हैंड्‍स ने सिर्फ तीन दिनों में 2,56,289 लोगों द्वारा 8,52,587 पौधे लगाकर 'गिनिज वर्ल्ड रिकॉर्ड' बनाया है। ईशा फाउंडेशन को 2008 के इंदिरा गाँधी पर्यावरण पुरस्कार से सम्मानित किया गया है।
- **ईशा विद्या** – ईशा विद्या अंग्रेजी माध्यम व कंप्यूटर आधारित शिक्षा के क्षेत्र में एक विशेष पहल है। अभी पूरे तमिलनाडु में आठ स्कूल और आंध्र प्रदेश में एक स्कूल है, जो करीब 5,200 बच्चों का भविष्य उज्ज्वल बना रहे हैं। इनमें से कई बच्चे स्कूल जाने वाली पहली पीढ़ी के हैं और लगभग 60 फ़ीसदी विद्यार्थियों को पूर्ण छात्रवृत्ति

www.PDFshala.com

दी जाती है। ईशा विद्या फिलहाल राज्य सरकार के 520 स्कूलों और 79,000 छात्रों के साथ मिलकर काम कर रही है। ईशा कई राज्य सरकारों के साथ साझेदारी करके पूरे भारत के 25,000 स्कूलों के 3 करोड़ बच्चों को सरल योग अभ्यास भी सिखा रही है।

www.PDFshala.com